

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

Принята на заседании  
Методического совета  
« 28 » 04 2021 года  
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУДО ЦДТ «Юность»  
А.Л. Бусарев  
« 28 » 04 2021 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Спортивные балльные танцы. Начальный этап (массовый спорт)»**

Возраст учащихся: 5– 8 лет  
Срок реализации: 4 года

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

Ярославль  
2021

## 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	3
4. Условия реализации программы	4
5. Режим организации занятий	4
6. Формы организации и проведения занятий	4
7. Ожидаемые результаты	4
8. Способы отслеживания результатов	5
9. Формы аттестации (подведения итогов)	5
<b>II. Учебно-тематические планы I – IV годов обучения</b>	6
<b>III. Содержание учебно-тематических планов</b>	10
<b>IV. Обеспечение программы</b>	25
1. Методическое обеспечение	25
2. Наглядно-дидактический материал	25
3. Материально-техническое обеспечение	25
<b>V. Список литературы</b>	25
<b>VI. Приложения</b>	28
Мониторинг освоения программы	

## **I. Пояснительная записка**

Процесс обучения спортивным бальным танцам можно считать своеобразной условной «пирамидой», на различных уровнях которой решаются те или иные задачи овладения этим видом спорта.

Обучаться бальными танцами можно с самого раннего возраста. Начальная подготовка – это основание пирамиды. Занятия детей бальными танцами дисциплинируют, помогают лучшему согласованию мысли и действий, воспитывают одаренную, трудолюбивую, физически крепкую, творческую личность.

Помимо физического развития бальные танцы позволяют справиться детям со многими комплексами. На начальной стадии обучения дети будут учиться основам этикета, ребёнок будет перенимать в свои ежедневные манеры благородство.

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. На начальном этапе обучения необходимо привить учащимся важные качества, необходимых для занятий этим видом спорта в дальнейшем. Выработать координацию и баланс, основы музыкально-ритмического восприятия, основы техники танцев. А так же дети могут стать уверенными в себе, ответственными, доброжелательными, трудолюбивыми.

Данная программа является программой *физкультурно-спортивной направленности* дополнительная общеобразовательная программа Клуб спортивного танца «Альянс», начальный этап (массовый спорт) рассчитан на учащихся 5-8 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 0» (начинающие танцоры, хобби-класс) и «Дети 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 она привлекает детей младшего школьного возраста к занятиям танцевальным спортом, который является синтезом спорта и искусства и относится к сложнокоординационным видам спорта.

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

**Цель программы** – приобщение к занятиям спортивными бальными танцами и развитие интереса к данному виду деятельности.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Знакомить с основами спортивного танца;

**Развивающие:**

- Развивать координацию, баланса, выносливость;
- Развивать музыкально-ритмические навыки;

**Воспитательные:**

- Формирование ответственного отношения к занятиям спортом

### **Этапы реализации программы**

Программа рассчитана на 4 года обучения:

Дети в конце 1 года обучения освоят основы музыкальной грамоты и технические основы танцев «Медленный вальс» и «Ча-ча-ча»;

Дети в конце 2 года обучения освоят основы музыкальной грамоты и технические основы танцев «Квикстеп», «Самба», а также смогут танцевать небольшие связки из фигур изученных танцев;

Дети в конце 3 года обучения должны выучить вариации из фигур изученных танцев и станцевать их под музыку.

Дети в конце 4 года обучения должны знать 6 танцев, выучить вариации из фигур по каждому из танца и станцевать под музыку.

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

Данная программа рассчитана на детей 5-8 лет.

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов. Наполняемость одной группы на 1 году обучения – 10 – 20 человек, на последующих – 8 – 20 человек.

### ***Режим организации занятий***

Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1 академических часа: для детей 5-6 лет (30 минут), для детей 7-8 лет (30 минут). Общее количество часов в первый год обучения 108 часов; во второй год – 108 часов; в третий год – 108 часов; в четвёртый год – 108 часов.

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

Проводятся групповые занятия.

#### Теоретические:

- беседа;
- объяснение;
- рассказ

#### Практические:

- изучение фигур;
- изучение связок из фигур;
- отработка фигур;
- соревнование;

### **Ожидаемые результаты**

В конце 1-го года обучения:

- прохлопывать и протоптывать ритмы танцев «Медленный вальс» и «Ча-ча-ча»;
- овладеть базовой техникой исполнения основных позиций и шагов танцаев: «Медленный вальс», «Ча-ча-ча»;
- сформированность ответственного отношения к занятиям спортом;

В конце 2-го года обучения:

- прохлопывать и протоптывать ритмы танцев «Медленный вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча»;
- овладеть базовой техникой исполнения основных позиций и шагов танцаев: «Медленный вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча»;
- выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений;
- сформированность ответственного отношения к занятиям спортом;

В конце 3-го года обучения:

- прохлопывать и протоптывать ритмы танцев «Медленный вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв»;
- овладеть базовой техникой исполнения основных позиций и шагов танцаев: «Медленный вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв»;
- выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений;
- сформированность ответственного отношения к занятиям спортом;
- наличие позитивных доброжелательных отношений в коллективе и с партнёром.

