Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Районный центр внешкольной работы»

РАССМОТРЕНА:	ПРИНЯТА:	УТВЕРЖДЕНА:
на заседании методического совета Протокол №1 от 27.08.2024 г.	на заседании педагогического совета Протокол №1 от 28.08.2024 г.	Приказом МБУДО «РЦВР» №181 от 30.08.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Восходящие звезды» детского объединения «Грация»

Срок реализации программы 3 года
Адресат программы: дети 12 – 15 лет

Автор программы:
Полякова Элла Александровна,
педагог дополнительного образования

п. Белореченский, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка……..	3
2	Ожидаемые результаты освоения программы…….	4
3	Содержание программы…….	5
4	Методическое обеспечение программы…….	36
5	Материально-техническое обеспечение программы.....	36
6	Календарный учебный график……..	37
7	Оценочные материалы……	37
8	Список литературы…….	39

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Программа совершенствования по спортивным бальным танцам «Восходящие звезды» является продолжением обучения детей спортивным бальным танцам по окончании основного курса обучения по общеобразовательной программе «Школа танца».

По содержанию программа совершенствования по спортивным бальным танцам является физкультурно-спортивной направленности; по форме организации - групповой и индивидуально-ориентированной.

Спортивные бальные танцы - очень зрелищный вид выступлений. Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность:

- укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни;
- познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран;
- повысить культуру поведения;
- развивать творческие способности по дизайну танцевальных костюмов и причесок;
- развивать творческие танцевальные способности;
- совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях;
- участвовать в командных соревнованиях и выступлениях, клубных мероприятиях, развивать свое чувство коллективизма и взаимопомощи.

Актуальность программы

Актуальность разработки программы заключается в том, что в настоящее время не существует типовой программы обучения спортивным бальным танцам. В Иркутской федерации танцевального спорта (ИФТС) есть «Правила исполнения программы на конкурсах», которые включают в себя перечень фигур, разрешенных для исполнения спортсменами различных классов. Эти правила ИФТС, 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

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. В содержание программы включены следующие модульные курсы: сценический танец, европейский танец, латиноамериканский танец, каждый из которых является относительно самостоятельным. Содержание каждого модуля отвечает требованиям последовательности, целостности, компактности и автономности. По окончании начинающего курса, у ребят есть возможность изучить полный курс по классификации международной программы спортивных танцев – европейские танцы (медленный вальс, венский вальс, танго, квикстеп, фокстрот) и латиноамериканские танцы (ча-ча-ча, самба, джайв, румба, пасодобль).

Цель и задачи программы

Цель: совершенствование профессионального исполнительского мастерства, профессиональное самоопределение в области танцевального искусства.

Задачи:

1. Образовательные:
- дать специальные знания по спортивным бальным танцам;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

2. Развивающие:
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить физические и творческие танцевальные способности;
- развить творческие способности по дизайну и стилистике танцевальных костюмов, танцевальных причесок;
- развить индивидуальность каждой танцевальной пары;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить творческую активность детей в процессе исполнения спортивных бальных танцев.

3. Воспитательные:
- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Основные характеристики образовательного процесса

Возраст обучающихся: программа рассчитана на работу с детьми 12 - 17 лет. Дети, получившие основную базовую программу, переходят в группу совершенствования, которая рассчитана на 3 года.

Программа состоит из трех модулей и позволяет обучающемуся выбирать модуль или последовательно проходить обучение по всем модулям.

Группа совершенствования состоит из 6-10 человек.

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года обучения

Учебные занятия могут проводиться со всем составом объединения или малыми группами для более эффективного обучения (подгруппами), а также возможны индивидуальные занятия (с наиболее способными детьми при подготовке к конкурсам, соревнованиям). В программе совершенствования дети проходят этап учебно-тренировочной подготовки и осваивают программу 8 танцев по классу «Е» и «Д». Дети получают возможность показать свои результаты на зачётах, открытых уроках, отчётном концерте. Они пробуют силы на официальных спортивных соревнованиях, борясь за финальные и призовые места, набирают очки для перехода из класса в класс (по общепринятой международной системе в спортивных танцах)

Режим занятий: занятия проходят 3 раза по 2 академических часа или 2 раза в неделю по 3 академических часа. Занятия по модульному учебному курсу «Сценический танец» проходят один раз в неделю по 2 учебных часа, занятия по модульному учебному курсу «Латиноамериканский танец» - один раз в неделю по 2 учебных часа по подгруппам, занятия по модульному учебному курсу «Европейский танец» - один раз в неделю по 2 учебных часа по подгруппам.

Длительность одного учебного занятия 45 мин., перерыв – 10 мин.

Продолжительность образовательного процесса - 36 учебных недель (начало занятий 1 сентября, завершение 31 мая.

Объем учебных часов по программе:

Модуль программы	Этапы обучения			Итого
	1 год	2 год	3 год	
«Сценический танец»	72 ч.	72 ч.	72 ч.	216 ч.
«Латиноамериканский танец»	72 ч.	72 ч.	72ч.	216 ч.
«Европейский танец»	72 ч.	72 ч.	72 ч.	216 ч.
Итого по годам:	216 ч.	216ч.	216 ч.	648 ч.

Формы обучения: очная

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:
- сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированы коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми младшего и старшего школьного возраста, взрослыми;
- сформирован учебно-познавательный интерес к хореографии;
- ориентация на понимание причин успеха в творческой деятельности;

- сформированы основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность. Метапредметные результаты:

- сформированность чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с хореографическим искусством;
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей творческой деятельности;

Предметные результаты:
Предметные результаты освоения программы описаны в пояснительных записках модульных учебных курсов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Учебный модуль «Сценический танец»

Особенность учебного модуля состоит в том, что процесс овладения определенными приемами композиции не только раскрепощает собственно художественное мышление, но и накладывает отпечаток на мировосприятие формирование ценностей, а также позволяет осуществлять целенаправленное воздействие на формирование здорового образа жизни, формирование личности ребёнка.

В процессе занятий спортивными бальными танцами у детей развиваются физические способности, формируются умения правильно выполнять хореографические рисунки, ритмично двигаться, а также правильная позиция корпуса, рук, ног, головы при исполнении танца, идеальная осанка и фигура.

Данный учебный модуль включает комплекс театральный тренинг, комплекс физических упражнений, направленный на саморегуляцию, релаксацию, переключение внимания или снятия напряжения. Эти упражнения помогают освоить учебный модуль, выявить недостатки и обратить внимание на профессиональные физические данные (выворотность ног, состояние стопы, в том числе подъем, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координацию тела, устойчивость. Театральный тренинг является основным способом развития актерских способностей детей в хореографическом коллективе и основан на комплексе упражнений, которые проводятся в форме игры.). Содержание модуля включает: релаксационную пластику, театральный тренинг, постановку пар в ансамбль

Цель: создание условий для проявления импровизационно-пластической свободы тела

Задачи:

- совершенствовать природные задатки и способности детей;
- развить пластичность движений;
- развить физические качества и специальные навыки.
- сформировать сплоченный коллектив

Ожидаемые предметные результаты освоения модульного курса:

1 год обучения

будут знать:

- знать основы классического танца;
- ценности здорового и безопасного образа жизни.

будут уметь:

- выразительно, легко и точно выполнять движения под музыку;
- гармонично выполнять движения рук и корпуса;
- выполнять композиции и отдельные виды движений;
- самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности, правильно их называть.

2 год обучения

будут знать:

- ценности здорового и безопасного образа жизни.

будут уметь:

- владеть чувством ритма, музыкальностью, необходимыми для танцора физическими качествами – спортивной осанкой, силой, выносливостью, быстротой и т.д.;
- владеть высоким художественным вкусом, творческим воображением.
- владеть основами актерского мастерства танцора, культурой эмпатического общения.
- передавать личный опыт младшему составу.

3 год обучения

будут уметь:

- исполнять усложненные движения со слитной координацией рук, ног и корпуса;
- понимать характер исполняемых танцев и передавать его в движении;
- выполнять композиции и отдельные виды движений;
- самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности, правильно их называть;
- импровизировать с использованием оригинальных и разнообразных движений, сочетание мини-картинок.

Учебный план модульного курса:

№	Название раздела, темы программы модуля	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1 год обучения					
1	Раздел 1. Релаксационная пластика	16	3	13	тест 3, наблюдение, открытые занятия
2	Раздел 2. Основы актерского мастерства	15	4	11	анкетирование, наблюдение
3	Раздел 3. Работа в ансамбле: а) культура взаимоотношений б) выработка танцевального имиджа г) постановка и отработка танцевальных композиций	41	6	35	Концерты, конкурсы, наблюдения
Всего первый год обучения		**72**	**13**	**59**	
	2 год обучения				
1	Раздел1. Релаксационная пластика	16	3	13	тест 3, наблюдение, открытые занятия
2	Раздел 2. Основы актерского мастерства	15	4	11	анкетирование, наблюдение
3	Раздел 3. Работа в ансамбле: а) культура взаимоотношений б) выработка	41	6	35	Концерты, конкурсы, наблюдения

	танцевального имиджа г) постановка и отработка танцевальных композиций				
Всего второй год обучения		**72**	**13**	**59**	
3 год обучения					
1	Раздел 1. Релаксационная пластика	16	3	13	тест 3, наблюдение, открытые занятия
2	Раздел 2. Основы актерского мастерства	15	4	11	анкетирование, наблюдение
3	Раздел 3. Работа в ансамбле: а) культура взаимоотношений б) выработка танцевального имиджа г) постановка и отработка танцевальных композиций Раздел 3. Работа в ансамбле	41	6	35	Концерты, конкурсы, наблюдения
Всего третий год обучения		**72**	**13**	**59**	
Всего по модулю		**216**	**39**	**177**	

Содержание обучения:

Первый год обучения: на первом году обучения продолжают развивать пластику и координацию движений, эластичность связок, мышечной силы, растяжки, подъёма стопы, выработку устойчивости и баланса.

Раздел 1. Релаксационная пластика

Упражнения на полу, или партерный экзерсис с дыхательной гимнастикой, позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу несколько целей. Для начала необходимо изучить свое тело оценить свои возможности. Партерный экзерсис включает в себя упражнения для развития тела. Эти упражнения помогают изучить его, выявить недостатки и обратить внимание на профессиональные физические данные (выворотность ног, состояние стопы, в том числе подъем, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координацию тела, устойчивость…).

а) упр-я на напряжение и расслабление мышц тела;
б) упр-я для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития локтевого сустава;
в) упр-я для развития гибкости плечевого и поясничного суставов;
г) упр-я для укрепления брюшного пресса;
д) упр-я для улучшения гибкости позвоночника;
е) упр-я для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
ж) упражнения на улучшение гибкости коленного сустава;
з) упр-я для развития голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;
и) упр-я для развития выворотности ног и танцевального шага;
к) упр-я на исправление осанки, развитие чувства равновесия.

Раздел 2. Основы актерского мастерства

Искусство танцевального поклона в паре. Мимика, жесты, эмоциональное исполнение танца. Основы сценического движения. Работа над эмоциональностью и образом в танце.

1) Просмотр видео: Чемпионаты страны пар по 10 танцам, секвею, формейшн.

Практические занятия:

2) театральный тренинг
3) Тренировка эмоциональной окраски танца в Латине.
4) Создание «высокого» стиля в Стандарте

Раздел 3. Работа в ансамбле

Ансамбль - коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, особенности общения средствами музыки. Ансамбль - коллективный танец с единым рисунком. Изучение ансамблевых композиций, отработка, Подготовка к выступлениям.

Тема 1. Культура взаимоотношений в паре

Пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Профилактика и конструктивное решение конфликтов. Совместное творчество в паре.

Практические занятия:

1) Доброжелательность - основа отношений в паре
2) Работа обоих партнеров по созданию единого образа
3) Создание богатой палитры передачи чувств.

Тема 2. Постановка и отработка танцевальных композиций

Тема 3. Выработка танцевального имиджа

Второй год обучения: на втором году обучения обучающиеся развивают природные физические задатки и способности, пластичность движений, творческие способности (создание художественного образа), артистизм (умение преподнести танец), эмоциональность, внимание и память.

Раздел 1. Релаксационная пластика

Упражнения на полу, или партерный экзерсис с дыхательной гимнастикой, позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу несколько целей. Для начала необходимо изучить свое тело оценить свои возможности. Партерный экзерсис включает в себя упражнения для развития тела. Эти упражнения помогают изучить его, выявить недостатки и обратить внимание на профессиональные физические данные (выворотность ног, состояние стопы, в том числе подъем, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координацию тела, устойчивость…).

