

Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени

Центр развития творчества детей и юношества «Контакт» города Тюмени

Рассмотрено на заседании Педагогического Совета
Протокол № 5 от «31» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ЦРТДиЮ
«Контакт» города Тюмени
Е.И. Лыскова
«31» августа 2017 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ
«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ (ЕВРОПЕЙСКАЯ
ПРОГРАММА)»**

Образовательная программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Нормативный срок освоения программы: 6 лет

Автор-составитель:
Коротченко Олег Вячеславович,
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-----|---|----|
| 1. | Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. | Актуальность и педагогическая целесообразность программы. | 3 |
| 3. | Цель..... | 4 |
| 4. | Задачи..... | 4 |
| 5. | Срок реализации программы..... | 4 |
| 6. | Форма и режим занятий..... | 6 |
| 7. | Ожидаемые результаты..... | 7 |
| 8. | Учебно-тематический план..... | 11 |
| 9. | Содержание разделов и тем..... | 17 |
| 10. | Методическое обеспечение программы..... | 24 |
| 11. | Механизм реализации программы..... | 25 |
| 12. | Оценка результативности программы..... | 25 |
| 13. | Материально-техническое оснащение..... | 25 |
| 14. | Список литературы..... | 26 |
| 15. | Приложения..... | 27 |

Пояснительная записка.

Данная программа относится к физкультурно-спортивному направлению и нацелена на укрепление здоровья и физическое развитие детей. Человека, занимающегося спортивными бальными танцами, отличают логически оправданные, целесообразно завершённые грациозные движения, собранность.

Он всегда подтянут, аккуратен, энергичен, хорошо владеет собой, координационно развит, наделен чувством прекрасного. Танцевальная этика предполагает и естественную культуру общения: простоту, скромность, внимание друг к другу, вежливость, умение считаться с интересами других и ответственность за свои поступки. Танец способствует формированию положительных черт характера: в паре партнер мужествен, по-рыцарски галантен, а партнерша очаровательна своей женственностью - этих качеств так не хватает современному человеку!

Искусство бального танца - это средство музыкального, пластического, спортивного, физического, духовного развития личности. Танцевальная мелодия, пластика жеста и движения органичны для природы человека, воспринимаются им и доставляют истинную радость индивидуального творчества.

Систематические тренировки в процессе обучения развивают мускулатуру, устраняют физические недостатки (сутулость, плоскостопие), развивают правильную осанку, красивую легкую походку, элегантные манеры. Актуальность программы состоит в приобщении молодых людей к миру танца, переориентации от «дворовых» ценностей к ценностям общемировой культуры, ознакомлении их с различными направлениями европейской и латиноамериканской хореографии, истории и культурного наследия музыкальных школ. Посредством танца человек учится выражать свои чувства, мысли, состояние, решая при этом задачу художественного, эстетического и культурного развития.

Основная задача - привить необходимые двигательные навыки, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, научить согласовывать движения тела с музыкой. Подготовить профессионального танцора, и дать возможность ребенку выразить себя в танце, суметь добиться адекватного выражения его эмоций через пластику.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Спортивные танцы - это один из немногих видов деятельности, позволяющий сочетать «несочетаемое» - искусство, пластику, владение телом, спорт, умение общаться, ритмику движения, образ танца, выработку волевых качеств. Именно в этом заложена основа методики систематической подготовки детей, которая отражает педагогическую целесообразность реализации программы.

Новизна программы состоит в том, что ученики центра дополнительного образования получают профессиональную подготовку по спортивным танцам согласно правилам Союза Танцевального Спорта России (СТСР)

Процесс обучения построен согласно классификации фигур указанных в правилах (СТСР)

Цель: Эстетическое и физическое воспитание детей, способствующее раскрытию и развитию природных задатков (слух, чувство ритма, пластика, координация движений), чувство прекрасного и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству бального танца.

Задачи:

- 1) Дать начальные знания по истории бальных танцев;
- 2) Дать специальные знания по спортивным бальным танцам;
- 3) Сформировать музыкально-ритмические навыки;
- 4) Обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- 5) Сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.
- 6) Сформировать интерес к танцу, раскрыв его многообразие и красоту;
- 7) Укрепить костно-мышечный аппарат;
- 8) Совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;
- 9) Формировать художественно-образное восприятие и мышление;
- 10) Воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
- 11) Развить трудолюбие и самодисциплину.

Содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме по годам обучения: в каждом последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего.

Срок реализации программы - 6 лет.

- Для эффективной работы студии, возраст учащихся в одной группе не должен различаться больше чем на 4 года. При решении учебных задач предусматривается укомплектование групп детьми из других учебных заведений.
- Занятия в группах предполагают дуэтное танцевание. Для достижения психологического комфорта и соответствия физических данных (рост, возраст, уровень подготовки) в паре предусматривается привлекать на занятия учащихся из других учебных заведений. Такая необходимость продиктована тем, что выбор подходящих друг другу партнёров может быть осуществлён только среди как можно большего количества детей.
- Решение задач, выдвигаемых данной программой, требует особого подхода к каждой группе детей: психология и физиология 6-8 летнего ребенка

отличается от возможностей 9-10 летнего школьника; различаются также физические способности учащихся, танцевавших ранее и не имевших хореографической подготовки.

С учетом принципа дифференцированного обучения все занимающиеся делятся на 3 группы: стартовый, базовый, продвинутый уровень согласно возрасту. К группе стартового уровня относятся дети 1 года обучения возрастной группы 7-9 лет. К базовому уровню относятся дети 1 года обучения возрастной группы 10-13 лет. К продвинутому уровню относятся дети 1 года обучения возрастной группы 14-18 лет. Уровни обучения сохраняются на протяжении всех лет обучения. В соответствии с уровнем обучения подбираются средства, методы педагогических тренировочных воспитательных воздействий.

Формы и режим занятий.

Занятия по данной программе состоят из теоретической, практической частей. Большую часть занимают практические занятия.

По форме организации деятельности учащихся:

- 1) Групповые;
- 2) По подгруппам (при подготовке к аттестации на разные ступени мастерства целесообразно разбиение группы на две подгруппы);
- 3) Индивидуальные (при подготовке к: аттестации, соревнованиям, выступлениям на концертах.)

Структура занятия:

- 1) Построение;
- 2) Разминка;
- 3) Пространственно-ориентированные упражнения;
- 4) Тренировка основных фигур Европейской программы
- 5) Разучивание новых движений;
- 6) Построение новой хореографии (схем, связок) используя только что разученные движения и основные фигуры;
- 7) Протанцовывание схем и связок в музыку;
- 8) Поклон.

Режим занятий: группа в количестве 15 человек 1-го года обучения, последующих - 12 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю. 1-й год обучения - 2 часа в неделю, 2-й – 3 часа; 3-й год и последующие – 4 часа в неделю. Для совершенствования мастерства в каникулы и выходные предполагается выезд на конкурсы спортивных балльных танцев.

Общим для каждого года обучения является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное:

- увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;

- усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;
- усложнение творческих заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах и фестивалях, концертах.

При желании детей и наличии необходимых организационных условий обучение может быть продолжено по еще более углубленной программе.

Ожидаемые результаты

В конце 1-го года обучения

Ребенок будет знать:

- 1) Разминку в центре зала;
- 2) Основные шаги европейской программы танцев
- 3) Основы работы мышц и правильного дыхания;
- 4) Терминологию танца.

Ребенок будет уметь:

- 1) Самостоятельно выполнять разминку;
- 2) Выполнять синхронно движения и комбинации;
- 3) Исполнять в музыку выученные связки;
- 4) Выделять сильную и слабую долю.

У него будет развито:

- 1) Чувство ритма;
- 2) Слух;
- 3) Простейшая координация движений.

У него будет воспитано:

- 1) Уважительное отношение к педагогу и занятиям;
- 2) Корректность и такт по отношению к другим учащимся;
- 3) Дисциплинированность;
- 4) Опрятность;
- 5) Привычку к соблюдению правил личной гигиены.

В конце 2-го года обучения

Ребенок будет знать:

- 1) Основные шаги танцев: вальс, квикстеп
- 2) Историю происхождения и развития бальных танцев;
- 3) Отличия стандартных и латино-американских танцев.

Ребенок будет уметь:

- 1) Самостоятельно исполнять изученные комбинации;
- 2) Ориентировать связки в разные стороны и в разных направлениях;
- 3) Исполнять программные композиции;
- 4) Владеть основами поступательных и вращательных движений.

У него будет развито:

- 1) Пластичность и гибкость;
- 2) Танцевальный шаг;
- 3) Координацию;
- 4) Осанку.

