

Управление по образованию и науке администрации
муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Ступени» г. Сочи

Принята на заседании
педагогического совета от 27.05.21
Приложение №4

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦДО «Ступени»
О.Н. Комарова
«27» мая 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ «ДЕБЮТ»

Уровень программы: углубленный

Срок реализации программы: 9 лет: 1872 ч.(1 год – 144 ч.; 2 год – 216 ч.;
3 год – 216 ч.; 4 год – 216 ч.; 5 год – 216 ч.; 6 год –
216 ч.; 7 год – 216 ч.; 8 год – 216 ч.; 9 год – 216 ч.)

Возрастная категория: от 8 до 15 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID Программы в Навигаторе: 19593

Автор-составитель:

Тихомирова Елена Олеговна,

педагог дополнительного образования

Городской округ город-курорт Сочи

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Искусство танца обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования человека, для его гармоничного духовного и физического развития. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта, формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе.

Современный бальный танец – явление многогранное. С одной стороны, это всегда страсть, эмоции, чувства! С другой – великолепие костюмов, совершенство фигуры, сияние глаз, блеск прически! С третьей стороны – гордая осанка, грация, пластичность движений! И главное, это завораживающее зрелище для зрителей, и возможность выразить себя – для танцоров!

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ «ДЕБЮТ» - *физкультурно-спортивной направленности*. Программа обеспечивает развитие творческих способностей с помощью активного вовлечения их в мир спортивно-бального танца, в конкурсную и концертную деятельность.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна данной программы заключается в том, что она долгосрочная и рассчитана на 9 лет обучения. Она включает в себя три уровня:

- ознакомительный (2 года обучения, возраст детей 8-9 лет);
- базовый (3 года обучения, возраст детей 10-12 лет);
- углубленный, профессионально ориентированный (4 года обучения, возраст детей 13-15 лет).

Актуальность программы основана на том, что танец сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, эстетического развития и образования, формирует внутреннюю культуру человека. Вместе с тем бальный танец органически связан с усвоением норм этики, немислим без выработки высокой культуры общения между партнерами. Выдержка, безупречная вежливость, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. К тому же систематические занятия танцем совершенствуют фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность. Танец учит логическому, целесообразно организованному, грациозному движению. Танцующий стремится в красивой, эстетически совершенной форме танца выразить свое настроение, эмоции, проявляет свои внутренние качества, выражает свое мировоззрение. Не удивительно, что, в настоящее время, когда дети много времени проводят у компьютеров, мало двигаются, многие родители желают обучать танцам своих детей уже с дошкольного возраста. И спрос на обучение танцам детей разного возраста с каждым годом возрастает.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р.
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г.
4. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816.
5. Приказ Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ (2020 г.)

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она дает возможность одним добиться успеха в спортивных соревнованиях, другим — создавать в танце незабываемые образы, третьим - получить признание своих достижений. Ключевым моментом данной программы является акцент на ансамблевой постановке танцев, на постановке групповых сценических номеров. При этом содержание программы также дает возможность учащимся участвовать в квалификационных турнирах по спортивным бальным танцам.

Отличительными особенностями программы от уже существующей является то, что она является долгосрочной (9 лет обучения);

в программе преобладает ансамблевая постановка танца, которая составляет основу деятельности образцового художественного коллектива - ансамбля бального танца «Дебют».

Программа предполагает три уровня:

- ознакомительный (2 года обучения, возраст детей 8-9 лет);
- базовый (3 года обучения, возраст детей 10-12 лет);
- углубленный (профессионально ориентированный) (4 года обучения, возраст детей 13-15 лет).

Такая стройная система делает возможным детям не только приобщиться к искусству танца, но и получить необходимый объем профессиональных умений с целью продолжения обучения хореографией.

Основное внимание на *ознакомительном* уровне обучения уделяется постановке корпуса, выработке координации тела, овладению основами техники исполнения бального танца, развитию моторной памяти, а также развитию волевых качеств – настойчивости, выносливости, дисциплинированности. В силу того, что у обучающихся младшего школьного возраста сравнительно слабое развитие координации движений, ориентировки в пространстве, недостаточное развитие музыкально-ритмического чувства, для них в программу включены музыкально-танцевальные игры. Они не только способствуют овладению элементарными навыками танцевальных движений, но и развитию интереса к искусству хореографии.

Базовый уровень обучения предполагает прочное овладение техникой исполнения бального танца. На этом этапе детям предлагаются более сложные комбинации движений. Большое внимание уделяется правильности исполнения и выразительности. Движения прорабатываются в разном темпе, дается больше заданий на импровизацию.

Углубленный (профессионально ориентированный) уровень обучения предусматривает углубленное освоение обучающимися навыков исполнения бального танца, классического и народного танцев. При изучении основ классического и народного танцев дети вырабатывают правильную осанку у станка и на середине, равновесие, подвижность стопы и корпуса, мягкость движений, силу мышц, навыки координации движений рук, ног, головы и корпуса, а также знакомятся с профессиональной терминологией.

Адресат программы: в реализации программы участвуют обучающиеся обоего пола 8-15 лет. Состав групп – разновозрастный.

Уровень программы, объем, сроки: ознакомительный, базовый и углубленный уровни, всего 9 лет обучения. Объем программы на 1 году обучения – 144 часа, на 2-9 годах обучения - по 216 часов в год.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: на 1 году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа; на 2-9 годах – 2 раза в неделю по 3 академических часа.

Особенности организации образовательного процесса:

Младший школьный, (от 8 до 11 лет) возраст характеризуется тем, что физические навыки сформированы полностью, но продолжают развиваться. Маленький человек становится на стезю взрослой жизни, принимая такие понятия, как график, обязанность, «должен» и «надо».

Средний (подростковый) школьный возраст (11 – 14 лет) называют переходным, так как в этот период происходит переход от детства к юности. Приближение к взрослому состоянию отчетливо проявляются в тех своеобразных чертах физического и духовного развития, которые отличают подростков от младших школьников. Прежде всего, по-иному протекает их физическое развитие. Оно характеризуется большей интенсивностью, неравномерностью и значительными осложнениями, связанными с началом полового созревания.

В физическом развитии наблюдается непропорциональность: конечности растут быстрее, развитие же туловища несколько отстает. Подростки отличаются большой подвижностью, повышенной резвостью, стремлением к деятельности и практическому приложению своих сил, но и мышцы, и кровеносная система еще окрепли недостаточно, поэтому подростки быстро устают, не в состоянии переносить длительное физическое напряжение и чрезмерные физические нагрузки. Вот почему правильное дозирование физических нагрузок является важной задачей при организации практической деятельности подростков.

Для подростков характерны значительные сдвиги в мышлении, в познавательной деятельности. В этом возрасте развивается абстрактное (понятийное) мышление и логическая память. Поэтому весьма важно обращать внимание на придание процессу обучения проблемного характера, учить подростков самим находить и формулировать проблемы, вырабатывать у них аналитико-синтетические умения, способность к теоретическим обобщениям. Не менее существенной задачей является развитие навыков самостоятельности и творческого подхода при выполнении практических заданий.

Для подростков 14-16 лет характерно острое восприятие отношений между полами, отражающее глубину этих отношений, философскую суть, собственно сексуальность. Это высокий уровень культуры внешнего вида (танцевального имиджа), поведения, уровня восприятия музыки, искусства танца, вопроса собственной реализации (как творческой, так и личностной).

На этом этапе основное внимание уделяется изучению техники танцевальных движений, совершенствованию исполнительского и актерского мастерства, пробуждению интереса к профессии. Далее на первое место выходит профессионализм – это четкий график достижения целей, учитывающий состояние организма учащихся, физической формы, пластических возможностей. В этом возрасте, юноши и девушки приближаются к завершению своего формирования. Они полны сил и энергии, они стремятся активно проявлять себя в различных видах деятельности. Начинают определяться их жизненные и трудовые интересы. Усиливается внимание к эстетическому облику человека, они привыкают сознательно контролировать свою манеру держаться и двигаться, придают большое значение внешности и костюму. Эмоциональность, стремление жить и действовать в коллективе и, в то же время, желание ярко проявить свою индивидуальность характерно для этого возраста.

Используются традиционные и нетрадиционные формы организации обучения: занятия-тренировки, взаимное обучение учащихся, консультации, конкурсы, семинары, индивидуальные и коллективные формы обучения.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

Вводная часть (подготовка детей к основной части, разминка).

Основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем).

Заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).

Занятия проводятся группами и звеньями. Численный состав групп на 1-5 годах обучения – 20-30 человек, на 6-9 годах – 16-20 человек.

По своей форме обучение делится на:

-групповое (основная форма)-от 11 человек

-мелкогрупповое -4 -10 человек

Основной формой проведения занятий являются практические тематические занятия

Мелкогрупповая форма проведения занятий позволяет педагогу лучше узнать обучающихся, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности. Продолжительность занятия - 45 минут, включая непосредственно содержательный аспект, выбранный в соответствии с календарно-тематическим планированием, организационные и заключительные моменты занятия.

Комфортность режима работы достигается ориентацией на психофизические возможности конкретной возрастной группы, настроен на доброжелательность и толерантность, а также дифференцированным подходом к рабочему темпу и возможностям ребенка.

В процессе обучения обучающиеся получают позитивный опыт публичных выступлений, став участниками показательных выступлений и благотворительных акций, танцевальных турниров, фестивалей и конкурсов различного уровня.

Общая цель программы: создание условий для физического и эстетического развития обучающихся, раскрытия их творческого потенциала, формирования хореографических компетенций обучающихся на практическом уровне.

- расширение кругозора учащихся путем ознакомления с разнообразием танцевальных направлений и стилей;

Цель 1 года обучения: способствовать формированию первоначальных, базовых и углубленных знаний, умений и навыков техники спортивно-бального танца. развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи:

Предметные:

- формировать музыкально-ритмические навыки;
- научить связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле;

- мотивация на здоровый образ жизни;
- формировать навыки сценической культуры и актерского мастерства;
- сформировать систему знаний, умений, навыков в области спортивного бального танца.

- научить технике основных базовых танцевальных шагов.

- **Личностные:**

- развивать координацию движений рук и ног; ориентации в пространстве;
- развивать моторную память.

Метапредметные:

- воспитывать трудолюбие, настойчивость, выносливость, дисциплинированность, самостоятельность;

- воспитывать выдержку, безупречную вежливость, внимание к окружающим, доброжелательность, приветливость.

Цель 2 года обучения: способствовать формированию знаний, практических умений и навыков в области классического и спортивно-бального танца.

Задачи:

Предметные:

- познакомить с историко-бытовым танцем;
- формировать навыки исполнения элементов классического и бального танцев;
- обучить правилам ориентировки на танцевальной площадке;

Личностные:

- развивать творческие способности;
- развивать художественный вкус.

Метапредметные:

- воспитывать трудолюбие, настойчивость, выносливость, дисциплинированность, самостоятельность;

Цель 3 года обучения: способствовать развитию музыкально-ритмических навыков.

Задачи:

Предметные:

- познакомить с долевым и ритмическим строением музыкальных произведений;
- развивать чувство ритма и корректировки движений в зависимости от изменения темпа, ритма;
- выработать хорошую амплитуду движения.

Личностные:

- развивать творческих способностей.

