

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«Свежий ветер»
Мурышова С.В.
«03» 10 2016 г.



Программа принята на основании
решения педагогического совета.
Протокол № 1 от «03» 10 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Спортивные танцы»**

Возраст обучающихся - 4 - 18 лет
Срок реализации – 5 лет

Новая редакция

Составитель:
Меньшова С. Л. -
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Стегалина Л.А. - методист

Тольятти, 2016

Оглавление

Пояснительная записка	3-12
Введение	
Направленность программы	
Новизна программы	
Актуальность	
Педагогическая целесообразность	
Цель и задачи программы	
Возраст обучающихся	
Сроки реализации программы	
Формы обучения	
Формы организации деятельности	
Режим занятий	
Ожидаемые результаты	
Критерии и способы определения результативности	
Формы подведения итогов	
Учебно-тематический план и содержание изучаемого курса программы	13-19
Учебно-тематический план 1 год обучения	
Содержание программы 1 год обучения	
Учебно-тематический план 2 год обучения	
Содержание программы 2 год обучения	
Учебно-тематический план 3 год обучения	
Содержание программы 3 год обучения	
Учебно-тематический план 4 год обучения	
Содержание программы 4 год обучения	
Учебно-тематический план 5 год обучения	
Содержание программы 5 год обучения	
Методическое обеспечение программы	20-24
Список используемой литературы	25
Список литературы для педагогов	
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей	
Приложение №1 Календарно-тематический план.....	26-34
Приложение №2 Дополнительный блок программы.....	35-36

Пояснительная записка

Введение

Спортивные бальные танцы - это прекрасное сочетание спорта и искусства.

Спортивные бальные танцы очень популярны во всем мире. В России в настоящее время спортивные бальные танцы являются самым массовым видом спорта среди детей и молодежи.

В эстетическом воспитании подрастающего поколения важная роль отводится искусству, в частности хореографическому. Спортивно-бальные танцы с каждым годом приобретают все большую популярность. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, эстетического и художественно-эстетического развития и образования.

Исполнители спортивных бальных танцев могут показать свои способности в различных видах соревнований, как в личном, так и в командном зачёте, проявить себя в различных конкурсах и фестивалях, в концертах в школах, центрах детского творчества, в Домах культуры (ансамбли, индивидуальная программа).

Спортивные бальные танцы - очень зрелищный вид выступлений.

Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность:

- укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни;
- познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран;
- повышать культуру поведения;
- развивать творческие способности по дизайну танцевальных костюмов и причесок;
- развивать творческие танцевальные способности;
- совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные танцы» предназначена для учреждений дополнительного образования, имеющих *физкультурно-спортивную направленность*. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Новизна программы

Расширение целенаправленных двигательных навыков детей, формирование двигательных взаимоотношений между ними, использование подражательных реакций, соревнований между ними, использование подражательных реакций, соревновательности, коррекции движения через бальный танец не только повышает физическую активность, но и улучшает психическое самочувствие, позволяет детям осознать свои потенциальные возможности,

поверить в свои силы и способности. Занятия бальным танцем дают большую возможность самовыражения, особенно при введении в занятия импровизация под музыку в современных ритмах.

Важные аспекты при занятиях бальным танцем:

1. Введение в занятие игровых и гротесковых движений.
2. Высокая динамичность и разнообразие движений.
3. Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений, активной роли преподавателя на занятиях, подбора соответствующего музыкального ритма.
4. Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движений.
5. Побуждение к эмоциональному самовыражению, двигательному творчеству, эмоциональной разрядке.
6. Коллективный характер занятий, позволяющий совместно переживать радость движения и общения.

Спортивный бальный танец требует и волевого проявления, так как ребенок действует, сознательно выполняя поставленные перед ним задачи, согласуя свои действия с музыкой и образом. Так же он требует и быстрой реакции на внешние раздражители, своевременного переключения с одного движения на другое, умения быстро и точно его тормозить.

