

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

Принята на заседании  
Методического совета  
« 25 » 05 2022 года  
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУДО ЦДТ «Юность»

А.Л. Бусарев

« 25 » 05 2022 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Спортивные бальные танцы. Предпрофессиональный этап»**

Возраст учащихся: 14– 18 лет

Срок реализации: 2 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	5
7. Ожидаемые результаты	5
8. Способы отслеживания результатов	5
9. Формы аттестации (подведения итогов)	5
<b>II. Учебно-тематические планы, учебно-календарный график</b>	<b>6</b>
<b>III. Содержание учебно-тематических планов</b>	<b>8</b>
<b>IV. Обеспечение программы</b>	<b>16</b>
1. Методическое обеспечение	16
2. Наглядно-дидактический материал	16
3. Материально-техническое обеспечение	16
<b>V. Контрольно-измерительные материалы</b>	<b>17</b>
<b>VI. Список литературы</b>	<b>18</b>

## I. Пояснительная записка

В настоящее время одним из наиболее активно формирующихся танцевальных направлений является спортивный бальный танец, который в своем историческом развитии представляет с одной стороны хореографическое искусство, а с другой – синтез искусства и спорта. Спортивные танцы – это нелегкий труд. Но тот, кто однажды прикоснулся к миру бальных танцев, надолго сохранит в душе любовь к этому прекрасному занятию. Отмечено, что спортивные танцы благотворно влияют на душевный эмоциональный, настрой, физическое здоровье и умение налаживать взаимоотношения с людьми, что крайне востребовано в современном социуме.

Система проведения соревнований по спортивным танцам в мире и в России сложилась давно. Как и в любом другом виде спорта, здесь существуют свои правила, критерии судейства, программа соревнований. Ежегодно Федерация танцевального спорта России организует десятки чемпионатов для всех возрастных групп.

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. При обучении учащихся 14-18 лет важно создать условия для того, чтобы они могли реализовать свой потенциал и определиться с дальнейшим выбором профессиональной сферы и образования. Исходя из этого, данная программа соответствует этапу предпрофессиональной подготовки.

Данная программа является программой физкультурно-спортивной направленности дополнительная общеобразовательная программа Клуб спортивного танца «Альянс», предпрофессиональный этап (спорт высших достижений) рассчитан на учащихся 14-18 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 категориях «Юниоры 2» и «Молодежь», 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».

Программа имеет *физкультурно-спортивную направленность* и *сквозную структуру*.

**Актуальность** программы состоит в том, что она помогает дальнейшему самоопределению старшеклассников.

**Цель** программы – развитие творческих способностей и личностных качеств учащихся, способствующих их возможному профессиональному самоопределению в сфере спортивных танцев.

**Задачи:**

- совершенствовать специальные навыки исполнения спортивных танцев в обоих видах программы, техники танца;
- развивать умения учащихся воспринимать и выражать ритмический рисунок и музыкальность каждого танца программ;
- развивать умения исполнения сложных технических действий в исполнении танцев
- совершенствовать личностные качества (целеустремленность, ответственность, умение принимать победы и поражения);
- совершенствовать психологическое взаимодействие в парах;
- обучать навыкам импровизации и постановки танца;
- стимулировать интерес к занятиям танцевальным спортом, участию в соревнованиях
- развивать художественный вкус, умение создавать танцевальным образ, передавать стиль пары;

- развивать умения передавать эмоциональную составляющую танца, воплощать хореографический образ;
- развивать навыки тренерской работы;
- знакомить с основами судейства по спортивным танцам, работы с официальными документами.

При разработке программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75, п.2)
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014 г., утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1726-р от 04 сентября 2014 г.
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20, постановление № 28 от 28.09.2020 г.)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (в том числе многоуровневых) Министерства образования и науки РФ от 18.11 2015 г.
- Устава и локальных актов учреждения 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»

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

### ***Этапы реализации программы***

Программа рассчитана на 2 года обучения.