Метапредметные:

- воспитывать трудолюбие, целеустремленность и самостоятельность;
- воспитывать выдержку, безупречную вежливость, внимание к окружающим, доброжелательность, приветливость.

Цель 4 года обучения: создание условий для совершенствования исполнительского мастерства с сохранением целостности композиции танцев.

Задачи:

Предметные:

- познакомить с разными стилями танцев;
- научить чистоте исполнения фигур, согласно классификации в категории «Д» класса;
- выработать единство движения партнеров.

Личностные:

- развивать творческих способностей.

Метапредметные:

- воспитывать трудолюбие, целеустремленность и самостоятельность.
- воспитывать выдержку, безупречную вежливость, внимание к окружающим, доброжелательность, приветливость.

Цель 5 года обучения: пробудить интерес обучающихся к истокам происхождения танца, стилю эпохи.

Задачи:

Предметные:

- познакомить с историей происхождения танцев;
- изучить вариации в категории «Д» класса;
- формировать навыки яркой передачи характера, стиля, образного содержания музыки.

Личностные:

- развивать творческих способностей.

Метапредметные:

- воспитывать трудолюбие, целеустремленность и самостоятельность.
- воспитывать выдержку, безупречную вежливость, внимание к окружающим, доброжелательность, приветливость.

Цель 6 года обучения: способствовать углубленному освоению навыков исполнения классического, народного и бального танцев.

Задачи:

Предметные:

- познакомить с экзерсисом по классическому и народному танцев;
- познакомить с танцевальной терминологией;

Личностные:

- развивать технику исполнения танцевальных вариаций в категории «С» класса.

Метапредметные:

- воспитывать трудолюбие, целеустремленность и самостоятельность.
- воспитывать выдержку, безупречную вежливость, внимание к окружающим, доброжелательность, приветливость.

Цель 7 года обучения: способствовать развитию познавательных и творческих способностей обучающихся, совершенствованию хореографических компетенций.

Задачи:

Предметные:

– формировать знания, способствующие глубокому постижению хореографического искусства;

Личностные:

– развивать познавательные и творческие способности.

Метапредметные:

– воспитывать гармоничные взаимодействия партнеров.

Цель 8 года обучения: способствовать углубленному освоению знаний, умений и навыков бального танца, направленных на дальнейшее профессиональное обучение.

Задачи:

Предметные:

– познакомить с основными жанрами хореографии (классический, народный, бальный);

– совершенствовать хореографическую технику бального танца для дальнейшего профессионального обучения.

Личностные:

– развивать музыкально-сценические способности.

Метапредметные:

– воспитывать трудолюбие, целеустремленность и самостоятельность.

– воспитывать выдержку, безупречную вежливость, внимание к окружающим, доброжелательность, приветливость.

Цель 9 года обучения: способствовать систематизации знаний, практических умений и навыков бального танца, необходимых для дальнейшего профессионального обучения.

Задачи:

Предметные:

– способствовать правильному подбору и работе с музыкальным материалом;

– способствовать созданию образа, передавая драматургию музыки и танца;

– способствовать овладению навыками актерского мастерства;

– способствовать овладению техникой импровизации;

– применять знания в самостоятельной педагогической деятельности;

– способствовать правильному использованию танцевального костюма и аксессуаров.

Личностные:

– развивать познавательные и творческие способности;

– развивать танцевальную культуру.

Метапредметные:

– воспитывать трудолюбие, целеустремленность и самостоятельность.

– воспитывать выдержку, безупречную вежливость, внимание к окружающим, доброжелательность, приветливость.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН:

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов			Формы аттестации контроля
			Теория	Практика	Выезд. зан-я	
1 год обучения						
1.	Раздел 1. Вводное занятие.	2	2	-	-	беседа
2.	Раздел 2. Ритмика.	15	5	10	-	контрольный просмотр
3.	Раздел 3. Пластика.	15	5	10	-	контрольный просмотр
4.	Раздел 4. Историко-бытовой танец	16	4	12	-	контрольный просмотр

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов			Формы аттестации контроля
			Теория	Практика	Выезд. зан-я	
5.	Раздел 5. Европейские танцы	16	4	12	-	контрольный просмотр
6.	Раздел 6. Латиноамериканские танцы	20	6	14	-	контрольный просмотр
7.	Раздел 7. Конкурсная программа	20	6	14	-	контрольный просмотр
8.	Раздел 8. Постановочная работа	18	4	14	-	репетиции
9.	Раздел 9. Конкурсные и концертные выступления.	20	-	-	20	концертные выступления
10.	Раздел 10. Итоговое занятие.	2	-	2		отчетный концерт
Итого:		144	36	108	24	
2 год обучения						
1.	Раздел 1. Вводное занятие	2	2	-	-	контрольный просмотр
2.	Раздел 2. Ритмика.	20	6	14	-	контрольный просмотр
3.	Раздел 3. Пластика.	30	6	24	-	контрольный просмотр
4.	Раздел 4. Историко-бытовой танец	10	4	6	-	контрольный просмотр
5.	Раздел 5. Отечественные танцы	20	5	15	-	контрольный просмотр
6.	Раздел 6. Европейские танцы	30	6	24	-	контрольный просмотр
7.	Раздел 7. Латиноамериканские танцы	30	6	24	-	контрольный просмотр
8.	Раздел 8. Конкурсная программа	30	6	24	-	контрольный просмотр
9.	Раздел 9. Постановочная работа	24	4	20	-	репетиции
10.	Раздел 10. Конкурсные и концертные выступления	18	-	-	18	контрольный просмотр
11.	Раздел 11. Итоговое занятие.	2		2		отчетный концерт
Итого:		216	45	153	18	
3 год обучения						
1.	Раздел 1. Вводное занятие.	2	2	-	-	беседа
2.	Раздел 2. Ритмика.	10	2	8	-	контрольный просмотр
3.	Раздел 3. Пластика.	20	5	15	-	контрольный просмотр
4.	Раздел 4. Историко-бытовой танец	10	4	6	-	контрольный просмотр
5.	Раздел 5. Отечественные танцы	14	4	10	-	контрольный просмотр
6.	Раздел 6. Европейские танцы	40	8	32	-	контрольный просмотр
7.	Раздел 7. Латиноамериканские танцы	40	8	32	-	контрольный просмотр
8.	Раздел 8. Конкурсная программа	20	4	16	-	контрольный просмотр
9.	Раздел 9. Постановочная работа	20	4	16	-	контрольный просмотр
10.	Раздел 10. Конкурсные и концертные выступления	38	-	-	38	репетиции

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов			Формы аттестации контроля
			Теория	Практика	Выезд. зан-я	
11.	Раздел 11. Итоговое занятие.	2		2		контрольный просмотр
	Итого:	216	41	137	38	отчетный концерт
4 год обучения						
1.	Раздел 1. Вводное занятие	2	2	-	-	контрольный просмотр
2.	Раздел 2. Ритмика.	10	2	8	-	контрольный просмотр
3.	Раздел 3. Пластика.	20	5	15	-	контрольный просмотр
4.	Раздел 4. Историко-бытовой танец	10	2	8	-	контрольный просмотр
5.	Раздел 5.Классический и народно-характерный танец	10	2	8	-	контрольный просмотр
6.	Раздел 6. Европейские танцы	40	4	36	-	контрольный просмотр
7.	Раздел 7. Латиноамериканские танцы	40	4	36	-	контрольный просмотр
8.	Раздел 8. Конкурсная программа	20	4	16	-	контрольный просмотр
9.	Раздел 9. Постановочная работа	20	4	16	-	репетиции
10.	Раздел 10. Концертные и конкурсные выступления	42	-	-	42	контрольный просмотр
11.	Раздел 11. Итоговое занятие.	2		2		отчетный концерт
	Итого:	216	29	145	42	
5 год обучения						
1.	Раздел 1. Вводное занятие.	2		2		контрольный просмотр
2.	Раздел 2. Ритмика.	10	2	8	-	контрольный просмотр
3.	Раздел 3. Пластика.	10	2	8	-	контрольный просмотр
4.	Раздел 4. Европейские танцы	45	10	35	-	контрольный просмотр
5.	Раздел 5. Латиноамериканские танцы	45	10	35	-	контрольный просмотр
6.	Раздел 6. Классический танец	10	2	8	-	репетиции
7.	Раздел 7. Народный танец	10	2	8	-	контрольный просмотр
8.	Раздел 8. Конкурсная программа	20	4	16	-	контрольный просмотр
9.	Раздел 9. Постановочная работа	24	2	22	-	репетиции
10.	Раздел 10. Концертные и конкурсные выступления	38	-	-	38	контрольный просмотр
11.	Раздел 11. Итоговое занятие.	2	-	2		отчетный концерт
	Итого:	216	36	142	38	
6 год обучения						
1	Раздел 1. Вводное занятие.	2	2	-	-	беседа
2	Раздел 2. Современная пластика	10	2	8	-	контрольный просмотр
3	Раздел 3. Европейские танцы.	50	10	40	-	контрольный просмотр
4	Раздел 4. Латиноамериканские танцы	50	10	40	-	контрольный просмотр

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов			Формы аттестации контроля
			Теория	Практика	Выезд. зан-я	
5	Раздел 5. Классический танец	10	2	8	-	контрольный просмотр
6	Раздел 6. Народный танец	10	2	8	-	контрольный просмотр
7	Раздел 7. Постановочная и репетиционная работа	24	2	22	-	репетиции
8	Раздел 8. Конкурсная программа	20	2	18	-	контрольный просмотр
9	Раздел 9. Конкурсные и концертные выступления	38	-	-	38	концертные выступления
10.	Раздел 10. Итоговое занятие.	2	-	2		отчетный концерт
	Итого:	216	32	146	38	
7 год обучения						
1	Раздел 1. Вводное занятие	2	2	-	-	беседа
2	Раздел 2. Современная пластика	20	4	16	-	контрольный просмотр
3	Раздел 3. Европейские танцы.	45	9	36	-	контрольный просмотр
4	Раздел 4. Латиноамериканские танцы.	45	9	36	-	контрольный просмотр
5	Раздел 5. Классический танец	18	2	16	-	контрольный просмотр
6	Раздел 6. Народный танец	18	2	16	-	контрольный просмотр
7	Раздел 7. Постановочная и репетиционная работа	20	7	13	-	репетиции
8	Раздел 8. Конкурсная программа	20	7	13	-	контрольный просмотр
9	Раздел 9. Концертные и конкурсные выступления	26	-	-	26	концертные выступления
10.	Раздел 10. Итоговое занятие.	2	-	2		отчетный концерт
	Итого:	216	42	148	26	
8 год обучения						
1	Раздел 1. Вводное занятие	2	2	-	-	беседа
2	Раздел 2. Современная пластика	20	4	16	-	контрольный просмотр
3	Раздел 3. Европейские танцы.	47	9	38	-	контрольный просмотр
4	Раздел 4. Латиноамериканские танцы.	47	9	38	-	контрольный просмотр
5	Раздел 5. Классический танец	18	2	16	-	контрольный просмотр
6	Раздел 6. Народный танец	18	2	16	-	контрольный просмотр
7	Раздел 7. Постановочная и репетиционная работа	20	5	15	-	репетиции
8	Раздел 8. Конкурсная программа	12	2	10	-	контрольный просмотр
9	Раздел 9. Концертные и конкурсные выступления	30	-	-	30	концертные выступления
10.	Раздел 10. Итоговое занятие.	2	-	2		отчетный концерт
	Итого:	216	35	151	30	
9 год обучения						
1.	Раздел 1. Вводное занятие	2	2	-	-	беседа
2.	Раздел 2. Комплекс общеразвивающих	20	2	18	-	контрольный

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов			Формы аттестации контроля
			Теория	Практика	Выезд. зан-я	
	физических и танцевальных упражнений.					просмотр
3.	Раздел 3. Индивидуальная хореография.	46	10	36	-	контрольный просмотр
4.	Раздел 4. Европейские и латиноамериканские танцы.	40	4	36	-	контрольный просмотр
5.	Раздел 5. Постановочная и репетиционная работа.	54	9	45	-	репетиция
6.	Раздел 6. Концертные и конкурсные выступления.	52	-	-	52	концертные выступления
7.	Раздел 7. Итоговое занятие.	2	-	2		отчетный концерт
	Итого:	216	27	137	52	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Задачи на учебный год. Программа и режим занятий. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Ритмика

Теория. Основные понятия: мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Прослушивание музыки.