У него будет воспитано:

- 1) Корректное поведение на паркете и в зрительном зале;
- 2) Навык концентрации внимания;
- 3) Умение ориентироваться в пространстве;
- 4) Раскрепощённость при выступлении на соревнованиях.

В конце 3-го года обучения

Ребенок будет знать:

- 1) Фигуры E класса
- 2) Музыкальный размер, количество тактов, темп музыки изученных танцев;
- 3) Понятия и принципы импровизации.

Ребенок будет уметь:

- 1) Владеть некоторыми видами вращения в паре и по одному;
- 2) Танцевать в паре в контакте;
- 3) Самостоятельно варьировать связки на основе изученного материала;
- 4) Ориентироваться в танцевальных и музыкальных направлениях.

Будет развито:

- 1) Эстетический вкус;
- 2) Образное мышление;
- 3) Умение работать с музыкальным материалом.

Будет воспитано:

- 1) Трудолюбие и выносливость;
- 2) Интерес к театральному, музыкальному и хореографическому искусству;
- 3) Стремление к постоянному повышению общего культурного уровня.

В конце 4-го года обучения

Ребенок будет знать:

1. основные упражнения классического танца – основные термины движений, правила исполнения;
2. понятие «стиль музыки», «образность»;

Ребенок будет уметь:

1. самостоятельно исполнять основные элементы классического танца;
2. самостоятельно варьировать связки на основе изученного материала;
3. иметь навыки сценической деятельности.
4. ориентироваться в танцевальных и музыкальных направлениях.
5. владеть некоторыми видами вращения в паре

В конце 5-го года обучения

Ребенок будет знать:

- основные упражнения классического танца (плие, релеве);
- приемы стретчинга, его назначение;
- понятие синкопа и ритмические рисунки джазовой музыки;
- понятие «образ» танца, «сюжет» танца, «внутренний монолог»;
- дети должны понимать и правильно оценивать произведения современного танца.

Ребенок будет уметь:

- самостоятельно выполнять выученные танцевальные комбинации на середине;
- исполнять сложные комбинации из шагов, бега, прыжков в различных ритмических рисунках и направлениях, сочетая их с движениями рук и головы;

- быстро ориентироваться в хореографическом зале, делать различные перестроения;
- выделить синкопу, передать хлопками ритмический рисунок;
- овладеть основными элементами классического танца;

В ребенке будет развито:

- шаг; правильная осанка
- выворотность;
- гибкость и пластика движений;
- танцевальная память;
- фантазия.

Будет воспитано:

1. культура поведения на занятии и на сцене;
2. уважение к партнеру.

В конце 6-го года обучения

Ребенок будет знать:

1. основные танцевальные позиции ног и рук;
2. понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг»;
3. понятия «Ровная спина», «Вытянутая стопа»;
4. назначение разминки, ее последовательность;
5. понятие «Музыкальное вступление»;

Ребенок будет уметь:

1. ориентироваться в хореографическом зале, делать простые перестроения;
2. ритмично двигаться, передавать хлопками и притопами ритмический рисунок;
3. исполнять небольшие танцевальные комбинации под руководством педагога;
4. исполнять разогрев самостоятельно;
5. исполнять простые танцевальные комбинации;
6. освоить постановку корпуса, позиции ног, рук классического танца.

В ребенке будет развито:

1. чувство ритма;
2. координация;
3. гибкость;
4. пластичность;
5. воображение.

Будет воспитано:

- дисциплина;
- уважение к педагогу.
- внимание к другим обучающимся;
- навыки поведения на сцене.

Помимо технического совершенствования двигательного аппарата, обучающиеся должны получить стимул к личностному развитию, т.е. воспитывать в себе такие необходимые для танца качества как трудолюбие, сосредоточенность и внимание. Кроме того, дети должны владеть основами общей культуры, разбираться в направлениях и течениях современной хореографии.

Реализация программы способствует:

- развитию навыков общения, коммуникативных компетентностей;
- повышению культурного уровня;
- воспитанию настойчивости и самоотдачи, коллективной и личной ответственности за поручение дело;
- осознанному развитию хореографических способностей;
- развитию интереса не только к творческой деятельности в коллективе, но и к творчеству других исполнителей;
- умению критически анализировать собственную деятельность.