В *первый год* обучения обучающиеся будут продолжать совершенствовать техническое мастерство в исполнении танцев европейской и латиноамериканской программы, для достижения ими наибольшей выразительности в танце и формирования индивидуального стиля спортивной пары, а также познакомятся с основами тренерской и судейской деятельности. Участвуют в соревнованиях в соответствии со своей возрастной категорией и уровнем сложности своего класса.

Во *второй год обучения*, обучающиеся будут продолжать углубленное разучивание и закрепление ранее освоенных движений устраняются недостатки и ошибки в технике исполнения, достигается умение в заданном темпе и ритме выполнять знакомые и новые движения, будут получать навыки импровизации и постановки танца, тренерской и судейской деятельности. Обучающиеся будут участвовать в соревнованиях в соответствии со своей возрастной категорией и уровнем сложности своего класса. Особое значение будет занимать обучение движению в паре, общению партнеров в танце, умению демонстрировать навыки выразительного исполнения.

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

Данная программа рассчитана на учащихся 14-18 лет. В спорте высших достижений это относится к следующим возрастным категориям: Юниоры 2, Молодежь.

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов. Наполняемость одной группы на каждом году обучения составляет 8–20 человек.

### ***Режим организации занятий***

Программа рассчитана на 2 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)

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

## **Формы организации и проведения занятий**

Проводятся групповые занятия.

### Теоретические:

- инструктаж;
- 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:**

По окончании *1 года обучения*, обучающиеся будут *знать*:

- Основами тренерской и судейской деятельности

По окончании *1 года обучения*, обучающиеся будут *уметь*:

- Исполнять танцы европейской и латиноамериканской программы в соответствии со своей возрастной категорией

По окончании *1 года обучения*, обучающиеся будут *иметь навык*:

- Выступления на соревнованиях в соответствии со своей возрастной категорией и уровнем сложности своего класса

По окончании *2 года обучения*, обучающиеся будут *уметь*:

- В совершенстве исполнять движения европейской и латиноамериканской программы

По окончании *2 года обучения*, обучающиеся будут *иметь навык*:

- Выразительного исполнения хореографии танцев европейской и латиноамериканской программы
- Грамотного и выразительного движения в паре
- Импровизации и постановки танца

### **Способы отслеживания результатов**

- наблюдение;
- беседа с родителями;
- результаты турниров, соревнований по спортивным бальным танцам, набранных очков, внесенных в квалификационную книжку спортсмена.

### **Формы аттестации (подведения итогов)**

- Итоговое занятие;
- Соревнования

## II. Учебно-тематический план 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
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2.</b>	<b>Современные тенденции в танцевальном спорте</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
2.1.	Знакомство с основными положениями и правилами соревнований	2	2	1	1	1	1
2.2.	Модный дизайн костюмов танцоров, танцевальный образ.	2	2	1	1	1	1
2.3.	Выдающиеся спортсмены	2	2	2	-	1	1
<b>3.</b>	<b>Создание конкурсной хореографии танцев европейской программы (Медленный вальс, Танго. Венский вальс, Медленный фоксторт, Квикстеп)</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
<b>4.</b>	<b>Создание конкурсной хореографии для пар в танцах латиноамериканской программы (Самба. Ча-ча-ча. Румба, Пасадолбль, Джайв)</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
<b>5.</b>	<b>Музыкальность и ритмичность</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>6.</b>	<b>Техника исполнения танцев европейской программы</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>45</b>	<b>5</b>	<b>45</b>
6.1.	Медленный вальс	10	10	1	9	1	9
6.2.	Танго	10	10	1	9	1	9
6.3.	Венский вальс	10	10	1	9	1	9
6.4.	Медленный фокстрот	10	10	1	9	1	9
6.5.	Квикстеп	10	10	1	9	1	9
<b>7.</b>	<b>Техника исполнения танцев латиноамериканской программы</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>45</b>	<b>5</b>	<b>45</b>