а) упр-я на напряжение и расслабление мышц тела;
б) упр-я для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития локтевого сустава;
в) упр-я для развития гибкости плечевого и поясничного суставов;
г) упр-я для укрепления брюшного пресса;
д) упр-я для улучшения гибкости позвоночника;
е) упр-я для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
ж) упражнения на улучшение гибкости коленного сустава;
з) упр-я для развития голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;
и) упр-я для развития выворотности ног и танцевального шага;
к) упр-я на исправление осанки, развитие чувства равновесия.

Раздел 2. Основы актерского мастерства

Искусство танцевального поклона в паре. Мимика, жесты, эмоциональное исполнение танца. Основы сценического движения. Работа над эмоциональностью и образом в танце.

1) Просмотр видео: Чемпионаты страны пар по 10 танцам, секвею, формейшн.

Практические занятия:

2) Театральный тренинг
3) Тренировка эмоциональной окраски танца в Латине.
4) Создание «высокого» стиля в Стандарте

Раздел 3. Работа в ансамбле

Ансамбль - коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, особенности общения средствами музыки. Ансамбль - коллективный танец с единым рисунком. Изучение ансамблевых композиций, отработка, Подготовка к выступлениям.

Тема 1. Культура взаимоотношений в паре

Пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Профилактика и конструктивное решение конфликтов. Совместное творчество в паре.

Практические занятия:

1) Доброжелательность - основа отношений в паре
2) Работа обоих партнеров по созданию единого образа
3) Создание богатой палитры передачи чувств.

Тема 2. Постановка и отработка танцевальных композиций

Тема 3. Выработка танцевального имиджа

Третий год обучения: на третьем году обучения обучающиеся совершенствуют развивают природные физические задатки и способности, пластичность движений, творческие способности (создание художественного образа), артистизм (умение преподнести танец), эмоциональность, внимание и память.

Раздел 1. Релаксационная пластика

Упражнения на полу, или партерный экзерсис с дыхательной гимнастикой, позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу несколько целей. Для начала необходимо изучить свое тело оценить свои возможности. Партерный экзерсис включает в себя упражнения для развития тела. Эти упражнения помогают изучить его, выявить недостатки и обратить внимание на профессиональные физические данные (выворотность ног, состояние стопы, в том числе подъем, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координацию тела, устойчивость…).

а) упр-я на напряжение и расслабление мышц тела;
б) упр-я для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития локтевого сустава;
в) упр-я для для развития гибкости плечевого и поясничного суставов;
г) упр-я для укрепления брюшного пресса;
д) упр-я для улучшения гибкости позвоночника;
е) упр-я для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
ж) упражнения на улучшение гибкости коленного сустава;
з) упр-я для развития голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;
и) упр-я для развития выворотности ног и танцевального шага;
к) упр-я на исправление осанки, развитие чувства равновесия.

Раздел 2. Основы актерского мастерства

Искусство танцевального поклона в паре. Мимика, жесты, эмоциональное исполнение танца. Основы сценического движения. Работа над эмоциональностью и образом в танце.

1) Просмотр видео: Чемпионаты страны пар по 10 танцам, секвею, формейшн.

Практические занятия:

2) театральный тренинг;
3) тренировка эмоциональной окраски танца в Латине;
4) создание «высокого» стиля в Стандарте.

Раздел 3. Работа в ансамбле

Ансамбль - коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, особенности общения средствами музыки. Изучение ансамблевых композиций, отработка, Подготовка к выступлениям.

Тема 1. Культура взаимоотношений в паре

Пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Профилактика и конструктивное решение конфликтов. Совместное творчество в паре.

Практические занятия:

1) Доброжелательность - основа отношений в паре
2) Работа обоих партнеров по созданию единого образа
3) Создание богатой палитры передачи чувств.

Тема 2. Постановка и отработка танцевальных композиций

Тема 3. Выработка танцевального имиджа

Учебный модуль «Латиноамериканский танец»

Данный учебный модуль направлен на изучение основ латиноамериканской программы бального танца. Он включает изучение таких тем как: принцип ориентирования в зале и на сцене, работа корпуса , рук и стопы, совершенствование баланса, танцевальные фигуры, связки, композиции согласно положению РАСТ, конкурсное исполнение композиций с учетом особенностей латиноамериканской программы постановка и отработка танцевальных композиций.

Цель: создание условий для овладения техникой латиноамериканского танца

Задачи:

- познакомить с историей развития латиноамериканского танца;
- познакомить с основными понятиями по темам программы;
- сформировать правильную красивую осанку;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- развить творческие танцевальные способности.

Ожидаемые предметные результаты освоения модульного курса:

1 год обучения

будут знать:

- историю развития латиноамериканских танцев,
- основные понятия по темам программы;
- требования к безопасности при выполнении танцевальных движений.

будут уметь:

- владеть техникой исполнения движений бального танца (выполнять технически сложные элементы, требующие применения анатомических знаний и понимания биомеханических принципов движения тела, рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене, знаний особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, элементов и основных комбинаций, правил исполнения танцевальных комбинаций и импровизаций);
- владеть достаточным уровнем культуры исполнения бального танца;
- выполнять комплекс специальных хореографических упражнений, способствующих развитию до профессиональных умений и навыков.

2 год обучения

будут знать:

- историю развития латиноамериканских танцев,
- основные понятия по темам программы;
- требования к безопасности при выполнении танцевальных движений.

будут уметь:

- владеют техникой латиноамериканского танца (выполняет технически сложные элементы, требующие применения анатомических знаний и понимания биомеханических принципов движения тела, рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене, знаний

особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, элементов и основных комбинаций, правил исполнения танцевальных комбинаций и импровизаций)
- выполнять движения в латине согласно основным принципам;
- владеть достаточным уровнем культуры исполнения бального танца;
- выполнять комплекс специальных хореографических упражнений, способствующих развитию до профессиональных умений и навыков.

3 год обучения
будут знать:
- историю развития латиноамериканских танцев,
- основные понятия по темам программы;
- требования к безопасности при выполнении танцевальных движений.
будут уметь:
- владеют техникой латиноамериканского танца (выполняет технически сложные элементы, требующие применения анатомических знаний и понимания биомеханических принципов движения тела, рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене, знаний особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, элементов и основных комбинаций, правил исполнения танцевальных комбинаций и импровизаций)
- выполнять движения в латине согласно основным принципам;
- владеть достаточным уровнем культуры исполнения бального танца;
- выполнять комплекс специальных хореографических упражнений, способствующих развитию до профессиональных умений и навыков.

Учебный план модульного курса:

№	Название раздела, темы программы модуля	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1 год обучения					
1	**Раздел 1. Типовой тренаж:** 1) Battement jete balancoir 2) Battement frappe 3) Grand battement jete на ¼ и ½ круга 4) Позы croisee, effacee 5) Прыжки Temps leve 6) Прыжки Раз echappe 7) Прыжки Раз assamble 8) Вращения: а) индивидуальные вращения в простом и комбинированном ритме. б) индивидуальные вращения с изменениями направлений (влево и вправо). в) вращения в паре: со сменой рук у партнёра. г) вращения в паре: вокруг дамы, вокруг партнёра, в продвижении, с чёткой остановкой	**10**	**3**	**7**	Тест 1, наблюдения
2	**Раздел 2. Программа Латиноамериканского танца**	**42**	**7**	**35**	тест 2, тест 3, наблюдение,

					конкурсы, концерты
2.1	Принцип ориентации в зале и на сцене (диагонали и углы поворотов в базисных шагах). Пластика бедра и диафрагмы, рук и корпуса				
2.2	Язык музыки				
2.3	Совершенствование работы стопы и коленей, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма				
2.4	Движение и координация в латине				
2.5	Работа рук и корпуса Полиритмия в корпусе танцора				
2.6	Вращения в латине				
2.7	Изучение фигур «D-класса» и «E-класса				
3	**Раздел 3. Репетиционная и организационная работа**	**22**	**5**	**17**	наблюдение, концерты, семинары, беседы
3.1	Запись, составление и отработка конкурсных композиций;				
3.2	Самостоятельная работа				
3.3	Выработка танцевального имиджа				
3.4	Видео просмотры материалов соревнований, семинаров, мастер-классов				
3.5	Участие в семинарах различного уровня				
3.6	Постановка и отработка танцевальных связок				
3.7	Культура взаимоотношений в паре				
Всего первый год обучения		**72**	**15**	**57**	
2 год обучения					
1	**Раздел 1. Типовой тренаж:** 1) Battement jete balancoir 2) Battement frappe 3) Grand battement jete на ¼ и ½ круга 4) Позы croisee, effacee 5) Прыжки Temps leve 6) Прыжки Раз echappe 7) Прыжки Раз assamble 8) Вращения:	**10**	**3**	**7**	Тест 1, наблюдения

	а) индивидуальные вращения в простом и комбинированном ритме. б) индивидуальные вращения с изменениями направлений (влево и вправо). в) вращения в паре: со сменой рук у партнёра. г) вращения в паре: вокруг дамы, вокруг партнёра, в продвижении, счёткой остановкой				
2	**Раздел 2. Программа Латиноамериканского танца**	**42**	**7**	**35**	тест 2, тест 3, наблюдение, семинары, конкурсы, концерты
2.1	Принцип ориентации в зале и на сцене (диагонали и углы поворотов в базисных шагах). Пластика бедра и диафрагмы, рук и корпуса				
2.2	Язык музыки				
2.3	Совершенствование работы стопы и коленей, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма				
2.4	Движение и координация в латине				
2.5	Работа рук и корпуса Полиритмия в корпусе танцора				
2.6	Вращения в латине				
2.7	Изучение фигур «D-класса» и «E-класса				
3	**Раздел 3. Репетиционная и организационная работа**	**22**	**5**	**17**	беседы, наблюдение
3.1	Запись, составление и отработка конкурсных композиций;				
3.2	Самостоятельная работа				
3.3	Выработка танцевального имиджа				
3.4	Видео просмотры материалов соревнований, семинаров, мастер-классов				
3.5	Участие в семинарах различного уровня				
3.6	Постановка и отработка танцевальных связок				
3.7	Культура взаимоотношений в паре				

Всего второй год обучения		**72**	**15**	**57**	
3 год обучения					
1	**Раздел 1. Типовой тренаж:** 1) Battement jete balancoir 2) Battement frappe 3) Grand battement jete на ¼ и ½ круга 4) Позы croisee, effacee 5) Прыжки Temps leve 6) Прыжки Раз echappe 7) Прыжки Раз assamble 8) Вращения: а) индивидуальные вращения в простом и комбинированном ритме. б) индивидуальные вращения с изменениями направлений (влево и вправо). в) вращения в паре: со сменой рук у партнёра. г) вращения в паре: вокруг дамы, вокруг партнёра, в продвижении, с чёткой остановкой	**10**	**3**	**7**	Тест 1, наблюдения
2	**Раздел 2. Программа Латиноамериканского танца**	**42**	**7**	**35**	тест 2, тест 3, наблюдение, семинары, конкурсы, концерты
2.1	Принцип ориентации в зале и на сцене (диагонали и углы поворотов в базисных шагах). Пластика бедра и диафрагмы, рук и корпуса				
2.2	Язык музыки				
2.3	Совершенствование работы стопы и коленей, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма				
2.4	Движение и координация в латине				
2.5	Работа рук и корпуса Полиритмия в корпусе танцора				
2.6	Вращения в латине				
2.7	Изучение фигур «D-класса» и «E-класса				
3	**Раздел 3. Репетиционная и организационная работа**	**22**	**5**	**17**	концерты, наблюдение, беседы
3.1	Запись, составление и отработка конкурсных композиций;				

3.2	Самостоятельная работа				
3.3	Выработка танцевального имиджа				
3.4	Видео просмотры материалов соревнований, семинаров, мастер-классов				
3.5	Участие в семинарах различного уровня				
3.6	Постановка и отработка танцевальных связок				
3.7	Культура взаимоотношений в паре				
Всего третий год обучения		**72**	**15**	**57**	
Всего по модулю		**216**	**45**	**171**	

Содержание обучения:

Первый год обучения: на первом году обучения обучающиеся совершенствуют развивают природные физические задатки и способности, пластичность движений, творческие способности (создание художественного образа), артистизм (умение преподнести танец), эмоциональность, внимание и память. Знакомятся с новыми танцами и танцевальными фигурами согласно положению РАСТ. Продолжают развивать умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты, продолжают формировать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками.