Освоение спортивных бальных танцев связано также с определенной тренировкой тела. Поэтому обучение предлагает специальные тренировочные занятия, построенные на основных положениях, позициях и элементов бальных танцев. Особенностью танца является гармоническое развитие тела. Танец учит грациозному логическому движению. Спортивные бальные танцы оказывают большое влияние и на формирование внутренней культуры человека. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, внимание к окружающим, доброжелательность - вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцами и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Поскольку учебный процесс протекает в определенном количестве, занятия танцем развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.

Актуальность

Данная программа «Спортивные танцы» решает актуальные задачи. Из-за повального увлечения телевизионными передачами и компьютерами, большинство детей ведут малоподвижный образ жизни. Это плохо сказывается на здоровье и может стать причиной многих заболеваний, особенно опорно-двигательного аппарата. Занятия танцами положительно влияет на психическое самочувствие, совершенствование координации

движений, формирование красивой походки, выразительности, культуры движений, умение ориентироваться в музыкальных ритмах. Овладение элементами бальных танцев несет в себе большой эмоциональный заряд, повышает уверенность в себе, коммуникативную активность, внимательность к другим, доброжелательность. Танцевальные композиции обогащают детей яркими образными движениями, создают условия эмоциональной разрядки, улучшают внимание и память.

В процессе овладения определенными навыками танцевального творчества не только повышается физическая активность, но и раскрепощается художественное мышление, формируется эстетически грамотное мировосприятие, система жизненных ориентировок, целей и ценностей. Данная программа позволяет детям осознать свои потенциальные возможности, поверить в свои силы и способности. Она, учитывая возрастные особенности участников, предоставляет возможность осваивать сферу своих интересов, профессионально самоопределяться, общаться за пределами основной школьной программы, приобщаться к миру искусства.

Педагогическая целесообразность

Данная программа по степени авторского вклада является *адаптированной*, составлена на основе программы В.Ю. Никитина «Модерн-джаз танец», утвержденной к использованию в образовательном процессе Всероссийским Центром художественного творчества учащихся и работников начального, профессионального образования в 1998 году, собственного опыта составителя, а также использовался опыт педагогов Тольяттинской федерации спортивного танца (ТФСТ) по предмету «спортивный бальный танец». Программа «Спортивные танцы» ориентирована на внедрение в учреждениях дополнительного образования компетентностно-ориентированного подхода в обучении и развитии детей. Она предполагает развитие таких ключевых компетентностей как:

- ✓ готовность к самообразованию;
- ✓ умение ставить перед собой задачу, намечать пути ее решения и получать запланированный результат;
- ✓ социальная (умение работать в паре, в группе, используя ресурсы других людей).
- ✓ технологическая (умение четко следовать инструкциям и получать результат в соответствии с поставленными требованиями).

Чтобы двигаться в соответствии с характером музыки, образом танца, нужно иметь определенный запас движений. Следует поощрять в танцевальных занятиях составление детьми комбинаций из элементов танцевальных и ритмичных упражнений, собственных выразительных движений, но при всех движениях приучать ребенка следить за

правильностью постановки головы, корпуса и рук. Развивать хорошую осанку. Всему этому и способствует дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные танцы», реализуемая в Центре.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование эстетической культуры обучающихся средствами спортивно-бального танца; профессиональное самоопределение в сфере танцевального искусства.

Основные задачи программы

Обучающие

- сформировать систему сведений об искусстве хореографии, изучить язык бальной хореографии;
- обучить разным видам спортивно-бальных танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, танго, румба, медленный фокстрот;
- вводить корректирующие упражнения на полу в положении, разгружающем позвоночник (сидя, лежа на спине и животе, стоя на коленях), маршевые упражнения лечебной гимнастики, а также движения из классического экзерсиса;
- вырабатывать правильную позу тела (осанки), то есть постановку корпуса (торса, туловища), ног, рук, головы, обеспечивающих устойчивость (апломб) в подготовительных упражнениях (в различных видах шагов и бега), а также при исполнении экзерсиса и танцевально-сценических движений;
- работать по исправлению недостатков осанки, таких, как сутулость (кифоз), прогиб в поясничном отделе (лордоз), асимметрия лопаток (незначительный сколиоз).

