

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
МОСКВЫ «ШКОЛА № 1130»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор ГБОУ Школа №1130**

\_\_\_\_\_ Д.И. Бодер  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования детей**  
**школьного возраста**  
**кружка «Спортивно-бального танца»**

**Педагог Ануфриев Д.В.**

**для детей 5-18 лет**

**2016-2017 учебный год**

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1. Введение**

Танец как вид искусства возник еще в древности, в условиях первобытнообщинного строя. Танцевальное действо было необходимой частью любого обряда, сопровождавшего важные события в жизни архаического человека - сбор плодов, начало и удачное завершение охоты, обряд инициации, военный поход, рождение и свадьбу. В древней Индии был разработан ряд стилей и школ танца с различной мимикой и выразительными движениями. В древнем Египте танец входил в ритуал богослужения. У древних греков танец также был частью культа - существовали экстатические пляски в честь Диониса, плавные, торжественные - в честь Аполлона. Также были развиты пиррические, военные пляски, атлетические спортивные танцы, способствовавшие гармоничному воспитанию молодежи. В древнем Риме танец имел государственное народное значение, среди высшего слоя общества были распространены развлекательные танцы.

Особое развитие танец получает в эпоху Возрождения. Возникают новые танцевальные формы: медленные, плавные (павана, куранта) и быстрые (галарда, вольта). В эпоху Просвещения в Европе широко распространяются бальные танцы - гавот, полонез, менуэт. В 18 веке танец приобретает развитую сюжетно-драматическую эмоциональную основу, что способствует развитию танцевального искусства. В России бальные танцы получили распространение во времена Петра Первого. Учрежденные им ассамблеи стали первым местом исполнения "иноземных" танцев.

Знаменитые русские артисты балета и преподаватели бальных танцев (танцмейстеры) такие, как А.П. Глубковский, П.И. Иогель, увековеченный Л.Н. Толстым в романе «Война и мир», и другие положили немало труда, обучая танцам, манерам и великосветскому этикету русскую аристократию.

Однако русские исполнители всегда вносили в бальный танец национальный колорит, богатые традиции русской народной пляски, что, по свидетельству современников, придавало ему особое очарование. В начале прошлого века арсенал бальных танцев пополнили вальс, полька, галоп. В Вене впервые была создана бальная форма вальса. Позднее стали модными танго, фокстрот и другие танцевальные формы. Таким образом, в танце отражается дух времени, каждая эпоха имела свой танцевальный стиль и репертуар. Танец отражает также особенности национального характера. Это необходимо учитывать при организации педагогического процесса преподавания танцевальной подготовки в начальной школе, при выборе и включении в общеобразовательную программу танцевальных движений разной направленности, разных жанров. В то же время, искусство танца всегда дает возможность для выражения индивидуальности.

## **2. Необходимость разработки программы**

Спортивные (бальные) танцы являются одной из наиболее массовых и общедоступных форм приобщения детей к основам классической и спортивной хореографии и являются прекрасной составляющей художественной культуры нашего народа.

Данная программа предполагает поэтапное обучение бальной хореографии детей, подростков и молодежи 7 - 15-го возраста.

В настоящее время не существует типовой программы обучения спортивным бальным танцам. В Московской федерации танцевального спорта (МФТС) есть « Правила исполнения программы на конкурсах », которые включают в себя перечень фигур, разрешённых для исполнения спортсменами различных классов. Эти правила МФТС,

учебники по европейским и латиноамериканским танцам ведущих мировых специалистов, а также большой личный опыт педагогов являются базой для составления настоящей программы обучения спортивным бальным танцам.

Новизна программы состоит в новых подходах к критериям оценки результативности обучения начинающих танцоров. Разработана система поэтапных аттестационных испытаний « ступени мастерства для начинающих исполнителей спортивных бальных танцев » с целью промежуточной и итоговой проверки качества усвоения знаний и навыков, подтверждения танцевального мастерства на определённой ступени обучения. ( В настоящее время в МФТС существует только система конкурсных испытаний « танцевальных экзаменов » для начинающих танцоров.) Предлагаемые критерии оценки результативности обучения бальным танцам могут быть использованы как хорошие стимулы для творческого роста детей и для сохранения интереса к занятиям бальными танцами у детей в течении длительного времени.

### **3. Цель программы:**

- создание условий для раскрытия индивидуальных способностей; приобщение к танцевальной культуре и достижение наивысшего уровня исполнительского мастерства.

### **4. Задачи программы:**

- обучить основам спортивной бальной хореографии;
- способствовать развитию ритмического слуха, эстетического вкуса;
- создать положительные мотивации к дальнейшему обучению бальной хореографии;
- дать глубокие теоретические знания и практические исполнительские умения и навыки в области спортивного бального танца;
- повысить индивидуальный уровень спортивного мастерства;
- способствовать развитию творческой активности, артистизма и музыкальности;
- формировать морально-нравственные и психологические качества спортсмена - танцора.

Параллельно с поэтапным освоением основного содержательного блока в обучение вводится курс ансамблевой бальной хореографии, который решает следующие **задачи**:

- обучение сольному и ансамблевому исполнению;
- приобретение практического опыта концертных выступлений;
- воспитание ответственности, дисциплины и взаимовыручки.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **1.Формы организации образовательной деятельности:**

- групповые занятия,
- индивидуальные занятия,
- квалификационные турниры, соревнования.
- самостоятельные занятия

**На групповых занятиях** дается основной изучаемый материал, отрабатываются общие для всех танцоров фигуры.

**Индивидуальные занятия** проводятся с целью создания и отработки индивидуальных конкурсных программ танцевальных пар, соответствующих уровню их исполнительского мастерства (танцевальному классу), а также с учетом антропометрических, физических и психологических особенностей спортсменов-танцоров. Происходит закрепление изученного материала, отработка навыков слаженного совместного танцевания спортсменов в парах, устранение индивидуальных, часто повторяющихся ошибок, художественное оформление индивидуальной хореографической композиции.