7.1.	Самба	10	10	1	9	1	9
7.2.	Ча-ча-ча	10	10	1	9	1	9
7.3.	Румба	10	10	1	9	1	9
7.4.	Пасадобль	10	10	1	9	1	9
7.5.	Джайв	10	10	1	9	1	9
<b>8.</b>	<b>Взаимодействие и ведение в паре</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
8.1.	Культура взаимоотношений в паре	2	4	1	1	2	2
8.2.	Психологическое взаимодействие в парах	4	4	1	3	2	2
8.3.	Роль партнеров при совместном движении	2	2	-	2	-	2
8.4.	Ведение	2	2	-	2	-	2
<b>9.</b>	<b>Танцевальная практика</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>
9.1.	Артистизм и эмоциональное воплощение образа	14		-	14	-	14
9.2.	Подготовка к соревнованиям	6		-	6	-	6
9.3.	Импровизация	6		-	6	-	8
9.4.	Тематические танцевальные практики	4		-	4	-	2
<b>10.</b>	<b>Сложные технические действия.</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
<b>11.</b>	<b>Знакомство с основами тренерской деятельности</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>12.</b>	<b>Знакомство с основами судейской деятельности</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>13.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
<b>Всего</b>		<b>216</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	<b>25</b>	<b>191</b>

*Учебно-календарный график 1-2 годов обучения*

Название программы	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в I полугодии	Кол-во часов во II полугодии	Кол-во часов в год	Кол-во часов по программе
1 год обучения	6	24	102	114	216	432
2 год обучения	6	24	102	114	216	

Начало реализации программы – первая неделя сентября.

Окончание реализации программы – последняя неделя мая.

### III. Содержание программы

#### 1 год обучения.

##### Раздел 1. Вводное занятия.

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

##### Раздел 2. Современные тенденции в танцевальном спорте.

###### **1.1. Знакомство с основными положениями и правилами соревнований**

**Теория.** Просмотр основных положений и правил, регламентирующих соревновательную деятельность в танцевальном спорте.

**Практика.** Разбор положений и правил, регламентирующих участие в соревнованиях возрастных категорий Юниоры 2 и Молодежь.

###### **1.2. Модный дизайн костюмов танцоров, танцевальный образ.**

**Теория.** Рассказ о современных тенденциях в мире танцевальной моды.

**Практика.** Практикум по созданию причесок и макияжа.

###### **1.3. Выдающиеся спортсмены**

**Теория.** Беседа о лучших российских спортсменах и танцевальных парах разных лет.

##### Раздел 3. Создание конкурсной хореографии танцев европейской программы (Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот, Квикстеп)

**Теория.** Ритмический рисунок фигур конкурсной хореографии. Знакомство с положением «О допустимых танцах и фигурах в европейской программе» в возрастной категории «Юниоры 2».

**Практика.** Постановка конкурсной хореографии танца «Медленный вальс». Постановка конкурсной хореографии танца «Танго». Постановка конкурсной хореографии танца «Венский вальс». Постановка конкурсной хореографии танца «Медленный фокстрот». Постановка конкурсной хореографии танца «Квикстеп». Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

##### Раздел 4. Создание конкурсной хореографии для пар в танцах латиноамериканской программы (Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасадобль, Джайв).

**Теория.** Ритмический рисунок фигур конкурсной хореографии (работа с учебником). Знакомство с положением «О допустимых танцах и фигурах в латиноамериканской программе» в возрастной категории «Юниоры 2».

**Практика.** Постановка конкурсной хореографии танца «Самба». Постановка конкурсной хореографии танца «Ча-ча-ча». Постановка конкурсной хореографии танца «Румба». Постановка конкурсной хореографии танца «Пасадобль». Постановка конкурсной хореографии танца «Джайв». Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

##### Раздел 5. Музыкальность и ритмичность.

**Теория.** Основные отличия между ритмом и музыкальностью. Основной ритм фигур и его интерпретация.

**Практика.** Выполнение контрольных заданий исполнения различных ритмов. Практикум по отработке умений передавать характер музыки. Ритмический рисунок, темп и особенности музыкального исполнения танца «Медленный фокстрот». Работа над музыкальностью исполнения конкурсной хореографии. Импровизация на заданную мелодию.