Развивающие

- развивать пластику, координацию движений, артистизм (умение красиво преподнести танец);
- развивать музыкальный слух, чувство ритма, творческие способности, (создание в танце художественного образа);
- развивать двигательные функции, в том числе профессиональные данные (выворотность ног, гибкость тела, шаг, прыжок и др.), при помощи подготовительных (вспомогательных) физических упражнений и классического экзерсиса;
- развивать навыки координации движений в различных видах шагов и бега, в

упражнениях на полу, в экзерсисе у станка и на середине зала, а также формировать музыкально-ритмическую координацию движений.

Воспитательные

- воспитывать чувство прекрасного, музыкальный вкус и эстетическую культуру;
- воспитывать высокие нравственные качества;
- формировать эмоционально-эстетическое восприятие окружающего мира через музыку и движение;
- воспитывать умения работать в команде, дисциплину, научить прислушиваться к мнению других, уважать их точку зрения и радоваться их успехам;
- воспитывать любовь к танцу, привлекать воспитанников к систематическим занятиям.

Возраст обучающихся

Программа рекомендуется для обучения спортивным бальным танцам детей 4-18 лет. Целесообразно комплектовать группы следующим способом: 4 – 5 лет, 6 – 8 лет, 9 – 12 лет, 13 – 15 лет, 16 – 18 лет. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход при назначении учебных заданий в процессе обучения, так как у детей 4-12 лет, двигательный аппарат находится в периоде развития, что отражается в слабой выносливости к длительной динамической работе, а в возрасте 13-18 лет закладывается более глубокое понимание танца, происходит воспитание коллективного исполнения, музыкальной культуры и культуры поведения.

Сроки реализации программы 5 лет: 1-3 год обучения – 72 учебных часа в год (2 часа в неделю), 4-5 год обучения – 108 учебных часов (3 часа в неделю).

Данная программа состоит из двух автономных блоков: основного и дополнительного. Программа считается реализованной при прохождении обучающимися основного блока.

Формы обучения: очная

Формы организации деятельности

В процессе обучения, для улучшения качества обучения, могут использоваться следующие формы обучения:

- групповая – для отработки различных упражнений и постановки танцев в подгруппе.
- индивидуальная – для определения уровня развития двигательных способностей, волевых качеств и уровня самооценки, определения потребностей и мотивации детей к обучению; оттачиванию мастерства по специальным заданиям.

- фронтальная – для предварительного определения хореографических способностей обучающихся и первоначального осваивания танцев, элементов и связок.

Режим занятий

Учебные занятия проводятся в соответствии часам учебно – тематического плана по годам обучения и расписания учебных занятий: 1-3 год обучения 2 раза в неделю по 2 и 1 часу, 4-5 год обучения – 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Ожидаемые результаты

Основные результаты обучения по данной программе:

- определенный уровень знаний, умений и навыков обучающихся, позволяющий им и в дальнейшем использовать полученные умения в своей самостоятельной и профессиональной деятельности. За время обучения дети осваивают элементы 10 больших танцев международной программы. Основные фигуры танцев изучаются на 1-ом и 2-ом годах обучения. Затем с каждым годом добавляются все более сложные фигуры. Степень сложности разучиваемых фигур классифицируется по классам «Е», «Д», «С», где «Е» класс самый слабый. В зависимости от успеваемости и результатов конкурсов по спортивным танцам, на 5-ом году обучения можно добавлять фигуры «В» и «А» классов;
- развитие танцевальных способностей;
- формирование у обучающегося стойкого интереса к занятиям бальными спортивными танцами;
- личностный рост обучающихся (развитие поведенческих, морально-психологических качеств);
- развитие творческой активности обучающихся (участие в конкурсах разного уровня, концертах);
- творческие достижения.

В приведенной ниже таблице указано, какие результаты должны, по прогнозу, обнаружить обучающиеся на различных этапах обучения.

Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
1	1) Будут знать: - простейшие элементы музыкальной грамотности (темп, ритм, характер музыки) танцев «Е» класса (медленный вальс, быстрый

	<p>фокстрот, самба, ча-ча-ча);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выстраивание линии танцев в танцевальном зале; - основные положения головы, корпуса, рук и ног; - тренировочные упражнения для танцев «Е» класса; - правила постановки в пару; - композиции каждого танца «Е» класса. <p>2) Будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять тренировочные упражнения для танцев «Е» класса; - правильно, музыкально выполнять композиции танцев «Е» класса; - танцевать композиции в паре под музыку.
2	<p>1) Будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - простейшие элементы музыкальной грамотности (темп, ритм, характер музыки) танцев «Е» и «Д» классов (медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв); - выстраивание линии танцев в танцевальном зале; - основные положения головы, корпуса, рук и ног; - тренировочные упражнения для танцев «Е» и «Д» классов; - правила постановки в пару; - композиции каждого танца «Е» и «Д» классов. <p>2) Будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять тренировочные упражнения для танцев «Е» и «Д» классов; - правильно, музыкально выполнять композиции танцев «Е» и «Д» классов; - танцевать композиции в паре под музыку.
3	<p>1) Будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - более сложные элементы музыкальной грамотности (темп, ритм, характер музыки) танцев «Е» и «Д» классов (медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв, танго, румба); - выстраивание линии танцев в танцевальном зале; - основные положения головы, корпуса, рук и ног; - тренировочные упражнения для танцев «Е» и «Д» классов; - правила постановки в пару для танцев «Е» и «Д» классов; - композиции каждого танца «Е» и «Д» классов; - эмоциональные особенности каждого танца «Д» категории (венский вальс, танго, румба). <p>2) Будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно выполнять тренировочные упражнения для танцев «Е» и «Д» классов; - правильно, музыкально выполнять композиции более сложных танцев «Е» и «Д» классов; - танцевать композиции в паре под музыку.
4	<p>1) Будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - элементы музыкальной грамотности (темп, ритм, характер музыки) танцев «Е», «Д» и «С» классов (медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв, танго, румба, пасодобль, медленный фокстрот); - направление танцев в танцевальном зале, линии танцев; - Основные положения головы, корпуса, рук и ног; - тренировочные упражнения для танцев «Е», «Д» и «С» классов; - правила постановки в пару для танцев «Е», «Д» и «С» классов;

	<ul style="list-style-type: none"> - композиции каждого танца «Е», «Д» и «С» классов. <p>2) Будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять тренировочные упражнения для танцев «Е», «Д» и «С» классов; - правильно, музыкально выполнять композиции танцев «Е», «Д» и «С» классов. - танцевать композиции в паре под музыку.
5	<p>1) Будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - элементы музыкальной грамотности (темп, ритм, характер музыки) танцев «Е», «Д» и «С» классов (медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв, танго, румба, пасодобль, медленный фокстрот); - направление танцев в танцевальном зале, линии танцев; - основные и дополнительные положения головы, корпуса, рук и ног в танцах «Д» и «С» классов (танго, румба, пасодобль, медленный фокстрот); - тренировочные упражнения для танцев «Е», «Д» и «С» классов; - правила постановки в пару для танцев «Е», «Д» и «С» классов; - композиции каждого танца «Е», «Д» и «С» классов. <p>2) Будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно выполнять тренировочные упражнения для танцев «Е», «Д» и «С» классов; - правильно, музыкально выполнять композиции танцев «Е», «Д» и «С» классов. - танцевать композиции в паре под музыку.