**Квалификационные спортивные турниры** проводятся во время выездов с целью разбора характерных ошибок танцоров «по горячим следам», изучения танцорами своих соперников по спортивной борьбе, изучения стилей танцевания и основных тенденций развития спортивной хореографии и костюма на примере выступления пар высокого уровня, исполнения конкурсных программ, физического уровня подготовки спортсменов и их творческого и духовного развития.

Продолжительность пребывания спортивно-танцевальных пар на выездных соревнованиях колеблется от 3 до 5 часов, в зависимости от ранга соревнований.

**Самостоятельные занятия** проводятся в целях закрепления изученного материала, повторения танцорами программ выступления перед текущими соревнованиями и другими танцевальными мероприятиями, а также для отработки навыков слаженного совместного танцевания спортсменов в паре.

## **2. Структура занятия**

### **План построения типового занятия / 60 минут /.**

1. Вводная часть – 5 минут.
2. Тренаж: ритмические упражнения. Танцевальная и музыкальная грамота – 5 минут.
3. Изучение танцевальных элементов, комбинаций – 15 минут.
4. Разучивание и исполнение танцев не спортивно-бальной программы – 10 минут.
5. Орг. перерыв – 5 мин.
6. Постановочная работа – 10 минут.
7. Повторение пройденного материала – 5 минут.
8. заключительная часть – 5 минут.

Тренаж включает в себя элементы экзерсиса классического и народного танца, танцев в современных ритмах, спортивные элементы, а также элементы бального танца. Создана система упражнений, состоящих из спортивных элементов, элементов современной пластики, способствующая разработке суставов мышц для исполнения бального танца.

Раздел «Основы музыкальной грамоты» посвящён изучению азов музыкальной грамоты. Его задача – научить исполнителей понимать и правильно воспринимать эмоционально-образный характер и метроритмическую структуру танцевальной музыки. Он также включает в себя комплекс упражнений, в который входят различные стихотворные проговоры, притопывания, хлопки, покачивания и т.д.

Эти занятия развивают фантазию и образную память детей, обогащая их представление об искусстве, они дисциплинируют и сплачивают ребят в дружный коллектив. Такая форма обучения имеет следующие преимущества:

1. Коллективное танцевание наилучшим образом воспринимается детьми.

2. Дети с раннего возраста учатся передвигаться по определённой части площадки и в определённом рисунке, запоминая изменение рисунка, согласовывать его с музыкой, следить за изменениями на площадке, отслеживать сюжетную линию ансамблевого номера.
3. У руководителя появляется возможность выступать в роли хореографа – постановщика, вводить в балетный танец драматургию не только внутри пары.

### **3. Специфика обучения по возрастам**

- а). Период младшего школьного возраста: 7-11 лет.
- б). Подростковый период: 12-15, 16 лет.

а). В этом возрасте дети очень любознательны. Эта особенность, умело направленная педагогом, может стать основой для воспитания широты интересов, кругозора, стремления и желания постоянно узнавать новое.

Детям этого возраста свойственна высокая эмоциональная возбудимость, их захватывает любое ярко происходящее событие - от рассказа до представления.

Вызываемый отклик в их душе создает предпосылки для формирования тех или иных нравственных ощущений. Одновременно, скучные назидания, длительные беседы, однообразные дела не оказывают на них формирующего влияния. Внимание еще не стабильно.

Процесс обучения лучше строить в игровом ключе. Имеет место огромная потребность в общении со взрослыми (учителями, родителями), сверстниками. Наиболее авторитетной фигурой мог бы стать преподаватель. Это открывает почти безграничные возможности для влияния на детей в этом возрасте и налагает на преподавателя огромную ответственность. Он должен продумывать каждый свой шаг, взвешивать каждое свое слово.

Младшие школьники испытывают большую потребность в совместной деятельности: играх, трудовых занятиях, коллективном проведении досуга.

Дети этого возраста отличаются легкой внушаемостью, они легче поддаются воспитательному влиянию взрослого. Они добросовестно выполняют различные поручения, проявляют большую настойчивость в делах. Эту особенность важно все время развивать путем разработки системы поручений, контроля качества их выполнения, поощрять за достигнутые успехи.

б). Для детей этой возрастной группы характерен быстрый физический и нравственный рост, «чувство гражданина», по словам В.А. Сухомлинского.

Этот противоречивый возраст, наложенный на половое созревание, формирует чувство взрослости. Происходит перестройка моторного аппарата. Этому возрасту характерно сопротивление категорическим требованиям, протест против ограничения самостоятельности, мелочной опеки, показ своего «Я».

При работе с детьми этого возраста перед преподавателем встает задача создания атмосферы сотрудничества. Попытки взрослого насаждать взаимоотношения послушания могут привести к замыканию ребят в своем кругу, обособлению от взрослого.

Чувство взрослости, как важнейшая психологическая особенность, повышает уровень притязаний подростка, который предвосхищает будущее его положение, которого он фактически еще не достиг. Становятся заметны: бравада, нарочитая грубость, сверх максимално критическое отношение к происходящему. Легкая ирония в отношении фигуры, походки и позы подростка вызывает бурную реакцию.

Это возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, черты характера, настойчивость, упорство в достижении цели, умение преодолевать препятствия и трудности. Этот возраст характеризуется известной

импульсивностью. Подросток сначала делает, а потом думает, хотя при этом уже осознает, что следовало бы поступить наоборот.