Учебно-тематический план

1-ый год обучения

| № | Название разделов и тем | 7 – 9 лет | | | 10 – 13 лет | | | 14 – 17 лет | | |
|----------|-------------------------|-----------|----------|-----------|-------------|----------|-----------|-------------|----------|-----------|
| | | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 |
| 2 | Классический танец | 3 | 20 | 23 | 3 | 20 | 23 | 3 | 20 | 23 |
| 3 | Европейская программа | 3 | 25 | 28 | 3 | 25 | 28 | 3 | 25 | 28 |
| 4 | Постановочная работа | 4 | 15 | 19 | 4 | 15 | 19 | 4 | 15 | 19 |
| 5 | Итоговое занятие | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 |
| 6 | Итого: | | | 72 | | | 72 | | | 72 |

2-ой год обучения (4 часа в неделю)

| № | Название разделов и тем | 7 – 9 лет | | | 10 – 13 лет | | | 14 – 17 лет | | |
|---|-------------------------|-----------|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|------------|
| | | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 |
| 2 | Классический танец | 17 | 45 | 62 | 17 | 45 | 62 | 17 | 45 | 62 |
| 3 | Европейская программа | 17 | 45 | 62 | 17 | 45 | 62 | 17 | 45 | 62 |
| 4 | Постановочная работа | 16 | 26 | 42 | 16 | 26 | 42 | 16 | 26 | 42 |
| 5 | Итоговое занятие | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 |
| 6 | Итого: | 51 | 117 | 168 | 51 | 117 | 168 | 51 | 117 | 168 |

2-ой год обучения (3 часа в неделю)

| № | Название разделов и тем | 7 – 9 лет | | | 10 – 13 лет | | | 14 – 17 лет | | |
|---|-------------------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|------------|-------------|-----------|------------|
| | | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 |
| 2 | Классический танец | 14 | 34 | 48 | 14 | 34 | 48 | 14 | 34 | 48 |
| 3 | Европейская программа | 14 | 34 | 48 | 14 | 34 | 48 | 14 | 34 | 48 |
| 4 | Постановочная работа | 9 | 19 | 28 | 9 | 19 | 28 | 9 | 19 | 28 |
| 5 | Итоговое занятие | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 |
| 6 | Итого: | 38 | 88 | 126 | 38 | 88 | 126 | 38 | 88 | 126 |

3-ий год обучения

| № | Название разделов и тем | 7 – 9 лет | | | 10 – 13 лет | | | 14– 17 лет | | |
|---|-------------------------|-----------|----------|-------|-------------|----------|-------|------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 |
| 2 | Классический танец | 15 | 40 | 55 | 15 | 40 | 55 | 15 | 40 | 55 |
| 3 | Европейская программа | 15 | 40 | 55 | 15 | 40 | 55 | 15 | 40 | 55 |
| 4 | Постановочная работа | 15 | 17 | 32 | 15 | 17 | 32 | 15 | 17 | 32 |
| 5 | Итоговое занятие | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 |
| 6 | Итого: | | | 144 | | | 144 | | | 144 |

4-ый год обучения

| № | Название разделов и тем | 7 – 9 лет | | | 10 – 13 лет | | | 14– 18 лет | | |
|---|-------------------------|-----------|----------|-------|-------------|----------|-------|------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 |
| 2 | Классический танец | 15 | 40 | 55 | 15 | 40 | 55 | 15 | 40 | 55 |
| 3 | Европейская программа | 15 | 40 | 55 | 15 | 40 | 55 | 15 | 40 | 55 |
| 4 | Постановочная работа | 15 | 17 | 32 | 15 | 17 | 32 | 15 | 17 | 32 |
| 5 | Итоговое занятие | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 |
| 6 | Итого: | | | 144 | | | 144 | | | 144 |

5-ый год обучения

| № | Название разделов и тем | 7 – 9 лет | | | 10 – 13 лет | | | 14– 18 лет | | |
|---|-------------------------|-----------|----------|-------|-------------|----------|-------|------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 |
| 2 | Классический танец | 15 | 40 | 55 | 15 | 40 | 55 | 15 | 40 | 55 |
| 3 | Европейская программа | 15 | 40 | 55 | 15 | 40 | 55 | 15 | 40 | 55 |
| 4 | Постановочная работа | 15 | 17 | 32 | 15 | 17 | 32 | 15 | 17 | 32 |
| 5 | Итоговое занятие | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 |
| 6 | Итого: | | | 144 | | | 144 | | | 144 |