##### Раздел 6. Техника исполнения танцев европейской программы.

###### **6.1. «Медленный вальс»**

**Теория.** Единый стиль исполнения европейских танцев, общая манера.

**Практика.** Отработка техники танца «Медленный вальс». Построение и направление фигур хореографии танцев в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Разбор ритмического рисунка в танцевальной хореографии. Музыкальность исполнения фигур и



танцевальных связок. Разучивание сложных технических фигур. Работа над динамикой и амплитудой движения.

### **6.2. «Танго»**

*Теория.* Различие в характере исполнения танцев европейской группы.

*Практика.* Отработка техники танца «Танго». Построение и направление фигур конкурсной хореографии танца в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Разбор ритмического рисунка в танцевальной хореографии. Изучение сложных фигур и линий. Различные интерпретации ритма основных фигур. Работа головы партнеров в танце «Танго».

### **6.3. «Венский вальс»**

*Теория.* Построение фигур танца относительно зала (работа с учебником).

*Практика.* Отработка техники танца «Венский вальс». Построение и направление фигур хореографии танцев в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Разбор ритмического рисунка в танцевальной хореографии. Амплитуда движения. Взаимодействие. Работа сторон корпуса.

### **6.4. «Медленный фокстрот»**

*Теория.* Основные трудности ритма в исполнении танца «Медленный фокстрот».

*Практика.* Отработка техники танца «Медленный фокстрот». Построение и направление фигур хореографии танцев в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Разбор ритмического рисунка в танцевальной хореографии. Работа корпуса партнеров. Линии рук и головы при построении позиции. Работа над основными фигурами танца. Типичные ошибки при исполнении фигур.

### **6.5. «Квикстеп»**

*Теория.* Характерные особенности музыки и движения.

*Практика.* Отработка техники танца «Квикстеп». Построение и направление фигур хореографии танцев в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Разбор ритмического рисунка в танцевальной хореографии. Работа над динамикой и амплитудой движения. Творческие задания на изменения ритма в фигурах. Разучивание сложных прыжковых танцевальных связок.

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

### **7.1. «Самба»**

*Теория.* Баунс (пружинящее действие в ногах) и его использование в танцевальных связках.

*Практика.* Отработка техники танца «Самба». Работа над основными фигурами танца. Типичные ошибки при исполнении фигур. Работа бедер. Позиции рук. Линии в руках. Амплитуда движения. Скорость движения. Эмоциональная выразительность исполнения конкурсной хореографии. Позы и поддержки. Синхронность действий в параллельных связках.

### **7.2. «Ча-ча-ча»**

*Теория.* Основные позиции в танцах латиноамериканской программы (работа с учебником).

*Практика.* Отработка техники исполнения танца «Ча-ча-ча». Работа над основными шагами и фигурами танца. Типичные ошибки при исполнении фигур. Физическое ведение. Амплитуда движения. Скорость движения. Эмоциональная выразительность исполнения конкурсной хореографии. Позы и поддержки. Синхронность действий в параллельных связках.

### **7.3. «Румба»**

*Теория.* Особенности ритмической структуры танца «Румба». Хабанера-ритм.

*Практика.* Отработка техники танца «Румба». Усложнение ритмического рисунка в связи с усложнением танцевальных фигур. Дизайн хореографии. Работа над основными фигурами танца. Типичные ошибки при исполнении фигур. Амплитуда движения. Скорость движения. Эмоциональная выразительность исполнения конкурсной хореографии. Эмоциональная выразительность исполнения конкурсной хореографии. Позы и поддержки. Синхронность действий в параллельных связках.

### **7.4. «Пасадобль»**

*Теория.* Построение и направление фигур хореографии танца в зале.

**Практика.** Отработка техники танца «Пасадобль». Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Эмоциональная выразительность исполнения конкурсной хореографии. Позы и поддержки. Дизайн хореографии. Характер и эмоциональное воплощение танца. Творческие задания на совместное танцевание.