Раздел 1. Типовой тренаж или танцевальная разминка

При обучении бальным танцам важное место уделяется типовому тренажу. Это целый ряд упражнений, которые развивают у учащихся танцевальность, помогают им легче разучивать и усваивать репертуар. В тренаж должны входить такие упражнения (заимствованные из тренажа классического танца), которые облегчат изучение основных шагов и элементов бального танца. Упражнения показывают постепенно, последовательно, по принципу, от простого - к сложному. Поэтому каждый элемент танца нужно предельно ясно и четко разложить на ряд более простых движений - шаг, переступание, обращая внимание учащихся вначале только на схемы. Лишь по мере усвоения движений добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законной формы.

1) Battement jete balancoir
2) Battement frappe
3) Grand battement jete на ¼ и ½ круга
4) Позы croisee, effacee
5) Прыжки Temps leve
6) Прыжки Раз echappe
7) Прыжки Раз assamble
8) Вращения:

а) индивидуальные вращения в простом и комбинированном ритме.
б) индивидуальные вращения с изменениями направлений (влево и вправо)
в) вращения в паре: со сменой рук у партнёра.
г) вращения в паре: вокруг дамы, вокруг партнёра, в продвижении, с чёткой остановкой.

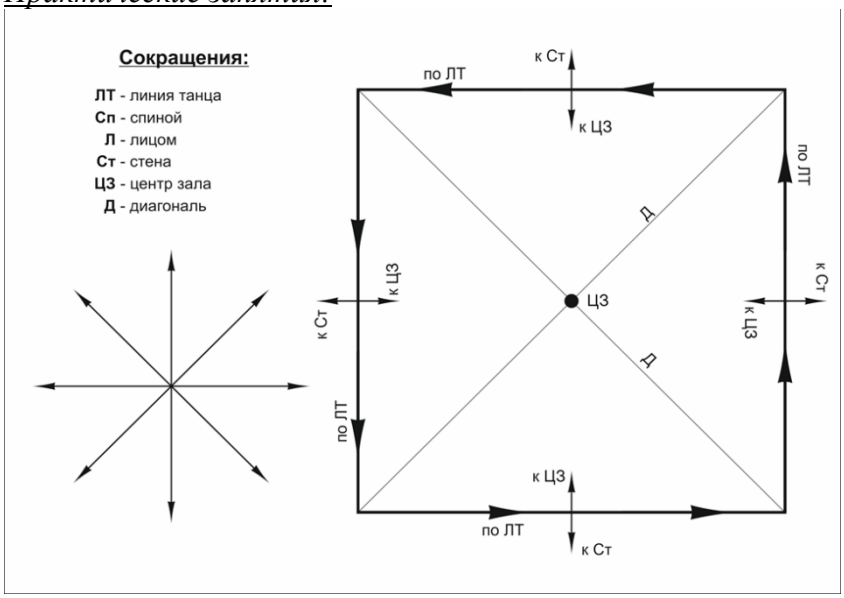
Раздел 2. Программа Латиноамериканского танца

Тема 1. Принцип ориентирования в зале и на сцене

1) Направления шага.
2) Линия танца.

3) Центр зала.
4) Диагонали.
5) Точки

Практические занятия:



1) Движения по линии танца
2) Движения против линии танца
3) Движения к центру
4) Движения из центра
5) Движения по диагоналям (I, II, III, IV)

Тема 2. Язык музыки

Конкретный художественный образ в музыкальном отображении. Вальс – вихревой, быстрый, юный. Танго – страстный, порывистый, неожиданный. Ча-ча-ча – спортивный, задорный, игривый. Румба - лиричный, нежный, с красивыми позами. Джайф – веселый, игровой характер и т.д.

а) музыкальный размер: 4/4; 2/4;3/4;
б) длительность звучания: целая нота, 1/2, 1/4, 1/8/;
в) чередование темпов звучания: медленный, умеренный, быстрый;
г) динамика оттенков: форте, пиано, легато, стаккато;
д) характер музыки: плавная, быстрая, медленная, обрывистая…- и движение.

Тема 3. Совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма.

Практические занятия:

1) Подъемы на стопе
2) Толчковая сила стопы
3) Растяжка подъема стопы
4) Упражнение «Швабра» для выворотности стопы
5) Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги
6) Работа стопы в основных шагах Латины .

Тема 4. Движение в Латиноамериканской программе

Практические занятия:

1)Четыре фазы шага вперед в Латине
2)Четыре фазы шага назад в Латине
3)Перенос веса по стопе при движении вперед
4)Перенос веса по стопе при движении назад

Координация движений

Практические занятия:

1) Координация действий рук и ног при исполнении поворотов соло.

2)Координация действий партнёра и партнёрши в поворотах партнёрши под рукой.

3)Координация действий партнёра и партнёрши при исполнении обоюдных поворотов.

4) Комбинации упражнений на координацию**.**

Тема 5. Работа рук и корпуса в Латине

Практические занятия:

1)Принцип «волны» при выводах рук

2)Хлёсткость и чёткость остановок рук в позициях

3)Согласованная работа спины, рук, бёдер

Полиритмия в корпусе танцора при исполнении Латины.

1)Работа с видеоматериалами по джаз-модерну.

4)Применение полиритмии Джоан Люнис и Майклом Малитовски при исполнении Латины.

Практические занятия:

1)Использование полиритмии в корпусе в самбе при исполнении батикады и цикад.

2)В ча-ча-ча заполнение пауз работой корпуса.

Тема 5. Вращения в Латиноамериканской программе

Практические занятия:

1)индивидуальные вращения: спиральные, шене, полуспиральные

2)Индивидуальные вращения: с подъемами, спот-повороты

3)Вращения в паре: с одинаковыми руками, зеркальные

4) Вращения в паре: на месте, в продвижении

Тема 6. Изучение фигур Латиноамериканской программы «E, D» классов в паре

Практические занятия:

1)Ча-ча-ча - нью-йорк, рука к руке, спот –поворот, открытый хип-твист, хоккейная клюшка, веер, клюшка кросс-бейсик, турецкое полотенце

2)Самба - виск, променандный самба-ход, вольта, мейпул, раскручивание от руки, спот-поворот, вольта, корта-джака, ботафого,

3) Джайв - променадные ходы, смена рук за спиной, хлыст, фоллоувэй-рок, свивлы, американский спин

4) Румба - основное движение, веер, чек, поворот под рукой, спот-поворот, закрытый хип-твист

Раздел 3. Репетиционная и организационная работа

Знакомство детей с регламентом проведения конкурсов. Сложности соревновательной борьбы. Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж. Составление и отработка индивидуальных конкурсных композиций. Видео просмотры материалов соревнований, конкурсов и семинаров разного уровня – от городского до чемпионата мира. Просмотр детьми видеозаписей собственного исполнения с последующей коррекцией, участие в семинарах различного уровня.

Культура взаимоотношений в паре

Пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Профилактика и конструктивное решение конфликтов. Совместное творчество в паре.

Практические занятия:

1) Доброжелательность - основа отношений в паре

2) Работа обоих партнеров по созданию единого образа

3) Создание богатой палитры передачи чувств.

Запись танца

Практические занятия: методика изложения, сокращения в записи. Условные обозначения. Описание положения корпуса, ног, ориентации на площадке.

Индивидуальные занятия:

На индивидуальных занятиях ребята прорабатывают элементы своих конкурсных вариаций в индивидуальном порядке согласно возрастной конкурсной программы. Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж, правила поведения на конкурсе.

Второй год обучения: на втором году обучения обучающиеся совершенствуют развитие природных физических задатков и способностей, пластичность движений, творческие способности (создание художественного образа), артистизм (умение преподнести танец), эмоциональность, внимание и память. Знакомятся с новыми танцами и танцевальными фигурами согласно положению РАСТ. Продолжают развивать умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты, продолжают формировать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками.

Раздел 1. Типовой тренаж или танцевальная разминка

При обучении бальным танцам важное место уделяется типовому тренажу. Это целый ряд упражнений, которые развивают у учащихся танцевальность, помогают им легче разучивать и усваивать репертуар. В тренаж должны входить такие упражнения (заимствованные из тренажа классического танца), которые облегчат изучение основных шагов и элементов бального танца. Упражнения показывают постепенно, последовательно, по принципу, от простого - к сложному. Поэтому каждый элемент танца нужно предельно ясно и четко разложить на ряд более простых движений - шаг, переступание, обращая внимание учащихся вначале только на схемы. Лишь по мере усвоения движений добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законной формы.

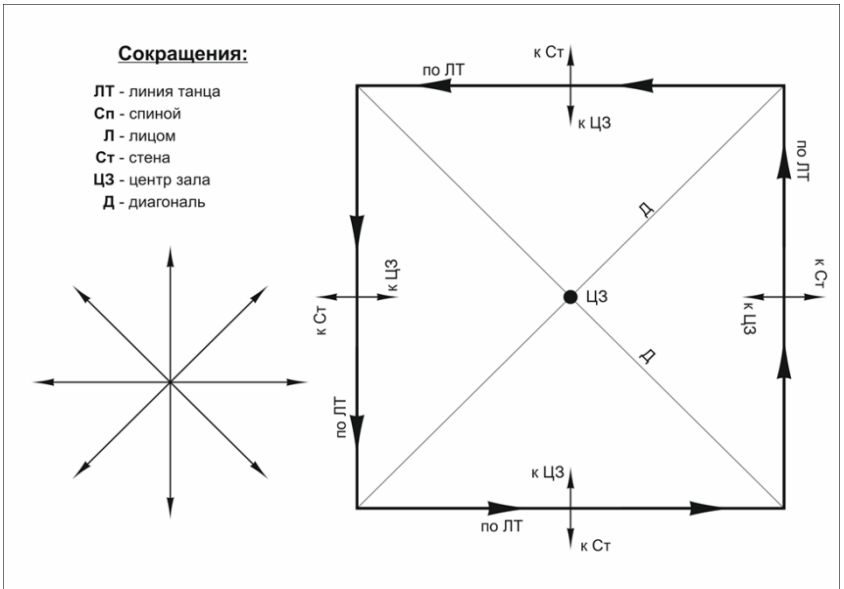
1) Battement jete balancoir
2) Battement frappe
3) Grand battement jete на ¼ и ½ круга
4) Позы croisee, effacee
5) Прыжки Temps leve
6) Прыжки Раз echappe
7) Прыжки Раз assamble
8) Вращения:

а) индивидуальные вращения в простом и комбинированном ритме.
б) Индивидуальные вращения с изменениями направлений (влево и вправо).
в) Вращения в паре: со сменой рук у партнёра.
г) Вращения в паре: вокруг дамы, вокруг партнёра, в продвижении, с чёткой остановкой.

Раздел 2. Программа Латиноамериканского танца

Тема 1. Принцип ориентирования в зале и на сцене

1) Направления шага.
2) Линия танца.
3) Центр зала.
4) Диагонали.
5) Точки



Практические занятия:

1)Движения по линии танца
2) против линии танца

3) к центру
4) из центра
5) Движения по диагоналям (I, II, III, IV)

Тема 2. Язык музыки

Конкретный художественный образ в музыкальном отображении. Вальс – вихревой, быстрый, юный. Танго – страстный, порывистый, неожиданный. Ча-ча-ча – спортивный, задорный, игривый. Румба - лиричный, нежный, с красивыми позами. Джайф – веселый, игровой характер и т.д.

а) музыкальный размер: 4/4; 2/4;3/4;
б) длительность звучания: целая нота, 1/2, 1/4, 1/8/;
в) чередование темпов звучания: медленный, умеренный, быстрый;
г) динамика оттенков: форте, пиано, легато, стаккато;
д) характер музыки: плавная, быстрая, медленная, обрывистая…- и движение.

Тема 3. Совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма

Практические занятия:

1) Подъемы на стопе
2) Толчковая сила стопы
3) Растяжка подъема стопы
4) Упражнение «Швабра» для выворотности стопы
5) Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги
6) Работа стопы в основных шагах Латины

Тема 4. Движение в Латиноамериканской программе

Практические занятия:

1)Четыре фазы шага вперед в Латине
2)Четыре фазы шага назад в Латине
3)Перенос веса по стопе при движении вперед
4)Перенос веса по стопе при движении назад

Координация движений

Практические занятия:

1) Координация действий рук и ног при исполнении поворотов соло.
2) Координация действий партнёра и партнёрши в поворотах партнёрши под рукой.
3) Координация действий партнёра и партнёрши при исполнении обоюдных поворотов.
4) Комбинации упражнений на координацию**.**

Тема 5. Работа рук и корпуса в Латине.