Практическая часть. Постановка корпуса; поклоны мальчиков и девочек под музыку; прохлопывание и протопывание музыкального метра; шаг, бег, прыжки под музыку; построение, перестроение в линии, круги, колонны; определение темпоритма; определение динамики музыкального произведения; соединение ритмических движений с хлопками, притопами, галопом, прыжками; ритмические игры под музыку.

Раздел 3. Пластика.

Теория. Позиции рук, ног в хореографии. Знакомство с комплексом упражнений для разминки.

Практическая часть. Позиции ног, рук (I, II, III, VI); подготовительные упражнения для работы стопы; упражнения для развития мышц ног (носок, каблук, круговые движения стопой, приседания, подъемы на полупальцы, прыжки на одной, двух ногах); упражнения для тазобедренного сустава (круговые движения, покачивания вправо, влево, двойные удары, восьмерка, махи ногами); упражнения для поясничного отдела (наклоны вправо, влево, вперед, назад, круговые движения); упражнения для плечевого пояса (круговые вращения, подъем вверх, вниз, вперед, назад); упражнения для мышц шеи (наклоны, вращения, вытягивание); упражнения для укрепления и пластичности мышц рук (кулачок, царапание, шевеление пальцами, круговые движения кистью и локтевым суставом, вращение от плеча); гимнастика на полу (упражнения для мышц брюшного пресса, лежа на спине, упражнения для тазобедренного сустава, махи ног вперед, назад, в сторону и т.д., упражнения для укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, отжимание, растяжки на шпагат); дыхательные упражнения.

Раздел 4. Историко-бытовой танец

Теория. История происхождения танцев. Парные танцы. Массовые танцы середины 18 века.

Практическая часть. Постановка корпуса; шаги (бытовые, танцевальные); поклоны и реверансы; формы шассе; па польки; па галопа; па бальянсе; основной шаг па полонеза.

Раздел 5. Европейские бальные танцы

Теория. История происхождения танцев («Медленный вальс», «Быстрый фокстрот»). Спуски и подъемы на полупальцы. Стойка в паре. Работа стопы.

Практическая часть. Медленный вальс на $3/4$: прохлопывание музыкального размера танца; протопывание ногами музыкального размера; маленький квадрат вперед-назад по

одному и в парах; четвертные повороты вправо и влево по одному и в парах; закрытая перемена. Быстрый фокстрот 4/4: определение музыкального размера; скользящие шаги вперед - назад по одному и в парах; четвертные повороты по линии танца по одному и в парах.

Раздел 6. Латиноамериканские танцы

Теория. История происхождения изучаемых танцев: «Ча-ча-ча», «Джайв». Определение музыкального размера танцев.

Практическая часть. Стойка в паре; работа стопы; работа бедер; основные шаги танцев ча-ча-ча и джайв; ведение в паре; манера исполнения.

Раздел 7. Конкурсная программа

Теория. Условия проведения конкурсов и их требования. Классификация по группам (Н).

Практическая часть. Основные упражнения и тренаж; конкурсные вариации танцев: Медленный вальс 3/4. Быстрый фокстрот 4/4. Ча-ча-ча 4/4. Джайв 4/4 в группе «Н».

Раздел 8. Постановочная работа

Теория. Характеристика разучиваемых танцев. Определение музыкального размера.

Практическая часть. Разводка композиций танцев: «Полька», «Фигурный вальс», «Летка-енька».

Раздел 9. Концертные и конкурсные выступления

Выступления в концертных программах общецентровских (в соответствии с Программой деятельности ЦДО «Ступени» на учебный год), а также районных, городских мероприятий. Конкурс-зачет по программе «Н» (начинающие). Отчетный концерт ЦДО «Ступени».

Раздел 10. Итоговое занятие. Отчетный концерт.

2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Задачи на учебный год. Программа и режим занятий. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Ритмика

Теория. Понятие и определение музыки из-за такта; понятие о строении музыкальной речи; определение динамики музыкального произведения.

Практическая часть. Прохлопывание ритмического рисунка; музыкально-ритмические упражнения.

Раздел 3. Пластика

Теория. Определение групп мышц, выразительность пластики в обрисовке сценического образа, мимика. Пластика в работе с воображаемыми предметами.

Практическая часть. Тренаж пластики для различных групп мышц, гимнастика на полу, изобразительно-выразительные движения для развития актерского мастерства (работа с воображаемым предметом и т.д.), разучивание танцевальных движений.

Раздел 4. Историко-бытовой танец.

Теория. История зарождения танца. Бытовые и салонные танцы. Историческая связь танцевальных движений с эпохой.

Практическая часть. Композиция танца «Па полонеза», «Падеграс», «Вальс – бостон».

Раздел 5. Отечественные бальные танцы

Теория. Национальные традиции отечественных бальных танцев. Использование современных музыкальных ритмов. Понятия - интервал, колонна, шеренга, круг. Понятие о движении по линии танца и против линии танца.

Практическая часть. Простой бытовой шаг, переменный русский ход, припадание, повороты вправо, влево, положение мальчика и девочки в паре относительно друг друга.

Танцы: «Русский лирический», «Сударушка», «Вару-вару», «Кремена».

Раздел 6. Европейские танцы.

Теория. История происхождения европейских танцев. Музыкальный размер. Характер. Манера, стиль исполнения.

Практическая часть. Отработка техники основных шагов по одному и в парах танцев «Медленный вальс», «Быстрый фокстрот», «Венский вальс». Динамика движений. Выразительность исполнения.

Раздел 7. Латиноамериканские танцы.

Теория. История происхождения европейских танцев. Музыкальный размер. Характер. Манера, стиль исполнения.

Практическая часть. Отработка основных шагов по одному и в парах танцев «Ча-ча», «Джайв», «Самба»; манера исполнения танцев.

Раздел 8. Конкурсная программа

Теория. Особенности конкурсного исполнения танцевальных композиций. Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж.

Практическая часть. Основные направления в европейских танцах; станцованность партнеров; синхронное исполнение; сохранение целостности комбинаций; конкурсные вариации танцев: «Медленный вальс», «Быстрый фокстрот», «Венский вальс», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв» в группе «Е».

Раздел 9. Постановочная работа.

Теория. Прослушивание музыкальных произведений. Определение характера, стиля, манеры танцев.

Практическая часть. Разучивание танцевальных движений. Соединение танцевальных движений в композицию. «Рок-н-ролл», «Концертный вальс», «Джайв».

Раздел 10. Концертные и конкурсные выступления

Выступления в концертных программах общецентровских (в соответствии с Программой деятельности ЦДО «Ступени» на учебный год), а также районных, городских мероприятий.

Раздел 11. Итоговое занятие. Отчетный концерт ЦДО «Ступени

3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Задачи на учебный год. Программа и режим занятий. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Ритмика

Теория. Тактовые и затактовые вступления в танец. Музыкальные темпы.

Практическая часть. Шаги в темпе «медленно, быстро», раскладка движений по долям такта. Ритмические упражнения.

Раздел 3. Пластика

Теория. Мимика и жесты в танце. Тренаж как постепенный разогрев мышц. Свобода движений.

Практическая часть. Тренаж пластики для различных групп мышц, гимнастика на полу, упражнения на координацию, упражнения на развитие равновесия, дыхательная гимнастика, танцевальные этюды.

Раздел 4. Историко-бытовой танец

Теория. История зарождения салонных танцев. Историческая связь танцевальных движений с эпохой. Форма, размер, ритмические особенности танцев: «Менуэт», «Вальс-гавот», «Краковяк».

Практическая часть. Шаг менуэта, легкий бег мазурки. Танцы: «Вальс-гавот», «Краковяк».

Раздел 5. Отечественные танцы

Теория. Прослушивание музыкальных произведений. Определение формы, размера, основного ритма, характера танцев: «Русский медленный», «Кадриль».

Практическая часть. Основные движения для рук; основные положения в парах; умение сохранять интервалы, двигаясь по кругу, в колонне, парами, «змейкой», один-направо, другой – налево. Танцы: «Русский медленный», «Кадриль».

Раздел 6. Европейские танцы

Теория. Направления на танцплощадке. Положения в паре (закрытое, теневое, положение променада).

Позиции ног (полувыворотные, невыворотные, завернутые); низкие, высокие полупальцы. Положение корпуса в танцах.

Практическая часть. Отработка позиций ног, положения корпуса, положения в паре. Соединение фигур в композиции. Танцы: «Медленный вальс», «Быстрый фокстрот».

Раздел 7. Латинамериканские танцы

Теория. Основные положения в парах (закрытое, полуоткрытое, открытое). Соединения рук, ведение в паре.

Практическая часть. Отработка основных положений в паре, соединение рук, ведение в паре. Сочетание фигур в композицию. Танцы: «Ча-ча-ча», «Самба», «Джайв».

Раздел 8. Конкурсная программа

Теория. Общие указания (правильное исполнение движений, четкость, легкость, выразительность). Нормы зачисления зачетных очков. Ограничение фигур в группе «Е» класса.

Практическая часть. Разучивание вариаций танцев в возрастной категории «Е» класса: «Медленный вальс», «Венский вальс», «Быстрый фокстрот», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв».

Раздел 9. Постановочная работа

Теория. Разбор музыкальных произведений. Анализ формы, характера, размера, манеры исполнения, стиля.

Практическая часть. Отработка линий и поз танцев. Выразительность, синхронность исполнения. Танцы: «Мамбо», «Концертный вальс».

Раздел 10. Концертные и конкурсные выступления

Выступления в концертных программах общецентровских (в соответствии с Программой деятельности ЦДО «Ступени» на учебный год), а также районных, городских мероприятий. Отчетный концерт ЦДО «Ступени». Участие в конкурсных программах краевых, российских или Международных фестивалей.

Раздел 11. Итоговое занятие. Отчетный концерт ЦДО «Ступени».

4 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Задачи на учебный год. Программа и режим занятий. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Ритмика:

Теория. Прослушивание музыки, определение метра и ритмических особенностей. Анализ характера произведения, формы. Выделение фраз и предложений. Анализ динамических оттенков.

Практическая часть. Передача в движении ярко выраженных ритмических акцентов и динамических оттенков. Закрепление умения исполнять движения под музыку, переходя от умеренного темпа к быстрому или медленному.