В конце 4-го года обучения:

- прохлопывать и протоптывать различные танцевальные ритмы, используемые в танцах;
- овладеть базовой техникой исполнения основных позиций и шагов танцаев: «Медленный вальс», «Венский вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв»;
- выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений;
- сформированность ответственного отношения к занятиям спортом;
- наличие позитивных доброжелательных отношений в коллективе и с партнёром.
- привлечение детей к выступлениям на соревнованиях.

#### ***Способы отслеживания результатов***

- наблюдение;
- беседа с родителями;
- соревнования.

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

- итоговое занятие;
- соревнования.

## II. Учебно-тематический план программы.

*1 год обучения.*

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности	1	1	-
2	Что такое танец?	1	1	-
3.	Основы музыкальной грамоты	16	2	14
	3.1. Ритм танца «Медленный вальс»	8	1	7
	3.2. Ритм танца «Ча-ча-ча»	8	1	7
4.	Единичные технические действия	20	2	18
	4.1. Позиция	10	1	9
	4.2. Шаги и их направления	10	1	9
5.	Техника исполнения танца «Медленный с»	32	2	30
	5.1. Разучивание основных фигур	16	1	15
	5.2. Отработка основных фигур	16	1	15
6.	Техника исполнения танца «Ча-ча-ча»	32	2	30
	6.1. Разучивание основных фигур	16	1	15
	6.2.Отработка основных фигур	16	1	15
7.	Подготовка и выступление на соревновании по эвальному спорту.	5	-	5
8.	Заключительное занятие	1	-	1
Всего:		108	9	99

№ п/	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	-
2.	Кто такой спортсмен?	1	1	-
3.	Культура взаимоотношений в паре	1	1	-
4.	Основы музыкальной грамоты	16	4	12
	4.1. Ритм танца «Медленный вальс»	4	1	3
	4.2. Ритм танца «Квикстеп»	4	1	3
	4.3. Ритм танца «Самба»	4	1	3
	4.4. Ритм танца «Ча-ча-ча»	4	1	3
5.	Техника исполнения танца «Медленный вальс»	20	2	18
	5.1. Разучивание фигур	10	1	9
	5.2. Отработка основных фигур	10	1	9
6.	Техника исполнения танца «Квикстеп»	20	2	18
	6.1. Разучивание основных фигур	10	1	9
	6.2. Отработка основных фигур	10	1	9
7.	Техника исполнения танца «Самба»	20	2	18
	7.3. Разучивание основных фигур	10	1	9
	7.4. Отработка основных фигур	10	1	9
8.	Техника исполнения танца «Ча-ча-ча»	20	2	18
	8.1. Разучивание фигур	10	1	9
	8.2. Отработка основных фигур	10	1	9
9.	Выступление на соревнованиях по евальному спорту	6	1	5
10.	Подготовка к выступлению на соревновании	2	-	2
11.	Заключительное занятие	1	-	1
Всего:		108	16	92

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-
2.	Культура взаимоотношений в паре	1	1	-
3.	Основы музыкальной грамоты	5	-	5
	3.1. Ритм основных фигур европейских танцев	2	-	2
	3.2. Ритм основных фигур ноамериканских танцев	3	-	3
4.	Техника исполнения танца «Медленный с»	15	3	12
	4.1. Разучивание танцевальных связок из пр изучаемого танца	10	3	7
	4.2. Отработка основных фигур	5	-	5
5.	Техника исполнения танца «Квикстеп»	15	3	12
	5.1. Разучивание танцевальных связок из пр изучаемого танца	10	3	7
	5.2. Отработка основных фигур	5	-	5
6.	Техника исполнения танца «Самба»	15	3	12
	6.1. Разучивание танцевальных связок из пр изучаемого танца	10	3	7
	6.2. Отработка основных фигур	5	-	5
7.	Техника исполнения танца «Ча-ча-ча»	15	3	12
	7.1. Разучивание танцевальных связок из пр изучаемого танца	10	3	7
	7.2. Отработка основных фигур	5	-	5
8.	Техника исполнения танца «Джайв»	15	3	12
	7.1. . Разучивание танцевальных связок из пр изучаемого танца	10	2	8
	7.2. Отработка основных фигур	5	1	4
9.	Танцевальная практика	15	-	15
10.	Выступление на соревнованиях по танцевальному спорту	8	1	7
11.	Подготовка к выступлению на соревновании	2	-	2
12.	Заключительное занятие	1	-	1
Всего:		108	18	90