Практические занятия:

1)Принцип «волны» при выводах рук
2)Хлёсткость и чёткость остановок рук в позициях
3)Согласованная работа спины, рук, бёдер

Полиритмия в корпусе танцора при исполнении Латины.

1)Работа с видеоматериалами по джаз-модерну.
4)Применение полиритмии Джоан Люнис и Майклом Малитовски при исполнении Латины.

Практические занятия:

1)Использование полиритмии в корпусе в самбе при исполнении батикады и цикад.
2)В ча-ча-ча заполнение пауз работой корпуса.

Тема 6. Вращения в Латиноамериканской программе

Практические занятия:

1) Индивидуальные вращения: спиральные, шене, полуспиральные
2) Индивидуальные вращения: с подъемами, спот-повороты
3) Вращения в паре: с одинаковыми руками, зеркальные
4) Вращения в паре: на месте, в продвижении

Тема 7. Изучение техники фигур «E, D - класса» в Латине по партиям партнёра и партнёрши.

Практические занятия:

1) Ча-ча-ча - веер, алемана, кубинский брэйк, иди за мной
2) Самба - спот-поворот, вольта, корта-джака, ботафого, коса, раскручивание от руки
3) Джайв - смена рук за спиной, испанские руки, свивлы, фоллавей троувей, кик болл ченьдж
4) Румба - основной шаг на месте, нью-йорк, повороты дамы под рукой, алемана, американский спин, скользящие дверцы

Раздел 3. Репетиционная и организационная работа
Знакомство детей с регламентом проведения конкурсов. Сложности соревновательной борьбы. Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж. Составление и отработка индивидуальных конкурсных композиций. Видео просмотры материалов соревнований, конкурсов и семинаров разного уровня – от городского до чемпионата мира. Просмотр детьми видеозаписей собственного исполнения с последующей коррекцией, участие в семинарах различного уровня.
Культура взаимоотношений в паре
Пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Профилактика и конструктивное решение конфликтов. Совместное творчество в паре.
Практические занятия:
1) Доброжелательность - основа отношений в паре
2) Работа обоих партнеров по созданию единого образа
3) Создание богатой палитры передачи чувств.
Запись танца
Практические занятия: методика изложения, сокращения в записи. Условные обозначения. Описание положения корпуса, ног, ориентации на площадке.

Индивидуальные занятия:
На индивидуальных занятиях ребята прорабатывают элементы своих конкурсных вариаций в индивидуальном порядке согласно возрастной конкурсной программе. Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж, правила поведения на конкурсе.

Третий год обучения: на третьем году обучения обучающиеся совершенствуют развитие природных физических задатков и способностей, пластичность движений, творческие способности (создание художественного образа), артистизм (умение преподнести танец), эмоциональность, внимание и память. Знакомятся с новыми танцами и танцевальными фигурами согласно положению РАСТ. Продолжают развивать умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты, продолжают формировать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками.
Раздел 1. Типовой тренаж или танцевальная разминка
При обучении бальным танцам важное место уделяется типовому тренажу. Это целый ряд упражнений, которые развивают у учащихся танцевальность, помогают им легче разучивать и усваивать репертуар. В тренаж должны входить такие упражнения (заимствованные из тренажа классического танца), которые облегчат изучение основных шагов и элементов бального танца. Упражнения показывают постепенно, последовательно, по принципу, от простого - к сложному. Поэтому каждый элемент танца нужно предельно ясно и четко разложить на ряд более простых движений - шаг, переступание, обращая внимание учащихся вначале только на схемы. Лишь по мере усвоения движений добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законной формы.
1) Battement jete balancoir
2) Battement frappe
3) Grand battement jete на ¼ и ½ круга
4) Позы croisee, effacee
5) Прыжки Temps leve
6) Прыжки Раз echappe

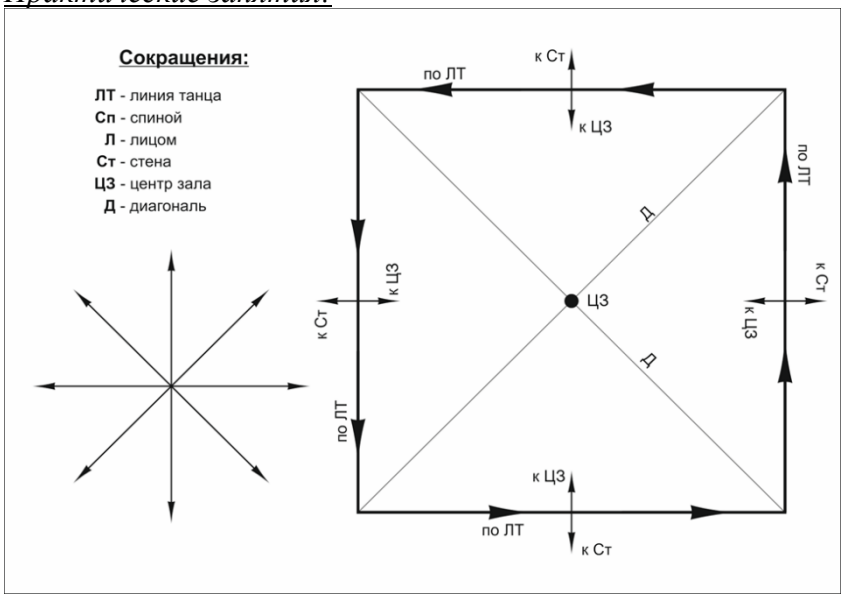
7) Прыжки Раз assamble
8) Вращения:
а) индивидуальные вращения в простом и комбинированном ритме.
б) Индивидуальные вращения с изменениями направлений (влево и вправо).
в) Вращения в паре: со сменой рук у партнёра.
г) Вращения в паре: вокруг дамы, вокруг партнёра, в продвижении, с чёткой остановкой.

Раздел 2. Программа Латиноамериканского танца

Тема 1. Принцип ориентирования в зале и на сцене

1)Направления шага.
2) Линия танца.
3) Центр зала.
4) Диагонали.
5) Точки

Практические занятия:



1)Движения по линии танца
2) против линии танца
3) к центру
4) из центра
5) Движения по диагоналям (I, II, III, IV)

Тема 2. Язык музыки

Конкретный художественный образ в музыкальном отображении. Вальс – вихревой, быстрый, юный. Танго – страстный, порывистый, неожиданный. Ча-ча-ча – спортивный, задорный, игривый. Румба - лиричный, нежный, с красивыми позами. Джайф – веселый, игровой характер и т.д.

а) музыкальный размер: 4/4; 2/4;3/4;
б) длительность звучания: целая нота, 1/2, 1/4, 1/8/;
в) чередование темпов звучания: медленный, умеренный, быстрый;
г) динамика оттенков: форте, пиано, легато, стаккато;
д) характер музыки: плавная, быстрая, медленная, обрывистая…- и движение.

Тема 3. Совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма.

Практические занятия:

1) Подъемы на стопе
2) Толчковая сила стопы
3) Растяжка подъема стопы

4) Упражнение «Швабра» для выворотности стопы
5) Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги
6) Работа стопы в основных шагах Латины .

Тема 4. Движение в Латиноамериканской программе

Практические занятия:

1)Четыре фазы шага вперед в Латине
2)Четыре фазы шага назад в Латине
3)Перенос веса по стопе при движении вперед
4)Перенос веса по стопе при движении назад

Координация движений

Практические занятия:

1) Координация действий рук и ног при исполнении поворотов соло.
2) Координация действий партнёра и партнёрши в поворотах партнёрши под рукой.
3) Координация действий партнёра и партнёрши при исполнении обоюдных поворотов.
4) Комбинации упражнений на координацию**.**

Тема 5. Работа рук и корпуса в Латине

Практические занятия:

1) Принцип «волны» при выводах рук
2) Хлёсткость и чёткость остановок рук в позициях
3) Согласованная работа спины, рук, бёдер

Полиритмия в корпусе танцора при исполнении Латины.

1)Работа с видеоматериалами по джаз-модерну.
4)Применение полиритмии Джоан Люнис и Майклом Малитовски при исполнении Латины.

Практические занятия:

1) Использование полиритмии в корпусе в самбе при исполнении батикады и цикад.
2) В ча-ча-ча заполнение пауз работой корпуса.

Тема 6. Вращения в Латиноамериканской программе

Практические занятия:

1) Индивидуальные вращения: спиральные, шене, полуспиральные
2) Индивидуальные вращения: с подъемами, спот-повороты
3) Вращения в паре: с одинаковыми руками, зеркальные
4) Вращения в паре: на месте, в продвижении

Тема 7. Изучение техники фигур «D, C» в Латине (по партиям партнёра и партнёрши)

Практические занятия:

1) Ча-ча-ча - веер, хоккейная клюшка, волчок, плечо к плечу, кубинские брейки, локки ча-ча-ча вперёд и назад.
2) Румба - кукарача, хип-твист, раскрытие из хип-твиста, завиток, спираль
3) Самба - спот-поворот, вольта, коса, самба-локи, променадный бег, ботафого,
4) Джайв – шаги цыпленка, испанские руки, свивлы, шолдер спин, флики в Брейк, катапульта.

Раздел 3. Репетиционная и организационная работа

Знакомство детей с регламентом проведения конкурсов. Сложности соревновательной борьбы. Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж. Составление и отработка индивидуальных конкурсных композиций. Видео просмотры материалов соревнований, конкурсов и семинаров разного уровня – от городского до чемпионата мира. Просмотр детьми видеозаписей собственного исполнения с последующей коррекцией, участие в семинарах различного уровня.

Культура взаимоотношений в паре

Пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Профилактика и конструктивное решение конфликтов. Совместное творчество в паре.

Практические занятия:

1) Доброжелательность - основа отношений в паре
2) Работа обоих партнеров по созданию единого образа
3) Создание богатой палитры передачи чувств.

Запись танца
Практические занятия: методика изложения, сокращения в записи. Условные обозначения. Описание положения корпуса, ног, ориентации на площадке.

Индивидуальные занятия:

На индивидуальных занятиях ребята прорабатывают элементы своих конкурсных вариаций в индивидуальном порядке согласно возрастной конкурсной программе. Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж, правила поведения на конкурсе.

Учебный модуль «Европейский танец»

Данный учебный модуль направлен на изучение основ европейской программы бального танца. Он включает изучение таких тем, как: принцип ориентирования в зале и на сцене, совершенствование работы корпуса и стопы, динамику движения, танцевальные фигуры, связки, композиции согласно положению РАСТ, конкурсное исполнение композиций с учетом особенностей латиноамериканской программы постановка и отработка танцевальных композиций.

Цель: создание условий для овладения техникой европейского танца

Задачи:

- познакомить с историей развития европейского танца;
- познакомить с основными понятиями по темам программы;
- сформировать правильную красивую осанку;
- развить координацию движений, гибкость и пластику.

Ожидаемые предметные результаты освоения модульного курса:

1 год обучения

будут знать:

- историю развития европейского танца,
- основные понятия по темам программы;
- требования к безопасности при выполнении танцевальных движений.

будут уметь:

- владеть техникой исполнения движений европейского танца (выполнять технически сложные элементы, требующие применения анатомических знаний и понимания биомеханических принципов движения тела, рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене, знаний особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, элементов и основных комбинаций, правил исполнения танцевальных комбинаций и импровизаций);
- владеть достаточным уровнем культуры исполнения бального танца;
- выполнять комплекс специальных хореографических упражнений, способствующих развитию до профессиональных умений и навыков.

2 год обучения

будут знать:

- историю развития европейского танца,
- основные понятия по темам программы;
- требования к безопасности при выполнении танцевальных движений.

будут уметь:

- владеть техникой исполнения движений европейского танца (выполнять технически сложные элементы, требующие применения анатомических знаний и понимания биомеханических принципов движения тела, рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене, знаний особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, элементов и основных комбинаций, правил исполнения танцевальных комбинаций и импровизаций);
- владеть достаточным уровнем культуры исполнения бального танца;
- выполнять комплекс специальных хореографических упражнений, способствующих развитию до профессиональных умений и навыков.

3 год обучения
будут знать:
- историю развития европейского танца,
- основные понятия по темам программы;
- требования к безопасности при выполнении танцевальных движений.
будут уметь:
- владеть техникой исполнения движений европейского танца (выполнять технически сложные элементы, требующие применения анатомических знаний и понимания биомеханических принципов движения тела, рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене, знаний особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, элементов и основных комбинаций, правил исполнения танцевальных комбинаций и импровизаций);
- владеть достаточным уровнем культуры исполнения бального танца;
- выполнять комплекс специальных хореографических упражнений, способствующих развитию до профессиональных умений и навыков.

