

Департамент образования мэрии города Ярославля  
Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр детского творчества «Юность»

Принята на заседании  
Методического совета  
« 25 » 03 2022 года  
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ ДО ЦДТ «Юность»  
/А.Л. Бусарев/  
« 25 » 03 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Спортивные бальные танцы. Основной этап (спорт высших достижений)»**

Возраст учащихся: 8-18 лет  
Срок реализации: 4 года

Разработчики программы:  
**Капитонова Л.Е.,**  
**Бусарев А.Л.,**  
педагоги дополнительного образования

Ярославль  
2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
<b>I. Пояснительная записка</b>	
1. Актуальность и практическая значимость, отличительные особенности программы	3
2. Цель, задачи программы	3
3. Этапы реализации программы	4
4. Условия реализации программы	4
5. Режим организации занятий	4
6. Формы организации и проведения занятий	4
7. Ожидаемые результаты	5
8. Способы отслеживания результатов	5
9. Формы аттестации (подведения итогов)	5
<b>II. Учебно-тематические планы I – IV годов обучения</b>	<b>6</b>
<b>III. Содержание учебно-тематических планов</b>	<b>11</b>
<b>IV. Обеспечение программы</b>	
1. Методическое обеспечение	<b>24</b>
2. Наглядно-дидактический материал	24
3. Материально-техническое обеспечение	24
<b>V. Список литературы</b>	<b>25</b>
<b>VI. Мониторинг освоения программы</b>	<b>26</b>

## 1. Пояснительная записка

Одним из самых красивых и изящных видов спорта являются спортивные танцы. Они были официально отнесены к полноценному виду спорта в 1997 году. Это стало огромным достижением для всего танцевального мира.

Благодаря развитию спортивных бальных танцев сформировались мощные международные и общероссийские структуры. Развивается танцевальный спорт в мировом масштабе WorldDanceSportFederation (WDSF). А в России крупнейшими федерациями танцевального спорта являются Российский танцевальный союз (РТС) и Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСААР).

Клуб спортивного танца «Альянс» входит в Федерацию танцевального спорта России (ФТСАР) от Ярославской региональной областной спортивной организации «Федерации танцевального спорта» Ярославской области (ЯРОСО «ФТС» ЯО).

Танцевальный спорт (спортивные танцы) включает в себя три раздела - стандартные танцы, латиноамериканские танцы и 10 танцев (двоеборье)

Программа составлена для обучения в клубе спортивного танца «Альянс». Обучение спортивным танцам это длительный период. Учащиеся занимаются танцами с 5 до 18 лет и очень важно правильно организовать этапы обучения. В подростковом возрасте важно заниматься спортом для развития позитивных качеств и искусством для развития эстетического воспитания. На основном этапе закрепляется интерес к занятиям спортивными танцами и происходит становление учащихся, как спортсменов.

Данная программа является имеет *физкультурно-спортивную направленность*, она рассчитана на учащихся 8-13 лет. Согласно положению «О классах мастерства спортсменов по танцевальному спорту общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла»», учащиеся данного возраста выступают в категории «Дети 1», «Дети 2», «Юниоры 1», поэтому содержание программы ориентировано на требования в танцевальном спорте к данной возрастной категории.

**Новизна** данной программы заключается в том, что соответствует одному из этапов многолетнего обучения в клубе спортивного танца «Альянс» и ее содержание ориентировано на возрастные категории согласно положению «О классах мастерства спортсменов по танцевальному спорту общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла»».

**Актуальность** программы состоит в том, что в процессе занятий спортивными танцами подростки развиваются гармонично: с одной стороны развиваются физические и морально-волевые качества необходимые для спортсмена, а с другой стороны раскрываются их творческий потенциал, происходит их эстетическое воспитание.

Программа является *сквозной* по своей структуре, поэтому перед зачислением на нее необходимо освоить ДООП «Спортивные танцы. Начальный этап».

Данная программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- \* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- \* Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- \* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (в том числе многоуровневых) Министерства образования и науки РФ от 18.11 2015 г.

- \* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

*Программа реализуется в Ярославском муниципальном районе г.Ярославль, в городской местности.*

**Цель программы** – развитие творческих способностей и личностных качеств учащихся в процессе занятий спортивными бальными танцами.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- обучать сложным техническим действиям в исполнении танцев;

##### **Развивающие:**

- развивать умения учащихся воспринимать и выражать ритмический рисунок и музыкальность каждого танца программ;
- развивать специальные навыки исполнения спортивных танцев в обоих видах программы, техника танцев;

##### **Воспитательные:**

- совершенствовать личностные качества (целеустремленность, ответственность, умение принимать победы и поражения);
- совершенствовать психологическое взаимодействие в парах;
- активизировать интерес к занятиям танцевальным спортом, участию в соревнованиях.

При разработке программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Порядок реализации дополнительных программ
- Устав Клуба спортивного танца «Альянс»
- Положение «О классах мастерства спортсменов по танцевальному спорту общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла»».
- Правила вида спорта «Танцевальный спорт»

#### ***Условия реализации программы***

Данная программа рассчитана на детей 8-18 лет. В спорте высших достижений это относится к следующим возрастным категориям: Дети 1, Дети 2, Юниоры 1.

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов. Наполняемость одной группы на 1 и 2 годах обучения – 8 - 20 человек, на 3 и 4 годах обучения – 8 – 20 человек.

*Зачисление на программу возможно только при наличии медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний.*

#### ***Режим организации занятий***

Программа рассчитана на 4 года обучения. Объем программы распределён следующим образом:

Первый год обучения – 216 часов (6 часов в неделю)

Второй год обучения – 216 часов (6 часов в неделю)

Третий год обучения – 216 часов (6 часов в неделю)

Четвертый год обучения – 216 часов (6 часов в неделю)

На всех годах обучения занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью по 2 академических часа (один академический час составляет 45 минут).

#### ***Этапы реализации программы***

Программа рассчитана на 4 года обучения

На *первом и втором годах обучения* обучающиеся будут изучать ритм в основных шагах и основных фигурах танцев европейской и латиноамериканской программы в соответствии с возрастной категорией и уровнем сложности своего класса, а также заниматься танцевальной практикой и участвовать в соревнованиях.

На *третьем и четвертом годах обучения* обучающиеся будут изучать ритм в основных шагах и основных фигурах танцев европейской и латиноамериканской программы в соответствии с более старшей возрастной категорией и уровнем сложности своего класса, а также заниматься более сложной танцевальной практикой и участвовать в соревнованиях.

#### **Формы организации и проведения занятий**

Проводятся групповые занятия.

##### Теоретические:

- беседа;
- объяснение;
- рассказ

##### Практические:

- выполнение упражнений и заданий;
- воспитание физических качеств;
- выполнение творческих заданий;
- танцевальные практики;
- развитие творческого потенциала;
- участие в соревнованиях по спортивным танцам.