Восприятие - избирательное, целенаправленное, анализирующее. Увеличивается объем памяти, развивается логика мышления, появляется склонность к романтизму, потребность в оценке своих личных качеств (особенно со стороны взрослых). Подросток начинает требовать, чтобы с его желаниями и интересами считались.

#### **4. Образовательно-воспитательная работа**

Воспитательная деятельность – это процесс непрерывного творчества. Она ставит педагога в положение исследователя, выдвигая перед ним все новые и новые задачи. У преподавателя должны быть ярко выражены организаторские способности, при этом важно не только организовать учащихся, но и вызвать у них желание самим включаться в деятельность.

##### **- Цели и задачи**

Главными направлениями преподавательской деятельности следует считать: всестороннее изучение учащихся, сплочение детей в дружный коллектив, заботу о повышении успеваемости учащихся, трудовом и нравственном воспитании, внимание к здоровью и физическому развитию детей, повышение их культурного уровня и эстетическое развитие, работу с родителями, добиваться их активного участия в организации проведения различных форм досуговой деятельности.

##### **- Организация досуга в детской школе танцев**

Досуговые мероприятия в танцевальной школе могут включать в себя как мероприятия развлекательного плана такие как: клубные вечера, на которых дети участвуют в различных викторинах, конкурсах, театральных миниатюрах, подготовленных заранее ими же, или обыгрываемых экспромтом в ходе мероприятия; это могут быть различные празднования значимых дат: дни рождения, присвоение следующего танцевального класса, Новый год и т.д. Это могут быть и мероприятия, организованные в рамках досуговых программ Центра.

Однако досуг может быть организован и целенаправленно и быть неразрывно связанным с процессом обучения, например, это могут быть посещения крупных Первенств и Чемпионатов спортивного бального танца, групповые видео - просмотры Чемпионатов и ярких шоу-номеров, проходивших в других городах нашей страны и за рубежом.

Наконец, это могут быть мероприятия, связанные с массовыми выездами на природу: грибы, рыбалка, купание и т.д.

##### **- Организация работы студии в дни школьных каникул**

В дни школьных каникул очень многие дети прекращают занятия в связи с отъездом на отдых вместе со своими родителями. Учитывая эту, повторяющуюся из года в год особенность, занятия организуются в менее напряженном графике, как правило, без каких – либо новых тем, и упор делается на индивидуальное обучение и усиленную отработку базисных элементов, физическую подготовку спортсменов. Больше времени отводится участию в досуговых программах Центра.

Если будет найдена подходящая база и финансирование, не исключается возможность организации выездных спортивных сборов.

##### **- Работа с родителями**

Важной формой совместной работы преподавателя и семьи является родительское собрание. Общие собрания созываются, как правило, три – четыре раза в год по наиболее

актуальным вопросам жизни спортивного коллектива. Они могут совпадать с открытыми уроками, на которых преподаватель школы танцев решает две задачи: знакомит родителей с успехами детей в учебе, их поведением и пропагандирует педагогические знания.

Педагогическое просвещение родителей также является важной и не менее сложной частью работы преподавателя. Оно должно стать одним из звеньев системы воспитательной работы. В связи с этим необходимо согласовать тематику бесед для родителей с задачами воспитания, возникающими перед танцевальной школой при переходе детей от одного уровня знаний к другим по восходящей.

Важным и очень эффективным средством педагогического просвещения родителей являются индивидуальные беседы, во время которых преподаватель может наиболее ясно и четко определить задачи родителей в воспитании, вскрыть недостатки. Намечить эффективные средства воздействия на ученика с учетом его особенностей и условий жизни семьи.

Танцевальная школа устанавливает тесный контакт с семьей не только по линии педагогического просвещения родителей, но и путем привлечения их к активной работе в помощь студии, Центру. Такой формой организации работы являются родительские комитеты в группах.

Родительский комитет избирается на собрании и работает под непосредственным руководством преподавателя. Он привлекает родителей в помощь по проведению спортивных и досуговых мероприятий, сбору анкетных данных, оказывает помощь в проведении педагогической пропаганды, участвует в плановых заседаниях родительских комитетов Центра.

**- Участие в городских акциях, конкурсах, фестивалях** В силу своей спортивной специфики, а именно стремления к постоянному улучшению результатов, учащиеся танцевальной студии в своей деятельности напрямую связаны со спортивными и культурными мероприятиями проводимыми либо под эгидой МФТС - либо Департамента Образования.

Спортивные состязания танцоров проводятся в городе не реже 2-х раз в неделю. Среди них межклубные и рейтинговые спортивные турниры. По результатам выступлений, набрав необходимое количество очков и обязательный рейтинговый минимум, танцор-спортсмен может претендовать на повышение своего танцевального класса (или, как в спорте, разряда).

Отдельной строкой идут состязания в крупных международных Чемпионатах (3 – 5 и более в году), Первенствах Москвы по возрастам и классам, а также различные конкурсы в рамках проводимых в Москве фестивалей

**- Социальное воспитание учащихся**

Общественно-полезная работа кружка: участие в общественных движениях, программах, фондах; в работе по охране природы, памятников истории и культуры; по благоустройству Дворца и его территории; проведение дел в помощь ветеранам и пожилым людям.

### III. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Обучение в начальной школе бального танца предполагает использование комплексного подхода в подготовке танцевальных пар, что требует изучения основных и смежных базовых тем. Занятия по смежным предметам могут вестись отдельно друг от друга либо совместно в ходе одного занятия, взаимно друг друга дополняя.