#### **7.5. «Джайв»**

**Теория.** Различия баунсового действия в танцах «Самба» и «Джайв»

**Практика.** Отработка техники танца «Джайв». Работа над основными фигурами танца. Типичные ошибки при исполнении фигур. Усложнение ритмического рисунка в связи с усложнением танцевальных фигур. Дизайн хореографии. Работа над основными фигурами танца. Типичные ошибки при исполнении фигур. Амплитуда движения. Скорость движения. Эмоциональная выразительность исполнения конкурсной хореографии. Эмоциональная выразительность исполнения конкурсной хореографии. Позы и поддержки. Синхронность действий в параллельных связках.

### **Раздел 8. Взаимодействие и ведение в паре.**

#### **8.1. Культура взаимоотношений в паре.**

**Теория.** Взаимоотношение в паре. Роль партнера в управлении парой.

**Практика.** Задания на развитие коммуникативных навыков. Упражнения по снятию зажимов, выхода из стрессовой ситуации и развитию эмоциональной устойчивости

#### **8.2. Психологическое взаимодействие в парах**

**Теория.** Возможные неудачи в тренировке и на соревнованиях. Преодоление трудностей.

**Практика.** Психологическая подготовка. Практикум по созданию «Ситуации успеха». Разрешение конфликтных ситуаций. Творческие задания, раскрывающие возможность пары в едином психологическом состоянии путем создания образов и построения сюжета раскрыть характер и настроение звучащей мелодии в соответствии с ритмической основой исполняемого танца

#### **8.3. Роль партнеров при совместном движении**

**Практика.** Упражнения на отработку умения использования вес партнеров. Ведение в танцах латиноамериканской программы. Беседы об особенностях взаимодействия партнеров в танцах европейской программы. Беседы об особенностях взаимодействия партнеров в танцах латиноамериканской программы.

#### **8.4. Ведение**

**Практика.** Ведение в танцах латиноамериканской программы. Ведение в танцах европейской программы. Статистический и динамический баланс.

### **Раздел 9. Танцевальная практика**

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

**Практика.** Эмоциональные средства выразительности: внутренний настрой, темперамент, обаяние, уверенность в себе. Исполнение конкурсной хореографии, передавая особенности музыкального текста и хореографической партитуры. Творческие задания на развитие творческого потенциала. Основы актерского мастерства.

#### **9.2. Подготовка к соревнованиям**

**Практика.** Индивидуальная работа над конкурсной хореографией. Синхронность и слаженность. Способы взаимодействия партнеров. Видео просмотр записей конкурсных выступлений лучших танцевальных пар. Обсуждение и анализ. Танцевальный «марафон» как средство повышения физической работоспособности при подготовке к соревнованиям. Адаптация к условиям соревнований.

#### **9.3. Импровизация**

**Практика.** Технические способы и приемы выразительности. Особенности и возможности пластики. Упражнения на импровизацию. Творческие задания для развития умения импровизировать в танце, передавать эмоциональное состояние.

#### **9.4. Тематические танцевальные практики**

*Практика.* Костюмированные тематические практики на заданную тему.

**Раздел 10. Сложные технические действия.**

*Практика.* Работа над развитием биомеханики исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ в соответствии с техническими требованиями: работа стопы, работа бедер, повороты.

**Раздел 11. Знакомство с основами тренерской деятельности.**

*Практика.* Тренерская работа с обучающимися младшего школьного возраста. Самостоятельная постановка танцев.

**Раздел 12. Знакомство с основами судейской деятельности.**

*Практика.* Тестирование по знанию положения о фигурах в танцах. Судейство соревнований внутри клуба спортивного танца «Альянс». Судейство фестивалей по массовому спорту в г. Ярославле.