#### **Ожидаемые результаты:**

На *первом году обучения* обучающиеся будут *уметь*:

- использовать специальные навыки и техники исполнения танцев: «Медленный вальс», «Венский вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв»;
- воспринимать и выражать ритмический рисунок и музыкальность каждого танца программ

На *втором году обучения* обучающиеся будут *уметь*:

- использовать специальные навыки и техники исполнения танцев: «Медленный вальс», «Венский вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв»;
- исполнять основные шаги танцев «Танго» и «Румба»;
- использовать навыки взаимодействия и ведения в паре

На *третьем году обучения* обучающиеся будут *уметь*:

- использовать более сложные специальные навыки и техники исполнения танцев: «Медленный вальс», «Танго», «Венский вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв»;
- исполнять основные шаги танцев «Медленный фокстрот» и «Пасадобль»;
- воспринимать и выражать ритмический рисунок и музыкальность каждого танца программ

На *четвертом году обучения* обучающиеся будут *уметь*:

- исполнять сложные технические действия, необходимыми для исполнения танцев «Медленный вальс», «Танго», «Венский вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв», «Медленный фокстрот», «Пасадобль»;
- справляться со стрессом перед и во время соревнований

На *четвертом году обучения* обучающиеся будут *иметь навык*:

- эмоционального исполнения танцев

#### **Способы отслеживания результатов**

- Наблюдение

- Соревнования различного уровня
- Беседа с родителями

**Формы аттестации (подведения итогов)**

- Открытые занятия

## II. Учебно-тематические планы программы

### Учебно – тематический план 1 и 2 годов обучения

№	Разделы и темы	Общее количество часов		В том числе			
				1 год обучения		2 год обучения	
		1 год	2 год	теория	практика	теория	практика
1.	Вводное занятие.	2	2	2	-	2	-
2	Танцевальный спорт как вид спорта	6	6	6	-	4	2
2.1.	Танец как искусство	2	2	2	-	2	-
2.2.	От бального танца к спортивному танцу	2	2	2	-	2	-
2.3	Танцевальный образ (прически, макияж, костюмы)	2	2	2	-	-	2
3.	Ритмическая структура движений и фигур. Музыкальность	22	22	6	16	6	16
3.1	Ритм в основных фигурах и движениях европейской программы	8	8	2	6	2	6

3.2	Ритм в основных фигурах и движениях латиноамериканской программы	8	8	2	6	2	6
3.3	Темп	2	2	2	-	2	-
3.4	Музыкальность исполнения танцев	4	4	-	4	-	4
4.	Создание конкурсной хореографии танцев европейской программы	18	16	-	18	-	16
4.1	Медленный вальс	8	4	-	8	-	4
4.2	Танго	-	6	-	-	-	6
4.3	Венский вальс	2	2	-	2	-	2
4.4	Квикстеп	8	4	-	8	-	4
5.	Создание конкурсной хореографии танцев латиноамериканской программы	18	16	-	18	-	16
5.1	Самба	6	4	-	6	-	4
5.2	Ча-ча-ча	6	6	-	6	-	6
5.3	Румба	-	2	--	-	-	2
5.4	Джайв	6	4	-	6	-	4
6.	Сложные технические действия	10	10	3	7	-	10
6.1	Развитие координационных способностей	2	4	1	1	-	4
6.2	Повороты, вращения, скручивания	4	4	2	2	-	4
6.3	Скорость движения	4	2	-	4	-	2
7.	Техника исполнения танцев европейской программы	42	46	8	34	8	38
7.1	Медленный вальс	12	12	2	10	2	10
7.2	Танго	6	12	2	4	2	10
7.3	Венский вальс	12	10	2	10	2	8
7.4	Квикстеп	12	12	2	10	2	10
8.	Техника исполнения танцев латиноамериканской программы	42	48	8	34	8	40
8.1	Самба	12	12	2	10	2	10
8.2	Ча-ча-ча	12	12	2	10	2	10
8.3	Румба	6	12	2	4	2	10
8.4	Джайв	12	12	2	10	2	10
9.	Взаимодействие и ведение в паре	20	16	6	14	6	10
9.1	Ведение.	4	4	2	2	2	2

	Типы ведения						
9.2	Вертикаль, ось, баланс	4	6	2	2	2	4
9.3	Совместное движение партнеров	12	6	2	10	2	4
10.	Танцевальная практика	26	24	-	26	-	24
10.1	Артистизм и эмоциональное воплощение образа	12	10	-	12	-	10
10.2	Занятие - прогон	12	12	-	12	-	12
10.3	Тематические практики	2	2	-	2	-	2
11.	Участие в соревнованиях	10	10	-	10	-	10
<b>Всего</b>		<b>216</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	<b>34</b>	<b>182</b>

**Учебно-тематический план 3 и 4 годов обучения**

№	Разделы и темы	Общее количество часов		В том числе			
				3 год обучения		4 год обучения	
		3 год	4 год	теория	практика	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2.</b>	<b>Развитие танцевального спорта в России и в мире</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>3</b>	<b>Ритмическая структура. Музыкальность</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
3.1	Ритм в танцевальных связках европейской программы	4	4	2	2	2	2
3.2	Ритм в танцевальных связках латиноамериканской программы	4	4	2	2	2	2
3.3	Музыкальность исполнения танцев	4	2	-	4	-	2
<b>4.</b>	<b>Создание конкурсной хореографии танцев европейской программы</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
4.1	Медленный вальс	4	4	-	4	-	4
4.2	Танго	4	4	-	4	-	4
4.3	Венский вальс	4	2	-	4	-	2
4.4	Медленный фокстрот	-	8	-	-	-	8
4.5	Квикстеп	4	4	-	4	-	4



<b>5.</b>	<b>Создание конкурсной хореографии танцев латиноамериканской программы</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>24</b>
5.1	Самба	4	4	-	4	-	4
5.2	Ча-ча-ча	4	4	-	4	-	4
5.3	Румба	4	4	-	4	-	4
5.4	Пасадобль	-	8	-	-	-	8
5.5	Джайв	4	4	-	4	-	4
<b>6.</b>	<b>Сложные технические действия</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
6.1	Вращения, прыжки	4	4	-	4	-	4
6.2	Скручивания, работа бедер	6	4	2	4	-	4
6.3	Линии и позы	4	4	-	4	2	2
<b>7.</b>	<b>Техника исполнения танцев европейской программы</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>50</b>
7.1	Медленный вальс	12	10	-	12	-	10
7.2	Танго	14	10	-	14	-	10
7.3	Венский вальс	12	10	-	12	-	10
7.4	Медленный фокстрот	4	10	2	2	-	10
7.5	Квикстеп	12	10	-	12	-	10
<b>8.</b>	<b>Техника исполнения танцев латиноамериканской программы</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>50</b>
8.1.	Самба	12	10	-	12	-	10
8.2.	Ча-ча-ча	14	10	-	14	-	10
8.3.	Румба	12	10	-	12	-	10
8.4.	Пасадобль	4	10	2	2	-	10
8.5.	Джайв	12	10	-	12	-	10
<b>9.</b>	<b>Взаимодействие и ведение в паре</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
9.1.	Ведение	2	2	-	2	-	2
9.2.	Партнёрство	2	2	-	2	-	2
9.3.	Импульс и реакция	4	4	2	2	2	2
<b>10.</b>	<b>Танцевальная практика</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
10.1.	Артистизм и эмоциональное воплощение образа	10	8	-	10	-	8
10.2.	Непрерывность исполнения конкурсной хореографии	10	8	-	10	-	8
10.3.	Занятие-прогон	6	4	-	6	-	4
10.4.	Тематические практики	2	2	-	2	-	2
<b>11.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>