Учебный план модульного курса:

№	Название раздела, темы программы модуля	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1 год обучения					
1	**Раздел 1. Типовой тренаж:** 1) Battement jete balancoir 2) Battement frappe 3) Grand battement jete на ¼ и ½ круга 4) Позы croisee, effacee 5) Прыжки Temps leve 6) Прыжки Раз echappe 7) Прыжки Раз assamble 8) Вращения: а) индивидуальные вращения в простом и комбинированном ритме. б) индивидуальные вращения с изменениями направлений (влево и вправо). в) вращения в паре: со сменой рук у партнёра. г) вращения в паре: вокруг дамы, вокруг партнёра, в продвижении, счёткой остановкой	**10**	**3**	**7**	Тест 1, наблюдения
	Раздел 2. Программа Европейского танца	**42**	**7**	**35**	тест 2, тест 3, наблюдение, семинары, конкурсы, концерты
2.1	Принцип ориентирования в зале и на сцене				
2.2	Язык музыки				

2.3	Совершенствование работы стопы				
2.4	Повороты в Стандарте				
2.5	Движение в стандарте				
2.6	Совершенствование баланса пары. Понятие общего центра. Ведущая роль партнера в Стандарте				
2.7	Понятие свея и свинга в Стандарте				
2.8	ИзучениеП фигур европейской программы «E,D-класса» («М.Вальс», «Танго», «Квикстеп», «Вальс»)				
3	**Раздел 3. Репетиционная и организационная работа**	22	5	17	концерты, наблюдение, беседы
3.1	Запись, составление и отработка конкурсных композиций;				
3.2	Самостоятельная работа				
3.3	Выработка танцевального имиджа				
3.4	Видео просмотры материалов соревнований, семинаров, мастер-классов				
3.5	Участие в семинарах различного уровня				
3.6	Постановка и отработка танцевальных связок				
3.7	Культура взаимоотношений в паре				
Всего первый год обучения		**72**	**15**	**57**	
2 год обучения					
1	**Раздел 1**. Типовой тренаж: 1)Battement jete balancoir 2) Battement frappe 3) Grand battement jete на ¼ и ½ круга 4) Позы croisee, effacee 5) Прыжки Temps leve 6) Прыжки Раз echappe 7) Прыжки Раз assamble 8) Вращения: а) индивидуальные вращения в простом и комбинированном ритме. б) индивидуальные вращения с изменениями направлений (влево и вправо). в) вращения в паре: со сменой рук у партнёра. г) вращения в паре: вокруг	**10**	**3**	**7**	Тест 1, наблюдения

	дамы, вокруг партнёра, в продвижении, с чёткой остановкой.				
2	**Раздел 2. Программа Европейского танца**	**42**	**7**	**35**	Тест 2, Тест 3, наблюдение, семинары, конкурсы, концерты
2.1	Принцип ориентирования в зале и на сцене				
2.2	Язык музыки				
2.3	Совершенствование работы стопы; спуски и подъемы, устойчивость				
2.4	Повороты в Стандарте				
2.5	Движение в стандарте				
2.6	Совершенствование баланса пары. Понятие общего центра. Ведущая роль партнера в Стандарте				
2.7	Понятие свея и свинга в Стандарте				
2.8	Изучение фигур европейской программы «E,D-класса» («М.Вальс», «Танго», «Квикстеп», «Вальс»)				
3	**Раздел 3. Репетиционная и организационная работа**	**22**	**5**	**17**	концерты, наблюдение, беседы
3.1	Запись, составление и отработка конкурсных композиций;				
3.2	Самостоятельная работа				
3.3	Выработка танцевального имиджа				
3.4	Видео просмотры материалов соревнований, семинаров, мастер-классов				
3.5	Участие в семинарах различного уровня				
3.6	Постановка и отработка танцевальных связок				
3.7	Культура взаимоотношений в паре				
Всего второй год обучения		**72**	**15**	**57**	
3 год обучения					
1	**Раздел 1. Типовой тренаж**: 1) Battement jete balancoir 2) Battement frappe 3) Grand battement jete на ¼ и ½	**10**	**3**	**7**	Тест 1, наблюдения

	круга 4) Позы croisee, effacee 5) Прыжки Temps leve 6) Прыжки Раз echappe 7) Прыжки Раз assamble 8) Вращения: а) индивидуальные вращения в простом и комбинированном ритме. б) индивидуальные вращения с изменениями направлений (влево и вправо). в) вращения в паре: со сменой рук у партнёра. г) вращения в паре: вокруг дамы, вокруг партнёра, в продвижении, счёткой остановкой				
2	**Раздел 2. Программа Европейского танца**	**42**	**7**	**35**	Тест 2, Тест 3, наблюдение, семинары, конкурсы, концерты
2.1	Принцип ориентирования в зале и на сцене				
2.2	Язык музыки				
2.3	Совершенствование работы стопы				
2.4	Повороты в стандарте				
2.5	Движение в стандарте				
2.6	Совершенствование баланса пары. Понятие общего центра. Ведущая роль партнера в Стандарте				
2.7	Понятие свея и свинга в Стандарте				
2.8	Изучение фигур европейской программы «E,D-класса» («М.Вальс», «Танго», «Квикстеп», «Вальс»)				
3	**Раздел 3. Репетиционная и организационная работа**	**22**	**5**	**17**	концерты, наблюдение, беседы
3.1	Запись, составление и отработка конкурсных композиций;				
3.2	Самостоятельная работа				
3.3	Выработка танцевального имиджа				
3.4	Видео просмотры материалов соревнований, семинаров, мастер-классов				

3.5	Участие в семинарах различного уровня				
3.6	Постановка и отработка танцевальных связок				
3.7	Культура взаимоотношений в паре				
Всего третий год обучения		**72**	**15**	**57**	

Содержание обучения:

Первый год обучения: на первом году обучения обучающиеся совершенствуют развивают природные физические задатки и способности, пластичность движений, творческие способности (создание художественного образа), артистизм (умение преподнести танец), эмоциональность, внимание и память. Знакомятся с новыми танцами и танцевальными фигурами согласно положению РАСТ. Продолжают развивать умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты, продолжают формировать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками.

Раздел 1. Типовой тренаж или танцевальная разминка

При обучении бальным танцам важное место уделяется типовому тренажу. Это целый ряд упражнений, которые развивают у учащихся танцевальность, помогают им легче разучивать и усваивать репертуар. В тренаж должны входить такие упражнения (заимствованные из тренажа классического танца), которые облегчат изучение основных шагов и элементов бального танца. Упражнения показывают постепенно, последовательно, по принципу, от простого - к сложному. Поэтому каждый элемент танца нужно предельно ясно и четко разложить на ряд более простых движений - шаг, переступание, обращая внимание учащихся вначале только на схемы. Лишь по мере усвоения движений добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законной формы.

1) Battement jete balancoir
2) Battement frappe
3) Grand battement jete на ¼ и ½ круга
4) Позы croisee, effacee
5) Прыжки Temps leve
6) Прыжки Раз echappe
7) Прыжки Раз assamble
8) Вращения:

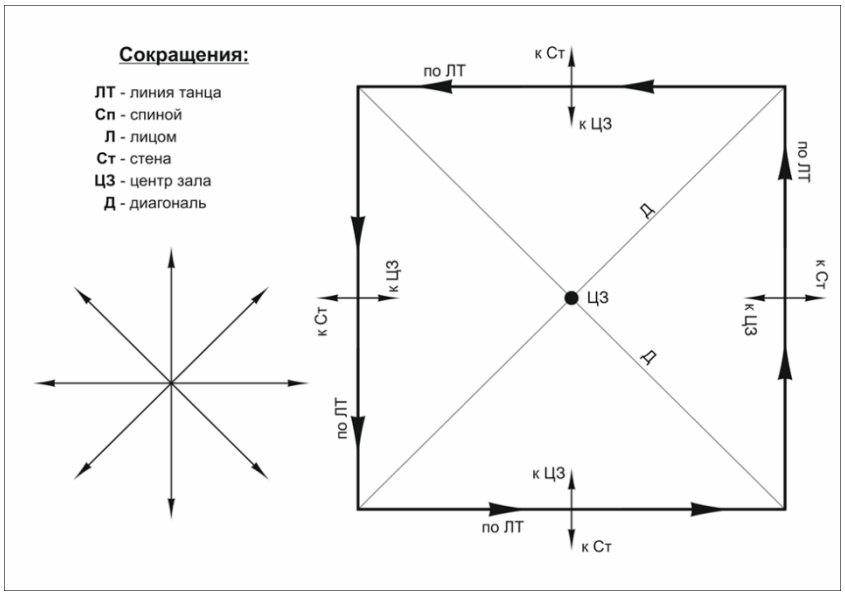
а) индивидуальные вращения в простом и комбинированном ритме.
б) Индивидуальные вращения с изменениями направлений (влево и вправо).
в) Вращения в паре: со сменой рук у партнёра.
г) Вращения в паре: вокруг дамы, вокруг партнёра, в продвижении, с чёткой остановкой.

Раздел 2. Программа Европейского танца

Тема 1. Принципы ориентирования в зале и на сцене

1)Направления шага
2)Линия танца
3) Центр зала
4) Диагонали
5) Точки

Практические занятия:



1) Движения по линии танца
2) против линии танца
3) к центру
4) из центра
5) Движения по диагоналям (I, II, III, IV)

Тема 2. Язык музыки

Конкретный художественный образ в музыкальном отображении. Вальс – вихревой, быстрый, юный. Танго – страстный, порывистый, неожиданный. Ча-ча-ча – спортивный, задорный, игривый. Румба - лиричный, нежный, с красивыми позами. Джайв – веселый, игровой характер и т.д.

а) музыкальный размер: 4/4; 2/4;3/4;
б) длительность звучания: целая нота, 1/2, 1/4, 1/8/;
в) чередование темпов звучания: медленный, умеренный, быстрый;
г) динамика оттенков: форте, пиано, легато, стаккато;
д) характер музыки: плавная, быстрая, медленная, обрывистая…- и движение.

Тема 3. Совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма в стандарте

Подъёмы и снижения

Подъём создается поднятием каблука или каблуков от паркета с последующей работой мышц ног, выпрямлением колен и вытягиванием корпуса вверх.

Снижение – это опускание опорной стопы с носка на каблук и последующим сгибанием колен к моменту начала следующего шага.

Без подъёма в стопе (БПС) Подъём в теле (корпусной)

Термин используется, когда подъём ощущается в ногах и корпусе, но при шаге назад подъёма в опорной стопе нет.

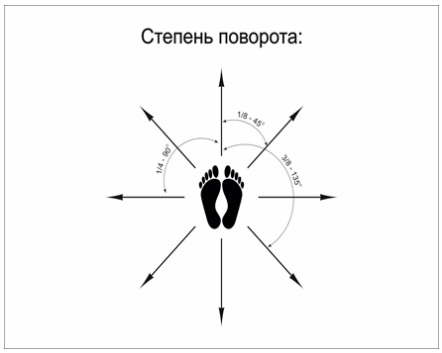
Типы подъёмов

1) Начать подъём в конце 1, продолжить на 2 и 3, снижение в конце 3.
2) Начать подъём в конце 1, продолжить на 2, вверху на 3, снижение в конце 3.
3) Начать подъём в конце 1, продолжить на 2 и 3, вверху на 4, снижение в конце 4
4) Легкий подъём в конце 1(БПС), продолжить на 2, вверху на 3, снижение в конце 3.

Практические занятия:

1) Подъемы на стопе
2) Толчковая сила стопы
3) Растяжка подъема стопы
4) Упражнение «Швабра» для выворотности стопы
5) Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги
6) Работа стопы в основных шагах Стандарта

4) **Повороты в Стандартной программе**



Практические занятия:
1) Степени поворота
Например: Полная степень поворота на фигуре Вальса «Правый (Натуральный) Поворот» составляет 3/4 поворота, 1/4 между шагами 1 и 2, 1/8 между шагами 2 и 3, 3/8 между шагами 4 и 5, корпус поворачивается меньше. На 6 корпус заканчивает поворот, в стопах поворота нет
2)Внешняя и внутренняя стороны поворота

а) Внешняя сторона поворота
Этот термин означает, что поворот выполняется после шага вперед. Степень поворота распределяется на три шага.