№ п/п	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-
2.	Основы музыкальной грамоты	6	-	6
	3.1. Ритм основных фигур европейских танцев	3	-	3
	3.2. Ритм основных фигур ноамериканских танцев	3	-	3
3.	Техника исполнения танца «Медленный с»	12	2	10
	4.1. Разучивание вариции изучаемого танца	6	2	4
	4.2. Отработка основных фигур	6	-	6
4.	Техника исполнения танца «Венский вальс»	10	1	9
5.	Техника исполнения танца «Квикстеп»	12	2	10
	5.1. Разучивание вариции изучаемого танца	6	2	4
	5.2. Отработка основных фигур	6	-	6
6.	Техника исполнения танца «Самба»	12	3	10
	6.1. Разучивание вариции изучаемого танца	6	2	4
	6.2. Отработка основных фигур	6	-	6
7.	Техника исполнения танца «Ча-ча-ча»	12	3	10
	7.1. Разучивание вариции изучаемого танца	6	2	4
	7.2. Отработка основных фигур	6	-	6
8.	Техника исполнения танца «Джайв»	12	3	9
	8.1. Разучивание вариции изучаемого танца	6	2	4
	8.2. Отработка основных фигур	6	1	5
9.	Танцевальная практика	18	-	18
10.	Выступление на соревнованиях по евальному спорту	9	1	8
11.	Подготовка к выступлению на соревновании.	3	-	3
12.	Заключительное занятие	1	-	1
Всего:		108	16	92

### **III. Содержание дополнительной образовательной программы.**

*1 год обучения.*

#### Раздел 1. Вводное занятие. Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности

Теория: Знакомство с предметом программы. Инструкция по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.

#### Раздел 2. Что такое танец?

Теория. Танец — ритмичные, выразительные телодвижения, обычно выстраиваемые в определённую композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением. Особенности балльных танцев. Краткое описание каждого танца.

Практика. Беседа с учащимися. Ответ педагога на интересующие вопросы детей.

#### Раздел 3. Основы музыкальной грамоты.

##### Тема 1. Ритм танца «Медленный вальс»

Теория. Характер музыки: весёлый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый. Музыкальное сопровождение: оркестр, один или несколько музыкальных инструментов. Мелодический рисунок: вступление, тема. Сильные доли такта, слабые доли такта. Музыкальный размер – 3/4, основной удар – 1.

Практика. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущение сильных и слабых долей такта: отхлопывание ритма изучаемого танца без музыки и с музыкой; спуск на три счёта вниз и подъём на три счёта вверх; проговаривание вслух ритм танца под музыку.

##### Тема 2. Ритм танца «Ча-ча-ча»

Теория. Характер музыки: весёлый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый. Музыкальное сопровождение: оркестр, один или несколько музыкальных инструментов. Мелодический рисунок: вступление, тема. Сильные доли такта, слабые доли такта. Музыкальный размер – 4/4. Основной удар – 1, основной ритм.

Практика. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущение сильных и слабых долей такта: отхлопывание ритма изучаемого танца без музыки и с музыкой; спуск на три счёта вниз и подъём на три счёта вверх; проговаривание вслух ритм танца под музыку.

#### Раздел 4. Единичные технические действия.

##### Тема 1. Позиция.

Теория. Объяснение постановки корпуса, головы, рук и ног. Основные направления относительно зала.

Практика. Положения рук и ног. Выработка правильной осанки. Положения рук в открытых и закрытых позициях. Движения корпуса, работа головы.

##### Тема 2. Шаги и их направления

Теория. Равновесие и баланс – способность не падать. Приложение единичной силы – давление в пол. Техника шагов.

Практика. Шаги с переносом веса, подъёмы и спуски. Направления шагов по отношению к корпусу: основные – вперёд, назад, налево, направо. Шаги вперёд, назад, в стороны с носка, с каблука, ребро стопы. Вынос правой ноги вперёд (каблук) без переноса веса, подтянуть обратно

к левой ноге (каблук, вся стопа), то же с левой ноги; вынос правой ноги назад от бедра без переноса веса (носок, подтянуть обратно к левой ноге (носок, вся стопа), то же с левой ноги; шаг вперёд с правой ноги, подтягивая левую, шаг назад с левой ноги, подтягивая правую с опусканием и подъёмом, то же с левой ноги; в сторону с правой ноги, подтягивая левую ногу с опусканием и подъёмом, то с левой ноги; ренос веса с ноги на ногу; сиб и разгиб коленей (положение треугольника);

#### Раздел 5. Техника исполнения танца «Медленный вальс».

Тема 1. Разучивание основных фигур.