<b>Bcero</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	<b>12</b>	<b>204</b>
--------------	------------	------------	-----------	------------	-----------	------------

### 3. Содержание дополнительной образовательной программы.

#### 1 год обучения

##### Раздел 1. Вводное занятия.

**Теория.** Знакомство с инструкцией по технике безопасности. Знакомство с планом работы. Расписание.

##### Раздел 2. Танцевальный спорт как вид спорта

###### **2.1. Танец как искусство**

**Теория.** Танец, как древнейшее из искусств. Танец – это искусство пластических и ритмических движений.

###### **2.2. От бального танца к спортивному танцу**

**Теория.** Беседа с учащимися «Происхождение и развитие бальных танцев». История стилизации костюма.

Термин «бальные» относится к парным непрофессиональным светским танцам, возникшим в средневековой Европе. Под «бальными танцами» в настоящее время подразумевают словосочетания «спортивные танцы».

###### **2.3. Танцевальный образ (прически, макияж, костюмы)**

**Теория.** Изучение положения с требованиями по танцевальному костюму, прическам, макияжу в категории «Дети 1». Спортивный костюм – общие положения.

##### Раздел 3. Ритмическая структура движений и фигур. Музыкальность.

###### **3.1. Ритм в основных фигурах и движениях европейской программы**

**Теория.** Прослушивание музыки танцев европейской программы. Ритм, как соответствие ритмическим акцентам музыки.

**Практика.** Разучивание ритма в основных шагах и основных фигурах танца «Медленный вальс» (в соответствии с возрастной категории «Дети 1» уровень сложности Е класс). Изучение ритма в основных шагах и основных фигурах танца «Венский вальс» (в соответствии с возрастной категории «Дети 1» уровень сложности Е класс). Изучение ритма в основных шагах и основных фигурах танца «Квикстеп» (в соответствии с возрастной категории «Дети 1» уровень сложности Е класс).

###### **3.2. Ритм в основных фигурах и движениях латиноамериканской программы**

**Теория.** Прослушивание музыки танцев латиноамериканской программы. Ритм, как соответствие ритмическим акцентам музыки.

**Практика.** Разучивание ритма в основных шагах и основных фигурах танца «Самба» (в соответствии с возрастной категории «Дети 1» уровень сложности Е класс). Изучение ритма в основных шагах и основных фигурах танца «Ча-ча-ча» (в соответствии с возрастной категории «Дети 1» уровень сложности Е класс). Изучение ритма в основных шагах и основных фигурах танца «Джайв» (в соответствии с возрастной категории «Дети 1» уровень сложности Е класс).

###### **3.3. Темп**

**Теория.** Понятие темп. Темп - степень быстроты шагов и движения корпуса для наиболее глубокого, характерного для данного танца заполнения музыкальной структуры такта (сильных и слабых долей, акцентирования, дробления, синкопирования).

###### **3.4. Музыкальность исполнения танцев**

**Практика.** Музыкальные фразы. Музыка и движение. Передача характера танцев в зависимости от предложенного музыкального сопровождения. Музыкальное исполнение фигур, шагов и связок. Творческие задания.

##### Раздел 4. Создание конкурсной хореографии танцев европейской программы.

###### **4.1. «Медленный вальс»**

**Практика.** Постановка хореографии танца «Медленный вальс» для выступления на соревнованиях (в соответствии с требованиями возрастной категории «Дети 1» уровень сложности Е класса). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

#### **4.2. «Венский вальс»**

**Практика.** Постановка хореографии танца «Венский вальс» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Дети 1» уровень сложности Е класса). Отработка элементов и фигур.

#### **4.3. «Квикстеп»**

**Практика.** Постановка хореографии танца «Квикстеп» для выступления на соревнованиях (в соответствии с требованиями возрастной категории «Дети 1» уровень сложности Е класса). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

### **Раздел 5. Создание конкурсной хореографии для пар в танцах латиноамериканской программы.**

#### **5.1. «Самба»**

**Практика.** Изучение перечня фигур, разрешенных для исполнения в данной возрастной категории в танце «Самба». Постановка хореографии танца «Самба» для выступления на соревнованиях. Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

#### **5.2. «Ча-ча-ча»**

**Практика.** Изучение перечня фигур, разрешенных для исполнения в данной возрастной категории в танце «Ча-ча-ча». Постановка хореографии танца «Ча-ча-ча» для выступления на соревнованиях. Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

#### **5.3. «Джайв»**

**Практика.** Изучение перечня фигур, разрешенных для исполнения в данной возрастной категории в танце «Джайв». Постановка хореографии танца «Джайв» для выступления на соревнованиях. Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

### **Раздел 6. Сложные технические действия**

#### **6.1. Развитие координационных способностей.**

**Теория.** Понятия координация, координационные способности. Координационные способности – понятие, включающее в себя способность спортсмена быстро осваивать новые двигательные действия, усложнять уже разученные движения, перестраиваться к выполнению изученных двигательных действий в новых условиях, удержание статического и динамического равновесия.

**Практика.** Выполнение комплекса упражнений на координацию. Выполнение упражнений на развитие статистического баланса. Использование динамического баланса в индивидуальном движении и в паре.

#### **6.2. Повороты, вращения, скручивания.**

**Теория.** Рассказ о поворотах и вращениях. Повороты на 1 ноге, на 2-х ногах. Понятие скручивание – это действие когда одна часть тела скручивается относительно другой, как правило, это плечи (корпус) и бедра.

**Практика.** Вращения в пространстве. Исполнение поворотов на месте, в прыжке, в динамике передвижения по залу. Скручивания корпуса. Использование скручиваний корпуса в шагах.

#### **6.3. Скорость движения**

**Практика.** Тайминг- счет и длительность шагов. Тайминг движения - раскладка танцевального движения на шаги по счёту и длительности. Упражнения на развитие скорости движения.

### **Раздел 7. Техника исполнения танцев европейской программы.**

#### **7.1. Медленный вальс.**

**Теория.** Построение и направление фигур. Объяснение работы стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса.

**Практика.** Направления движения партнеров относительно зала. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Медленный вальс». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории.

#### **7.2. Танго.**

**Теория.** Происхождение танца «Танго». Музыкальный размер танца. Особенности исполнения.

**Практика.** Упражнения для развития и понимания основных принципов танца «Танго». Разучивание шагов танца. Разучивание основных фигур: звено, закрытый променад, фостеп. Линии рук и корпуса. Работа головы.

#### **7.3. Венский вальс.**

**Теория.** Построение и направление фигур. Объяснение работы стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса.

**Практика.** Направления движения партнеров относительно зала. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Венский вальс». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Взаимодействие.

#### **7.4. Квикстеп.**

**Теория.** Построение и направление фигур. Объяснение работы стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса.

**Практика.** Направления движения партнеров относительно зала. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Квикстеп». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории.

### **Раздел 8. Техника исполнения танцев латиноамериканской программы.**

#### **8.1. Самба.**

**Теория.** Построение и направление фигур хореографии танцев в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса. Работа бедер. Линии рук, основные позиции в танцах латиноамериканской программы.