К перечню основных изучаемых дисциплин относятся:

- латиноамериканские танцы;
- европейские танцы;

К перечню смежных дисциплин относятся:

- основы ритмики;
- основы музыкальных ритмов;
- основы классической хореографии;
- пластика;
- общефизическая подготовка.

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН I год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практ.
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	-
2.	Комплекс обще развивающих физических и танцевальных упражнений.	22	16	6
3.	Основы музыкальных ритмов	17	6	11
4.	Элементы хореографии	13	2	11
5.	Европейская программа	26	13	13
6.	Латиноамериканская программа	26	13	13
7.	Беседа об общей спортивной этике			
8.	Подготовка концертных номеров			
9.	Выездные занятия ( танц.экзамены )			
10.	Подведение итогов года			
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>		

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**1.Вводное занятие.** Беседа о требованиях и порядке проведения занятий в ЦДиР, ТБ, перспективах развития.



**2.Комплекс общеразвивающих физических и специальных упражнений.** Упражнения на вращение и баланс. Упражнения для европейской программы. Упражнения для латиноамериканской программы

**3.Основы музыкальных ритмов.** Выделение основных и промежуточных музыкальных акцентов с целью достижения наилучшего ритмического рисунка для конкретного сочетания фигур, используемых спортсменами в своих композициях:

- а) европейской программы
- б) латиноамериканской прогр.

**4.Элементы классики в хореографии.** Plie. Demi-plie. Battement tendu. Battement tendu jete. Rond de jambe par terre. 1-5 позиции рук и ног + они же в allongee.

**5.Европейская программа:**

**а) Медленный вальс.** Отработка подготовительных упражнений. Прогрессивное шассе направо. Внешняя перемена. Квадрат – плетение. Плетение. Лок-шассе. Шассе в ЗП. Променадная позиция. Компоновка общей схемы и натанцовка схемы вальса.

**б) Квикстеп.** Знакомство с ритмом танца, рисунком танца. Половина правого поворота Повороты по четвертям: по одному и в паре. Знакомство с правилом обхода углов. Лок степы. Типль-шассе. Бегущее окончание. Компоновка общей схемы и натанцовка в паре

**в) Венский вальс.** Принципы движения в венском вальсе, отличие от медленного вальса. Правый поворот. Танцевальная практика в паре.

**6.Латиноамериканская программа**

**а) Самба.** Тренаж Ботафого. Теневые ботафого. Вольта с переменной места. Возвратные ботафого. Конра ботафого Стац-й самба-ход. Спот-поворот. Боковой самба-ход. Кортаджака. Раскручивание с руки Натанцовка схемы в паре.

**б) Ча-ча-ча** Алеманы (правая, левая). Работа в парах на ведение. Выход в веер. Закрытый хип твист. Альтернативные шассе Шассе-лок вперед и обратно. Три ча-ча-ча. Хоккейная клюшка Рабочая схема танца.

**в) Джайв** Шассе и его модификации. Арка. Американский спин-поворот Стоп энд гоу и его альтернативы Перемены места. Смена рук за спиной. Составление схемы танца и ее отработка.

**7.Беседа об общей и спортивной этике.** В ходе проводимой беседы даются общие сведения о правилах бального этикета, взаимоотношениях танцоров в паре и на конкурсной площадке.

**8.Подготовка концертных номеров.** Постановка и отработка концертных номеров. Участие в концертах и мероприятиях ЦДТМ, в различных фестивалях, в соревнованиях МФТС.

**9.Танцевальные экзамены.** Поэтапные аттестационные испытания по ступеням мастерства

**10.Подведение итогов года.**

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**II год обучения**

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практ.
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	-	1
2.	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений	8	2	4
3.	Основы музыкальных ритмов	6	2	4
4.	Элементы хореографии	8	2	6
5.	Европейская программа	48	8	40
6.	Латиноамериканская программа	48	8	40
7.	Индивидуальные занятия	8	-	8
8.	Беседа об общей и спортивной этике	1	1	-
9.	Беседы об актерском мастерстве	2	2	-
10.	Тактика спортивного танцевания	2	1	1
11.	Танцевальные экзамены	8	-	8
12.	Подготовка концертных номеров	3	-	3
13	Подведение итогов года	1	-	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>		

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1.Вводное занятие.** Беседа о требованиях и порядке проведения занятий в ЦДиР, ТБ, перспективах развития.

**2.Комплекс общеразвивающих физических и специальных упражнений.** Упражнения на вращение и баланс. Упражнения для европейской программы. Упражнения для латиноамериканской программы

**3.Основы музыкальных ритмов.** Выделение основных и промежуточных музыкальных акцентов с целью достижения наилучшего ритмического рисунка для конкретного сочетания фигур, используемых спортсменами в своих композициях:

- а) европейской программы
- б) латиноамериканской прогр.

**4.Элементы классики в хореографии.** Plie. Demi-plie. Battement tendu. Battement tendu jete. Rond de jambe par terre. 1-5 позиции рук и ног + они же в allongee.

#### **5.Европейская программа:**

**а) Медленный вальс.** Отработка подготовительных упражнений. Прогрессивное шассе направо. Внешняя перемена. Квадрат – плетение. Плетение. Лок-шассе. Шассе в ЗП. Променадная позиция. Компоновка общей схемы и натанцовка схемы вальса.

**б) Квикстеп.** Знакомство с ритмом танца, рисунком танца. Половина правого поворота Повороты по четвертям: по одному и в паре. Знакомство с правилом обхода углов. Лок степы. Типль-шассе. Бегущее окончание. Компоновка общей схемы и натанцовка в паре

**в) Венский вальс.** Принципы движения в венском вальсе, отличие от медленного вальса. Правый поворот. Танцевальная практика в паре.