**Раздел 13. Участие в соревнованиях.**

*Практика.* Участие в соревнованиях по танцевальному спорту российского и международного уровня. Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

**Раздел 1. Вводное занятия.**

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

**Раздел 2. Современные тенденции в танцевальном спорте.**

**1.4. Знакомство с основными положениями и правилами соревнований**

**Теория.** Просмотр основных положений и правил, регламентирующих соревновательную деятельность в танцевальном спорте.

**Практика.** Разбор положений и правил, регламентирующих участие в соревнованиях возрастных категорий Юниоры 2 и Молодежь.

**1.5. Модный дизайн костюмов танцоров, танцевальный образ.**

**Теория.** Рассказ о современных тенденциях в мире танцевальной моды.

**Практика.** Практикум по созданию причесок и макияжа.

**1.6. Выдающиеся спортсмены**

**Теория.** Беседа о лучших спортсменах и танцевальных парах мира разных лет.

**Практика.** Просмотр видеозаписей крупных международных соревнований с участием лучших танцевальных пар.

**Раздел 3. Создание конкурсной хореографии танцев европейской программы (Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот, Квикстеп)**

**Теория.** Ритмический рисунок фигур конкурсной хореографии. Знакомство с положением «О допустимых танцах и фигурах в европейской программе» в возрастной категории «Юниоры 2».

**Практика.** Постановка конкурсной хореографии танца «Медленный вальс». Постановка конкурсной хореографии танца «Танго». Постановка конкурсной хореографии танца «Венский вальс». Постановка конкурсной хореографии танца «Медленный фокстрот». Постановка конкурсной хореографии танца «Квикстеп». Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии. Линии корпуса.

**Раздел 4. Создание конкурсной хореографии для пар в танцах латиноамериканской программы (Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасадобль, Джайв).**

**Теория.** Ритмический рисунок фигур конкурсной хореографии (работа с учебником). Разбор разделов, касающихся судейских критериев оценки исполнительского мастерства положения «Танцевальный спорт».

**Практика.** Постановка конкурсной хореографии танца «Самба». Постановка конкурсной хореографии танца «Ча-ча-ча». Постановка конкурсной хореографии танца «Румба». Постановка конкурсной хореографии танца «Пасадобль». Постановка конкурсной хореографии танца «Джайв». Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии. Линии корпуса, рук.

**Раздел 5. Музыкальность и ритмичность.**

**Теория.** Основной ритм фигур и его интерпретация. Музыкальность как средство выражения характера танца. Музыкальная интерпретация - манера исполнения музыкального произведения путем привнесения в него своего индивидуального вклада.

**Практика.** Выполнение контрольных заданий исполнения различных ритмов. Практикум по отработке умений передавать характер музыки. Акцентирование различных долей музыкального такта в зависимости от танцевального движения. Индивидуальная и парная музыкальная интерпретация в танцевальной хореографии различных танцев. Музыкальная раскладка 3-х акцентов танца «Пасадобль». Работа над музыкальностью исполнения конкурсной хореографии. Импровизация на заданную мелодию.

**Раздел 6. Техника исполнения танцев европейской программы.**

**6.1. «Медленный вальс»**

**Теория.** Линии корпуса, «шейп». Спецификой исполнения танцев европейской программы на этапе высшего спортивного мастерства является так называемая «игра объемов», усиливающая выразительность движений и формирующая «шейп». Это понятие включает в себя сочетание различных форм, которые складываются из линий в позициях, образованных с помощью согласованных движений высокой амплитуды в верхней части тела.

**Практика.** Отработка техники танца «Медленный вальс». Построение и направление фигур хореографии танцев в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Разбор ритмического рисунка в танцевальной хореографии. Музыкальность исполнения фигур и танцевальных связок. Разучивание сложных технических фигур. Работа над динамикой и амплитудой движения. Работа над «шейпом» пары.

### **6.2. «Танго»**

**Теория.** Характерные особенности музыки и движения танца «Танго».

**Практика.** Отработка техники танца «Танго». Построение и направление фигур конкурсной хореографии танца в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Разбор ритмического рисунка в танцевальной хореографии. Изучение сложных фигур и линий. Различные интерпретации ритма основных фигур. Работа головы партнеров в танце «Танго».