Раздел 3. Пластика

Теория. Значение подвижности и эластичности мышц при исполнении танцевальных элементов. Аэробика.

Практическая часть. Общеразвивающие упражнения (развитие мышц ног, рук, спины, груди, брюшного пресса), аэробные упражнения, партерные упражнения. Легкость и грациозность исполнения движений.

Раздел 4. Историко-бытовой танец

Теория. Искусство танцевального поклона. Стиль исполнения танцев в 18-19 веках. Комбинированный вальс. Менуэт: форма, размер, манера исполнения.

Практическая часть. Поклоны, реверансы в стиле 18-19 веков, композиция танца «Менуэт»; «Комбинированный вальс».

Раздел 5. Классический и народно-характерный танец

Теория. Танцевальная терминология: demi plie, grand plie, battement tendu, port de bras, элементы русских шагов: «ковырялочка», «гармошка», «веревочка»; «каблучки».

Практическая часть. Поклоны в классическом и народном характере. Позиции ног: I, II, III в классическом стиле, I, II, III, VI в народном стиле. Позиции рук: подготовительная, I, II, III в классическом стиле, I, II, III – на талии в народном стиле.

Классический экзерсис: *demi plie* по позициям; *grand plie* по позициям; *battement tendu* из I во II позицию в классическом танце и с переводом на каблук в народном танце; *jete*, *battement releve lent*, *port de bras* из подготовительной в I- III- II- подготовительную. Прыжки. Элементы русских шагов: «ковырялочка», «гармошка», «веревочка»; «каблучки».

Раздел 6. Европейские танцы

Теория. Направление шагов. Равномерное продвижение между быстрыми и медленными шагами без задержек. Танго. История происхождения, манера, стиль. Музыкальный размер, форма. Характерные движения и позы.

Практическая часть. Исполнение шагов по направлениям с плавностью подъема на полупальцы и опусканием на всю стопу. Наклоны и повороты корпуса. Отработка техники танцев: «Медленный вальс», «Быстрый фокстрот», «Венский вальс».

Разучивание основных шагов и фигур танца «Танго».

Раздел 7. Латиноамериканские танцы

Теория. Формирование и развитие нового стиля исполнения латиноамериканских танцев «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв».

Практическая часть. Отработка основных шагов танца, работы бедер; ведения в паре; правильного переноса веса с ноги на ногу. Отработка динамики танца. Усложнение вариаций танцев: «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв».

Раздел 8. Конкурсная программа

Теория. Правила исполнения программы танцев и правила спортивного костюма для танцоров класса «Д».

Практическая часть. Разучивание вариаций по программе «Д» класса. Танцы: «Медленный вальс», «Быстрый фокстрот», «Венский вальс», «Танго», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв», «Румба».

Раздел 9. Постановочная работа

Теория. Разбор музыкальных произведений. Обсуждение концертных костюмов и сюжетов танцев.

Практическая часть. Постановка танцев: «Микс латина», «Джайв», сольные номера.

Раздел 10. Концертные и конкурсные выступления

Выступления в концертных программах общецентровских (в соответствии с Программой деятельности ЦДО «Ступени» на учебный год), а также районных, городских мероприятий. Отчетный концерт ЦДО «Ступени». Участие в конкурсных программах краевых, российских или Международных фестивалей.

Раздел 11. Итоговое занятие. Отчетный концерт ЦДО «Ступени».

5 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Задачи на учебный год. Программа и режим занятий. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Ритмика

Теория. Штрихи. Прослушивание музыки, определение метра и ритмических особенностей. Анализ характера произведения, формы. Выделение фраз и предложений. Анализ динамических оттенков и штрихов.

Практическая часть. Импровизированные упражнения на передачу формы: фраза, предложение. Передача в движении ярко выраженных ритмических акцентов и динамических оттенков. Закрепление умения исполнять движения под музыку, переходя от умеренного темпа к быстрому или медленному.

Раздел 3. Пластика

Теория. Значение правильного, ритмичного дыхания при исполнении танцевальных движений. Носовое дыхание и переменное с задержкой.

Практическая часть. Гимнастика на полу; аэробные упражнения; растяжки на шпагат; дыхательная гимнастика; сочетание общеразвивающих гимнастических упражнений.

Танцевальные этюды.

Раздел 4. Европейские танцы

Теория. Медленный фокстрот. История происхождения, манера, стиль. Музыкальный размер, форма. Характерные движения и позы. Особенности манеры исполнения танца «Танго». Его отличие от других европейских танцев.

Практическая часть. «Медленный фокстрот», подготовительные и основные шаги. «Быстрый фокстрот», «Медленный вальс», «Венский вальс», «Танго». Техничность исполнения танцев; синхронность и выразительность; равномерное продвижение между быстрыми и медленными шагами; динамичность продвижения; усложнение фигур в танцах. диагональное танцевание (ДС, ДЦ, ПТ); противодвижения корпуса.

Раздел 5. Латиноамериканские танцы

Теория. Румба. История происхождения, манера, стиль. Музыкальный размер, форма. Характерные движения и позы. Отличие от других латиноамериканских танцев.

Практическая часть. «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв», «Румба»: стойка в паре, соединения рук; сочетания шагов, переходов; владение национальным характером и стилем танца; умение ориентироваться на танцевальной площадке; владение терминологией фигур; умение чувствовать ритм танца, координировать движения; усложнение фигур и вариаций танцев.

Раздел 6. Классический танец

Теория. Терминология классического танца. demi plie, grand plie, battement tendu, port de bras, jete, fondu, grand battement.

Практическая часть. Классический экзерсис у станка. Растяжка у станка. Классический экзерсис на середине. Прыжки по I-II позициям. Вращения.

Раздел 7. Народный танец

Теория. Взаимосвязь классического и народного танца. Терминология народного танца.

Характер, манера исполнения русского танца. Основные ходы, движения и позы.

Практическая часть: Народный экзерсис у станка в русском характере: полуприседания с подъемом на полупальцы и каблочки; носок, каблук в сторону; маленький бросок на 45 градусов с сокращением стопы; патортье в соединении с «гармошкой»; каблучный; большие броски с приседанием и переводом стопы на каблук.

Танцевальные элементы на середине: русские шаги, проходки, повороты, «веревочка», каблучный с притопами, переступаниями; вертушки на месте и в продвижении.

Раздел 8. Конкурсная программа

Теория. Костюм, прическа, грим в танце. Критерии оценок судейской коллегии.

Практическая часть. Конкурсная программа в возрастной категории «Д» класса по 8 танцам: «Медленный вальс», «Венский вальс», «Танго», «Быстрый фокстрот», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв», «Румба».

Раздел 9. Постановочная работа

Теория. Прослушивание и выбор музыкальных произведений к постановкам. Обсуждение костюмов, причесок, грима.

Практическая часть. Концертные номера: «Карнавал», народный танец «Калинка», «Большой вальс», сольные постановки.

Раздел 10. Концертные и конкурсные выступления

Выступления в концертных программах общецентровских (в соответствии с Программой деятельности ЦДО «Ступени» на учебный год), а также районных, городских мероприятий. Отчетный концерт ЦДО «Ступени». Участие в конкурсных программах краевых, российских или Международных фестивалей.

Раздел 11. Итоговое занятие. Отчетный концерт ЦДО «Ступени».

6 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Задачи на учебный год. Программа и режим занятий. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Современная пластика

Теория. Использование передвижений по горизонтали и по вертикали. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Акробатические уровни: шпагат, мост, стойка на руках, стойка на лопатках, колесо, переворот вперед.

Практическая часть. Тренаж современной пластики; гимнастика на полу; аэробные упражнения; силовые упражнения. Растяжки.

Раздел 3. Европейские танцы

Теория. Соблюдение правил исполнения европейских танцев в категории «С» класса по 5 танцам: «Медленный вальс», «Быстрый фокстрот», «Танго», «Венский вальс», «Медленный фокстрот».

Практическая часть. Усложнение фигур танцев: «Медленный вальс», «Быстрый фокстрот», «Танго», «Медленный фокстрот». Отработка техники исполнения танцевальных шагов и фигур по одному и в парах.

Раздел 4. Латиноамериканские танцы

Теория. «Пасодобль»: история происхождения, манера, стиль. Музыкальный размер, форма. Характерные движения и позы. Его отличие от других латиноамериканских танцев.

Практическая часть: Подготовительные и основные шаги, фигуры танца «Пасодобль». Усложнение фигур танцев латиноамериканской программы: «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв», «Румба». Яркое выразительное исполнение в характере и стиле, станцованность в паре.

Раздел 5. Классический танец

Теория. Терминология классического танца: demi plie; battement tendu; battement tendu yete; demi rond de jambe par terre, en dehors и en dedans; battement fondus; battement frappe; releve; battement releve lent; grand battement jete.

Практическая часть. Классический экзерсис у станка (1 полугодие лицом к станку, 2 – боком): Растяжка у станка. Классический экзерсис на середине в положении en fase; port de bras (подготовительное); teps lie вперед; pass de bourree en dehors; pass de bourree en dedans. Прыжки: temps lave saute по 1-2 позиции; pas echarpe. Вращение: туры chaines.

Раздел 6. Народный танец

Теория. Знакомство с новыми движениями и позами русского народного танца. Термины: боковые шаги; припадание; присядки; хлопушки; проходки с вращением.

Практическая часть. Народный экзерсис у станка в русском характере: demi plie по 6-1-2-5 позициям, через каблук и полупальцы переход в другие позиции; battement tendu с переводом стопы на ребро каблука и работой пятки опорной ноги; battement jete на 45 градусов по всем направлениям с работой пятки опорной ноги; rond de jambe par terre и demi rondom в сторону на demi plie и переводом стопы на ребро каблука; fondu с полуприседаниями на опорной ноге, с разворотом колена из закрытого положения в открытое. Упражнения на середине зала: этюд из основных русских ходов: простого, переменного, с притопом, с выносом на 45 градусов, боковых шагов, припаданием. Проходки с вращением, присядки; хлопушки.

Раздел 7. Конкурсная программа

Теория. Правила исполнения программы танцев и правила спортивного костюма для танцоров класса «С». Целостность композиций танцев.

Практическая часть. Отработка конкурсных вариаций по программе европейских танцев: «Медленный вальс», «Быстрый фокстрот», «Танго», «Венский вальс», «Медленный фокстрот». Отработка конкурсных вариаций по программе латиноамериканских танцев: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Пасодобль», «Джайв». Чистота исполнения основных приемов танца, законченность движений и поз.

Раздел 8. Постановочная работа

Теория. Прослушивание музыкального произведения, анализ образов, их характеристика и развитие. Обсуждение эскизов костюмов.

Практическая часть: Постановка танцев: «Венский вальс», «Самба», «Микс европа», «Микс латина».

Раздел 9. Концертные и конкурсные выступления

Выступления в концертных программах общецентровских (в соответствии с

Программой деятельности ЦДО «Ступени» на учебный год), а также районных, городских мероприятий. Отчетный концерт ЦДО «Ступени». Участие в конкурсных программах краевых, российских или Международных фестивалей.

Раздел 10. Итоговое занятие. Отчетный концерт ЦДО «Ступени.

7 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Задачи на учебный год. Программа и режим занятий. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Современная пластика

Теория. «Спортивность» современных ритмов. Танцы: модерн, брейк, рэп.