Например: На шаге 2 Натурального поворота имеет место свивл на стопе на 1/4 вправо, на 1/8 между 1 и 2, 1/8 между 2 и 3.

б)Внутренняя сторона поворота
Этот термин означает, что поворот выполняется после шага назад. На шаге 2 свивл отсутствует, и весь поворот выполняется между шагом назад и последующим шагом.

Тема 4. Движение в стандарте
Практические занятия:
1) Перенос веса вперед, назад
2) Боковой шаг в Стандарте
3)Спуски и подъёмы в Стандарте
4) Променадное и контр-променадное движение корпуса и их позиция Стандарте
а) Противодвижение корпуса ПДК или СВМ (произносится как си-би-эм)
Это движение корпуса, используемое для начала поворота. Оно представляет собой подачу противоположной стороны корпуса вперед или назад в направлении ноги, выполняющей шаг. Наиболее сильно оно выражено на правых и левых ПИВОТАХ.
На шаге вперед с ПДК носок слегка разворачивается наружу. На шаге назад носок поворачивается вовнутрь.

Позиция противодвижение корпуса ППДК или СВМР (произносится как си-би-эм-пи)
Расположение работающей стопы на шаге вперед или назад на линии или с пересечением линии траектории опорной ноги, что производит внешнее впечатление противодвижения корпуса (СВМ), но без поворота корпуса.

СВМР используется на всех шагах сбоку партнера (СП) в целях сохранения правильной линии корпуса и контакта. На некоторых шагах СП одновременно используется и СВМ.
«Вперед и накрест в СВМР» означает, что работающая стопа больше обычного пересекает линию опорной. Это имеет место только на шагах в ПП.

С ведущим правым (или левом) плечом – это противоположное СВМ понятие, т.е. одноименная сторона корпуса движется одновременно с ногой, выполняющей шаг вперед или назад – обычно перед шагом сбоку партнера.

Сбоку партнера (СП) Шаг вперед, обычно выполняемый с правой стороны партнера (партнерши).

б) Променадная позиция (ПП)
Правая сторона партнера и левая сторона партнерши расположены в контакте, а противоположные стороны развернуты, образуя латинскую букву V. Развороту корпуса обычно сопутствует и соответствующий поворот стоп.

Тема 5. Совершенствование баланса пары. Общий центр. Ведущая роль партнёра.
1) Статический баланс на подъёмах и снижениях.
2) Динамический баланс на подъёмах и снижениях.
Практические занятия:
а) Сохранение равновесия.
б) Сохранение устойчивости.
в) Сбалансированность пары при исполнении позировок.
г) Сбалансированность пары в динамике
3) Танцевание в контакте без рук.
4) Танцевание в контакте с закрытыми глазами.

Тема 6. Понятия свея и свинга в Стандарте
Практические занятия:
1) Свей - отклонение от вертикали корпуса вправо и влево от щиколотки вверх.
2)Создание свея в Медленном вальсе, Квикстепе
3) Создание свея в Медленном фокстроте и Венском вальсе.
4) Свинг-принцип качания (раскачивания).
5) Свинговые танцы в Стандарте
6) Работа мышц спины при работе рук

Тема 7. Изучение фигур европейской программы бального танца «E, D» классов
Практические занятия:
1) Медленный вальс - перемена- хэзитейшн, внешняя перемена, перемена-виск, шассе из променадной позиции,
2) Квикстеп - телемарк, импетус поворот, наружный спин, левый пивот, правый пивот, бегущее окончание, поступательное шассе вправо.
3) Танго - поступательный боковой шаг, поступательное звено, закрытый променад, фо степ, рок назад, «открытый левый поворот, дама- в линию с открытым окончанием», открытый левый поворот, дама- с боку с закрытым окончанием»
4) Фигуры и комбинации те же, но в паре.

Раздел 3. Репетиционная и организационная работа
Знакомство детей с регламентом проведения конкурсов. Сложности соревновательной борьбы. Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж. Составление и отработка индивидуальных конкурсных композиций. Видео просмотры материалов соревнований, конкурсов и семинаров разного уровня – от городского до чемпионата мира. Просмотр детьми видеозаписей собственного исполнения с последующей коррекцией, участие в семинарах различного уровня.

Культура взаимоотношений в паре- пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Профилактика и конструктивное решение конфликтов. Совместное творчество в паре.

Практические занятия:

1) Доброжелательность - основа отношений в паре
2) Работа обоих партнеров по созданию единого образа
3) Создание богатой палитры передачи чувств.

Запись танца

Практические занятия: методика изложения, сокращения в записи. Условные обозначения. Описание положения корпуса, ног, ориентации на площадке.

Индивидуальные занятия:

На индивидуальных занятиях ребята прорабатывают элементы своих конкурсных вариаций в индивидуальном порядке (согласно возрастной конкурсной программы). Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж, правила поведения на конкурсе.

Второй год обучения: на втором году обучения обучающиеся совершенствуют, развивают природные физические задатки и способности, пластичность движений, творческие способности (создание художественного образа), артистизм (умение преподнести танец), эмоциональность, внимание и память. Знакомятся с новыми танцами и танцевальными фигурами согласно положению РАСТ. Продолжают развивать умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты, продолжают формировать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками.

Раздел 1. Типовой тренаж или танцевальная разминка

При обучении бальным танцам важное место уделяется типовому тренажу. Это целый ряд упражнений, которые развивают у учащихся танцевальность, помогают им легче разучивать и усваивать репертуар. В тренаж должны входить такие упражнения (заимствованные из тренажа классического танца), которые облегчат изучение основных шагов и элементов бального танца. Упражнения показывают постепенно, последовательно, по принципу, от простого - к сложному. Поэтому каждый элемент танца нужно предельно ясно и четко разложить на ряд более простых движений - шаг, переступание, обращая внимание учащихся вначале только на схемы. Лишь по мере усвоения движений добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законной формы.

1) Battement jete balancoir
2) Battement frappe
3) Grand battement jete на ¼ и ½ круга
4) Позы croisee, effacee
5) Прыжки Temps leve
6) Прыжки Раз echappe
7) Прыжки Раз assamble
8) Вращения:

а) индивидуальные вращения в простом и комбинированном ритме.

б) Индивидуальные вращения с изменениями направлений (влево и вправо).

в) Вращения в паре: со сменой рук у партнёра.

г) Вращения в паре: вокруг дамы, вокруг партнёра, в продвижении, с чёткой остановкой.

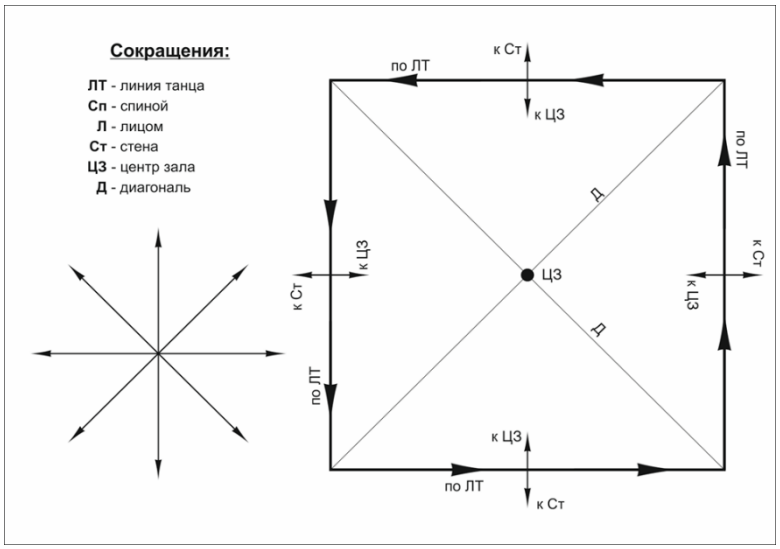
Раздел 2. Программа Европейского танца

Тема 1. Принципы ориентирования в зале и на сцене

1)Направления шага
2)Линия танца
3) Центр зала

4) Диагонали
5) Точки

Практические занятия:



1) Движения по линии танца
2) против линии танца
3) к центру
4) из центра
5) Движения по диагоналям (I, II, III, IV)

Тема 2. Язык музыки

Конкретный художественный образ в музыкальном отображении. Вальс – вихревой, быстрый, юный. Танго – страстный, порывистый, неожиданный. Ча-ча-ча – спортивный, задорный, игривый. Румба - лиричный, нежный, с красивыми позами. Джайв – веселый, игровой характер и т.д.

а) музыкальный размер: 4/4; 2/4;3/4;
б) длительность звучания: целая нота, 1/2, 1/4, 1/8/;
в) чередование темпов звучания: медленный, умеренный, быстрый;
г) динамика оттенков: форте, пиано, легато, стаккато;
д) характер музыки: плавная, быстрая, медленная, обрывистая…- и движение.

Тема 3. Совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма в стандарте

Подъёмы и снижения

Подъём создается поднятием каблука или каблуков от паркета с последующей работой мышц ног, выпрямлением колен и вытягиванием корпуса вверх.

Снижение – это опускание опорной стопы с носка на каблук и последующим сгибанием колен к моменту начала следующего шага.

Без подъёма в стопе (БПС) Подъём в теле (корпусной)

Термин используется, когда подъём ощущается в ногах и корпусе, но при шаге назад подъёма в опорной стопе нет.

Типы подъёмов

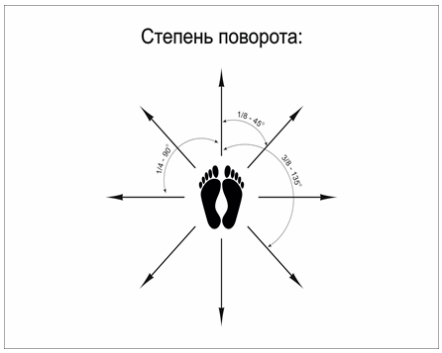
1) Начать подъём в конце 1, продолжить на 2 и 3, снижение в конце 3.
2) Начать подъём в конце 1, продолжить на 2, вверху на 3, снижение в конце 3.
3) Начать подъём в конце 1, продолжить на 2 и 3, вверху на 4, снижение в конце 4
4) Легкий подъём в конце 1(БПС), продолжить на 2, вверху на 3, снижение в конце 3.

Практические занятия:

1) Подъемы на стопе
2) Толчковая сила стопы
3) Растяжка подъема стопы

4) Упражнение «Швабра» для выворотности стопы
5) Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги
6) Работа стопы в основных шагах Стандарта

4) **Повороты в Стандартной программе**



Практические занятия:

1) Степени поворота

Например: Полная степень поворота на фигуре Вальса «Правый (Натуральный) Поворот» составляет 3/4 поворота, 1/4 между шагами 1 и 2, 1/8 между шагами 2 и 3, 3/8 между шагами 4 и 5, корпус поворачивается меньше. На 6 корпус заканчивает поворот, в стопах поворота нет

2)Внешняя и внутренняя стороны поворота

а) Внешняя сторона поворота

Этот термин означает, что поворот выполняется после шага вперед. Степень поворота распределяется на три шага.

Например: На шаге 2 Натурального поворота имеет место свивл на стопе на 1/4 вправо, на 1/8 между 1 и 2, 1/8 между 2 и 3.

б)Внутренняя сторона поворота

Этот термин означает, что поворот выполняется после шага назад. На шаге 2 свивл отсутствует, и весь поворот выполняется между шагом назад и последующим шагом.

Тема 4. Движение в стандарте

Практические занятия:

1) Перенос веса вперед, назад
2) Боковой шаг в Стандарте
3)Спуски и подъёмы в Стандарте
4) Променадное и контр-променадное движение корпуса и их позиция Стандарте

а) Противодвижение корпуса ПДК или СВМ (произносится как си-би-эм)

Это движение корпуса, используемое для начала поворота. Оно представляет собой подачу противоположной стороны корпуса вперед или назад в направлении ноги, выполняющей шаг. Наиболее сильно оно выражено на правых и левых ПИВОТАХ.

На шаге вперед с ПДК носок слегка разворачивается наружу. На шаге назад носок поворачивается вовнутрь.

Позиция противодвижение корпуса ППДК или СВМР (произносится как си-би-эм-пи)
Расположение работающей стопы на шаге вперед или назад на линии или с пересечением линии траектории опорной ноги, что производит внешнее впечатление противодвижения корпуса (СВМ), но без поворота корпуса.
СВМР используется на всех шагах сбоку партнера (СП) в целях сохранения правильной линии корпуса и контакта. На некоторых шагах СП одновременно используется и СВМ.
«Вперед и накрест в СВМР» означает, что работающая стопа больше обычного пересекает линию опорной. Это имеет место только на шагах в ПП.