Теория. Теоретические основы работы стопы, направления шагов.

Практика. Разучивание движений танца:

-перемена с правой ноги вперёд;

-перемена с левой ноги вперёд;

-перемена с правой ноги назад;

-перемена с левой ноги назад;

-движение «Маленький квадрат» (перемена вперёд с правой ноги и перемена назад с левой ноги);

-движение «Большой квадрат».

Тема 2. Отработка техники исполнения танца:

Теория: теоретические основы танца.

Практика:

- работа стопы, перенос веса;

- контроль позиции рук и корпуса;

- танцевание под музыку.

#### Раздел 6. Техника исполнения танца «Ча-ча- ча».

Тема 1. Разучивание основных фигур.

Теория. Теоретические основы работы стопы, направления шагов.

Практика.

Разучивание движений танца:

-открытое шассе налево и направо (тайм – степ);

-основное движение;

-тайм степ в произвольной паре;

-основное движение в произвольной паре.

Тема 2. Отработка техники исполнения танца:

Теория: теоретические основы танца.

Практика:

- работа стопы, перенос веса;
- контроль позиции рук и корпуса;
- танцевание под музыку.

#### Раздел 7. Подготовка к выступлению на соревнованиях.

Практика. Предконкурсная подготовка пар к выступлениям. Практическое занятие.

#### Раздел 8. Заключительное занятие.

Практика: Открытый урок для родителей. Награждение обучающихся. Награждение родителей. Подведение итогов.

*2 год обучения.*

#### Раздел 1. Вводное занятие. Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности

Теория: Правила поведения в клубе. Инструктаж по технике безопасности.

#### Раздел 2. Кто такой спортсмен?

Теория. Спортсмен – человек, систематически занимающийся спортом и выступающий на спортивных соревнованиях. Беседа о здоровом образе жизни, о посещении без пропусков и важности выступлениях на соревнованиях.

#### Раздел 3. Культура взаимоотношений в паре.

Теория. Пара, как танцевальная единица. Взаимоотношения в паре. Постановка детей в пары.

#### Раздел 4. Основы музыкальной грамоты.

##### Тема 1. Ритм танца «Медленный вальс»

Теория. Характер музыки: весёлый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый. Музыкальное сопровождение: оркестр, один или несколько музыкальных инструментов. Мелодический рисунок: вступление, тема. Сильные доли такта, слабые доли такта. Музыкальный размер – 3/4, основной удар – 1.

Практика. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущение сильных и слабых долей такта:

- отхлопывание ритма изучаемого танца без музыки и с музыкой;
- спуск на три счёта вниз и подъём на три счёта вверх;
- проговаривание вслух ритм танца под музыку;
- танцевание основных фигур под музыку;
- танцевание связок из фигур под музыку.

##### Тема 2. Ритм танца «Квикстеп»

Теория. Музыкальный размер - 4/4, ритмические раскладки и длительности.

Практика. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущение сильных и слабых долей такта:

- отхлопывание ритма изучаемого танца без музыки и с музыкой;
- проговаривание вслух ритм танца под музыку;
- танцевание основных фигур под музыку;
- танцевание связок из фигур под музыку.

### Тема 3. Ритм танца «Самба»

Теория. Музыкальный размер – 2/4, ритмические раскладки и длительности.

Практика. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущение сильных и слабых долей такта:

- баунс;
- отхлопывание ритма изучаемого танца без музыки и с музыкой;
- проговаривание вслух ритм танца под музыку;
- танцевание основных фигур под музыку;
- танцевание связок из фигур под музыку.

### Тема 4. Ритм танца «Ча-ча-ча»

Теория. Музыкальный размер 4/4, ритмические раскладки и длительности.

Практика. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущение сильных и слабых долей такта:

- поочерёдное сгибание колен;
- отхлопывание ритма изучаемого танца без музыки и с музыкой;
- проговаривание вслух ритм танца под музыку;
- танцевание основных фигур под музыку;
- танцевание связок из фигур под музыку.

## Раздел 5. Техника исполнения танца «Медленный вальс».

### Тема 1. Разучивание фигур

Теория. Теоретические основы танца. Работа стопы, направления.