#### **6.Латиноамериканская программа**

**а) Самба.** Тренаж Ботафого. Теневые ботафого. Вольта с переменной места. Возвратные ботафого. Конра ботафого Стац-й самба-ход. Спот-поворот. Боковой самба-ход. Кортаджака. Раскручивание с руки Натанцовка схемы в паре.

**б) Ча-ча-ча** Алеманы (правая, левая). Работа в парах на ведение. Выход в веер. Закрытый хип твист. Альтернативные шассе Шассе-лок вперед и обратно. Три ча-ча-ча. Хоккейная клюшка Рабочая схема танца.

**в) Джайв** Шассе и его модификации. Арка. Американский спин-поворот Стоп энд гоу и его альтернативы Перемены места. Смена рук за спиной. Составление схемы танца и ее отработка.

**7.Индивидуальные занятия.** Происходит закрепление изученного материала, отработка навыков слаженного совместного танцевания спортсменов в парах, устранение индивидуальных, часто повторяющихся ошибок, художественное оформление индивидуальной хореографической композиции.

17

**8.Беседа об общей и спортивной этике.** В ходе проводимой беседы даются общие сведения о правилах бального этикета, взаимоотношениях танцоров в паре и на конкурсной площадке.

**9.Беседы об актерском мастерстве.** Развитие навыков общения со зрительным залом, ощущения смысла музыки и отображения ее.

**10.Тактика спортивного танцевания.** Фигуры возврата, угловые, фигуры быстрого ухода в европейских и в латино-американских танцах. Умение видеть площадку танцевального зала.

**11.Танцевальные экзамены.** Поэтапные аттестационные испытания по ступеням мастерства.

**12.Подготовка концертных номеров.** Постановка и отработка концертных номеров. Участие в концертах и мероприятиях ЦДТМ, в различных фестивалях, в соревнованиях МФТС.

**13.Подведение итогов года.**

## **IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **1.Материально-технические условия**

Помещение для занятий должно отвечать санитарно-техническим требованиям, обеспечиваться тепло- и электроснабжением в пределах общего режима здания, иметь ровный паркетный пол, хорошо проветриваться, отвечать акустическим требованиям для работы с радиоаппаратурой. Дополнительно для нормального функционирования

коллектива необходимо помещение для раздевалки и желательно комната отдыха для педагогов с местом хранения радиоаппаратуры, фонограмм, документации и других предметов необходимых в работе.

Материально-техническое обеспечение:

- магнитола
- колонки
- усилитель
- микрофон
- зеркала
- спортивный инвентарь

В целях визуального контроля обучающихся, периодического разбора их технических ошибок, демонстрации выступлений лучших танцевальных пар, определяющих тенденции мирового развития спортивных танцев дополнительно в работе могут использоваться:

- видеоманитон
- телевизор
- видеокамера
- видеокассеты
- учебно-методические видеоматериалы

## 2. Принципы обучения

Основным принципом обучения предполагается принцип систематичности и последовательности обучения в тесной связи с практикой. Он, в свою очередь, предполагает:

- а) логически последовательное изучение учебных тем по годам обучения;
- б) организацию учета и проверку знаний, умений, навыков детей на каждом этапе обучения.

В практике подготовки спортивно - танцевальных пар наиболее оптимальными зарекомендовали себя следующие **методы** обучения:

\* методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, включающие в себя:

- а) рассказ-изложение;
- б) репродуктивный метод;

19

- в) проблемно-поисковый метод, а также метод самостоятельной работы и работы под руководством преподавателя (аспект управления учением);

\* методы стимулирования и мотивации учения;

\* методы контроля и самоконтроля в обучении.

## 3. Формы проведения занятий

Тема занятия	Форма	Техническое оснащение
Основы музыкальных ритмов	Беседа	Магнитола, CD диски, усилитель, колонки, микрофон.
Элементы классики	Учебно-практическое занятие: - основные теоретические сведения; - демонстрация;	Магнитола, CD диски, усилитель, колонки, микрофон.

	- выполнение практических упражнений.	
Европейская программа	Учебно-практическое занятие: - беседа по теории; - демонстрация; - выполнение практических упражнений, элементов, фигур, отдельных композиций.	Магнитола, CD диски, усилитель, колонки, микрофон
Латиноамериканская программа	Учебно-практическое занятие: - беседа по теории; - демонстрация; - выполнение практических упражнений, элементов, фигур, отдельных композиций.	Магнитола, CD диски, усилитель, колонки, микрофон
Общая и спортивная этика	Беседа, дискуссия.	
Актерское мастерство	Беседа, этюды, практические задания, видеопросмотр, игровые элементы.	Магнитола, CD диски, телевизор, видеоманитофон, видеокассеты
Тактика спортивного танцевания	Моделирование на площадке сложных ситуаций, возникающих на конкурсах, с единовременным заданием к их преодолению. Игровые элементы.	Магнитола, CD диски, усилитель, колонки, микрофон
Психологическая подготовка	Беседа, видеопросмотр, моделирование ситуаций, дискуссия.	Магнитола, CD диски, телевизор, видеоманитофон, видеокассеты

## V. ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

### Методика выявления ожидаемых результатов.

Промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков обучающихся осуществляется с помощью поэтапных аттестационных испытаний (танцевальных экзаменов) по ступеням мастерства на внутренних конкурсах.

Аттестационные выступления проводятся в один день в конце каждой учебной четверти (при необходимости чаще). Сначала обучающиеся принимают участие в аттестационных испытаниях, исполняя сольно программу одной ступени мастерства, а затем они исполняют программу всех пройденных ступеней в парах или сольно.