6-ый год обучения

| № | Название разделов и тем | 7 – 9 лет | | | 10 – 13 лет | | | 14– 18 лет | | |
|---|-------------------------|-----------|----------|-------|-------------|----------|-------|------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 |
| 2 | Классический танец | 15 | 40 | 55 | 15 | 40 | 55 | 15 | 40 | 55 |
| 3 | Европейская программа | 15 | 40 | 55 | 15 | 40 | 55 | 15 | 40 | 55 |
| 4 | Постановочная работа | 15 | 17 | 32 | 15 | 17 | 32 | 15 | 17 | 32 |
| 5 | Итоговое занятие | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 |
| 6 | Итого: | | | 144 | | | 144 | | | 144 |

Содержание разделов и тем

1-й год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

1.1. Теория. Знакомство с целями и задачами первого года обучения. Техника безопасности.

1.2. Практика. Первичная диагностика.

Раздел 2. Классический танец

2.1. Теория . Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку. Постановка корпуса у станка, позиции ног. Основные элементы, терминология: *demiplié*, *battement tendus*, *passé*, *releve*.

2.2. Практика. Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания. Упражнения на устойчивость, развитие координации (упражнение «Цапля»). Упражнения — наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины. Прыжки по VI позиции ног.

Усложнение упражнений, соединение в связки, введение новых упражнений: шаги в стороны, прыжки с «поджатыми» ногами. Изучение и исполнение движений с педагогом и самостоятельно.

Хлопковые упражнения на ритмический рисунок. Усложнение упражнений, соединение в связки, добавляя шаги, притопы.

Танцевальные движения по диагонали. Шаги с носочка, на пятках, бег на полупальцах и другие. Затем добавляются новые (подскоки, галоп, прыжки). Индивидуальное исполнение.

Исполнение лицом к станку, держась двумя руками. Середина: постановка корпуса, позиции рук, ног.

Раздел 3. Европейская программа

3.1 Теория. Основы музыкальных ритмов. Медленный вальс - Счет 1,2,3. Счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3. Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. Венский вальс - Счет 1, 2, 3. (Музыкальный размер 3/4). 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. Ча-ча-ча - Счет 1,2,3, 4и счет 1 и 3 и 4 и 1. Румба - Счет 1, 2, 3, 4 (Музыкальный размер 4/4). Джайв - 1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. Меренго - Счет 1, 2, 3, 4. (Музыкальный размер 4/4). Практическая часть. Отработка движений под музыку.

3.2. Практика. Европейская программа E класса

Ее особенности: - степень поворота (1/8, 3/8, 5/8, 1/4, 1/2, 3/4, 4/4). Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах распределены по классам. Этапы промежуточной и итоговой проверки качества усвоения знаний и навыков; система аттестационных испытаний последовательно по уровню мастерства, внутренних конкурсов клуба и соревнований СТСП.

Медленный вальс: корте. Меренго: разделение, поворот партнерши под рукой. Самба: коса. Ча-ча-ча: алемана из веерной позиции. Джайв: вращение от руки

Медленный вальс: поворотный локк. Меренго: вращение от руки, боковое разделение Самба: корта-джака. Румба: основное движение, нью-йорк, рука к руке. Джайв: флик-болл-чейнж. Практическая часть. Отработка движений под музыку.

Раздел 4. Постановочная работа.

4.1. Теория: Понятие «Танцевальный образ», зависимость его от музыки.

Понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг». Объяснение правильного исполнения синхронов, переходов и рисунков.

4.2. Практика: Исполнение упражнений по группам и самостоятельно. Закрепление и отработка выученных синхронов. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера.

Раздел 5. Итоговое занятие.

Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Выступления обучающихся с лучшими номерами.

2 — ой год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Знакомство с целями и задачами второго года обучения. Техника безопасности.

Раздел 2. Классический танец

2.1. Теория. Характер движений, манера исполнения, последовательность. *Battements tendu jete, rond de jambe, par terre.* Подготовка к прыжкам (*Saute* по I, II, V позициям).

2.2. Практика. На протяжении всего второго года обучения сохраняется комплекс упражнений первого года, но при этом движения усложняются, соединяются в связки. Добавляются новые движения (вращения, батманы, сложные прыжки и другие), соединяются в связки. Выполняются по одному и в группах

Исполнение лицом к станку, держась двумя руками. Исполнение боком, за одну руку.