Практика:

- перемена с правой ноги вперед и перемена с левой ноги назад (маленький квадрат),
- правый поворот по четвертям (большой квадрат),
- правый поворот;

### Тема 2. Отработка основных фигур

Теория: направление движения относительно зала. Различные танцевальные связки на основе изученных фигур. Исполнение основных фигур по одному и в паре, работа над техникой исполнения.

Практика.

Специальные упражнения для развития техники исполнения танца:

- спуски и подъемы;
- упражнение «качели»;
- спуск с выносом правой ноги в сторону, подъем собрать ноги вместе;
- тоже с левой ноги;
- спуск с выносом правой ноги вперед, затем подъем с подносом ноги к опорной ноге;
- спуск с выносом левой ноги назад, подъем подвести ногу в шестую позицию;
- движение «маятник»

## Раздел 6. Техника исполнения танца Квикстеп.

Тема 1. Разучивание основных фигур.

Теория. Разучивание шагов танца.

Практика.

Изучение основных фигур танца:

- четвертной поворот;
- типл шассе;
- локстеп вперед;
- локстеп назад.

Тема 2. Отработка основных фигур.

Теория: Отработка техники исполнения основных фигур по одному и в паре. Постановка учебной композиции. Техника исполнения танца.

Практика.

Специальные упражнения для развития техники танца:

- шаг вперед с правой ноги с каблука, вернуть вес на левую ногу, подтягивая правую ногу каблуком;
- то же с левой ноги;
- вынос правой ноги назад от бедра, без переноса веса, то же с левой ноги;
- вынос правой ноги назад, с последующим переносом веса, то же с левой ноги;
- ход по кругу лицом по линии танца (шаг прогулка), ход по кругу спиной по линии танца;
- ход по кругу парами в учебной позиции (соединив две руки) лицом и спиной;
- типл шассе в стороны, и по квадрату.

## Раздел 7. Техника исполнения танца «Самба».

Тема 1. Разучивание основных фигур.

Теория. Теоретические основы танца. Шаги и их направления.

Практика. Выучить основные фигуры танца:

-альтернативный самбаход;

-виск;

-стационарный самбаход;

-вольта.

Тема 2. Отработка основных фигур.

Теория: работа стопы и коленей. Основы теоретических знаний. Основные позиции. Постановка танцевальных связок. Постановка учебной и конкурсной вариации. Отработка техники исполняемых фигур по одному и в паре. Отработка техники исполнения вариаций.

Практика. Специальные упражнения для развития техники танца:

-положение корпуса, распределение веса;

-баунс – основной принцип исполнения этого танца (по шестой позиции ног небольшое приседание на первом и втором ударах, подъем на «и», работа стопы и коленей по правилам классической хореографии);

-основное движение с правой ноги и с левой ноги (ритм 1 а 2).

#### Раздел 8. Техника исполнения танца «Ча-ча-ча».

Тема 1. Разучивание основных фигур

Теория. Разучивание фигур. Шаги и их направления. Теоретические основы танца.

Практика.

-тайм – степ;

-основное движение;

-Нью-Йорк;

-спот-поворот.

Тема 2. Отработка основных фигур.

Теория: движение в паре, закрытая лицевая позиция. Направление движения относительно зала. Различные комбинации изучаемых фигур. Постановка учебной композиции. Отработка техники исполнения фигур по одному и в паре.

Практика. Специальные упражнения для развития техники исполнения танца:

-положение корпуса;

-перенос веса с ноги на ногу;

-сгибание и выпрямление колена;

-шассе налево и направо (тайм степ), с использованием переката в стопе в обычном ритме;

Отработка техники исполнения основных фигур

#### Раздел 9. Выступление на соревнованиях по танцевальному спорту.

Теория. Правила спортивного костюма. Знакомство детей с регламентом проведения соревнований.

Практика. Участие в городских и областных соревнованиях по спортивному бальному танцу в категории «начинающие» (массовый спорт).

#### Раздел 10 Подготовка к выступлению на соревнованиях.

Практика. Предконкурсная подготовка пар к выступлениям. Практическое занятие.

#### Раздел 11. Заключительное занятие.

Практика. Открытое занятие для родителей. Награждение обучающихся. Награждение родителей. Подведение итогов учебного года.

### *3 год обучения.*

#### Раздел 1. Вводное занятие. Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности

Теория. Правила поведения в клубе. Техника безопасности на занятиях.

#### Раздел 2. Культура взаимоотношений в паре

Теория: роль партнёрши и партнёра в танце. Основы ведения в паре.

#### Раздел 3. Основы музыкальной грамоты.

##### Тема 1. Ритм основных фигур европейских танцев

Теория: Музыка – ритмическая и эмоциональная основа танца. Сильные и слабые доли такта: темп, ритм в танцах: медленный вальс и квикстеп.