С ведущим правым (или левом) плечом – это противоположное СВМ понятие, т.е. одноименная сторона корпуса движется одновременно с ногой, выполняющей шаг вперед или назад – обычно перед шагом сбоку партнера.

Сбоку партнера (СП) Шаг вперед, обычно выполняемый с правой стороны партнера (партнерши).

б) Променадная позиция (ПП)
Правая сторона партнера и левая сторона партнерши расположены в контакте, а противоположные стороны развернуты, образуя латинскую букву V. Развороту корпуса обычно сопутствует и соответствующий поворот стоп.

Тема 5. Совершенствование баланса пары. Общий центр. Ведущая роль партнёра.
1) Статический баланс на подъёмах и снижениях.
2) Динамический баланс на подъёмах и снижениях.
Практические занятия:
а) Сохранение равновесия.
б) Сохранение устойчивости.
в) Сбалансированность пары при исполнении позировок.
г) Сбалансированность пары в динамике
3) Танцевание в контакте без рук.
4) Танцевание в контакте с закрытыми глазами.

Тема 6. Понятия свея и свинга в Стандарте
Практические занятия:
1) Свей - отклонение от вертикали корпуса вправо и влево от щиколотки вверх.
2)Создание свея в Медленном вальсе, Квикстепе
3) Создание свея в Медленном фокстроте и Венском вальсе.
4) Свинг-принцип качания (раскачивания).
5) Свинговые танцы в Стандарте
6) Работа мышц спины при работе рук

Тема 7. Изучение фигур европейской программы бального танца «E, D» классов
Практические занятия:
1) Медленный вальс - перемена- хэзитейшн, внешняя перемена, перемена-виск, шассе из променадной позиции,
2) Квикстеп - телемарк, импетус поворот, наружный спин, левый пивот, правый пивот, бегущее окончание, поступательное шассе вправо.
3) Танго - поступательный боковой шаг, поступательное звено, закрытый променад, фо степ, рок назад, «открытый левый поворот, дама- в линию с открытым окончанием», открытый левый поворот, дама- с боку с закрытым окончанием»
4) Фигуры и комбинации те же, но в паре.

Раздел 3. Репетиционная и организационная работа
Знакомство детей с регламентом проведения конкурсов. Сложности соревновательной борьбы. Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж. Составление и отработка индивидуальных конкурсных композиций. Видео просмотры материалов соревнований,

конкурсов и семинаров разного уровня – от городского до чемпионата мира. Просмотр детьми видеозаписей собственного исполнения с последующей коррекцией, участие в семинарах различного уровня.

Культура взаимоотношений в паре

Пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Профилактика и конструктивное решение конфликтов. Совместное творчество в паре.

Практические занятия:

1) Доброжелательность - основа отношений в паре
2) Работа обоих партнеров по созданию единого образа
3) Создание богатой палитры передачи чувств.

Запись танца

Практические занятия: методика изложения, сокращения в записи. Условные обозначения. Описание положения корпуса, ног, ориентации на площадке.

Индивидуальные занятия:

На индивидуальных занятиях ребята прорабатывают элементы своих конкурсных вариаций в индивидуальном порядке (согласно возрастной конкурсной программы). Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж, правила поведения на конкурсе.

Третий год обучения: на третьем году обучения обучающиеся совершенствуют развитие природных физических задатков и способности, пластичность движений, творческие способности (создание художественного образа), артистизм (умение преподнести танец), эмоциональность, внимание и память. Знакомятся с новыми танцами и танцевальными фигурами согласно положению РАСТ. Продолжают развивать умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты, продолжают формировать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками.

Раздел 1. Типовой тренаж или танцевальная разминка

При обучении бальным танцам важное место уделяется типовому тренажу. Это целый ряд упражнений, которые развивают у учащихся танцевальность, помогают им легче разучивать и усваивать репертуар. В тренаж должны входить такие упражнения (заимствованные из тренажа классического танца), которые облегчат изучение основных шагов и элементов бального танца. Упражнения показывают постепенно, последовательно, по принципу, от простого - к сложному. Поэтому каждый элемент танца нужно предельно ясно и четко разложить на ряд более простых движений - шаг, переступание, обращая внимание учащихся вначале только на схемы. Лишь по мере усвоения движений добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законной формы.

1) Battement jete balancoir
2) Battement frappe
3) Grand battement jete на ¼ и ½ круга
4) Позы croisee, effacee
5) Прыжки Temps leve
6) Прыжки Раз echappe
7) Прыжки Раз assamble
8) Вращения:

а) индивидуальные вращения в простом и комбинированном ритме.

б) Индивидуальные вращения с изменениями направлений (влево и вправо).

в) Вращения в паре: со сменой рук у партнёра.

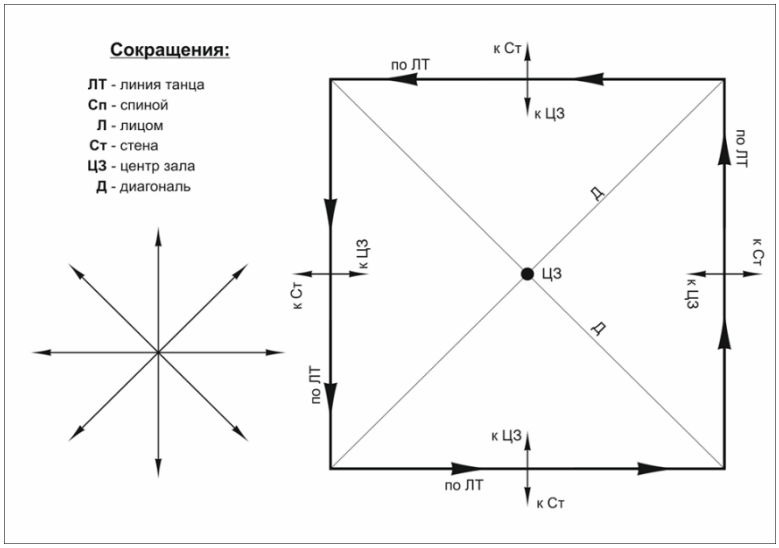
г) Вращения в паре: вокруг дамы, вокруг партнёра, в продвижении, с чёткой остановкой.

Раздел 2. **Программа Европейского танца**

Тема 1. Принципы ориентирования в зале и на сцене

1)Направления шага
2)Линия танца
3) Центр зала
4) Диагонали
5) Точки

Практические занятия:



1) Движения по линии танца
2) против линии танца
3) к центру
4) из центра
5) Движения по диагоналям (I, II, III, IV)

Тема 2. Язык музыки

Конкретный художественный образ в музыкальном отображении. Вальс – вихревой, быстрый, юный. Танго – страстный, порывистый, неожиданный. Ча-ча-ча – спортивный, задорный, игривый. Румба - лиричный, нежный, с красивыми позами. Джайв – веселый, игровой характер и т.д.

а) музыкальный размер: 4/4; 2/4;3/4;
б) длительность звучания: целая нота, 1/2, 1/4, 1/8/;
в) чередование темпов звучания: медленный, умеренный, быстрый;
г) динамика оттенков: форте, пиано, легато, стаккато;
д) характер музыки: плавная, быстрая, медленная, обрывистая…- и движение.

Тема 3. Совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма в стандарте

Подъёмы и снижения

Подъём создается поднятием каблука или каблуков от паркета с последующей работой мышц ног, выпрямлением колен и вытягиванием корпуса вверх.

Снижение – это опускание опорной стопы с носка на каблук и последующим сгибанием колен к моменту начала следующего шага.

Без подъёма в стопе (БПС) Подъём в теле (корпусной)

Термин используется, когда подъём ощущается в ногах и корпусе, но при шаге назад подъёма в опорной стопе нет.

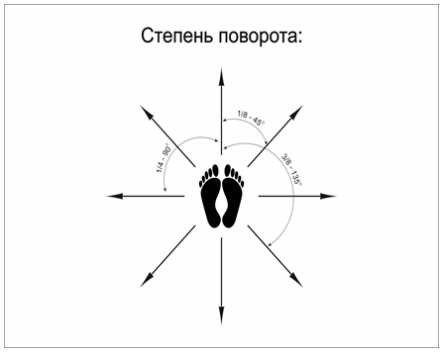
Типы подъёмов

1) Начать подъём в конце 1, продолжить на 2 и 3, снижение в конце 3.
2) Начать подъём в конце 1, продолжить на 2, вверху на 3, снижение в конце 3.
3) Начать подъём в конце 1, продолжить на 2 и 3, вверху на 4, снижение в конце 4
4) Легкий подъём в конце 1(БПС), продолжить на 2, вверху на 3, снижение в конце 3.

Практические занятия:

1) Подъемы на стопе
2) Толчковая сила стопы
3) Растяжка подъема стопы
4) Упражнение «Швабра» для выворотности стопы
5) Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги
6) Работа стопы в основных шагах Стандарта

4) **Повороты в Стандартной программе**



Практические занятия:

1) Степени поворота

Например: Полная степень поворота на фигуре Вальса «Правый (Натуральный) Поворот» составляет 3/4 поворота, 1/4 между шагами 1 и 2, 1/8 между шагами 2 и 3, 3/8 между шагами 4 и 5, корпус поворачивается меньше. На 6 корпус заканчивает поворот, в стопах поворота нет

2)Внешняя и внутренняя стороны поворота

а) Внешняя сторона поворота

Этот термин означает, что поворот выполняется после шага вперед. Степень поворота распределяется на три шага.

Например: на шаге 2 Натурального поворота имеет место свивл на стопе на 1/4 вправо, на 1/8 между 1 и 2, 1/8 между 2 и 3.

б) Внутренняя сторона поворота

Этот термин означает, что поворот выполняется после шага назад. На шаге 2 свивл отсутствует, и весь поворот выполняется между шагом назад и последующим шагом.

Тема 4. Движение в стандарте

Практические занятия:

1) Перенос веса вперед, назад
2) Боковой шаг в Стандарте
3)Спуски и подъёмы в Стандарте
4) Променадное и контр-променадное движение корпуса и их позиция Стандарте

а) Противодвижение корпуса ПДК или СВМ (произносится как си-би-эм)

Это движение корпуса, используемое для начала поворота. Оно представляет собой подачу противоположной стороны корпуса вперед или назад в направлении ноги, выполняющей шаг. Наиболее сильно оно выражено на правых и левых ПИВОТАХ.

На шаге вперед с ПДК носок слегка разворачивается наружу. На шаге назад носок поворачивается вовнутрь.

Позиция противодвижение корпуса ППДК или СВМР (произносится как си-би-эм-пи)
Расположение работающей стопы на шаге вперед или назад на линии или с пересечением линии траектории опорной ноги, что производит внешнее впечатление противодвижения корпуса (СВМ), но без поворота корпуса.
СВМР используется на всех шагах сбоку партнера (СП) в целях сохранения правильной линии корпуса и контакта. На некоторых шагах СП одновременно используется и СВМ.
«Вперед и накрест в СВМР» означает, что работающая стопа больше обычного пересекает линию опорной. Это имеет место только на шагах в ПП.

С ведущим правым (или левом) плечом – это противоположное СВМ понятие, т.е. одноименная сторона корпуса движется одновременно с ногой, выполняющей шаг вперед или назад – обычно перед шагом сбоку партнера.

Сбоку партнера (СП) Шаг вперед, обычно выполняемый с правой стороны партнера (партнерши).

б) Променадная позиция (ПП)
Правая сторона партнера и левая сторона партнерши расположены в контакте, а противоположные стороны развернуты, образуя латинскую букву V. Развороту корпуса обычно сопутствует и соответствующий поворот стоп.

Тема 5. Совершенствование баланса пары. Общий центр. Ведущая роль партнёра.
1) Статический баланс на подъёмах и снижениях.
2) Динамический баланс на подъёмах и снижениях.
Практические занятия:
а) Сохранение равновесия.
б) Сохранение устойчивости.
в) Сбалансированность пары при исполнении позировок.
г) Сбалансированность пары в динамике
3) Танцевание в контакте без рук.
4) Танцевание в контакте с закрытыми глазами.