Практическая часть. Упражнения на развитие различных групп мышц; укрепление мышц брюшного пресса; аэробные упражнения; дискотанцы; движения в стиле модерн; силовые упражнения.

Раздел 3. Европейские танцы

Теория. Взаимодействие в паре. Ощущение центра и правильное перемещение веса. Позиции противодвижения корпуса.

Практическая часть. Совершенствование техники исполнения европейских танцев; разучивание новых фигур танцев в категории «С» класса; синхронность и выразительность исполнения.

Раздел 4. Латиноамериканские танцы

Теория. Просмотр учебного видеоматериала. Анализ исполнения танцев. Сравнительный анализ относительно собственного исполнения.

Практическая часть. Разучивание новых фигур танцев в категории «С» класса. Совершенствование техники исполнения латиноамериканских танцев.

Раздел 5. Классический танец

Теория. Терминология классического танца: battement frappe, battement double frappe, rond de jambe en l'air en dehors и en dedans; developpe passé.

Практическая часть. Классический экзерсис у станка: demi plie и grand plie по 5 позициям с releve port de brass; battement tendu из V позиции с double battement во II позиции; battement tendu jete из V позиции по всем направлениям, и pointe во II позицию; rond de jambe par terre en dehors en dedans; battement fondu из V позиции по всем направлениям на 45 градусов; battement frappe по всем направлениям на 45 градусов; battement double frappe по всем направлениям на 45 градусов; rond de jambe en l'air на высоте 45 градусов en dehors и en dedans); developpe passe на 90 градусов из V позиции; grand battement из V позиции по всем направлениям.

Экзерсис на середине: battement tendu epaulement croise по всем направлениям; jete из V позиции на epaulement по всем направлениям; fondu на epaulement по всем направлениям; frappe на epaulement по всем направлениям; developpe passe на 90 градусов на epaulement по всем направлениям; 4 и 5 port de bras на epaulement.

Позы и движения на середине: положение epaulement croise и efface; temps lie вперед и назад;

Прыжки: saute; pas echappe; pas glissade; jete в маленьких позах. Вращения: tour en dehors; tour en dedans.

Раздел 6. Народный танец

Теория. Знакомство с особенностями национальных танцев: восточного, итальянского, польского, татарского, украинского. Характерные элементы национального костюма.

Практическая часть. Экзерсис у станка в национальном характере: demi plie и grand plie в восточном характере; battement tendu в русском характере; jete в итальянском характере; rond de jambe par terre в польском характере; поворот стопы в татарском характере; веревочка в украинском характере. Упражнения на середине: веревочка в русском характере; веревочка в украинском характере; ковырялочка в русском и украинском характерах; моталочка, гармошка, трилистник; бегунец, голубец, упадания; присядка с хлопучками; вращения (вертушки по 6 позициям, по диагонали).

Раздел 7. Конкурсная программа

Теория. Направление вращений. Контрастные ритмы в создании вариаций.

Практическая часть. Чередование вращательных движений влево-вправо в «Венском вальсе». Использование контрастных ритмов в создании вариаций танца «Быстрый фокстрот». Отработка синхронности и точности исполнения линий и поз.

Раздел 8. Постановочная работа

Теория. Подбор музыкальных произведений, обсуждение костюмов.

Практическая часть. Постановка сольных танцев: «Давай потанцуем», «Воспоминание», «Первое свидание». Постановка ансамблевых номеров: «Джайв», «Веселый проспект», «Большой вальс».

Раздел 9. Концертные и конкурсные выступления

Выступления в концертных программах общецентровских (в соответствии с Программой деятельности ЦДО «Ступени» на учебный год), а также районных, городских мероприятий. Отчетный концерт ЦДО «Ступени». Участие в конкурсных программах краевых, российских или Международных фестивалей.

Раздел 10. Итоговое занятие. Отчетный концерт ЦДО «Ступени

8 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Задачи на учебный год. Программа и режим занятий. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Современная пластика

Теория. Понятие о пластической импровизации. Драматургия этюда. Актерская выразительность.

Практическая часть. Пластические этюды на развитие актерской выразительности. Создание танцевального образа с включением пантомим.

Раздел 3. Европейские танцы

Теория. Характер танцев. Свобода исполнения. Понимание и воплощение эмоциональных и стилевых особенностей музыки.

Практическая часть. Свободное исполнение основных фигур танцев европейской программы; разучивание новых фигур танцев в возрастной категории класса «С»; динамичность исполнения танцев; хорошая амплитуда движений; диагональное построение танцев; «станцованность» пар и выразительное исполнение фигур.

Раздел 4. Латиноамериканские танцы

Теория. Характер танцев. Свобода исполнения. Понимание и воплощение эмоциональных и стилевых особенностей музыки.

Практическая часть. Совершенствование техники исполнения латиноамериканских танцев; разучивание новых фигур танцев в возрастной категории класса «С»; передача национального характера танцев; умение ориентироваться в пространстве, исполняя фигуры свободной композиции.

Раздел 5. Классический танец

Теория. Терминология классического танца: epaulement croise и efface, balanse; battement soutenu; petit battement sur le cou-de-pied.

Практическая часть. Классический экзерсис у станка: battement tendu на epaulement croise и efface с demi plie u releves; jete на epaulement с passe par terre через I позицию и balanse; rond de jambe par terre с port de bras; battment fondu с releve и demi rondom вперед и назад; battement frappe u double frappe по всем направлениям; rond de jambe en l'air на полупальцах; battement soutenu из 5 позиции на 90 градусов по всем направлениям; petit battement sur le cou-de-pied; grand battment jete на epaulement по всем направлениям. Растяжки.

Классический экзерсис на середине: (повторение экзерсиса как у станка в положении en fase) подготовительные упражнения к турам; pas de bourree dessus-dessous. Прыжки: pas assemble; sissonne в 1 arabeaque.

Раздел 6. Народный танец

Теория. Знакомство с особенностями национальных танцев: белорусского, испанского, венгерского, молдавского. Характерные элементы национального костюма.

Практическая часть. Народный экзерсис у станка: rond de jambe par terre в молдавском характере, fondu в белорусском характере; выстукивание в испанском характере; каблучный в русском характере; developpe и grand battment в венгерском характере. Повторение движений у станка, изученных на 7 году обучения. Этюд в русском характере.

Упражнения на середине: поклон в русском характере (этюды); проходки в русском характере (этюды); белорусский этюд “Лявониха”; присядки, хлопушки в русском характере; этюд на дробь.

Раздел 7. Конкурсная программа

Теория. Разнообразие ритмов и темпов танцев латиноамериканской программы.

Фигуры свободной композиции. Внешний вид пар в группе «В» класса. Просмотр конкурсных выступлений профессиональных танцоров.

Практическая часть. Отработка вариаций по конкурсным танцам в группе класса «В»: «Медленный вальс», «Быстрый фокстрот», «Танго», «Венский вальс», «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Пасодобль», «Джайв»льс», «Медленный фокстрот».

Раздел 8. Постановочная работа

Теория. Подбор музыкальных произведений, обсуждение костюмов.

Практическая часть. Постановка ансамблевых номеров: «Большой вальс», «Праздник Корриды», «Русский вальс», «Кафе латина» (микс), *Малые формы:* «Белой акации гроздь душистые». Романс. «Давай потанцуем», «Танцевальное шоу», «Романтический вальс», «Казанова», «Сеньорита», «История любви», «Танго втроем», «Веселый проспект».

Раздел 9. Концертные и конкурсные выступления

Выступления в концертных программах общецентровских (в соответствии с Программой деятельности ЦДО «Ступени» на учебный год), а также районных, городских мероприятий. Отчетный концерт ЦДО «Ступени». Участие в конкурсных программах краевых, российских или Международных фестивалей.

Раздел 10. Итоговое занятие. Отчетный концерт ЦДО «Ступени»

9 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Задачи на учебный год. Программа и режим занятий. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.

Практика. Постановка корпуса (позиции ног, рук; упражнения по позициям, с сохранением натянутости мышц ног и вертикально поставленном корпусе); тренаж современной пластики (упражнения для различных групп мышц; сочетание общеразвивающих упражнений с элементами танцевальных движений); растяжки (растяжки на шпагат по всем направлениям у станка, на полу); гимнастика на полу (укрепление и развитие мышц тазобедренного и брюшного пресса; работа над выворотностью и гибкостью); дыхательная гимнастика (подготовка опорно-двигательного аппарата, систем дыхания и кровообращения к физической нагрузке); релаксационная гимнастика (упражнения для мышечного напряжения и расслабления; фиксация позы, выход из позы, мысленная настройка на выполнение движений).

Раздел 3. Европейские и латиноамериканские танцы.

Теория. История происхождения танцев: «Фокстрот»; «Пасодобль».

Сбалансированность в движении. Использование наклонов корпуса. Скорость движения.

Раздел 4. Практическая часть.

«Танго» - усложненные элементы. Позиции противодвижения корпуса. Твистовые повороты.

«Медленный вальс» - работа над правильным перемещением веса. Противодвижение корпуса. Развитие баланса.

Раздел 5. «Пасодобль»

Теория. Характер и выразительность рук. Поклоны в испанском характере. Жесткие позиции рук. Работа с плащом.

«Фокстрот» - работа стопы в продвижении вперед, назад. Четкая сбалансированная работа ног. Несение верха. Законченность движений.

Раздел 6. Индивидуальная хореография.

Теория. Дуэт – единство партнеров. Взаимопонимание в танце. Общение в паре. Выполнение установленных правил при исполнении танцев.

Раздел 7. Практическая часть.

Поддержки – трюковые упражнения. Приемы воздушной поддержки. Правильный перехват рук. Умение толкаться от пола. Подъемы на грудь и плечи. Подъемы с фиксированием поз.

Импровизация – фигуры свободной композиции фристайла: закрутка, хип твист, три тройки, кубинский рок.

«Сиквей» - постановка хореографических номеров в жанре «Сиквей» европейской и латиноамериканской программ.

Раздел 8. Постановочная и репетиционная работа.

Характеристика разучиваемых танцев. Прослушивание и разбор музыкальных произведений. Создание танцевального образа.

Раздел 9. Практическая часть:

Разводка композиций танцев: «Испанские мотивы»; «Танго»; «Романтический вальс»; «Джайв»; «Ча-ча-ча»; «Румба» и т.д.

Раздел 10. Концертные и конкурсные выступления.

Выступления в концертных программах и конкурсах общецентровских (в соответствии с программой деятельности ЦДО «Ступени» на учебный год), а также в районных, городских мероприятиях.

Раздел 11. Итоговое занятие. Отчетный концерт ЦДО «Ступени».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Предметные результаты:

По окончании *1 года обучения* обучающиеся

будут знать:

– баланс тела, позиции ног и рук, музыкальные размеры и темпы;

будут уметь:

– правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку;

– двигаться в соответствии с различным характером музыки.

– держать правильную осанку;

– исполнять танцы, соблюдая ритм, переходя от умеренного к быстрому или медленному темпу.

– координировать движения рук, ног, головы, корпуса.

По окончании *2 года обучения* обучающиеся

будут знать:

– правила ориентировки на площадке, линии танца;

будут уметь:

– правильно ориентироваться на танцевальной площадке, исполняя движения по линии и против линии танца, по диагонали к центру и т.д.