Практика:

- отхлопывание основных ритмов, изучаемых танцев;
- прослушивание музыки и её анализ;
- танцевание связок из фигур и конкурсных вариаций;
- выполнение специальных упражнений для развития чувства ритма и ощущения сильных и слабых долей такта.

##### Тема 2. Ритм основных фигур латиноамериканских танцев.

Теория: Музыка – ритмическая и эмоциональная основа танца. Сильные и слабые доли такта: темп, ритм в танцах: самба, ча-ча-ча и джайв.

Практика:

- отхлопывание основных ритмов, изучаемых танцев;
- прослушивание музыки и её анализ;
- танцевание танцевальных связок из фигур и конкурсных вариаций;
- выполнение специальных упражнений для развития чувства ритма.

#### Раздел 4. Техника исполнения танца «Медленный вальс».

Тема 1. Разучивание танцевальных связок из фигур изучаемого танца.



Теория. Объяснение работы стопы. Основные направления исполняемых фигур. Основы теоретических знаний. Движение в паре в учебной позиции. Постановка танцевальных связок. Постановка конкурсной вариации.

Практика.

Изучение основных фигур танца:

- правый поворот;
- натуральный спин поворот;
- левый поворот;
- шассе.

Тема 2. Отработка основных фигур.

Теория: Объяснение техники исполнения элементов, фигур и вариации.

Практика. Специальные упражнения (включающие элементы и основные фигуры танца):

- подъемы и спуски в шестой позиции;
- движение «маятник»;
- в паре движение для равномерного распределения веса;
- перемена с правой ноги;
- перемена с левой ноги;
- перемена с правой и левой ноги по кругу (партнерша спиной), то же парами в учебном положении (с соединением двух рук).

#### Раздел 5. Техника исполнения танца «Квикстеп».

Тема 1. Разучивание танцевальных связок из фигур изучаемого танца.

Теория. Основные направления фигур. Основы теоретических знаний танца. Постановка танцевальных связок, вариации.

Практика. Изучение основных фигур:

- четвертной поворот вправо;
- четвертной поворот влево;
- локстеп вперед и назад по одному и в паре (учебная позиция);
- типл шассе в различных направлениях;
- правый поворот;
- правый спин поворот

Тема 2. Отработка основных фигур.

Теория. Объяснение техники исполняемых фигур и вариации.

Практика. Специальные упражнения для развития техники танца (включающие элементы и основные фигуры танца):

- шаг прогулка по кругу вперед и назад по одному и в паре в учебной позиции;
- прыжки;
- типл шассе в различных направлениях.

## Раздел 6. Техника исполнения танца «Самба».

Тема 1. Разучивание танцевальных связок из фигур изучаемого танца.

Теория. Объяснение основных позиций (положения партнеров по отношению друг к другу) в латиноамериканских танцах. Работа стоп, коленей и бедер. Постановка конкурсной вариации.

Практика. Изучение фигур:

- ботафого;
- вольтовый поворот;
- променадный и боковой самба ход;
- левый поворот;
- виск вправо и влево
- самба ход на месте

Тема 2. Отработка основных фигур.

Теория. Отработка техники отдельных фигур и их различных сочетаний. Основной принцип исполнения танца. Ведение. Взаимодействие в паре, передача характера танца. Отработка техники исполнения танца.

Практика.

- положение корпуса, распределение веса;
- баунс – основной принцип исполнения этого танца (по шестой позиции ног небольшое приседание на первом и втором ударах, подъем на «и», работа стопы и коленей по правилам классической хореографии);
- отработка конкурсных вариаций.

## Раздел 7. Техника исполнения танца «Ча-ча-ча».

Тема 1. Разучивание танцевальных связок из фигур изучаемого танца.

Теория. Основной принцип исполнения танца. Постановка конкурсной вариации.

Объяснение работы стопы.

Практика. Разучивание фигур:

- Нью-Йорк;
- основное движение вправо и влево;
- плечо к плечу;
- рука к руке;
- повороты вправо и влево;

- алемана;
- кросс шассе;
- хип твист.

Тема 2. Отработка основных фигур.

Теория. Работа стопы и коленей. Отработка техники отдельных фигур и их различных сочетаний.

Практика. Специальные упражнения (включающие элементы и основные фигуры танца):

- сгибание и выпрямление колена;
- шассе налево и направо (тайм степ), с использованием переката в стопе в обычном ритме;
- позиция «чек»;
- шаги вперед и назад;

### Раздел 8. Техника исполнения танца «Джайв».

Тема 1. Разучивание танцевальных связок из фигур изучаемого танца.