### **6.3. «Венский вальс»**

**Теория.** Свинг и его использование в танцах европейской программы.

**Практика.** Отработка техники танца «Венский вальс». Построение и направление фигур хореографии танцев в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Разбор ритмического рисунка в танцевальной хореографии. Амплитуда движения. Взаимодействие. Работа сторон корпуса.

### **6.4. «Медленный фокстрот»**

**Теория.** Характер танца и его особенности.

**Практика.** Отработка техники танца «Медленный фокстрот». Построение и направление фигур хореографии танцев в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Разбор ритмического рисунка в танцевальной хореографии. Работа корпуса партнеров. Линии рук и головы при построении позиции.

### **6.5. «Квикстеп»**

**Теория.** Характер танца и его особенности.

**Практика.** Отработка техники танца «Квикстеп». Построение и направление фигур хореографии танцев в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Разбор ритмического рисунка в танцевальной хореографии. Работа над динамикой и амплитудой движения. Творческие задания на изменения ритма в фигурах. Разучивание сложных прыжковых танцевальных связок.

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

### **7.1. «Самба»**

**Теория.** Современные тенденции в исполнении танцев латиноамериканской программы.

**Практика.** Творческие задания на умение воплощать художественный образ в соответствии предложенному музыкальному сопровождению. Отработка техники танца «Самба». Работа над основными фигурами танца. Типичные ошибки при исполнении фигур. Работа бедер. Позиции рук. Линии в руках. Амплитуда движения. Скорость движения. Эмоциональная выразительность исполнения конкурсной хореографии. Позы и поддержки. Синхронность действий в параллельных связках.

### **7.2. «Ча-ча-ча»**

**Теория.** Основные позиции в танцах латиноамериканской программы (работа с учебником).

**Практика.** Отработка техники исполнения танца «Ча-ча-ча». Работа над основными шагами и фигурами танца. Типичные ошибки при исполнении фигур. Физическое ведение. Амплитуда движения. Скорость движения. Эмоциональная выразительность исполнения конкурсной хореографии. Позы и поддержки. Синхронность действий в параллельных связках.

### **7.3. «Румба»**

**Теория.** Особенности ритмической структуры танца «Румба». Хабанера-ритм.

**Практика.** Отработка техники танца «Румба». Усложнение ритмического рисунка в связи с усложнением танцевальных фигур. Дизайн хореографии. Работа над основными фигурами танца. Типичные ошибки при исполнении фигур. Амплитуда движения. Скорость движения. Эмоциональная выразительность исполнения конкурсной хореографии. Эмоциональная выразительность исполнения конкурсной хореографии. Позы и поддержки. Синхронность действий в параллельных связках.

#### **7.4. «Пасадобль»**

**Теория.** Построение и направление фигур хореографии танца в зале.

**Практика.** Отработка техники танца «Пасадобль». Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Эмоциональная выразительность исполнения конкурсной хореографии. Позы и поддержки. Дизайн хореографии. Характер и эмоциональное воплощение танца. Творческие задания на совместное танцевание. Позы и поддержки. Синхронность действий в параллельных связках. Вращения. Прыжки партнера. Упражнения для передачи выразительности и эмоциональности в танце

#### **7.5. «Джайв»**

**Теория.** Различия баунсового действия в танцах «Самба» и «Джайв»

**Практика.** Отработка техники танца «Джайв». Работа над основными фигурами танца. Типичные ошибки при исполнении фигур. Усложнение ритмического рисунка в связи с усложнением танцевальных фигур. Дизайн хореографии. Работа над основными фигурами танца. Типичные ошибки при исполнении фигур. Амплитуда движения. Скорость движения. Эмоциональная выразительность исполнения конкурсной хореографии. Эмоциональная выразительность исполнения конкурсной хореографии. Позы и поддержки. Синхронность действий в параллельных связках. Творческие задания на импровизацию.