– правильно переходить от одного ритма к другому, подчеркивая музыкальный акцент;

– различать на слух музыку различных танцев и исполнять вариации в категории «Н» по четырем танцам, добиваясь определенности и выразительности в передаче характера, стиля танца;

– сохранять целостность рисунка и композиции танцев;

– исполнять танцы легко и выразительно.

По окончании *3 года обучения* обучающиеся

будут знать:

– Долевое и ритмическое строение такта в разных размерах;

– Понятие затакт;

будут уметь:

- корректировать движения в зависимости от изменения темпа, ритма;
- исполнять движение на мелодию с затактовым построением.
- правильно исполнять танцы без технических ошибок, с хорошей осанкой, хорошей амплитудой движения, четко, легко, уверенно, выразительно, в соответствии со своей квалификацией.

По окончании **4 года обучения** обучающиеся

будут знать:

- единство партнеров, их внешние и внутренние данные, темпераменты, вкусы и взаимопонимание в танце;

будут уметь:

- исполнять вариации танцев категории «Д» класса музыкально, динамично, выразительно, включая художественный вкус, чувство меры, ориентируясь в разных стилях танцев;

- ориентироваться на большой площадке, сохраняя целостность рисунка танцев.

По окончании **5 года обучения** обучающиеся

будут знать:

- хореографическую терминологию;
- характерные особенности танцев разных народов и эпох;

будут уметь:

- выполнять сложные технические вариации европейских и латиноамериканских танцев в категории «Д» класса;

- владеть культурой движений;
- ярко передавать характер, стиля, образного содержания музыки;
- анализировать исполнение танцующих пар и свое собственное.

По окончании **6 года обучения** обучающиеся

будут знать:

- основные положения в паре и соединение рук;
- правила при исполнении танцев категории «С» класса.
- танцевальную терминологию;
- технику исполнения танцевальных элементов;

будут уметь:

- правильно вести партнера;
- исполнять чисто основные приемы танцев;
- выполнять установленные правила при исполнении танцев в категории «С» класса: положения корпуса, головы, движения рук, ног, положение партнеров в паре, манера исполнения, сложность композиции, соблюдение норм танцев.

По окончании **7 года обучения** обучающиеся

будут знать:

- терминологию в классическом, народном и бальном танцах;
- технику исполнения упражнений у станка и на середине.

будут уметь:

- выразить в пластике общее содержание музыки, ее образные ассоциации;
- точно исполнять вариации европейской и латиноамериканской программы;
- владеть основными навыками, требуемыми школой классического и народного танцев; исполнять движения, сохраняя осанку, выворотность, владеть движениями стопы.
- исполнять танцы выразительно, артистично, эмоционально;
- гармонично взаимодействовать с партнером.

По окончании **8 года обучения** обучающиеся

будут знать:

- правила исполнения упражнений у станка и на середине зала в классическом и народном танцах: выворотность ног, равновесие, подвижность стопы и корпуса, сила мышц, мягкость движений, навыки координации движений рук, ног, головы, корпуса;

- технику исполнения бального танца.

будут уметь:

- выполнять движения точно на счет и в отведенный для этого интервал времени;

- правильно чередовать медленные и быстрые шаги;
- соблюдать правильность линий рук и корпуса;
- свободно владеть основными движениями танца;
- исполнять танцы естественно и легко;
- создавать образ, передавать драматургию музыки и танца;
- осмысленно относиться к танцу, как к художественному произведению;
- понимать единство формы и содержания танца;
- правдиво и искренне передавать танцевальный образ.

По окончании 9 года обучения обучающиеся

будут знать:

- профессиональную терминологию;

будут уметь:

- правильно подбирать и работать с музыкальным материалом;
- умение правильно подбирать и работать с музыкальным материалом;
- создавать образ, передавая драматургию музыки и танца;
- владеть навыками актерского мастерства;
- владеть техникой импровизации;
- применять знания в самостоятельной педагогической деятельности;
- правильно использовать танцевальный костюм и аксессуары.

Личностные результаты:

- наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству балетного танца,
- наличие таких качеств личности как: выносливость, трудолюбие, доброжелательность; выдержка, безупречная вежливость, внимание к окружающим, их настроению, приветливость.

- развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческих и танцевальных способностей.

- быстрое освоение деятельности и высокая успешность ее выполнения;
- переживание чувства удовольствия от процесса танца, упорство и трудолюбие проявляется как следствие увлеченности;

- приобретение танцевальных навыков и позитивная самооценка своих творческих возможностей;

- ненасытная любознательность, готовность по собственной инициативе выходить за пределы исходных требований;

- неприятие стандартных, типичных заданий;
- высокая требовательность к результатам собственного труда, склонность ставить сверхтрудные цели и настойчивость в достижении;

- стремление к совершенству;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении творческих задач;
- умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы, проявлять настойчивость в достижении поставленной цели;

- быстрое освоение деятельности и высокая успешность ее выполнения;
- переживание чувства удовольствия от процесса танца, упорство и трудолюбие проявляется как следствие увлеченности.

Метапредметные результаты

1. Регулятивные:

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- умение оценивать и контролировать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учета характера ошибок;
- умение осуществлять контроль своей деятельности, в процессе достижения результата

2. Познавательные:

- умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью педагога;

- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

3. Коммуникативные:

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.
- проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- учитывать разные мнения и интересы, обосновывая собственную позицию;
- допускать возможность существования различных позиций в сотрудничестве;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Материально-техническое обеспечение:

- танцевальный зал с паркетным покрытием размером не менее 10м x 15 м; раздевалка, костюмерная.

Перечень оборудования, инструментов и материалов:

- магнитофон и аудиозаписи проведения занятий,
- концертная аппаратура для проведения открытых занятий, праздников, конкурсов, фестивалей, аттестаций и соревнований,
- видеоманитофон для работы с учебной видеоинформацией и видеокассеты.

Информационное обеспечение:

- специальная литература;
- лекции, мастер классы, конгрессы, семинары и другая учебная видеоинформация,
- видеоинформация по соревнованиям, фестивалям, конкурсам, концертам, показательным выступлениям.
- Видеоматериалы:
 1. Международный конгресс по танцевальному спорту Блэкпул-2001
 2. Семинар с ведущими педагогами и танцовщиками Бианкой Шрайбер и Хансом Галке, 2000г.
 3. Секреты создания танцевального ансамбля — Лена Дегиль, 2005 г.
 4. Национальный конгресс тренеров и судей ФТСР.
 5. Данс-форум - 2003
 6. Данс-фестиваль — 2004
 7. Blackpool Dance Festival — 2005
 8. Чемпионат Европы - 2006
 9. Чемпионат Германии. Формейшин — 2006.
 10. Учебный фильм по спортивным танцам в соответствии с правилами ФТСР и МФТС (МАСТ).
 11. Национальная премия «Экзерсис» - 2008
 12. World Masters — 2009.

Кадровое обеспечение: Педагог должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения. Иметь специальные знания в области хореографического искусства.

Педагог должен знать: возрастную и специальную педагогику и психологию; специфику развития интересов и потребностей детей; специфику и содержание учебной программы; современные педагогические технологии обучения; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ:

В процессе обучения используются следующие виды и формы педагогического контроля:

Вводный контроль проводится в форме наблюдения.

Контролируются:

- Умение определять и передавать в движении характер музыки, ее темп.
- Умение определять размер музыкальных произведений.
- Знать направления по линии танца, против танца.
- Правильное положение в паре. Ведение в танце.

Текущий контроль проводится в форме концерта, конкурса и зачета:

Контролируются на концерте:

- Свободное владение танцевальными движениями. Станцованность партнеров.
- Чистота исполнения танцев. Ритмичность и музыкальность.
- Артистичность.
- Умение передавать драматургию музыки и танца.

Контролируются на конкурсе и зачете:

- Знание названий танцев.
- Знание основных танцевальных терминов.
- Знание позиций в паре.
- Умение определять стиль танца по первым музыкальным фразам.
- Умение ориентироваться на танцевальной площадке.
- Выносливость.
- Выполнение установленных правил исполнения танцев.
- Синхронность и точность исполнения линий и поз.

Итоговый контроль проводится в форме отчетного концерта.

Контролируются:

- Владение техникой танца, чувством и стилем.
- Умение передавать характер танца.
- Умение раскрыть содержание танца.
- Соблюдение целостности композиции танца.
- Артистичность.

Формы подведения итогов реализации программы: отчетный концерт.

Способы определения результативности:

Способами определения результативности являются: открытые занятия для родителей, зачеты, экзамены, конкурсы, концерты, отчетные концерты.

Наиболее важной из них является концерт. Участие в концертах играет огромную роль в формировании общей и танцевальной культуры учащихся: развивает музыкальность и выразительность, правдивость и искренность в передаче танцевального образа, сдержанность, благородство манеры исполнения, осмысленное отношение к танцу как к художественному произведению, отражающему чувства и мысли, понимание единства формы и содержания в танце.

Помимо концертной деятельности, учащиеся принимают участие в конкурсах по спортивным бальным танцам, что дает возможность парам совершенствовать свое мастерство, отрабатывая технику танца.

Кроме того, существует стройная система отслеживания роста исполнительского мастерства детей, разработанная Федерацией танцевального спорта России. Она предполагает 7 категорий (Н, Е, Д, С, В, А, М), которые присваиваются паре при наборе определенного количества очков, и дает возможность переводить пары из одной категории в другую.

Оценочные материалы: прилагаются (приложение 2).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

За последнее десятилетие уровень технического развития бальной хореографии так стремительно вырос, что методические материалы, используемые в работе 3-4 года назад, оказываются в настоящее время значительно устаревшими. Безусловно, это накладывает огромную ответственность на педагога в плане его технического и методического багажа. Чтобы выполнить современные требования и значительно повысить уровень подготовки учащихся, необходимо внимательно следить за конкурсами по спортивным бальным танцам

и стремиться к активному участию пар в конкурсах, организуемых Федерацией танцевального спорта.

Существует стройная система отслеживания роста профессионального мастерства каждого учащегося, которая позволяет педагогу с одной стороны, отслеживать уровень развития воспитанников, а с другой – развивать мотивацию самосовершенствования. Выдается классификационная книжка, оформленная в соответствии с правилами Федерации танцевального спорта России. На каждом соревновании в книжку вносится информация о турнире и результатах спортсмена. Завоеванные парой очки обеспечивают переход в более высокий класс (Е, Д, С и т.д.) и утверждаются региональной Федерацией танцевального спорта по итогам открытых чемпионатов.

Кроме того, такая профессиональная система классификации помогает педагогу определить уровень мастерства каждого воспитанника. Дает возможность определиться с программой в обучении детей разного уровня подготовленности, выявить проблемы, выбрать формы работы (индивидуальная, групповая, консультации, мастер - классы).

Предлагаемый в учебной программе перечень изучаемых фигур (в европейской и латиноамериканской программах) способствует более четкому контролю уровня усвоения программы для определения сложности хореографической постановки для каждой отдельно взятой пары.

Педагогу необходимо использовать теоретические материалы и видеоматериалы Российских и Международных конкурсов. Например: материалы Международного конгресса по танцевальному спорту Блекпул «Стремление к совершенству», «Положение Российской Ассоциации спортивного танца о допустимых танцах и фигурах» и другие.