Теория. Основной принцип исполнения танца. Постановка конкурсной вариации.

Практика.

Изучение основных фигур танца:

- основное фоллевой движение;
- звено;
- шассе;
- смена мест справа налево;
- смена мест слева направо;
- американский спин поворот.

Тема 2. Отработка основных фигур.

Теория. Объяснение техники исполнения фигур танца по одному и в паре. Взаимодействие в паре.

Практика. Специальные упражнения для развития техники танца:

- положение корпуса, распределение веса;
- подъемы на стопе;
- подъем одной ноги в колене и тазобедренном суставе и выпрямление другой;
- открытое шассе налево и направо (основное движение на месте);
- шаг правой ногой назад и возвращение в подставку, то же с левой ноги.

### Раздел 9. Танцевальная практика.

Практика. Исполнение хореографии каждого танца под музыку. Непрерывность исполнения, чёткость. Эмоциональность исполнения.

#### Раздел 10. Выступление на соревнованиях по танцевальному спорту.

Теория. Танцевальный имидж (костюм, причёска).

Практика. Участие в городских и областных соревнованиях по спортивному бальному танцу в категории «начинающие» (массовый спорт).

#### Раздел 11. Подготовка к выступлению на соревновании.

Практика. Предконкурсная подготовка пар к выступлениям. Практическое занятие.

#### Раздел 12. Заключительное занятие.

Практика. Открытый урок для родителей. Награждение обучающихся. Награждение родителей. Подведение итогов учебного года.

### *4 год обучения.*

#### Раздел 1. Вводное занятие. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория. Правила поведения в клубе. Техника безопасности на занятиях.

#### Раздел 2. Основы музыкальной грамоты.

Тема 1. Ритм основных фигур европейских танцев

Теория: Музыка – ритмическая и эмоциональная основа танца. Сильные и слабые доли такта: темп, ритм в танцах: «Медленный вальс», «Венский вальс» и «Квикстеп».

Практика:

- отхлопывание основных ритмов, изучаемых танцев;
- прослушивание музыки и её анализ;
- танцевание связок из фигур и конкурсных вариаций;
- выполнение специальных упражнений для развития чувства ритма и ощущения сильных и слабых долей такта.

Тема 2. Ритм основных фигур латиноамериканских танцев.

Теория: Музыка – ритмическая и эмоциональная основа танца. Сильные и слабые доли такта: темп, ритм в танцах: «Самба», «Ча-ча-ча» и «Джайв».

Практика:

- отхлопывание основных ритмов, изучаемых танцев;
- прослушивание музыки и её анализ;
- танцевание танцевальных связок из фигур и конкурсных вариаций;
- выполнение специальных упражнений для развития чувства ритма.

#### Раздел 3. Техника исполнения танца «Медленный вальс».

Тема 1. Разучивание вариации изучаемого танца.

Теория. Основной принцип исполнения танца. Постановка конкурсной вариации.

Практика:

- правый поворот;
- правый спин поворот;
- левый поворот;
- перемена;
- шассе;
- виск;
- перемена хэзитейшн;
- плетение;

Тема 2. Отработка основных фигур.

Теория. Объяснение техники исполнения элементов, фигур и вариации.

Практика. Специальные упражнения (включающие элементы и основные фигуры танца):

- подъемы и спуски в шестой позиции;
- движение «маятник»;
- в паре движение для равномерного распределения веса;
- перемена с правой ноги;
- перемена с левой ноги;
- перемена с правой и левой ноги по кругу (партнерша спиной), то же парами в учебном положении (с соединением двух рук);

#### Раздел 4. Техника исполнения танца «Венский вальс»

Теория. Объяснение работы стопы и направление шагов.

Практика: Выучить правый поворот и станцевать под музыку.

#### Раздел 5. Техника исполнения танца «Квикстеп»

Тема 1. Разучивание вариации изучаемого танца.

Теория. Основной принцип исполнения танца. Постановка конкурсной вариации

Практика.

- правый поворот;
- правый спин поворот;
- поступательное шассе;
- лок степ вперед;
- лок степ назад;
- наружная перемена;

Тема 2. Отработка основных фигур.

Теория. Объяснение техники исполнения элементов, фигур и вариации.

Практика. Специальные упражнения для развития техники танца (включающие элементы и основные фигуры танца):

- шаг прогулка по кругу вперед и назад по одному и в паре в учебной позиции;

- прыжки;

- типл шассе в различных направлениях.

#### Раздел 6. Техника исполнения танца «Самба»

Тема 1. Разучивание вариации изучаемого танца.

Теория. Основной принцип исполнения танца. Постановка конкурсной вариации

Практика.