Тема 6. Понятия свея и свинга в Стандарте
Практические занятия:
1) Свей - отклонение от вертикали корпуса вправо и влево от щиколотки вверх.
2)Создание свея в Медленном вальсе, Квикстепе
3) Создание свея в Медленном фокстроте и Венском вальсе.
4) Свинг-принцип качания (раскачивания).
5) Свинговые танцы в Стандарте
6) Работа мышц спины при работе рук

Тема 7. Изучение фигур европейской программы бального танца «E, D» классов
Практические занятия:
1) Медленный вальс - перемена- хэзитейшн, внешняя перемена, перемена-виск, шассе из променадной позиции,
2) Квикстеп - телемарк, импетус поворот, наружный спин, левый пивот, правый пивот, бегущее окончание, поступательное шассе вправо.
3) Танго - поступательный боковой шаг, поступательное звено, закрытый променад, фо степ, рок назад, «открытый левый поворот, дама- в линию с открытым окончанием», открытый левый поворот, дама- с боку с закрытым окончанием»
4) Фигуры и комбинации те же, но в паре.

Раздел 3. Раздел 3. Репетиционная и организационная работа
Знакомство детей с регламентом проведения конкурсов. Сложности соревновательной борьбы. Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж. Составление и отработка

индивидуальных конкурсных композиций. Видео просмотры материалов соревнований, конкурсов и семинаров разного уровня – от городского до чемпионата мира. Просмотр детьми видеозаписей собственного исполнения с последующей коррекцией, участие в семинарах различного уровня.

Культура взаимоотношений в паре

Пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Профилактика и конструктивное решение конфликтов. Совместное творчество в паре.

Практические занятия:

1) Доброжелательность - основа отношений в паре
2) Работа обоих партнеров по созданию единого образа
3) Создание богатой палитры передачи чувств.

Запись танца

Практические занятия: методика изложения, сокращения в записи. Условные обозначения. Описание положения корпуса, ног, ориентации на площадке.

Индивидуальные занятия:

На индивидуальных занятиях ребята прорабатывают элементы своих конкурсных вариаций в индивидуальном порядке (согласно возрастной конкурсной программы). Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж, правила поведения на конкурсе.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы обучения:

1. Словесные: открытый диалог; объяснение с показом, беседы по истории бальной хореографии. Прослушивание образцов музыкальной классики. Особое внимание в процессе обучения обращается на связь эволюции бальной хореографии с социальными изменениями в обществе, с развитием музыкальной культуры, эволюцией костюма, с национальными истоками бальной хореографии.

2. Наглядные: показ педагога, просмотр фото- и видеоматериалов с конкурсами, концертами, фестивалями; посещение открытых уроков в хореографических коллективах города и области; наблюдение и анализ работы в других коллективах.

3. Практические: коллективное творчество на занятиях, индивидуальные занятия с педагогом, самостоятельная работа, самоанализ, импровизация, непосредственное участие детей в концертах, конкурсах, фестивалях.

Основные виды занятий:

- учебное занятие (получение новых знаний и умений, объяснения, беседы, практические занятия);
- танцевальная практика (отработка вариаций, самостоятельная работа, участие в конкурсах, зачётах, семинарах, тренировочные сборы);
- групповая работа (постановка концертных номеров и репетиции) и индивидуальные занятия (изучение и отработка композиций в паре);
- наглядные (видео показы, показательные выступления профессиональных пар и коллективов, посещение концертов других танцевальных коллективов и конкурсов более высокого класса).

Структура занятий: каждое занятие, состоящее из трех частей: подготовительной, основной и заключительной – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительный этап включает такие разделы тематического планирования как: партерный экзерсис, типовой тренаж, язык музыки, принципы ориентации в зале и на сцене, понятия линии танца, центра зала, диагоналей, точек.

Основной этап состоит из работы на середине, в паре разучивание новых фигур, отработка ранее изученных фигур. Теория дается в процессе занятия.

Заключительный этап состоит из таких разделов календарно-тематического планирования как: основы актерского мастерства, культура взаимоотношений в паре, выработка имиджа пары, запись танцевальных композиций.

Целостный процесс обучения упражнениям, движениям и в конечном итоге – танцам, можно условно разделить на три этапа:

- 1 начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению)
- 2 этап - углубленное разучивание, проучивание.
- 3 этап - закрепления и усовершенствования движений.

Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей. Педагог может исключить из программы те движения, прохождение которых, окажется недоступным данной возрастной группе детей в связи с ограниченностью их возможностей. И, наоборот, в зависимости от необходимости, педагог может расширить тот или иной раздел программы. Возможны изменения и в порядке прохождения материала.

Самостоятельное исполнение упражнений говорит о сформированности двигательных навыков, является показателем результата обучения и показывает уровень развития важнейших психических процессов - воли, произвольного внимания, музыкальной и двигательной памяти.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для выполнения поставленных задач программы на занятиях необходимы:

1. Просторное, специально оборудованное (или приспособленное) помещение с хорошей вентиляцией и освещением
2. Технические средства музыкальный центр (мультимедийный проигрыватель с хорошей акустической системой для просмотра и прослушивания материала по программе);
3. Зеркальные стены.
4. Паркетное или ламинатное покрытие.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год реализации программы	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	Декабрь	**Январь**	**февраль**	**март**	**Апрель**	**Май**
1 год Модуль «Сценический танец» Модуль «Латиноамериканский танец» Модуль «Европейский танец»	+	+	+	+	+	+	+	+	+ *
2 год Модуль «Сценический танец»	+	+	+	+	+	+	+	+	+ *

Модуль «Латиноамериканский танец» Модуль «Европейский танец»									
3 год Модуль «Сценический танец» Модуль «Латиноамериканский танец» Модуль «Европейский танец»	+	+	+	+	+	+	+	+	+ *

Условные обозначения:
+ - занятия по расписанию;
* - промежуточная аттестация (открытое занятие или конкурс бального танца), итоговая аттестация (отчетный концерт)

Продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 мая - 36 недель.

Продолжительность учебного занятия 45 минут. Между занятиями обязательно предусмотрен перерыв 10 минут.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:
- выявления начального уровня музыкальных двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- проектирование индивидуальной работы;
- оценка эффективности педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для этого данного возраста. Такая система работы способствует достижению следующих результатов.
Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности ее качеств: знаниях, умениях, навыках, в чертах характера.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методы:
а) педагогическое наблюдение, использование методов специальной диагностики умений и навыков;
б) участие в концертах и фестивалях, в классификационных турнирах по спортивным танцам городского, областного и регионального уровней;
в) открытые занятия и семинары;
г) показательные выступления.

Входная диагностика по программе «Восходящие звезды» не предусматривается, так как дети уже прошли курс общеобразовательной программы «Школа танца» .

Промежуточная аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Восходящие звезды» проводится в конце учебного года в форме отчетного концерта или конкурса бального танца. Промежуточная проверка качества усвоения знаний и

навыков обучающихся осуществляется с помощью системы поэтапных аттестационных испытаний по ступеням мастерства и внутренних конкурсов коллектива.

Аттестация и конкурс проводятся в один день 1 раз. Обучающиеся принимают участие в конкурсе, соревнуясь парами и исполняя программу согласно своему уровню и группы обучения. Членами аттестационной комиссии являются представители Коллегии судей ФТСИО в количестве 4-5 человек.

Исполнительское мастерство участников аттестации оценивается по 3-балльной системе, либо оценивается по местам.

В отчетном концерте участие принимают все обучающиеся группы. По результатам работы педагог заполняет карты личностных достижений обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации – отчетный концерт.

ТЕСТ № 1.

Основы музыкальных ритмов.

Медленный вальс - Счет 1,2,3. Счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3.

Танго - 1) Быстро, Быстро, Медленно. 2) Быстро, Быстро. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 4) Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно.

Венский вальс - Счет 1, 2, 3.

Медленный фокстрот- 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. (Музыкальный размер 4/4).

Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно.

Самба -1) Медленно и Медленно. 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро.
4)Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 5)Медленно, Быстро, Быстро. 6) Быстро, Быстро, Медленно. 7) Медленно, Медленно. 8)
Счет 1, 2, 3.

Ча-ча-ча - Счет 1, 2, 3, 4и; счет 2 и 3 и 4 и 1.

Румба - Счет 1,2,3, 4; счет 2 и 3 и 4 и 1 и.

Пасодобль - Счет 1, 2; счет 1, 2, 3, 4; счет 1,2,3, 4, 5, 6, 7, 8 (Музыкальный размер 2/4).

Джайв - 1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро.

Тест «Спортивные бальные танцы»

1. Какого вида программы нет в спортивных бальных танцах?

• Латиноамериканская программа

• Европейская программа

• Программа русских народных танцев

2. Из скольких танцев состоит каждая из соревновательных программ?

• три

• пять

• семь

3. Какой танец не входит в латиноамериканскую соревновательную

программу?

• Пасодобль

• Румба

• Сальса

4. Какой танец не входит в европейскую соревновательную программу?

• Медленный вальс

• Быстрый фокстрот

• Полонез

ТЕСТ № 2.
Исполнительское мастерство участников аттестации оценивается по 3-балльной системе:
1 балл - участник вышел на паркет, но не исполняет программу; - участник исполняет программу, но с ошибками и не в музыку; - участник исполняет программу без ошибок, но не в музыку;
2 балла - участник исполняет программу без ошибок, в музыку, но не держит линии; - участник исполняет программу без ошибок, в музыку, держит линии корпуса, но допускает мелкие технические неточности.
3 балла - участник исполняет программу без ошибок, в музыку, держит линии корпуса, технически правильно исполняет фигуры.
Счетная комиссия подсчитывает для каждого исполнителя средний балл за каждый танец и общий средний балл за исполнение всех танцев.

ТЕСТ № 3. Аттестация оценивается по 5-бальной системе

№ п/п	ОПРЕДЕЛИ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ
1.	Тесты, позволяющие оценить подвижность шейного отдела позвоночника
2.	Тесты, определяющие эластичность мышц плечевого пояса и подвижность плечевых суставов
3.	Тесты, позволяющие определить подвижность локтевого сустава и эластичность мышц плеча и предплечья
4.	Тесты для оценки подвижности лучезапястного сустава, эластичности мышц кисти и предплечья
5.	Тесты для определения подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы
6.	Тесты для оценки гибкости позвоночника
7.	Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра
8.	Тесты для проверки подвижности коленных суставов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагогов:

1. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. Составители: П. Раевская, С.Д. Руднева. – М.: Просвещение, 1991.
2. Музыка и движение. Составители: С.И. Бекина, Е.Н. Соковникова. – М.: Просвещение, 1983.
3. Азбука хореографии. Составители: Г. Барышникова. – М.: Издательство «Айс-пресс» ООО Рольф, 1999.

4. Волшебная сила растяжки. Составители: Е.И. Зуева. – М.: Советский спорт, 1990.
5. Ритмическая мозайка. Составители: А.И. Буренина. Издательство Ленинградский областной институт образования, 2000.
6. Типовой тренаж обучения бальным танцам. Составители: Р. Блок, журнал «Наша консультация», 1998.
7. Тренинг общения с ребенком. Составители: Е.К.Лютова, Г.Б.Монина. – СПб.: Речь, 2001.
8. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. Составитель: Н. Кауль. – Ростов – на-Дону: Феникс, 2004.
9. Пересмотренная техника европейских танцев» часть вторая. Составители: Алекс Мур, перевод с английского и редакция Ю. Пина. Санк-Петербург, 2003.
10. Сборники «Бальные танцы» - Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности» - М.: Советская Россия.
11. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв. Составители: Л.В. Бралловская, Серия «Стильные штучки. – Ростов – на - Дону: Феникс, 2003.
12. Джазовые танцы. Составитель: Е.В. Диниц. – М.: ООО Издательство АСТ, 2000.
13. Новый взгляд на традиционную йогу-терапию. Составители: Свами Шивананда. - София, 2000.
14. http://www.elementdance.ru/headings/dance_aerobics

для обучающихся и родителей:

1. Положение ФСТНСО о начислении очков и присвоении класса.
2. Положение РАСТ о допустимых танцах.
3. Правила спортивного костюма Российской ассоциации спортивного бального танца.
4. История происхождения Европейских и Латиноамериканских танцев.
5. Боттомер П. Учимся танцевать. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
6. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. («Е-класс»). Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
7. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв. Составители: Л.В. Бралловская, Серия «Стильные штучки. – Ростов – на - Дону: Феникс, 2003.
8. Азбука хореографии. Составители: Г. Барышникова. – М.: Издательство «Айс-пресс» ООО Рольф, 1999.
9. Рубштейн Нина. Закон успешной тренировки. - М.: Один из лучших, 2002.
10. Рубштейн Нина. Что нужно знать, чтобы стать первым. - М.: Маренго Интернейшнл принт,2001.
11.http://www.elementdance.ru/headings/dance_aerobics