Наряду с традиционной методикой обучения танцу, которая имеет следующую последовательность: вводное слово педагога, слушание музыки и ее анализ, прохлопывание, протоптывание музыки, разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисунка танца; необходимо привлекать личностный опыт каждого воспитанника, соединяя новую информацию с запоминающимися образами и ассоциациями. Также можно применять и различные мимические, пантомимические этюды, игры с целью развития творческого воображения, артистичности, эмоциональности, выразительности и характера движений.

Так, работая с детьми младшего возраста, при обучении движениям можно обращаться к образам, заимствованным из детской литературы, мультипликационных фильмов и др., с детьми среднего возраста – к их эмоциям, чувствам, ощущениям; с подростками – к таким высоким чувствам, как любовь, дружба. Уделяется особое внимание созданию ситуаций, требующих творческого поиска от самих воспитанников.

В процессе обучения танцу важно делать акцент на сочетание словесных (беседа, объяснение), наглядных (наблюдение, просмотр видеоматериалов, специальных журналов), практических (упражнение, тренировка, самостоятельная работа, выступление) методов. Адаптировать к условиям Центра технологию полного усвоения, которая характеризуется следующим:

- все учащиеся могут и должны освоить данный учебный материал полностью;
- все учебное содержание разбивается на отдельные учебные единицы;
- учащиеся постоянно должны держать в сознании планируемый конечный результат и все свои действия направлять именно на достижение этого результата.

Формами организации занятий являются: занятия-тренировки, взаимообучение учащихся, консультации, конкурсы, семинары, индивидуальные и коллективные формы обучения, отчетные концерты.

Бальный танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры воспитанников. Занятия бальным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между детьми. В коллективе существуют специфические механизмы естественных взаимоотношений между детьми, традиционные правила, которых должны придерживаться учащиеся:

1. На занятия необходимо приходить красиво и гладко причесанными и аккуратно одетыми.
2. Занятие начинается и заканчивается поклоном.

3. Взаимопомощь и терпение к недостаткам других.
4. Почтительное и уважительное отношение к педагогу и учащимся.

Особое внимание уделяется работе с подростками. В возрасте 12-14 лет у них начинается половое созревание, что в свою очередь, сказывается на внешнем виде и взаимоотношениях мальчиков и девочек. Они смущаются при выполнении танцевальных движений, стесняются становиться в пары. Это влечет за собой снижение качества исполнения. В этом возрасте изменяется психология ребят, особенно у мальчиков. Нервная система «не всегда способна выдержать монотонно действующие раздражители и под их влиянием подросток переходит в состояние торможения или, наоборот, сильного возбуждения». У многих подростков не очень развиты волевые качества, но они уже в состоянии оценить, сопоставить свои движения с движениями сверстников и сделать порой неправильные выводы. А это, зачастую способствует либо завышенной оценке, либо заниженной. Отсюда и происходит «угасание огонька» или наоборот «звездная болезнь». И то, и другое становится опасным, выйти из этого кризиса очень трудно. Это сказывается на характере, а порой и на судьбе подростка. Исходя из своего многолетнего опыта работы, педагог в таких ситуациях проводит индивидуальную работу с парами, консультируется у психолога, работает с родителями.

Методы:

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- метод организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний);
- эвристический метод (нахождение оптимального варианта исполнения);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (самоанализ ребенка);
- аналитический метод (сравнения, обобщения, развития логического мышления);
- эмоциональный метод (подбор ассоциаций, образов, художественных впечатлений).

Данные методы обучения в рамках предпрофессиональной общеобразовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации целей и задач учебной программы и основаны на проверенных методиках.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога:

Основной:

- 1.Азбука танцев. /Авторы: Диниц Е.В.,Ермаков Д.А. , -М.:, Издательство:АСТ, Сталкер, 2004,
2. Авдеева Л. Учебное пособие. «Пластика. Ритм. Гармония» изд. Композитор -2007.
- 3.Алекс Мур. Бальные танцы. Изд. Астрель -2004.4
4. Анатомия танца. /Хаас Ж. Г. -М.:, Издательство: Эксмо, 2011, -345с.
5. Бальные танцы/ Алекс Мур; Пер. с англ. С.Ю. Бардиной. - М: ООО «Издательство АСТ»: ООО Издательство Астрель", 2004, -465с.
6. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец: Учебное пособие.- Издательство "ГИТИС", 2005, - 267с.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца.-СПб.: Издательство "Лань", 2007, - 378с.
8. Воронина И. А. Историко-бытовой танец. Учебно-методическое пособие. - М.:, 2004, -221с.
9. Гай Говард - Техника европейских танцев. - М.:, Издательство Артис, 2003, -232с.
- 10.Должская А.М. «Бальные танцы» - М. Искусство – 2010
11. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. - Ростов н/Д: "Феникс", 2004, -
- 12.Методические указания педагогу бального танца. М. ЗНУИ – 2001.
- 13.Современный бальный танец. Пособие /под ред. В.М. Стриганова и В.И. Уральской, М., "Просвещение", 1978. (танцы отечественной бальной программы) -435с.

14. Соколовский Ю.Е. «Основы педагогики бальной хореографии»; М. Просвещение, 2000

15. Уолтер лэрд, Техника латиноамериканских танцев -М.: «АРТИС», , 2003, -456с.

Дополнительный:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-Петербург, 1996, -254с.

2. Циркова Н.П. В мире бального танца. М, 1998, 178с.

3. Матяшина А.А. Путешествие в страну “хореография”. М, 1998, 109с.

4. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 1993, -142с.

5. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. –М.: Физкультура и спорт, 1998, - 115с.

6. Горшкова А. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 1993, -115с.

7. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. М,Феникс, 2004, - 210с.

Видеоматериалы:

1. Леонид Плетнев. Бальные танцы. Электронная библиотека.

2. Алекс Мур. Бальные танцы. Электронная библиотека.

3. Национальная премия «Экзерсис»-2008.

4. Секреты создания танцевального ансамбля – Лена Дегиль, 2005.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Гай Говард «Техника европейских танцев» - 2004

2. Стриганова В., Уральская В. Современный бальный танец – Л.: Искусство, 1982,- 376с.

3. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. – Ростов н/д «Феникс»,- 2004г.

4. Касаткина Л.В. «Танец – это жизнь» - 2006г.изд. Астрель

5. Неминуций Г.П. Дукальская А.В. Бальные танцы. История и перспективы развития. 6. Ростов-на-Дону, 2001г.

7. Blackpool Dance Festival — 2005 (видеоматериал)

8. Национальная премия «Экзерсис» - 2008 (видеоматериал)

9. Чемпионат Европы — 2006 (видеоматериал).

Мониторинг динамики положительного результата воспитанников.

Педагогический мониторинг в объединении «Бальный танец» проводится по изучаемым дисциплинам и направлен на исследование и фиксацию хореографических способностей каждого воспитанника, динамику его личностного развития.

План мониторинга:

- Наблюдение за развитием хореографических способностей воспитанников и фиксирование достигаемых результатов.
- Обобщение результатов.
- Анализ и оценка достигаемых результатов.

Формы проведения диагностики:

- Занятия – тренировки.
- Индивидуальная и групповая работа.
- Занятие – конкурс.
- Контрольное занятие.
- Открытые занятия в форме концерта.
- Зачеты и экзамены.
- Конкурсы и концертные выступления.

Результаты отслеживаются путем проведения первичного, промежуточного и итогового контроля.

Первичный контроль проводится в октябре месяце, в форме наблюдения.

Цель: определение уровня творческих способностей воспитанников в начале учебного года (низкий, средний, высокий).

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года, в форме контрольного занятия.

Цель: подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения воспитанников.

Итоговая диагностика проводится в апреле – мае, в форме отчетного концерта.

Цель: определение уровня подготовки и уровня развития хореографических способностей воспитанников, в конце цикла обучения.

Характеристика критериев:

1. Музыкальность

- соответствие движений ритмическому рисунку данного танца;
- соблюдение ритма внутри такта;
- умение переходить от одного ритма к другому, подчеркивая музыкальные акценты;
- соответствие темпу музыки;
- соответствие динамическим акцентам;
- умение корректировать движения в зависимости от изменений темпа и музыкальных нюансов;
- четкое соблюдение музыкального размера.

2. Выразительность.

- умение передавать характер танца, его содержание, эмоциональность и пластичность исполнения;
- чувство меры, красота линий, увлеченность танцем;
- единство партнеров, их внешних и внутренних данных, совместимость темпераментов;
- выразительные свойства создания образа;
- способность к перевоплощению;
- умение передавать драматургию музыки и танца.

3. Техничность исполнения.

- свободное владение основными движениями танца;
- чистота исполнения основных приемов танца, законченность движений и поз;
- легкость исполнения элементов танца;
- синхронность в паре (совпадение ритмов партнеров, станцованность пары);
- выполнение установленных правил исполнения данного танца (положение корпуса, головы, движение рук, ног, положение партнеров в паре, манера исполнения танца);
- соблюдение танцевальных фигур согласно требованиям по группам классности.

Базовые фигуры европейских танцев.

«Медленный вальс»				
<i>Для начинающих танцоров:</i>	<i>Для танцоров класса «Е»:</i>	<i>Для танцоров класса «D»:</i>	<i>Для танцоров класса «С»:</i>	<i>Для танцоров классов «В» и «А»:</i>
<p>«Закрытые перемены с ПН и ЛН».</p> <p>«Правый поворот».</p> <p>«Левый поворот».</p> <p>«Правый спин поворот».</p> <p>«Виск».</p> <p>«Шассе из ПП».</p>	<p>«Правый поворот с хезитейшн».</p> <p>«Поступательное шассе».</p> <p>«Наружная перемена».</p> <p>«Поступательное шассе вправо».</p> <p>«Лок-степ вперед».</p> <p>«Лок назад».</p> <p>«Левое корте».</p>	<p>«Дрэгхезитейшн».</p> <p>«Телемарк».</p> <p>«Открытый телемарк».</p> <p>«Кросс хезитейшн».</p> <p>«Крыло».</p> <p>«Импетус поворот».</p> <p>«Открытый импетус поворот».</p> <p>«Шассе в ПП».</p> <p>«Плетение».</p> <p>«Плетение из ПП».</p> <p>«Двойной левый спин».</p> <p>«Шассе с поворотом вправо».</p> <p>«Лок с поворотом».</p> <p>«Левый пивот».</p>	<p>«Изогнутое перо».</p> <p>«Шассе с поворотом влево».</p> <p>«Изогнутый тройной шаг».</p> <p>«Виск влево».</p> <p>«Закрытое крыло».</p> <p>«Правая шпилька».</p> <p>«Наружный спин».</p> <p>«Лок с поворотом в боковойлок».</p> <p>«Левый фоллэвей и слип пивот».</p> <p>«Фоллэвейвиск».</p> <p>«Правый твист поворот».</p> <p>«Перекрытыйлок с поворотом».</p> <p>«Двойной открытый телемарк».</p> <p>«Фоллэвей правый поворот».</p> <p>«Бегущий спин-поворот».</p> <p>«Двойной правый спин».</p>	<p>Позировки.</p> <p>«Grand Battement».</p> <p>«Développé».</p> <p>«Attitude».</p> <p>«GrandRond».</p>
«Квикстен»				
<p>«Четвертной поворот направо».</p> <p>«Правый поворот».</p> <p>«Прогрессивное шассе».</p> <p>«Лок вперед».</p> <p>«Правый поворот с хезитейшн».</p> <p>«Правый спин-поворот».</p>	<p>«Четвертной поворот влево».</p> <p>«Поступательное шассе».</p> <p>«Правый поворот».</p> <p>«Лок назад».</p> <p>«Локк степ вперед».</p> <p>«Правый поворот с хезитейшн».</p> <p>«Правый пивот поворот».</p> <p>«Правый спин-поворот».</p> <p>«Левый шассе поворот».</p> <p>«Типпл шассе вправо».</p> <p>«Кросс шассе».</p> <p>«Зигзаг».</p> <p>«Поступательное шассе вправо».</p>	<p>«Бегущее окончание».</p> <p>«Левый пивот».</p> <p>«Бегущий зигзаг».</p> <p>«Перемена направления».</p> <p>«Кросс свивл».</p> <p>«Бегущий правый поворот».</p> <p>«Телемарк».</p> <p>«Импетус поворот».</p> <p>«Четыре быстрых бегущих шага».</p> <p>«Типпл шассе влево».</p> <p>«V6».</p> <p>«Двойной левый спин».</p>	<p>«Типси влево и вправо».</p> <p>«Быстрый открытый левый поворот».</p> <p>«Открытый импетус».</p> <p>«Открытый телемарк».</p> <p>«Ховеркорте».</p> <p>«Кросс свивл».</p> <p>«Шесть быстрых бегущих шагов».</p> <p>«Лок с поворотом».</p> <p>«Правая шпилька».</p> <p>«Перекрытыйлок с поворотом».</p> <p>«Румба кросс».</p> <p>«Фиш-тэйл».</p> <p>«Дрег».</p> <p>«Бегущий спин поворот».</p>	<p>Позировки.</p> <p>Прыжки.</p> <p>Kick.</p> <p>Flick.</p> <p>«Grand Battement».</p> <p>«Développé».</p> <p>«Attitude».</p> <p>«GrandRond».</p>