**Критерии оценивания освоения программного материала по годам обучения
(зачетная система)**

Год обучения	Оптимальный	Достаточный	Критический
1	Движения танцев «Е» класса (медленный вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча) выполняются ритмо-пластически верно, без ошибок, проявляются типичные для танцевального искусства способности.	Структура танца (медленный вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча) еще не идеальна, но в основном выполняется правильно. Темп не нарушен.	Движения в танцах (медленный вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча) выполняются неверно, с ошибками, нечетко, темп нарушен.
2	Движения танцев «Е» и «Д» классов (медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв) выполняются ритмо-пластически верно, без ошибок,	Структура танца (медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв) еще не идеальна, но в основном выполняется правильно. Темп не нарушен.	Движения танцев (медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв) выполняются неверно, с ошибками, нечетко, темп нарушен.

	проявляются типичные для танцевального искусства способности.		
3	Движения танцев «Е» и «Д» классов (медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв, танго, румба) выполняются ритмопластически верно, без ошибок, проявляются типичные для танцевального искусства способности.	Структура танца (медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв, танго, румба) еще не идеальна, но в основном выполняется правильно. Темп не нарушен.	Движения танцев (медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв, танго, румба) выполняются неверно, с ошибками, нечетко, темп нарушен.
4	Движения танцев «Е», «Д» и «С» классов (медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв, танго, румба, пасодобль, медленный фокстрот) выполняются ритмопластически верно, без ошибок, проявляются типичные для танцевального искусства способности.	Структура танца (медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв, танго, румба, пасодобль, медленный фокстрот) еще не идеальна, но в основном выполняется правильно. Темп не нарушен.	Движения танца (медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв, танго, румба, пасодобль, медленный фокстрот) выполняются неверно, с ошибками, нечетко, темп нарушен.
5	Движения всех изученных танцев выполняются ритмопластически верно, без ошибок, проявляются типичные для танцевального искусства способности.	Структура хотя бы одного танца еще не идеальна, но в основном выполняется правильно. Темп не нарушен.	Движения всех изученных танцев выполняются неверно, с ошибками, нечетко, темп нарушен.

Формы подведения итогов

Контроль за реализацией программы: формами контроля усвоения программы являются: зачет, наблюдение, опрос, анкетирование, оценка выступлений на занятиях, концертные выступления.

В конце каждого года обучения обучающиеся участвуют в проектной деятельности (по организации и проведению итогового выступления), на основании которой анализируются и разбираются двигательные навыки обучающегося, оценивается успешность освоения программы обучения за год., в ходе которых. Оценка зачетного показательного выступления осуществляется по уровням освоения движения: оптимальному, достаточному, критическому.

Мониторинг образовательного процесса

По программе “Спортивные танцы” педагог проводит следующие исследования:

- Мониторинг усвоения учебного материала – проводится в конце учебного года в форме зачета.
- Мониторинг творческой активности и спортивных достижений обучающихся (анализ заявок на участие в конкурсах и наград).
- Мониторинг психического развития обучающихся:
 - развитие личностных качеств обучающихся (заполнение «Карты наблюдения», где отмечает уровень развития внимательности, творческих способностей, аккуратности, трудолюбия на начало и конец учебного года);
 - уровня развития поведенческих, морально-психологических качеств и качеств жизненной компетентности обучающихся (методика А.А. Андреева «Изучение удовлетворенности родителей жизнедеятельностью т/о» в конце учебного года).
- Мониторинг интересов обучающихся к деятельности – проводится в конце учебного года по модифицированной методике Лускановой «Мотивация учения».
- Мониторинг социально-психологической комфортности в т/о.

Танцевальная практика

«Танцевальная практика» является органическим продолжением учебного процесса. Полученная сумма знаний, умений и навыков на занятиях закрепляется в сценической практике. При этом учитываются возрастные особенности учащихся и их технические возможности. Практическим методом реализации программы является участие в конкурсах, концертах и фестивалях.