Членами аттестационной комиссии являются представители Коллегии судей Московской федерации танцевального спорта в количестве не менее 3 человек.

Исполнительское мастерство участников аттестации оценивается по 6-бальной системе:

1 балл – участник вышел на паркет, но не исполняет программу;

2 балла – участник исполняет программу, но с ошибками и не в музыку;

3 балла – участник исполняет программу без ошибок, но не в музыку;  
4 балла – участник исполняет программу без ошибок, в музыку, но не держит линии;  
5 баллов – участник исполняет программу без ошибок, в музыку, держит линии, но допускает мелкие технические неточности;

6 баллов – участник исполняет программу без ошибок, в музыку, держит линии, технически правильно исполняет фигуры.

Счетная комиссия подсчитывает для каждого исполнителя средний балл по итогам исполнения всей программы. По итогам аттестации счетной комиссией оформляется протокол. На основании подсчитанных средних баллов в зачётной книжке исполнителя делается одна из следующих записей: неудовлетворительно (менее 3 баллов), удовлетворительно (3 - 3.5 балла), хорошо (3.5 - 4.5 балла), отлично (больше 4.5 баллов).

Аттестация считается успешно пройденной если итоговый средний балл 3.5 и выше. По результатам каждой аттестации исполнителю вручается диплом об успешной сдаче аттестации. В конце года подводятся общий итог по результатам всех танцевальных экзаменов и принимается решение о переходе исполнителя на определённую ступень мастерства. Обучающимся показавшим наилучшие результаты на экзаменах руководитель клуба присваивает танцевальный класс «Н» или «Е» и выдаётся классификационная книжка позволяющая принимать участие в соревнованиях МФТС.

## VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Бодалев А.А. В мире подростка.- М.: Медицина, 1980.
2. Головин В.А. Физическое воспитание: Учебник. - М.: Высшая школа, 1983.
3. Савин Н.В. Педагогика. - М.: Просвещение, 1978.
4. Уваров В. К стартам готов!: Методическое пособие.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
5. Федерация танцевального спорта России: сб. нормат. док.- М., 2001.
6. Фёдоров Г.П. «Танцы для детей», учебно-методическое пособие. – М., 2000 г.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2016-2017 ГОД

#### СТУДИЯ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА. ГРУППА бюджет

Дата	№ урока	Содержание урока	Часы
07.09.2016	1	Вводное занятие: история бального танца, постановка задач на учебный год. Инструктаж по ТБ.	1
14.09.2016	2	Детские танцы: Танец «Диско», «Полька» -разучивание 1и 2 восьмёрок композиций	1
21.09.2016	3	Европейская программа. Медленный Вальс: знакомство с танцем, слушаем и учимся считать музыку, разучивание шагов малого квадрата.	1

28.09.2016	4	Хореографическая подготовка. Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
05.10.2016	5	Латиноамериканская программа. Танец Ча-ча-ча: знакомство с танцем, слушаем и учимся считать музыку, разучивание фигур шассе + тайм степ.	1
12.10.2016	6	Детские танцы: Танец «Диско», «Полька» -разучивание 3 и 4 восьмёрок композиций.	1
19.10.2016	7	Европейская программа. Медленный Вальс: повторение и натанцовка фигуры малый квадрат, исполнение в парах и по одному.	1
26.10.2016	8	Латиноамериканская программа. Танец Ча-ча-ча: повторение и натанцовка фигур шассе + тайм степ, понятие ритма танца, позиции рук при исполнении фигур.	1
02.11.2016	9	Хореографическая подготовка. Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
09.11.2016	10	Детские танцы: Танец «Диско», «Полька» - повторение и натанцовка 3 и 4 восьмёрок композиций. Игровые моменты в танце	1
16.11.2016	11	Европейская программа. Медленный Вальс: разучивание шагов большого квадрата. Спуски и подъёмы в стопе при исполнении танца.	1
23.11.2016	12	Латиноамериканская программа. Танец Ча-ча-ча: разучивание фигур основной ход вперёд, назад. Изменение композиции.	1
30.11.2016	13	Работа над созданием концертного номера: Разучивание элементов танца и натанцовка композиции. Беседа об актёрском мастерстве.	1
07.12.2016	14	Хореографическая подготовка. Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
14.12.2016	15	Подготовка к танцевальному экзамену, натанцовка композиций по танцам; Диско, Полька, Медл.вальс, Ча-ча-ча.	1
21.12.2016	16	Проведение танцевального экзамена.	1
28.12.2016	17	Детские танцы: Танец «Диско», «Полька» -разучивание 5 и 6 восьмёрок композиций.	1
11.01.2017	18	Хореографическая подготовка. Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
18.01.2017	19	Европейская программа. Медленный Вальс: разучивание фигуры перемена вперёд. Понятие «танцевальная стойка», позиция партнёра и партнёрши в паре.	1
25.01.2017	20	Детские танцы: Танец «Диско», «Полька» -разучивание 7 и 8 восьмёрок , натанцовка всей композиции, работа над	1