**Практика.** Отработка техники конкурсной хореографии танца «Самба». Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории. Линии рук и корпуса.

#### **8.2. Ча-ча-ча**

**Теория.** Построение и направление фигур хореографии танцев в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса. Работа бедер. Линии рук, основные позиции в танцах латиноамериканской программы.

**Практика.** Отработка техники конкурсной хореографии танца «Ча-ча-ча». Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории. Линии рук и корпуса.

#### **8.3. Румба.**

**Теория.** Происхождение танца «Румба». Музыкальный размер танца. Особенности исполнения.

**Практика.** Упражнения для развития и понимания основных принципов танца «Румба». Разучивание основного шага танца. Разучивание основных фигур: кукарача, хип-твист, алемана и т.д. Линии рук и корпуса.

#### **8.4. Джайв.**

**Теория.** Построение и направление фигур хореографии танцев в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса. Работа бедер. Линии рук, основные позиции в танцах латиноамериканской программы.

**Практика.** Отработка техники конкурсной хореографии танца «Джайв». Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории. Линии рук и корпуса.

## **Раздел 9. Взаимодействие и ведение в паре.**

### **9.1. Ведение. Типы ведения.**

**Теория.** Ведение - основополагающий принцип парного бального танца. Он предполагает, что ведение в паре должен осуществлять партнёр. Партнёр даёт сигнал к началу и к окончанию танца, ведёт партнёршу, давая ей понять направление и характер предстоящего движения, планирует траекторию среди танцующих пар, предвидит угрозу столкновений и предотвращает их. Типы ведения: физическое и формирующее. Физическое ведение предполагает применение партнёром усилия в руках, соприкасающихся с руками и телом партнёрши. В формирующем ведении партнёр даёт партнёрше ведущие сигналы изменением положения корпуса и рук.

### **9.2. Вертикаль, ось, баланс.**

**Теория.** Баланс в танце – это соотношение всего веса тела к весу, переносимому с одной ноги на другую, регулируя скорости переноса, объёмы, типы движений переноса, их динамику. 4 блока вертикали: бёдра, верхняя часть грудной клетки, плечи, голова. Ось.

**Практика.** Упражнения для отработки индивидуального баланса:

1. Индивидуальный статический баланс: каждый учащийся работает над балансом без перемещения в пространстве зала.

2. Индивидуальный динамический баланс: каждый учащийся работает один над балансом при перемещении в пространстве зала, при исполнении фигур.

Выстраивание правильной позиции, используя 4 блока:

- бёдра, должны быть свободными в области присоединения ног к тазу. Двигаясь, надо стараться не расслаблять ягодичные мышцы и не подавать назад нижнюю часть позвоночника.

- верхняя часть грудной клетки, должна быть свободной, не поднятой (словно выдохнув воздух).

- плечи, должны быть не поднятыми, свободными и на одной высоте.

- голову следует держать прямо, мышцы шеи не напряжены. Голова танцора не должна быть откинута назад. Голова «одета» на ось-шею, свободно поворачивается вокруг неё и наклоняется.

Исполнение фигур танцев и хореографических связок, используя индивидуальный статический и динамический баланс по одному и в паре.

### **9.3. Совместное движение партнеров**

**Теория.** Ведение в танцах европейской программы. Ведение в танцах латиноамериканской программы.

**Практика.** Линии корпуса. Шейп. Наклоны. Основные принципы движения в танцах европейской программы. Основные принципы движения в танцах латиноамериканской программы. Контакт: визуальный, физический. Центрирование. Индивидуальное движение.

## **Раздел 10. Танцевальная практика**

### **10.1. Артистизм и эмоциональное воплощение образа**

**Практика.** Исполнение конкурсной хореографии, передавая особенности музыкального текста и хореографической партитуры.

### **10.2. Занятие – прогон**

**Практика.** Интенсивная интервальная танцевальная тренировка. «Прогон», с направленностью на воспитание выносливости. Исполнение конкурсных танцев по принципу «пирамидки».

### **10.3. Тематические практики**

**Практика.** Костюмированные тематические практики на заданную тему.

## **Раздел 11. Участие в соревнованиях**

**Практика.** Выступление на соревнованиях согласно календарному плану.

### **2 год обучения**

## **Раздел 1. Вводное занятия.**

**Теория.** Знакомство с инструкцией по технике безопасности. Знакомство с планом работы. Расписание.

## **Раздел 2. Танцевальный спорт как вид спорта**

### **2.1. Танец как искусство.**

*Теория.* История происхождения балльных танцев.

### **2.2. От балльного танца к спортивному танцу.**

*Теория.* Изучение основных положений регламентирующих соревнования по спортивным танцам. Правила вида спорта «Танцевальный спорт».

### **2.3. Танцевальный образ (прически, макияж, костюмы)**

*Теория.* Изучение положения с требованиями по танцевальному костюму, прическам, макияжу в категории «Дети 2». Спортивный костюм – общие положения.

## **Раздел 3. Ритмическая структура движений и фигур. Музыкальность.**

### **3.1. Ритм в основных фигурах и движениях европейской программы**

*Теория.* Прослушивание музыки танцев европейской программы. Акцентирование ударов.

*Практика.* Разучивание учебных танцевальных связок танца «Медленный вальс» и использование ритма, исполняемых фигур (в соответствии с возрастными категориями «Дети 1», «Дети 2» уровень сложности Е, Д классов). Разучивание ритма в основных фигурах танца «Венский вальс» (в соответствии с возрастными категориями «Дети 1», «Дети 2» уровень сложности Е, Д классов). Разучивание танцевальных связок танца «Квикстеп» и использование ритма, исполняемых фигур (в соответствии с возрастными категориями «Дети 1», «Дети 2» уровень сложности Е, Д классов).

### **3.2. Ритм в основных фигурах и движениях латиноамериканской программы**

*Теория.* Прослушивание музыки танцев латиноамериканской программы. Акцентирование ударов.

*Практика.* Разучивание учебных танцевальных связок танца «Самба» и использование ритма, исполняемых фигур (в соответствии с возрастными категориями «Дети 1», «Дети 2» уровень сложности Е, Д классов). Разучивание ритма в основных фигурах танца «Ча-ча-ча» (в соответствии с возрастными категориями «Дети 1», «Дети 2» уровень сложности Е, Д классов). Разучивание танцевальных связок танца «Джайв» и использование ритма, исполняемых фигур (в соответствии с возрастными категориями «Дети 1», «Дети 2» уровень сложности Е, Д классов).

### **3.3. Темп**

*Теория.* Основной темп танцев. Музыкальный размер.

### **3.4. Музыкальность исполнения танцев**

*Практика.* Музыкальные фразы. Музыка и движение. Творческие задания.

## **Раздел 4. Создание конкурсной хореографии танцев европейской программы.**

### **4.1. «Медленный вальс»**

*Практика.* Постановка конкурсной хореографии танца «Медленный вальс» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Дети 1», «Дети 2» уровень сложности Е, Д классов). Дизайн конкурсной хореографии.

### **4.2. «Танго»**

*Теория.* История возникновения танца «Танго». Музыкальный размер.