Раздел 3. Европейская программа

3.1. Теория. 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. (Музыкальный размер 3/4). Квик-степ - 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.

3.2. Практика. Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах. Знакомство с особенностями промежуточной и итоговой проверкой качества усвоения знаний и навыков, с системой аттестационных испытаний по уровню мастерства, внутренних конкурсов клуба и соревнований СТСР.

Медленный вальс: закрытый импетус. Танго: поступательное звено. Самба: закрытые рокки. Ча-ча-ча: кросс-бейсик. Румба: кукарача. Джайв: хлыст.

Раздел 4. Постановочная работа.

4.1. Теория: Образы. Характеры. Сюжет танца. «Внутренний монолог».

4.2. Практика: Танцевальная импровизация. Исполнение по группам и индивидуально. Постановка танцевальных номеров. Закрепление и отработка выученных синхронов. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера.

Раздел 5. Итоговое занятие.

Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Выступления обучающихся с лучшими номерами.

3-й год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Знакомство с целями и задачами третьего года обучения. Техника безопасности.

Раздел 2. Классический танец

2.1. Теория: Battlement frappe, developer, grand dattement jete, прыжки (echarpe, assemble, jete)

2.2. Практика: Сохраняется комплекс 2-го года обучения. Добавляются «кроссы» На протяжении третьего года — постоянное изучение данных элементов.

Раздел 3. Европейская программа

3.1. Теория. 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.

3.2. Практика. Правила поведения в коллективе, взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и соревнований. Бальный этикет. Правила проведения соревнований СТСР. Правилах спортивного костюма для танцоров класса С.

Программа СТСР по европейским танцам для танцоров класса С. Программа СТСР по латиноамериканским танцам для танцоров класса С. Промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков осуществляется с помощью соревнований СТСР.

Раздел 4. Постановочная работа.

4.1. Теория: Культура исполнителя. Поведение на сцене.

Правила исполнения синхронных, переходов и рисунков.

Последовательность построения комбинации в стиле джаз — модерн.

4.2. Практика: Исполнение различных комбинаций в стилях танца джаз — модерна. Постановка танцевальных номеров. Закрепление и отработка выученных синхронных. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера.

Раздел 5. Итоговое занятие.

Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Выступления обучающихся с лучшими номерами.

4-й год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Знакомство с целями и задачами третьего года обучения. Техника безопасности.

Раздел 2. Классический танец

2.1.Теория: Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter,

2.1.Практика: Сохраняется комплекс 3-го года обучения. battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpes, passe, reverence, позиции ног, позиции рук, упражнения на растяжку и выворотность.

Раздел 3. Европейская программа

3.1.Теория. Правила поведения в коллективе, взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и соревнований. Бальный этикет. Правила проведения соревнований СТСР. Правилах спортивного костюма для танцоров класса D. Выработка имиджа.

3.2.Практика: Европейская программа D класса.

Медленный вальс: натуральное плетение. Квикстеп: перемена-хезитейшн, быстрый обратный поворот. Меренго: «мой дорогой», параллельный шаг. Мамбо: основное движение. Ча-ча-ча: турецкое полотенце. Румба: поступательные шаги вперед и назад, спот-повороты. Джайв: хезитейшн-клоуз-форвард.

Медленный вальс: правый спин-поворот. Меренго: брейк-поворот, боковой брейк. Мамбо: брейк в сторону, брейк назад. Ча-ча-ча: кубинский брейк. Румба: веер, хоккейная клюшка. Джайв: флики в брейк. Программа СТСР по европейским танцам для танцоров класса D. танцевальные фигуры. Композиции. Программа СТСР по латиноамериканским танцам для танцоров класса D.

Раздел 4. Постановочная работа.

4.1.Теория: Культура исполнителя. Поведение на сцене. Общая и спортивная этика.

4.2. Практика: Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения

для европейских танцев, упражнения для латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца.

Раздел 5. Итоговое занятие.

Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Выступления обучающихся с лучшими номерами.

5-й год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Знакомство с целями и задачами третьего года обучения. Техника безопасности.

Раздел 2. Классический танец

2.1. Теория: Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpes, passe, reverence, позиции ног, позиции рук, port de bras, упражнения на растягивание и выворотность.

2.2. Практика: Сохраняется комплекс 4-го года обучения. Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса. Упражнения на баланс и вращение.