Учебно-тематический план и содержание изучаемого курса программы

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Темы программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Знакомство с историей создания бального танца	2	2	-
2	Знакомство с элементами музыкальной грамотности	8	2	6
3	Основы танцев класса «Е»	18	6	12
4	Постановка в пару	8	2	6
5	Отработка основных движений в танцах «Е» класса	30	10	20
6	Проектная деятельность: итоговое выступление	6	2	4
	Итого	72	24	48

Содержание программы 1 год обучения

№	Название тем
1.1.	Знакомство с историей создания бального танца <i>Теория.</i> Приветствие. Знакомство детей с программой обучения. Требования к обучающимся в кружке, их права и обязанности. Бальный танец. История создания.
2.1.	Знакомство с простейшими элементами музыкальной грамотности <i>Теория.</i> Понятие элементов музыкальной грамотности. Темп. Ритм. Характер музыки. <i>Практические занятия.</i> Разучивание элементов музыкальной грамотности.
2.2.	Ритмический рисунок <i>Теория.</i> Понятие ритмического рисунка. Ритмический рисунок танцев «Е» класса. <i>Практические занятия.</i> Разучивание ритмического рисунка танцев «Е» класса.
3.1.	Линия танца. Направление движений в танцах <i>Теория.</i> Характеристика линии танца для танцев «Е» класса. <i>Практические занятия.</i> Разучивание направлений движений в фигурах танцев «Е» класса.
3.2.	Основные положения в танцах «Е» класса <i>Теория.</i> Показ основных положений корпуса в танцах «Е» класса. <i>Практические занятия.</i> Разучивание основных положений рук, корпуса, головы, ног в танцах «Е» класса.
3.3.	Изучение тренировочных упражнений танцев «Е» класса <i>Теория.</i> Основные упражнения танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв. <i>Практические занятия.</i> Разучивание основных упражнений танцев Медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв.
4.1.	Постановка в пару <i>Теория.</i> Правила постановки в пару в танцах «Е» класса. <i>Практические занятия.</i> Разучивание танцев «Е» класса в паре.
5.1.	Отработка основных движений танцев «Е» класса

	<p><i>Теория.</i> Основные движения танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Отработка основных движений танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв.</p>
5.2.	<p>Отработка основных движений танцев «Е» класса под музыку. Вариации к танцам</p> <p><i>Практические занятия.</i> Выполнение тренировочных упражнений по закреплению основных движений танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв. Отработка вариаций к танцам «Е» класса.</p>
6.1.	<p>Подготовка итогового представления</p> <p><i>Теория.</i> Подготовка итогового выступления. Разработка репертуара.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Выполнение тренировочных упражнений. Проведение репетиций. Организация итогового выступления.</p>
6.2.	<p>Итоговое выступление</p> <p><i>Практические занятия.</i> Проведение итогового выступления. Оценивание.</p>

Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Темы программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Изучение элементов музыкальной грамотности танцев «Д» класса	4	2	2
2	Изучение основ танцев «Д» класса	28	8	20
3	Отработка танцев «Е» и «Д» классов	34	14	20
4	Проектная деятельность: итоговое выступление	6	2	4
	Итого:	72	26	46

Содержание программы 1 год обучения

№ п\п	Название тем
1.1.	<p>Изучение элементов музыкальной грамотности танцев «Д» класса</p> <p><i>Теория.</i> Понятие элементов музыкальной грамотности. Темп, ритм, характер музыки для танцев танго и румба.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Разучивание элементов музыкальной грамотности для танцев танго и румба.</p>
2.1.	<p>Изучение основных движений танцев «Д» класса</p> <p><i>Теория.</i> Основные движения танцев: танго и румба.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Отработка основных движений танцев: танго и румба.</p>
2.2.	<p>Основные положения в танцах «Д» класса</p> <p><i>Теория.</i> Показ основных положений танцев танго и румба.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Разучивание основных положений рук, корпуса, головы, ног в танцах румба и танго.</p>
2.3.	<p>Изучение и разбор основных композиций для танцев «Е» и «Д» класса</p> <p><i>Теория.</i> Разбор композиций для танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв, танго, румба.</p>