*Практика.* Постановка учебной вариации для пар возрастной категории Дети 1. Постановка конкурсной хореографии танца «Танго». Отработка элементов и фигур (в соответствии с требованиями возрастной категории «Дети 2» уровень сложности Е, Д классов). Дизайн конкурсной хореографии.

### **4.3. «Венский вальс»**

*Практика.* Постановка хореографии танца «Венский вальс» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Дети 1», «Дети 2» уровень сложности Е, Д классов).

### **4.4. «Квикстеп»**

**Практика.** Постановка хореографии танца «Квикстеп» для выступления на соревнованиях (в соответствии с требованиями возрастной категории «Дети 1», «Дети 2» уровень сложности Е, Д классов). Дизайн конкурсной хореографии.

## **Раздел 5. Создание конкурсной хореографии для пар в танцах латиноамериканской программы.**

### **5.1. «Самба»**

**Практика.** Изучение перечня фигур, разрешенных для исполнения в возрастной категории «Дети 2» в танце «Самба». Постановка хореографии танца «Самба» для выступления на соревнованиях. Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

### **5.2. «Ча-ча-ча»**

**Практика.** Изучение перечня фигур, разрешенных для исполнения в возрастной категории «Дети 2» в танце «Ча-ча-ча». Постановка танца «Ча-ча-ча» для выступления на соревнованиях. Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

### **5.3. «Румба»**

**Практика.** Изучение перечня фигур, разрешенных для исполнения в возрастной категории «Дети 2» в танце «Румба». Постановка танца «Румба» для выступления на соревнованиях. Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

### **5.4. «Джайв»**

**Практика.** Изучение перечня фигур, разрешенных для исполнения в возрастной категории «Дети 2» в танце «Джайв». Постановка хореографии танца «Джайв» для выступления на соревнованиях. Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

## **Раздел 6. Сложные технические действия**

### **6.1. Развитие координационных способностей.**

**Практика.** Выполнение комплекса упражнений на координацию. Выполнение упражнений на развитие статистического баланса. Использование динамического баланса в индивидуальном движении и в паре.

### **6.2. Повороты, вращения, скручивания.**

**Практика.** Вращения в пространстве. Исполнение поворотов на месте, в прыжке, в динамике передвижения по залу. Скручивания корпуса. Использование скручиваний корпуса в шагах.

### **6.3. Скорость движения**

**Практика.** Упражнения на развитие скорости движения. Использование тайминга. Использование синкопированных шагов.

**Практика.** Изучение перечня фигур, разрешенных для исполнения в возрастной категории «Дети 2» в танце «Ча-ча-ча». Постановка танца «Ча-ча-ча» для выступления на соревнованиях. Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

## **Раздел 7. Техника исполнения танцев европейской программы.**

### **7.1. Медленный вальс.**

**Теория.** Построение и направление фигур. Объяснение работы стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса.

**Практика.** Отработка техники конкурсной хореографии танца «Медленный вальс». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории уровень сложности Д, С класс)

### **7.2. Танго.**

**Теория.** Направления шагов. Работа стопы. Позиция в паре.

**Практика.** Отработка техники конкурсной хореографии танца «Танго». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории уровень сложности Д, С класс). Работа головы.

### **7.3. Венский вальс.**



**Теория.** Построение и направление фигур. Объяснение работы стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса.

**Практика.** Направления движения партнеров относительно зала. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Венский вальс». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Взаимодействие.

#### **7.4. Квикстеп.**

**Теория.** Построение и направление фигур. Объяснение работы стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса.

**Практика.** Направления движения партнеров относительно зала. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Квикстеп». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории.

### **Раздел 8. Техника исполнения танцев латиноамериканской программы.**

#### **8.1. Самба.**

**Теория.** Построение и направление фигур хореографии танцев в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса. Работа бедер. Линии рук, основные позиции в танцах латиноамериканской программы.

**Практика.** Отработка техники конкурсной хореографии танца «Самба». Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории «Дети 2». Линии рук и корпуса.

#### **8.2. Ча-ча-ча**

**Теория.** Построение и направление фигур хореографии танцев в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса. Работа бедер. Линии рук, основные позиции в танцах латиноамериканской программы.

**Практика.** Отработка техники конкурсной хореографии танца «Ча-ча-ча». Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории «Дети 2». Линии рук и корпуса.

#### **8.3. Румба.**

**Теория.** Построение и направление фигур хореографии танцев в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса. Работа бедер. Линии рук.

**Практика.** Отработка техники конкурсной хореографии танца «Румба». Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории «Дети 2». Линии рук и корпуса.

#### **8.4. Джайв.**

**Теория.** Построение и направление фигур хореографии танцев в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса. Работа бедер. Линии рук, основные позиции в танцах латиноамериканской программы.

**Практика.** Отработка техники конкурсной хореографии танца «Джайв». Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории. Линии рук и корпуса.

### **Раздел 9. Взаимодействие и ведение в паре.**

#### **9.1. Ведение. Типы ведения.**

**Теория.** Фокус (взгляд). Индивидуальный фокус и фокус пары. Вес и его использование в танце.

**Практика.** Упражнения для использования индивидуального веса и веса пары. Растяжение и давление внутри пары.

#### **9.2. Вертикаль, ось, баланс.**

**Теория.** Вертикальное положение корпуса. Выстраивание позиции.

**Практика.** Использование индивидуального и общего баланса пары при исполнении конкурсной хореографии. Ось пары. Наклоны.

#### **9.3. Совместное движение партнеров**

**Теория.** Ведение в танцах европейской программы. Ведение в танцах латиноамериканской программы.

**Практика.** Линии корпуса, рук. Основные принципы движения в танцах европейской программы. Основные принципы движения в танцах латиноамериканской программы. Контакт: визуальный, физический. Центрирование. Индивидуальное движение.

#### **Раздел 10. Танцевальная практика**

##### **10.1. Артистизм и эмоциональное воплощение образа**

**Практика.** Исполнение конкурсной хореографии, передавая особенности музыкального текста и хореографической партитуры.

##### **10.2. Занятие – прогон**

**Практика.** Интенсивная интервальная танцевальная тренировка. «Прогон», с направленностью на воспитание выносливости. Исполнение конкурсных танцев по принципу «пирамидки».

##### **10.3. Тематические практики**

**Практика.** Костюмированные тематические практики на заданную тему.

#### **Раздел 11. Участие в соревнованиях**

**Практика.** Выступление на соревнованиях согласно календарному плану.

### **3 год обучения**

#### **Раздел 1. Вводное занятия.**

**Теория.** Знакомство с инструкцией по технике безопасности. Знакомство с планом работы. Расписание.

#### **Раздел 2. Развитие танцевального спорта в России и в мире.**

**Теория.** История становления и развития танцевального спорта в России.

#### **Раздел 3. Ритмическая структура движений и фигур. Музыкальность.**

##### **3.1. Ритм в танцевальных связках европейской программы.**

**Теория.** Что такое ритмическая структура?

**Практика.** Разучивание танцевальных связок и ритма шагов, исполняемых фигур (в соответствии с возрастными категориями «Дети 2», «Юниоры 1» уровень сложности Е, Д, С классов). Разбор ритмической структуры шагов.