			«Наружный спин».	
«Танго»				
		<p>«Поступательный боковой шаг».</p> <p>«Ход».</p> <p>«Рок-поворот».</p> <p>«Корте назад».</p> <p>«Поступательное звено».</p> <p>«Закрытый променад».</p> <p>«Основной левый поворот».</p> <p>«Открытый променад».</p> <p>«Форстеп».</p> <p>«Рок с ЛН, с ПН».</p> <p>«Променадное звено».</p> <p>«Променадное окончание».</p> <p>«Правый твист поворот».</p> <p>«Мини файвстеп».</p> <p>«Файвстеп».</p> <p>«Левый поворот на поступательном боковом шаге».</p> <p>«Браш-теп».</p> <p>«Наружный свивл».</p> <p>«Форстеп перемена».</p> <p>«Правый променадный поворот».</p> <p>«Открытый променад назад».</p> <p>«Виск».</p>	<p>«Форстеп с поворотом».</p> <p>«Виск влево».</p> <p>«Фоллзвейфорстеп».</p> <p>«Наружный спин».</p> <p>«Открытый телемарк».</p> <p>«Двойной променад».</p> <p>«Шассе».</p> <p>«Быстрый лок назад».</p> <p>«Быстрое шассе вправо».</p> <p>«Фоллзвей променад».</p> <p>«Правые спины».</p> <p>«Левый фоллзвей и слип пивот».</p> <p>«Наружный свивл с поворотом влево».</p> <p>«Чейз».</p>	<p>Позировки.</p> <p>Низкиерастяжки.</p> <p>«Grand Battement».</p> <p>«Developpe».</p> <p>«Attitude».</p> <p>«Grand Rond».</p>
«Венский вальс»				
	«Правый поворот».	<p>«Левый поворот».</p> <p>«Перемена с правого на левый поворот».</p> <p>«Перемена с левого на правый поворот».</p>	«Перемены назад».	<p>«Правый флекерл».</p> <p>«Левый флекерл».</p> <p>«Контра чек» из левого в правый «флекерл».</p>
«Фокстрот»				
		<p>«Перо».</p> <p>«Изогнутое перо».</p> <p>«Ховер перо».</p> <p>«Перо окончание».</p> <p>«Тройной шаг».</p>	<p>«Импетус поворот».</p> <p>«Открытый импетус поворот».</p> <p>«Телемарк».</p> <p>«Открытый телемарк».</p> <p>«Правый телемарк».</p>	<p>Позировки.</p> <p>«Grand Battement».</p> <p>«Developpe».</p> <p>«Attitude».</p> <p>«Grand Rond».</p>

		<p>«Изогнутый тройной шаг».</p> <p>«Правый поворот».</p> <p>«Открытый правый поворот из 1111».</p> <p>«Правый твист поворот».</p> <p>«Левый поворот».</p> <p>«Левая волна».</p> <p>«Перемена направления».</p>	<p>«Виск».</p> <p>«Плетение из 1111».</p> <p>«Правое плетение».</p> <p>«Правое фоллэвей плетение».</p> <p>«Слип пивот».</p> <p>«Топ спин».</p> <p>«Левый спин».</p> <p>«Ховер кросс».</p> <p>«Наружный свивл».</p> <p>«Ховертелемарк».</p> <p>«Фоллэвейвиск».</p> <p>«Виск влево».</p> <p>«Левый фоллэвей».</p> <p>«Правый зигзаг из 1111».</p> <p>«Плетение».</p> <p>«Перо назад».</p> <p>«Продолженная левая волна».</p> <p>«Правый ховертелемарк».</p>	
--	--	--	---	--

Базовые фигуры латиноамериканских танцев

<i>начинающие</i>	<i>Класс «Е»</i>	<i>Класс «D»</i>	<i>Класс «С»</i>	<i>Классы «В» и «А»</i>
«Ча-ча-ча»				
<p>«Тайм степ».</p> <p>«Закрытое основное движение».</p> <p>«Нью-Йорк».</p> <p>«Рука к руке».</p> <p>«Спот поворот влево, вправо».</p> <p>«Поворот под рукой вправо, влево».</p>	<p>«Основное движение на месте».</p> <p>«Основное фоллэвей движение».</p> <p>«Фоллэвей раскрытие».</p> <p>«Линкрок».</p> <p>«Перемена мест слева направо».</p> <p>«Перемена мест справа налево».</p>	<p>«Правый волчок».</p> <p>«Турецкое полотенце».</p> <p>«Левый волчок».</p> <p>«Раскрытие из левого волчка».</p> <p>«Спираль».</p> <p>«Лассо».</p> <p>«Локон».</p> <p>«Кубинские брейки».</p>	<p>«Тайм степ в ритме гуапача».</p> <p>«Закрытый хип твист».</p> <p>«Открытый хип твист».</p> <p>«Правый волчок».</p> <p>«Смены ног».</p> <p>«Раскручивание от руки».</p> <p>«Кубинский брейк из открытойОПП и ПП».</p> <p>«Кросс бейзик с сольным поворотом дамы».</p>	<p>Растяжки.</p> <p>Позировки.</p> <p>Grand battement.</p> <p>Développé.</p> <p>Attitude.</p> <p>Grand rond.</p> <p>Броскитипа kick и flick.</p>
«Джайв»				
<p>«Основное движение на месте».</p> <p>«Основное фоллэвей движение».</p> <p>«Фоллэвей раскрытие».</p> <p>«Линкрок».</p>	<p>«Боллчейндж».</p> <p>«Смена рук за спиной».</p> <p>«Хлыст».</p> <p>«Американский спин».</p>	<p>«Хлыст».</p> <p>«Ход (медленный и быстрый)».</p> <p>«Простой спин».</p>	<p>«Ветряная мельница».</p> <p>«Закрученный хлыст».</p> <p>«Смена мест справа налево с двойным поворотом».</p>	<p>Низкие растяжки.</p> <p>Позировки.</p> <p>Grand battement.</p> <p>Développé.</p>

<p>«Перемена мест слева направо». «Перемена мест справа налево».</p>	<p>«Стой-иди». «Свивл с носка на каблук».</p>	<p>«Хлыст с двойным кроссом». «Раскручивание от руки». «Флики в брейк». «Перекрученная перемена мест слева направо». «Цыплячий ход». «Левый хлыст». «Испанские руки».</p>	<p>«Спин плечами». «Хлыст спин». «Муч». «Катапульта». «Майами спешиал». «Перекрученный фоллэвей с откидыванием».</p>	<p>Attitude. Grand rond. Броскитипа kick и flick.</p>
«Самба»				
	<p>«Основное движение». «Поступательное основное движение». «Виски влево и вправо». «Самба ход на месте». «Самба ход в ПП». «Боковой самба ход». «Левый поворот». «Ботафого с продвижением». «Вольта с продвижением влево и вправо». «Вольтовый поворот на месте для дамы влево и вправо». «Сольная вольта на месте влево и вправо». «Ботафого в теневой позиции». «Ботафого в ПП и ОПП». «Крисс кросс».</p>	<p>«Хлыст». «Закрытые роки». «Корта джака». «Самба локи». «Мэйпоул». «Открытые роки». «Коса». «Аргентинские кроссы». «Раскручивание от руки». «Поворот на трёх шагах». «Роки назад».</p>	<p>«Крузадо ход и локи в теневой позиции». «Контр ботафого». «Правый ролл». «Вольта по кругу вправо и влево». «Вольта с одноимённых ног». «Вольта с продвижением в теневой позиции». «Бег из променада в обратный променада». «Ритмическое баунс движение». «Смены ног».</p>	<p>Низкие растяжки; Позировки; Grandbattement; Développé; Attitude; Grand rond; Броскитипа kick и flick</p>
«Румба»				
	<p>«Основное движение». «Поступательный ход вперёд и назад». «Поворот на месте влево и вправо». «Поворот под рукой влево и вправо». «Нью-Йорк». «Рука к руке». «Алемана». «Веер». «Клюшка». «Правый волчок».</p>		<p>«Альтернативное основное движение». «Раскрытие влево и вправо». «Кики ход вперёд и назад». «Усложнённое раскрытие». «Лассо». «Три алеманы». «Продолженный хип твист». «Продолженный круговой хип твист». «Три тройки» «Левый волчок». «Раскрытие из левого</p>	<p>Низкие растяжки. Позировки. Grandbattement. Développé. Attitude. Grand rond. Броскитипа kick и flick.</p>

	<p>«Раскрытие вправо». «Хил твист (открытый, закрытый). «Кукарача». «Спираль». «Боковой шаг». «Аида». «Кубинские роки».</p>		<p>волчка». «Синкопированный кубинский рок». «Усложнённый хип твист». «Скользящие дверцы».</p>	
«Пасадобль»				
			<p>«Апель». «Основное движение». «На месте». «Шассе». «Перемещение». «Атака». «Разделение». «Плац». «Променад». «Закрытие из променада». «Шестнадцать». «Большой круг». «Открытый телемарк». «Дроби фламенко». «Плац шассе». «Твисты». «Бандерильи». «Ля пассе». «Фреголина». «Твист поворот».</p>	<p>Низкие растяжки. Позировки. Grandbattement. Développé. Attitude. Grand rond. Броскитипа kick и flick.</p>