		сохранением линий и синхронным исполнением элементов схемы.	
01.02.2017	21	Латиноамериканская программа. Танец Ча-ча-ча: разучивание фигуры «нью-йорк» вправо, влево. Работа над ритмическим исполнением фигуры, понятие ведения в паре.	1
08.02.2017	22	Работа над созданием концертного номера: Разучивание элементов танца и натанцовка композиции. Беседа об актёрском мастерстве.	1
15.02.2017	23	Европейская программа. Медленный Вальс: разучивание фигуры перемена назад, особенности исполнения фигуры при движении по прямой и по кругу	1
22.02.2017	24	Хореографическая подготовка. Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
01.03.2017	25	Детские танцы: Танец «Стирка» разучивание 1 и 2 фигур композиции. Повторение танцев «диско», «полька».	1
08.03.2017		Праздничный день	
15.03.2017	26	Латиноамериканская программа. Танец Ча-ча-ча: разучивание фигур спот-поворот, изменение и натанцовка композиции в целом.	1
22.03.2017	27	Детские танцы: Танец «Стирка» разучивание 3 и 4 фигур композиции. Игровые моменты в танце.	1
29.03.2017	28	Хореографическая подготовка. Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
05.04.2017	29	Танцевальный тренаж. Медл. вальс, Ча-ча-ча: работа над техникой и музыкальностью исполнения элементов и композиции в целом.	1
12.04.2017	30	Европейская программа. Медл. Вальс: позиции партнёров в паре, понятие общий центр, работа над совместным танцеванием.	1
19.04.2017	31	Латиноамериканская программа. Танец Ча-ча-ча: разбор работы стопы и коленей, работа над ритмичным исполнением танца.	1
26.04.2017	32	Хореографическая подготовка. Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
03.05.2017	33	Детские танцы: натанцовка композиций по танцам диско, полька, стирка; правила ансамблевого испол	1
10.05.2017	34	Подготовка к танцевальному экзамену, натанцовка композиций по танцам; Полька, Медл. вальс, Ча-ча-ча.	1



17.05.2017	35	Проведение танцевального экзамена.	1
24.05.2017	36	Хореографическая подготовка. Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
31.05.2017	37	Заключительное занятие. Подведение итогов года. Присвоение танцевальных классов.	1
			37

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2016-2017 ГОД

### СТУДИЯ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА. внебюджет

Дата	№ урока	Содержание урока	Часы
04.10.2016	1	Вводное занятие: история бального танца, постановка задач на учебный год. Инструктаж по ТБ.	1
06.10.2016	2	Европейская программа. Медленный Вальс. Повторение пройденного: правый и левый повороты, перемена с правой и левой ноги .	1
11.10.2016	3	Латиноамериканская программа. Танец Самба. Повторение пройденного: самба-ход (вперёд,назад), виск (вправо,влево), самба-ход на месте, променадный и боковой самба-ходы.	1
13.10.2016	4	Хореографическая подготовка: позиции стоп и рук. Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
18.10.2016	5	Латиноамериканская программа. Танец Ча-ча-ча. Повторение пройденного: основной шаг вперёд,назад,шассе,тайм-степ,чек (право,влево),спот поворот.	1
20.10.2016	6	Европейская программа. Знакомство с танцем Квикстеп: слушаем музыку, учимся считать основной музыкальный ритм танца(слоу,слоу,квик,квик).	1
25.10.2016	7	Латиноамериканская программа. Танец Джайв. Повторение пройденного: основной ход, шассе, перемены мест.	1
27.10.2016	8	Работа над созданием концертного номера: выбор танца и музыкальной композиции к нему. Разучивание элементов танца.	1
01.11.2016	9	Европейская программа. Медленный Вальс. Разучивание фигуры поступательное шассе вправо: упражнения на балланс и закрытие позиции стоп.	1

03.11.2016	10	Латиноамериканская программа. Танец Самба. Разучивание фигуры вольта в продвижении вправо и влево-ритм фигуры, работа коленей.	1
08.11.2016	11	Латиноамериканская программа. Танец Ча-ча-ча. Разучивание фигуры лок степ вперёд, назад: разбор работы стопы и коленей, исполнение фигуры в ритме квик-квик-слоу.	1
10.11.2016	12	Латиноамериканская программа. Танец Джайв. Разучивание фигуры стоп энд гоу: варианты позиций рук при исполнении фигуры.	1
15.11.2016	13	Хореографическая подготовка. Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
17.11.2016	14	Европейская программа. Танец Квикстеп. Разучивание фигуры четвертой поворот: понятие центральный балланс, ритм фигуры (слоу-слоу-квик-квик).	1
22.11.2016	15	Европейская программа. Знакомство с танцем Венский вальс: слушаем музыку, учимся считать основной музыкальный ритм танца, разучивание шагов фигуры правый поворот.	1
24.11.2016	16	Повторение и натанцовка новых фигур по танцам Медленный Вальс и Квикстеп.	1
29.11.2016	17	Повторение и натанцовка новых фигур по танцам Самба, Ча-ча-ча и Джайв.	1
01.12.2016	18	Тактика спортивного танцевания: позиция танцора на площадке, направления движения. Беседа об общей и спортивной этике.	1
06.12.2016	19	Проведение танцевального экзамена.	1
08.12.2016	20	Европейская программа. Танец Венский вальс: исполнение шагов правого поворота под счёт и под музыку, исполнение фигуры по прямой и вальсирование по кругу.	1
13.12.2016	21	Работа над созданием концертного номера: Разучивание элементов танца и натанцовка композиции. Беседа об актёрском мастерстве.	1
15.12.2016	22	Хореографическая подготовка. Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
20.12.2016	23	Латиноамериканская программа. Танец Самба. Разучивание фигуры бота фога в продвижении вперёд: исполнение фигуры в ритме слоу-энд-слоу. Изменение композиции.	1
22.12.2016	24	Латиноамериканская программа. Танец Ча-ча-ча. Разучивание фигуры три ча-ча-ча. Изменение композиции и работа над её	1