##### **3.2. Ритм в танцевальных связках латиноамериканской программы.**

**Теория.** Соблюдение основной ритмической структуры означает, что шаг и движение корпуса в основных фигурах и элементах делаются на соответствующие удары такта и выполняются с определенной длительностью: на целый удар или несколько ударов, на  $\frac{3}{4}$  удара, на  $\frac{1}{2}$  удара, на  $\frac{1}{4}$  удара. При этом окончание шага, движения корпуса предполагают подготовку к началу следующего шага, движения корпуса.

**Практика.** Разучивание танцевальных связок и ритма шагов, исполняемых фигур (в соответствии с возрастными категориями «Дети 2», «Юниоры 1» уровень сложности Е, Д, С классов). Разбор ритмической структуры шагов.

##### **3.3. Музыкальность исполнения танцев.**

**Практика.** Исполнение танцевальных связок под музыку. Соответствие хореографических шагов и музыкальной партитуры.

#### **Раздел 4. Создание конкурсной хореографии танцев европейской программы**

##### **4.1. «Медленный вальс»**

**Практика.** Постановка конкурсной хореографии танца «Медленный вальс» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Дети 2», «Юниоры 1» уровень сложности Е, Д, С классов). Дизайн конкурсной хореографии.

##### **4.2. Танго**

**Теория.** История возникновения танца «Танго». Музыкальный размер.

**Практика.** Постановка конкурсной хореографии танца «Танго» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Дети 2», «Юниоры 1» уровень сложности Е, Д, С классов). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

##### **4.3. «Венский вальс»**

**Практика.** Постановка хореографии танца «Венский вальс» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Дети 2», «Юниоры 1» уровень сложности Е, Д, С классов).

#### **4.4. «Медленный фокстрот».**

**Теория.** История возникновения танца «Медленный фокстрот».

**Практика.** Постановка учебной вариации для возрастной категории Дети 2. Постановка хореографии танца «Медленный фокстрот» для выступления на соревнованиях (в соответствии с требованиями возрастной категории «Юниоры 1» уровень сложности Е, Д, С классов). Дизайн конкурсной хореографии.

#### **4.5. «Квикстеп»**

**Практика.** Постановка хореографии танца «Квикстеп» для выступления на соревнованиях (в соответствии с требованиями возрастной категории «Дети 2», «Юниоры 1» уровень сложности Е, Д, С классов). Дизайн конкурсной хореографии.

### **Раздел 5. Создание конкурсной хореографии танцев латиноамериканской программы**

#### **5.1. Самба**

**Практика.** Постановка конкурсной хореографии танца «Самба» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Дети 2», «Юниоры 1» уровень сложности Е, Д, С классов). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

#### **5.2. Ча-ча-ча**

**Практика.** Постановка конкурсной хореографии танца «Ча-ча-ча» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Дети 2», «Юниоры 1» уровень сложности Е, Д, С классов). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

#### **5.3. Румба**

**Практика.** Постановка конкурсной хореографии танца «Румба» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Дети 2», «Юниоры 1» уровень сложности Е, Д, С классов). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

#### **5.4. Пасадобль**

**Теория.** История возникновения танца «Пасадобль».

**Практика.** Постановка учебной вариации для возрастной категории «Дети 2». Постановка конкурсной хореографии танца «Пасадобль» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Юниоры 1» уровень сложности Е, Д, С классов). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

#### **5.5. Джайв**

**Практика.** Постановка конкурсной хореографии танца «Джайв» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Дети 2», «Юниоры 1» уровень сложности Е, Д, С классов). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

### **Раздел 6. Сложные технические действия**

#### **6.1. Вращения и прыжки.**

**Практика.** Классические вращения: шане. Техника вращения. Использование вращений в хореографии. Исполнение различных вариаций из прыжков.

#### **6.2. Скручивания, работа бёдер.**

**Теория.** Траектория движения бедра. Амплитуда движения. Маятниковое действие в бедрах.

**Практика.** Перенос веса с ноги на ногу. Работа бедра вправо, влево, вперед, назад, по «восьмерке», по кругу. Выполнение скручиваний на основных шагах танцев «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба».

#### **6.3. Линии и позы.**

**Практика.** Создание линий в танцах европейской программы: оверсвей (свехнаклон), ланч и т.д. Работа головы и корпуса при создании линии. Индивидуальное исполнение линии. Исполнение линий в паре.

## **Раздел 7. Техника исполнения танцев европейской программы.**

### **7.1. Медленный вальс**

**Практика.** Отработка техники конкурсной хореографии танца «Медленный вальс». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Отработка правильного движения стопы при выполнении танцевальных комбинаций. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории уровень сложности Д, С, В класс. Работа над биомеханикой движения.

### **7.2. Танго**

**Практика.** Отработка техники конкурсной хореографии танца «Медленный вальс». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Отработка правильного движения стопы при выполнении танцевальных комбинаций. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории уровень сложности Д, С, В класс. Работа над биомеханикой движения.

### **7.3. Венский вальс**

**Практика.** Отработка техники конкурсной хореографии танца «Медленный вальс». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Отработка правильного движения стопы при выполнении танцевальных комбинаций. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории уровень сложности Д, С, В класс. Работа над биомеханикой движения.

### **7.4. Медленный фокстрот**

**Теория.** Построение и направление фигур. Разъяснение об особенностях движения стопы при исполнении фигур медленного вальса. Объяснение работы стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса.

**Практика.** Отработка техники конкурсной хореографии танца «Медленный вальс». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Отработка правильного движения стопы при выполнении танцевальных комбинаций. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории уровень сложности Д, С, В класс. Работа над биомеханикой движения.

### **7.5. Квикстеп**

**Практика.** Отработка техники конкурсной хореографии танца «Медленный вальс». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Отработка правильного движения стопы при выполнении танцевальных комбинаций. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории уровень сложности Д, С, В класс. Работа над биомеханикой движения.

## **Раздел 8. Техника исполнения танцев латиноамериканской программы**

### **8.1. Самба**

**Практика.** Биомеханика движения. Отработка основных шагов и фигур. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории. Линии рук и корпуса. Отработка техники конкурсной хореографии танца.

### **8.2. Ча-ча-ча**

**Практика.** Биомеханика движения. Взаимодействие. Отработка основных шагов и фигур. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории. Линии рук и корпуса. Использование синкопы и синкопированного ритма. Отработка техники конкурсной хореографии танца. Взаимодействие между партнерами. Ведение. Работа стопы.

### **8.3. Румба**

**Практика.** Биомеханика движения. Взаимодействие. Отработка основных шагов и фигур. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории. Линии рук и корпуса. Направления движения. Двойной ритм. Отработка техники конкурсной хореографии танца.

### **8.4. Пасадобль**

**Теория.** Характер танца. Положение корпуса. Построение и направление фигур хореографии танцев в зале.

**Практика.** Принцип движения. Характер танца. Отработка техники учебной хореографии танца. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории. Линии рук и корпуса. Взаимодействие между партнерами. Ведение. Работа стопы.