### **Раздел 8. Взаимодействие и ведение в паре.**

#### **8.1. Культура взаимоотношений в паре.**

**Теория.** Взаимоотношение в паре. Роль партнера в управлении парой.

**Практика.** Задания на развитие коммуникативных навыков. Упражнения по снятию зажимов, выхода из стрессовой ситуации и развитию эмоциональной устойчивости

#### **8.2. Психологическое взаимодействие в парах**

**Теория.** Возможные неудачи в тренировке и на соревнованиях. Преодоление трудностей.

**Практика.** Психологическая подготовка. Практикум по созданию «Ситуации успеха». Разрешение конфликтных ситуаций. Творческие задания, раскрывающие возможность пары в едином психологическом состоянии путем создания образов и построения сюжета раскрыть характер и настроение звучащей мелодии в соответствии с ритмической основой исполняемого танца

#### **8.3. Роль партнеров при совместном движении**

**Практика.** Упражнения на отработку умения использования вес партнеров. Ведение в танцах латиноамериканской программы. Беседы об особенностях взаимодействия партнеров в танцах европейской программы. Беседы об особенностях взаимодействия партнеров в танцах латиноамериканской программы.

#### **8.4. Ведение**

**Практика.** Ведение в танцах латиноамериканской программы. Ведение в танцах европейской программы. Статистический и динамический баланс.

### **Раздел 9. Танцевальная практика**

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

**Практика.** Эмоциональные средства выразительности: внутренний настрой, темперамент, обаяние, уверенность в себе. Исполнение конкурсной хореографии, передавая особенности музыкального текста и хореографической партитуры. Творческие задания на развитие творческого потенциала. Основы актерского мастерства. Эстетическое самовыражение, художественное воплощение демонстрируемых танцевальных образов.

#### **9.2. Подготовка к соревнованиям**

**Практика.** Индивидуальная работа над конкурсной хореографией. Синхронность и слаженность. Способы взаимодействия партнеров. Видео просмотр записей конкурсных выступлений лучших танцевальных пар. Обсуждение и анализ. Танцевальный «марафон» как средство повышения физической работоспособности при подготовке к соревнованиям. Адаптация к условиям соревнований.

#### **9.3. Импровизация**

***Практика.*** Технические способы и приемы выразительности. Особенности и возможности пластики. Упражнения на импровизацию. Творческие задания.

#### **9.4. Тематические танцевальные практики**

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

#### **Раздел 10. Сложные технические действия.**

***Теория.*** Способы развития биомеханики исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ.

***Практика.*** Работа над развитием биомеханики исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ в соответствии с техническими требованиями: работа стопы, работа бедер, повороты.

#### **Раздел 11. Знакомство с основами тренерской деятельности.**

***Теория.*** Основная задача тренера - постоянное осуществление руководства спортсменами в учебно-тренировочном процессе. Цель управления - выполнение реально запланированной работы и получение определенных количественных и качественных результатов во всех видах подготовки и соревновательной деятельности. Для достижения общей цели необходима координация деятельности всех участников, имеющих прямое или косвенное отношение к учебно-тренировочному процессу.

***Практика.*** Тренерская работа с обучающимися младшего школьного возраста. Самостоятельная постановка танцев.

#### **Раздел 12. Знакомство с основами судейской деятельности.**

***Теория.*** Правила судейства, правила и положения ФТСААР.

***Практика.*** Тестирование по знанию положения о фигурах в танцах. Судейство соревнований внутри клуба спортивного танца «Альянс».

#### **Раздел 13. Участие в соревнованиях.**

***Практика.*** Участие в соревнованиях по танцевальному спорту российского и международного уровня. Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

## **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;



## V. Контрольно-измерительные материалы

### 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 контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Начальный контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Начальный контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Начальный контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Начальный контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль
Имя ребенка															

Используется 3-х балльная система оценки:

- 1 - низкий уровень
- 2 - средний уровень
- 3 - высокий уровень

№	Критерии, параметры	Степень выраженности	Кол-во баллов
---	---------------------	----------------------	---------------

## **VI. 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.