Раздел 3. Европейская программа

3.1. Теория: Основы музыкальных ритмов. 1) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 2) Медленно, Быстро, Быстро. 3) Быстро, Быстро, Медленно. Ча-ча-ча - Счет 1,2,3, 4и; счет 2 и 3 и 4 и 1. Румба - счет 1, 2, 3, 4 (Музыкальный размер 4/4). Джайв - 1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. Меренго - Счет 1, 2, 3, 4. (Музыкальный размер 4/4).

3.2. Практика: Медленный вальс: открытый импетус. Танго: закрытый променада. Самба: открытые рокки. Ча-ча-ча: правый волчок, раскрытие из правого волчка. Румба: боковой шаг. Джайв: хлыст с разделением.

Медленный вальс: плетение из променадной позиции. Румба: открытый хиптвист. Ча-ча-ча: спираль, аида. Самба: самба-локк. Танго: файв-степ. Джайв: изогнутый хлыст.

Медленный вальс: перемена-хезитейшн. Танго: рок-поворот. Ча-ча-ча: лассо. Румба: правый волчок, правое раскрытие. Джайв: быстрые променадные шаги. Программа СТСР по европейским танцам для танцоров класса Д. Программа СТСР по латиноамериканским танцам для танцоров класса Д.

Раздел 4. Постановочная работа.

4.1. Теория: Правила исполнения синхронов, переходов и рисунков.

Последовательность построения комбинации в стиле модерн, контемпорари

4.2. Практика: Последовательность построения комбинации в стиле модерн, контемпорари

Специальные танцевальные упражнения для европейских и латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца.

Раздел 5. Итоговое занятие.

Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Выступления обучающихся с лучшими номерами.

6-й год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Знакомство с целями и задачами третьего года обучения. Техника безопасности.

Раздел 2. Классический танец

2.1. Теория: Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpes, passe, reverence, позиции ног, позиции рук, port de bras, упражнения на растягивание и выворотность.

2.2. Практика: Сохраняется комплекс 5-го года обучения. Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса. Упражнения на баланс и вращение.

Раздел 3. Европейская программа

3.1. Теория: Основы музыкальных ритмов. 1) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 2) Медленно, Быстро, Быстро. 3) Быстро, Быстро, Медленно. 4) Медленно, Медленно. 5) 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.

3.2. Практика: Правила поведения в коллективе, взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и соревнований. Бальный этикет. Правила проведения соревнований СТСР. Правилах спортивного костюма для танцоров класса С.

Программа СТСР по европейским танцам для танцоров класса С. Программа СТСР по латиноамериканским танцам для танцоров класса С. Промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков осуществляется с помощью соревнований СТСР.

Раздел 4. Постановочная работа.

4.1. Теория: Правила исполнения синхронов, переходов и рисунков.

Последовательность построения комбинации в стиле модерн, контемпорари

4.2. Практика: Последовательность построения комбинации в стиле модерн, контемпорари

Специальные танцевальные упражнения для европейских и латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца.

Раздел 5. Итоговое занятие.

Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Выступления обучающихся с лучшими номерами.

Методическое обеспечение

Для достижения цели и задач образовательной программы, предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия импровизации, открытые занятия, зачеты, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях.

Методика преподавания на всех этапах обучения сочетает в себе тренировочные упражнения, уроки классического и современного эстрадного танца, трюки и элементы акробатики.

В плане работы предусмотрены индивидуальные беседы с обучающимися по результатам, как творческой деятельности, так и воспитательной работы. Во время бесед уделяется большое внимание формированию у подрастающего поколения моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе.

В образовательную программу включены регулярные беседы с родителями для своевременного выявления проблем ребенка. Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс способствует увеличению его эффективности.

Положение СТСР о танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении (см. приложение 1)

Механизм реализации программы.

Принципы: Для разработки и реализации программы, основными ориентирами являются правила Союза Танцевального Спорта России

Формы и методы реализации программы.

1. демонстрационные и раздаточные;
2. визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
3. естественные и искусственные;
4. реальные и виртуальные

1. Оценка результативности программы

Показатели оценки эффективности:

Количественные: количество отчетных концертов, проводимых в Центре; количество конкурсов городского, всероссийского, международного уровней, в которых принимали участие обучающиеся.

Качественные: наличие призовых мест в городских, всероссийских, международных конкурсах; качественное выполнение поставленных задач при выполнении танцевального номера.