### **8.5. Джайв**

**Практика.** Отработка техники конкурсной хореографии танца «Джайв». Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории. Линии рук и корпуса. Свинговое действие. Работа над техникой различных типов «киков» (броски ногами). Взаимодействие между партнерами. Ведение. Работа стопы и коленей. Линии в руках.

## **Раздел 9. Взаимодействие и ведение в паре**

### **9.1. Ведение.**

Физический контакт. Визуальный контакт. Контроль направления движения.

### **9.2. Партнёрство.**

**Практика.** Развивать умение танцевальной пары слаженно и синхронно выполнять фигуры танца. Работа над формированием умения быть элегантными и красивыми.

### **9.3. Импульс и реакция.**

**Теория.** Беседа о способах передачи информации в виде импульсов в руках. Реакция как отклик на импульс.

**Практика.** Творческие задания на передачу импульса и реакцию на импульс. Разбор конкурсной хореографии на взаимодействие внутри пары.

## **Раздел 10. Танцевальная практика**

### **10.1. Артистизм и эмоциональное развитие образа.**

**Практика.** Исполнение конкурсной хореографии, передавая особенности музыкального текста и хореографической партитуры. Творческие задания на импровизацию. Актерское мастерство.

### **10.2. Занятие –прогон.**

**Практика.** Интенсивная интервальная танцевальная тренировка. «Прогон», с направленностью на воспитание выносливости. Исполнение конкурсных танцев по принципу «пирамидки».

### **10.3. Тематические практики.**

**Практика.** Костюмированные тематические практики на заданную тему.

## **Раздел 11. Участие в соревнованиях**

**Практика.** Выступление на соревнованиях согласно календарному плану.

*4 год обучения*

## **Раздел 1. Вводное занятия.**

**Теория.** Знакомство с инструкцией по технике безопасности. Знакомство с планом работы. Расписание.

## **Раздел 2. Развитие танцевального спорта в России и в мире.**

**Теория.** История становления и развития танцевального спорта в России и мире.

## **Раздел 3. Ритмическая структура движений и фигур. Музыкальность.**

### **3.1. Ритм в танцевальных связках европейской программы.**

**Теория.**

**Практика.** Разучивание танцевальных связок и ритма шагов, исполняемых фигур (в соответствии с возрастной категорией «Юниоры 1» уровень сложности Д, С, В классов). Разбор ритмической структуры шагов.

### **3.2. Ритм в танцевальных связках латиноамериканской программы.**

**Теория.** Что такое ритмическая структура?

**Практика.** Разучивание танцевальных связок и ритма шагов, исполняемых фигур (в соответствии с возрастной категорией «Юниоры 1» уровень сложности Д, С, В классов). Разбор ритмической структуры шагов.

### **3.3. Музыкальность исполнения танцев.**

*Практика.* Передача характера танцев в зависимости от предложенного музыкального сопровождения. Музыкальное исполнение фигур, шагов и связок. Творческие задания.

## **Раздел 4. Создание конкурсной хореографии танцев европейской программы**

### **4.1. Медленный вальс**

*Практика.* Постановка конкурсной хореографии танца «Медленный вальс» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Юниоры 1» уровень сложности Д, С, В классов). Дизайн конкурсной хореографии.

### **4.2. Танго**

*Практика.* Постановка конкурсной хореографии танца «Танго» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Юниоры 1» уровень сложности Д, С, В классов). Дизайн конкурсной хореографии.

### **4.3. Венский вальс**

*Практика.* Постановка конкурсной хореографии танца «Венский вальс» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Юниоры 1» уровень сложности Д, С, В классов). Дизайн конкурсной хореографии.

### **4.4. Медленный фокстрот**

*Практика.* Постановка конкурсной хореографии танца «Медленный фокстрот» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Юниоры 1» уровень сложности Д, С, В классов). Дизайн конкурсной хореографии.

### **4.5. Квикстеп**

*Практика.* Постановка конкурсной хореографии танца «Квикстеп» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Юниоры 1» уровень сложности Д, С, В классов). Дизайн конкурсной хореографии.

## **Раздел 5. Создание конкурсной хореографии танцев латиноамериканской программы**

### **5.1. Самба**

*Практика.* Постановка конкурсной хореографии танца «Самба» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Юниоры 1» уровень сложности Д, С, В классов). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии. Дизайн хореографии. Линии рук.

### **5.2. Ча-ча-ча**

*Практика.* Постановка конкурсной хореографии танца «Ча-ча-ча» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Юниоры 1» уровень сложности Д, С, В классов). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии. Дизайн хореографии. Линии рук.

### **5.3. Румба**

*Практика.* Постановка конкурсной хореографии танца «Румба» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Юниоры 1» уровень сложности Д, С, В классов). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии. Дизайн хореографии. Линии рук.

### **5.4. Пасадобль**

*Практика.* Постановка конкурсной хореографии танца «Пасадобль» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Юниоры 1» уровень сложности С, В классов). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии. Дизайн хореографии. Линии рук.

### **5.5. Джайв**

*Практика.* Постановка конкурсной хореографии танца «Джайв» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Юниоры 1» уровень сложности Д, С, В классов). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии. Дизайн хореографии. Линии рук.

## **Раздел 6. Сложные технические действия**

### **6.1. Вращения и прыжки.**

Практика. Работа над исполнением различных типов прыжков. Использование различных комбинаций прыжков в танце «Квикстеп». Использование различных комбинаций киков и прыжков в танце «Джайв».

### **6.2. Скручивания, работа бёдер**

*Практика.* Контроль движения бедра по стопе. Скручивания и ведущая сторона. Вертикаль.

### **6.3. Линии и позы.**

*Теория.* Роль партнера при исполнении линий в европейской программе. Роль партнера при исполнении линий и поз в латиноамериканской программе. Лифт.

*Практика.* Взаимодействие и работа корпуса при исполнении линии. Работа над позами в танцах латиноамериканской программы. Использование лифта.

## **Раздел 7. Техника исполнения танцев европейской программы.**

### **7.1. Медленный вальс**

*Практика.* Отработка техники конкурсной хореографии танца «Медленный вальс». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Отработка правильного движения стопы при выполнении танцевальных комбинаций. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории уровень сложности Д, С, В класс. Работа над биомеханикой движения. Направление движения. Ведение. Работа над балансом индивидуальным и парным.

### **7.2. Танго**

*Практика.* Отработка техники конкурсной хореографии танца «Танго». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Отработка правильного движения стопы при выполнении танцевальных комбинаций. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории уровень сложности Д, С, В класс. Работа над биомеханикой движения. Направление движения. Ведение. Работа над балансом индивидуальным и парным.

### **7.3. Венский вальс**

*Практика.* Отработка техники конкурсной хореографии танца «Венский вальс». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Отработка правильного движения стопы при выполнении танцевальных комбинаций. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории уровень сложности Д, С, В класс. Работа над биомеханикой движения. Направление движения. Ведение. Работа над балансом индивидуальным и парным.

### **7.4. Медленный фокстрот**

*Практика.* Отработка техники конкурсной хореографии танца «Медленный фокстрот». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Отработка правильного движения стопы при выполнении танцевальных комбинаций. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории уровень сложности Д, С, В класс. Работа над биомеханикой движения. Направление движения. Ведение. Работа над балансом индивидуальным и парным.