		ритмическим исполнением.	
27.12.2016	25	Европейская программа. Медленный Вальс. Разучивание фигуры правый спин поворот: особенности исполнения вращательных фигур. Изменение композиции.	1
29.12.2016	26	Европейская программа. Квикстеп. Разучивание фигуры лок степ вперёд и лок степ назад. Схема: 1/2 правого поворота, четвертной поворот, лок степ.	1
10.01.2017	27	Латиноамериканская программа. Танец Джайв. Разучивание фигуры смена рук за спиной: исполнение по одному и в паре. Схема: основной ход + шассе, смена рук за спиной, стоп энд гоу.	1
12.01.2017	28	Повторение и натанцовка новых фигур и всей композиции по танцам Самба, Ча-ча-ча и Джайв.	1
17.01.2017	29	Хореографическая подготовка. Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
19.01.2017	30	Повторение и натанцовка новых фигур и всей композиции по танцам Медленный Вальс и Квикстеп.	1
24.01.2017	31	Латиноамериканская программа. Танец Самба. Разучивание фигуры сольный вольта поворот на месте.	1
26.01.2017	32	Латиноамериканская программа. Танец Ча-ча-ча. Разучивание фигуры рука в руке и плечо к плечу. Понятие ведения партнёра: давление и натяжение в руках.	1
31.01.2017	33	Европейская программа. Медленный Вальс. Разучивание фигуры лок степ вперёд, лок степ назад. Позиция партнёра и партнёрши в паре.	1
02.02.2017	34	Европейская программа. Квикстеп. Работа над спусками и подъёмами при исполнении фигур, работа стопы.	1
07.02.2017	35	Латиноамериканская программа. Танец Джайв. Разучивание фигуры смена мест слева направо ( арка ). Исполнение фигуры по одному и в паре.	1
09.02.2017	36	Европейская программа. Танец Венский вальс: понятие движение стороной при исполнении правого поворота.	1
14.02.2017	37	Тактика спортивного танцевания: позиция танцора на площадке, направления движения. Беседа об общей и спортивной этике.	1
16.02.2017	38	Проведение танцевального экзамена.	1
21.02.2017	39	Хореографическая подготовка. Комплекс общеразвивающих	1

		и танцевальных упражнений.	
23.02.2017		Праздничный день.	
28.02.2017	40	Работа над созданием концертного номера: Разучивание элементов танца и натанцовка композиции. Игровые моменты в танце.	1
02.03.2017	41	Повторение и натанцовка новых фигур и всей композиции по танцам Самба , Ча-ча-ча и Джайв.	1
07.03.2017	42	Повторение и натанцовка новых фигур и всей композиции по танцам Медленный Вальс, Квикстеп и Венский вальс.	1
09.03.2017	43	Латиноамериканская программа. Танец Самба. Разучивание фигуры левый поворот. Изменение композиции.	1
14.03.2017	44	Латиноамериканская программа. Танец Ча-ча-ча. Разучивание фигуры поворот партнёрши под рукой (алемана). Изменение композиции.	1
16.03.2017	45	Европейская программа. Медленный Вальс.Разучивание фигуры виск . Понятие променадной позиции:позиция корпуса партнёра и партнёрши в ПП	1
21.03.2017	46	Хореографическая подготовка. Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
23.03.2017	47	Европейская программа. Танец Квикстеп: работа над музыкальностью при исполнении композиции.	1
28.03.2017	48	Латиноамериканская программа. Танец Джайв. Разучивание фигуры тоу хил свивлз (носок-каблук свивлы):использование ведения в руках при исполнении фигуры,понятие скручивания в корпусе.	1
30.03.2017	49	Повторение и натанцовка новых фигур и всей композиции по танцам Самба , Ча-ча-ча и Джайв.	1
04.04.2017	50	Повторение и натанцовка новых фигур и всей композиции по танцам Медленный Вальс, Квикстеп и Венский вальс.	1
06.04.2017	51	Латиноамериканская программа. Танец Самба. Разучивание фигуры бота фога при движении спиной.	1
11.04.2017	52	Латиноамериканская программа. Танец Ча-ча-ча. Разучивание фигуры выход в веер. Натанцовка связки-выход в веер + алемана.	1
13.04.2017	53	Европейская программа. Танец Венский вальс: работа над спусками и подъёмами для достижения лёгкости танцевания.	1

18.04.2017	54	Хореографическая подготовка. Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
20.04.2017	55	Работа над созданием концертного номера: Разучивание элементов танца и натанцовка композиции. Беседа об актёрском мастерстве.	1
25.04.2017	56	Европейская программа. Квикстеп. Разучивание фигуры типпл шассе вправо, типпл шассе влево. Изменение композиции танца.	1
27.04.2017	57	Латиноамериканская программа. Танец Джайв. Разучивание киков и фликов(броски) в танце джайв. Исполнение основного хода танца с использованием киков при исполнении композиции.	1
02.05.2017	58	Европейская программа. Медленный Вальс. Разучивание фигуры шассе в променадной позиции (ПП). Изменение композиции танца.	1
04.05.2017	59	Работа над презентацией танцора, пары: выход на паркет,общение со зрителями во время исполнения,игровые моменты (на примере танца латиноамериканской программы).	1
09.05.2017		Праздничный день.	
11.05.2017	60	Проведение итогового танцевального экзамена.	1
16.05.2017	61	Работа над ошибками по результатам экзамена: разбор технического и музыкального исполнения танцев.	1
18.05.2017	62	Хореографическая подготовка. Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
23.05.2017	63	Повторение и натанцовка новых фигур и всей композиции по танцам Медленный Вальс, Квикстеп и Венский вальс.	1
25.05.2017	64	Повторение и натанцовка новых фигур и всей композиции по танцам Самба , Ча-ча-ча и Джайв.	1
30.05.2017	65	Заключительное занятие. Подведение итогов года. Присвоение танцевальных классов.	1