Прогоны по спортивным танцам. Периодичность: Перед соревнованиями и в течение года.

Система контроля не предусмотрена, оценок нет. Субъективная оценка для педагога – результаты конкурсов. Результаты таблиц оценок по каждому танцу судей и тренеров из других клубов. Выполнение задач поставленных педагогом.

Материально-техническое оснащение

- танцевальный класс, оборудованный вентиляционной системой, зеркалами и хореографическими станками;
- комната для переодевания;
- аппаратура (музыкальный центр);
- аудио и видео материалы.

Список литературы:

1. Васильева Т. К. Секрет танца - СПб.: ТОО "Диамант", 1997.
2. Информационный бюллетень «Спортивные танцы» издательство РГУФК 2000 г. 2. Т. Барышникова «Азбука хореографии» Респекс 1996 г.
3. Кайгородцева М.В. Методическая работа в системе дополнительного образования. Материалы, анализ, обобщение опыта. – М: Учитель, серия – дополнительное образование. – 2009.
4. Коваленко А.А. Зрелищность выступлений в спортивных танцах. В сб.: Тез. I науч.-мет.конф. по пробл. орг-ии и провед. спорт.-худож. представлений, М, РГАФК, 1996.
5. Коваленко А.А. Коваленко Г.П. Тематическое планирование занятий в группах начального обучения (1-го года) спортивно-танцевального коллектива.
6. Коваленко А.А. Структура и содержание учебной программы для групп начального обучения ДЮСШ по спортивным танцам. В сб. Тез I науч.мет. конф. по проблемам развития спортивных танцев, М, РГАФК, 1997.
7. Коваленко А.А., Коваленко Г.П. Принципы построения и основные особенности учебной программы для спортивных школ по спортивным танцам. В сб.: Матер, науч.мет. совещ. по пробл. разе, спорт.танцев, Вып.1. Москва РГАФК 1997.
8. Куприянов Б.В. Организация досуговых мероприятий. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. М.: академия, 2014.
9. Логунова М.Ю., Коваленко А.А. Проведение итоговых контрольных занятий с нач. танцорами 1-го года обучения. В ж.: Спорт.танцы, бюлл., № 2 (4), М, РГАФК, 1999.
10. Мардахаев Л.В. Социальная педагогика. Основы курса. Учебник для вузов и ссузов. Гриф. УМО. М.: Юрайт, 2015.
11. Материалы научно-методического совещания по проблемам развития спортивных танцев. М., РГАФК, 1997 г.
12. П.Логунова М.Ю. Сценарий "Новогоднего бала" в спорт.-танцевальном коллективе. В ж.: Спортивные танцы, бюллетень, № 6 (8), М, РГАФК, 1999
13. Пасютинская В.М. «Волшебный мир танца» Просвещение 1985г.
14. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Имперское общество учителей танцев. Пер. Ю Пин. С. Пб , 1993 г.
15. Путинцева Е.В. "Музыкально-ритмическая подготовка в спортивных танцах на начальном этапе" М., РГАФК, Бюллетень №1, тезисы , 1999г.
16. Семенова И. Е. Преподавание хореографических дисциплин для тренеров и исполнителей спортивных танцев. - М.: РГАФК, 1999.
17. Танеева М.А. "Музыка, ритмика, бальный танец... Работа с детьми 5-7 лет" М.,1997г.,РГАФК.

18. Третьякова Л.В. Работа с семьей в учреждениях дополнительного образования. Аукцион методических идей. М: Учитель серия – дополнительное образование. – 2009.
19. Уралова В.И., Стригалова В.М. "Современный бальный танец" М., Просвещение 1978г.
20. Garry Smith-Hampshire. Technique of Viennese Waltz. / Garry SmithHampshire / Томск: STT, 2000.
- 21..Alex Moore. Technique of Ballroom Dancing / Alex Moore. – London, 1986.
22. Alex Moore. Revised Technique / Alex Moore. – London, 1993.
23. Laird Walter Technique of Latin Dancing / Laird Walter. – London, 1983.
24. Laird Walter Technique of Latin Dancing – Supplement / Laird Walter. – London, 1993.
25. Silvester Victor. Modern Ballroom Dancing / Silvester Victor. – Liverpool, 1972.

Приложения.

- 1. Положение СТСП о танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении.**
(<http://rusdsu.ru/documents/>)