- виски;

- вольта поворот;

- променадный самба ход;

- самба ход в сторону;

- самба ход на месте;

- ботофого в продвижении вперед;

- вольта;

- левый поворот.

Тема 2. Отработка основных фигур.

Теория. Объяснение техники исполнения элементов, фигур и вариации

Практика. - положение корпуса, распределение веса;

- баунс – основной принцип исполнения этого танца (по шестой позиции ног небольшое приседание на первом и втором ударах, подъем на «и», работа стопы и коленей по правилам классической хореографии);

#### Раздел 7. Техника исполнения танца «Ча-ча-ча»

Тема 1. Разучивание вариации изучаемого танца.

Теория. Основной принцип исполнения танца. Постановка конкурсной вариации

Практика.

- тайм степ;

- основное движение;

- веер;

- хоккейная клюшка;

- поворот на месте вправо или влево;
- поворот-переключатель;
- Нью-Йорк;
- плечо к плечу;
- рука к руке;
- три ча-ча-ча;
- хип твист.

Тема 2. Отработка основных фигур.

Теория. Объяснение техники исполнения элементов, фигур и вариации

Практика. Специальные упражнения (включающие элементы и основные фигуры танца):

- сгибание и выпрямление колена;
- шассе налево и направо (тайм степ), с использованием переката в стопе в обычном ритме;
- позиция «чек»;
- шаги вперед и назад;

#### Раздел 8. Техника исполнения танца «Джайв»

Тема 1. Разучивание вариации изучаемого танца.

Теория. Основной принцип исполнения танца. Постановка конкурсной вариации

Практика.

- основное движение на месте;
- смена мест справа на лево;
- смена мест слева направо;
- смена рук за спиной;
- звено;
- стоп энд гоу;
- удар бедром;

Тема 2. Отработка основных фигур.

Теория. Объяснение техники исполнения элементов, фигур и вариации

Практика. Специальные упражнения для развития техники танца:

- положение корпуса, распределение веса;
- подъемы на стопе;
- подъем одной ноги в колене и тазобедренном суставе и выпрямление другой;
- открытое шассе налево и направо (основное движение на месте);

-шаг правой ногой назад и возвращение в подставку, то же с левой ноги.

#### Раздел 9. Танцевальная практика.

Практик. Исполнение хореографии каждого танца под музыку. Непрерывность исполнения, чёткость. Эмоциональность исполнения.

#### Раздел 10. Выступление на соревнованиях по танцевальному спорту.

Теория. Танцевальный имидж (костюм, причёска).

Практика. Участие в городских и областных соревнованиях по спортивному бальному танцу в категории «начинающие» (массовый спорт).

#### Раздел 11. Подготовка к выступлению на соревновании.

Практика. Предконкурсная подготовка пар к выступлениям. Практическое занятие.

#### Раздел 12. Заключительное занятие.

Практика. Открытый урок для родителей. Награждение обучающихся. Награждение родителей. Подведение итогов учебного года.



#### IV. Обеспечение программы

##### *Методическое обеспечение*

##### Формы занятий

- беседа;
- тренировка;
- занятия по выполнению упражнений

##### Методы и приемы обучения

- словесные методы обучения (беседа, рассказ, объяснение);
- практические методы по выполнению упражнений;
- контактный.

##### Методы контроля

- наблюдение.

##### Методы воспитания

- беседа;
- игра.

##### *Наглядно-дидактический материал*

- плакаты;
- видеоматериалы;
- фотографии

##### *Материально-техническое оснащение*

- 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.Н.Леонтьев.– М., 1985.
4. Ховард, Г. Техника бальных танцев / [Текст] Г.Ховард. – М., 1995.
5. Лаерд, У. «Техника латиноамериканских танцев» / [Текст] У.Лаерд.
6. Попова, М.В. Психология растущего человека: краткий курс возрастной психологии / [Текст] М.В.Попова. – М., 2002.
7. Методика воспитательной работы. Учеб. Пособие для студ. высш. пед. уч. заведений/Под ред. В.А. Слостенина. – М., 2002.
8. Мясникова, Т.Ю, Воспитание успешно, если оно системно / [Текст] Т.Ю. Мясникова// Муниципальная система образования. – Вып.2. – Часть 1 – Ярославль, 2004.

## 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 конр.	Пром.	Итог.	Начальный конр.	Пром.	Итог.	Начальный онтр.	Пром.	Итог.	Начальный контр.	пром.	Итог.	Начальный конр.	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

		<ul style="list-style-type: none"> <li>° Слабое или отсутствие музыкального слуха, смешение темпа и ритма исполняемого танца. «Не дружит с музыкой»</li> </ul>	
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