### **7.5. Квикстеп**

*Практика.* Отработка техники конкурсной хореографии танца «Квикстеп». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Отработка правильного движения стопы при выполнении танцевальных комбинаций. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории уровень сложности Д, С, В класс. Работа над биомеханикой движения. Направление движения. Ведение. Работа над балансом индивидуальным и парным.

## **Раздел 8. Техника исполнения танцев латиноамериканской программы**

### **8.1. Самба**

*Практика.* Биомеханика движения. Отработка основных шагов и фигур. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории. Линии рук и корпуса. Отработка техники конкурсной хореографии танца.

## **8.2. Ча-ча-ча**

**Практика.** Биомеханика движения. Взаимодействие. Отработка основных шагов и фигур. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории. Линии рук и корпуса. Использование синкопы и синкопированного ритма. Отработка техники конкурсной хореографии танца. Взаимодействие между партнерами. Ведение. Работа стопы.

## **8.3. Румба**

**Практика.** Биомеханика движения. Взаимодействие. Отработка основных шагов и фигур. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории. Линии рук и корпуса. Направления движения. Двойной ритм. Отработка техники конкурсной хореографии танца.

## **8.4. Пасадобль**

**Теория.** Характер танца. Положение корпуса. Построение и направление фигур хореографии танцев в зале.

**Практика.** Принцип движения. Характер танца. Отработка техники учебной хореографии танца. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории. Линии рук и корпуса. Взаимодействие между партнерами. Ведение. Работа стопы.

## **8.5. Джайв**

**Практика.** Отработка техники конкурсной хореографии танца «Самба». Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории. Линии рук и корпуса. Свинговое действие. Работа над техникой различных типов «киков» (броски ногами). Взаимодействие между партнерами. Ведение. Работа стопы и коленей. Линии в руках.

## **Раздел 9. Взаимодействие и ведение в паре**

### **9.1. Ведение.**

**Практика.** Физический контакт. Визуальный контакт. Контроль направления движения.

### **9.2. Партнёрство.**

**Практика.** Развивать умение танцевальной пары слаженно и синхронно выполнять фигуры танца. Работа над формированием умения быть элегантными и красивыми. Работа над уважительным отношением к партнеру.

### **9.3. Импульс и реакция.**

**Теория.** Беседа о способах передачи информации в виде импульсов в руках. Реакция как отклик на импульс.

**Практика.** Творческие задания на передачу импульса и реакцию на импульс. Разбор конкурсной хореографии на взаимодействие внутри пары.

## **Раздел 10. Танцевальная практика**

### **10.1. Артистизм и эмоциональное развитие образа.**

**Практика.** Исполнение конкурсной хореографии, передавая особенности музыкального текста и хореографической партитуры. Творческие задания на развитие творческого потенциала. Основы актерского мастерства.

### **10.2. Занятие –прогон.**

**Практика.** Интенсивная интервальная танцевальная тренировка. «Прогон», с направленностью на воспитание выносливости. Исполнение конкурсных танцев по принципу «пирамидки».

### **10.3. Тематические практики.**

**Практика.** Костюмированные тематические практики на заданную тему.

## **Раздел 11. Участие в соревнованиях**

**Практика.** Выступление на соревнованиях согласно календарному плану.



## **IV. Обеспечение программы**

### ***Методическое обеспечение***

Основные формы проведения занятий:

- беседы
- тренировки
- показательные выступления

Методы и приемы обучения, применяемые на занятиях:

- словесные методы обучения (рассказ, объяснение)
- практические методы по выполнению упражнений;
- разминка
- использование образно-игровых движений
- контактный

Методы контроля:

- наблюдение
- беседа с родителями
- соревнования

### ***Наглядно-дидактический материал***

- плакаты
- видеоуроки
- пособия

### ***.Материально-техническое обеспечение:***

- танцевальный зал с паркетным покрытием размером не менее 10 x 15 м;
- магнитофон и аудиозаписи для проведения занятий;
- свет, отопление;
- зеркало;
- учебники и методические пособия по европейским танцам;
- учебники и методические пособия по латиноамериканским танцам;
- лекции, мастер классы, конгрессы, семинары и другая учебная видеоинформация.

## **V. Список используемой литературы:**

1. Божович, Л.И. «Личность и её формирование в детском возрасте» [Текст] / Л.И.Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
2. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации / Под ред. Е.Н. Степанова. – М., 2000.
3. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Г.Леонтьев. – М., 1985.
4. Ховард, Г. Техника бальных танцев [Текст] / Г.Ховард. – М., 1995.
5. Лаерд, У. «Техника латиноамериканских танцев». – М.

## Приложения

Приложение 1.

### Мониторинг освоения ДООП

№	Показатели и критерии														
	Темп и основной ритм			Линии корпуса (линии рук, спины, плеч, бедер, головы, шеи)			Правильность исполнения движений			Техника исполнения			Артистизм		
Периоды проведения	Начальный конгр.	Пром.	Итог.	Начальный конгр.	Пром.	Итог.	Начальный конгр.	Пром.	Итог.	Начальный конгр.	Пром.	Итог.	Начальный конгр.	Пром.	Итог.
	Имя ребенка														

Используется 3-х балльная система.

№	Критерии, параметры	Степень выраженности	Кол-во баллов
1	Темп и основной ритм. Музыкальность	° Самостоятельное, точное исполнение движений соответственно музыки, точное начало и окончание движений	3
		согласно музыкальной фразе. Чёткое следование ритмическому рисунку танца.	2
		° Самостоятельное, но иногда неточное попадание в музыку.	1
		° Слабое или отсутствие музыкального слуха, смешение	

		темпа и ритма исполняемого танца. «Не дружит с музыкой»	
2	Линии корпуса (линии рук, спины, плеч, бёдер, ног, головы, шеи)	<ul style="list-style-type: none"> <li>° Правильная постановка корпуса, и положение в паре на протяжении всей танцевальной композиции.</li> <li>° Допущение неточностей и ошибок при постановке корпуса и положения в паре.</li> <li>° Отсутствие правильной постановки корпуса и положения в паре.</li> </ul>	3 2 1
3	Правильность исполнения движений	<ul style="list-style-type: none"> <li>° Точное выполнение последовательности движений в комбинации при заданных фигур.</li> <li>° Выполняет действия самостоятельно, но допускает ошибки и неточности.</li> <li>° Слабо ориентируется, действует по показу педагога глядя на товарищей.</li> </ul>	3 2 1
4	Техника исполнения (свинг, равновесие, подъёмы, опускания)	<ul style="list-style-type: none"> <li>° Высокое качество исполнения движений, согласно характеру танца, темпа и ритма.</li> <li>° Недостаточно точно и правильное исполнение танцевальных движений.</li> <li>° Отсутствие заданных правил при исполнении движений.</li> </ul>	3 2 1
5	Артистизм  Эмоциональность, характер)	<ul style="list-style-type: none"> <li>° Точная передача характера танца с помощью мимики, жестов, поз.</li> <li>° Недостаточно яркое и выразительное исполнение движений и постановок.</li> <li>° Исполнение танцевальных движений и постановок без эмоциональной окраски.</li> </ul>	3 2 1