	<i>Практические занятия.</i> Разучивание композиций танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв, танго и румба.
3.1.	Отработка основных движений танцев «Д» класса <i>Теория.</i> Показ основных движений танцев «Д» класса. <i>Практические занятия.</i> Отработка основных движений танцев: танго и румба.
3.2.	Отработка композиции танцев «Д» класса в паре под музыку <i>Практические занятия.</i> Отработка основных движений танцев: танго и румба.
3.3.	Отработка основных движений танцев «Е» класса <i>Теория.</i> Показ основных движений танцев «Е» класса. <i>Практические занятия.</i> Выполнение тренировочных упражнений по закреплению основных движений танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв.
3.4.	Отработка основных движений танцев «Е» класса в паре под музыку <i>Практические занятия.</i> Выполнение тренировочных упражнений под музыку по закреплению основных движений танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв. Отработка вариаций к танцам «Е» класса.
4.1.	Подготовка итогового выступления <i>Теория.</i> Подготовка итогового выступления. Разработка репертуара. <i>Практические занятия.</i> Выполнение тренировочных упражнений. Проведение репетиций. Организация итогового выступления.
4.2.	Итоговое выступление <i>Практические занятия.</i> Проведение итогового выступления. Оценивание.

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№	Темы программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Повторение композиции для танцев «Е» и «Д» классов	14	4	10
2	Основные движения и композиции танцев «Е» и «Д» классов	30	10	20
3	Взаимодействие в паре	14	4	10
4	Эмоциональные особенности каждого танца «Д» класса	8	2	6
5	Проектная деятельность: итоговое выступление	6	2	4
	Итого:	72	22	50

**Содержание программы
3 год обучения**

№	Название тем	
1. Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса		
1.1.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса	24

	<p><i>Теория.</i> Повторение изученных движений танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв, танго и румба.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Отработка изученных ранее движений танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв, танго и румба.</p>	
2. Основные движения и композиции танцев «Е» и «Д» классов		
2.1.	<p>Разбор основных движений и композиций танцев «Е» и «Д» классов</p> <p><i>Теория.</i> Разбор основных движений и композиций (более подробно и углубленно) танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв, танго и румба.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Отработка движений и композиций танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв, танго и румба.</p>	
2.2.	<p>Отработка основных движений и композиций танцев «Е» и «Д» классов под музыку</p> <p><i>Теория.</i> Связь движений и музыки в танцах: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв, танго и румба.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Отработка движений и композиций танцев под музыку: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв, танго и румба.</p>	
3. Взаимодействий в паре		
3.1.	<p>Изучение взаимодействий в паре.</p> <p><i>Теория.</i> Изучение взаимодействия в паре при исполнении танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв, танго и румба.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Выполнение тренировочных упражнений по взаимодействию в паре.</p>	
3.2	<p>Ведение партнерши</p> <p><i>Теория.</i> Ведение партнерши в каждом из танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв, танго и румба.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Выполнение тренировочных упражнений по взаимодействию в паре. Отработка движений и композиций танцев в паре под музыку.</p>	
4. Эмоциональные особенности каждого танца «Д» класса		
4.1.	<p>Эмоциональные особенности каждого танца «Д» класса.</p> <p><i>Теория.</i> Эмоции. Понятие эмоций. Эмоциональные особенности танцев танго и румба.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Отработка движений и композиций танцев танго и румба под музыку в паре.</p>	
5.1.	<p>Подготовка итогового выступления</p> <p><i>Теория.</i> Подготовка итогового выступления. Разработка репертуара.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Выполнение тренировочных упражнений. Проведение репетиций. Организация итогового выступления.</p>	
5.2.	<p>Итоговое выступление.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Проведение итогового выступления. Оценивание.</p>	

**Учебно-тематический план
4 год обучения**

№	Темы программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Повторение основных движений для танцев «Е» и «Д» классов	8	4	4
2	Работа над новыми композициями для танцев «Е» и «Д» классов	56	16	40
3	Работа над основными движениями танцев «С» класса	36	16	20
4	Проектная деятельность: итоговое выступление	8	2	6
	Итого:	108	38	70

**Содержание программы
4 год обучения**

№	Название тем	Всего часов
1. Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса (8 часов)		
1.1.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса. <i>Теория (4 ч.)</i> Показ композиций для танцев «Е» и «Д» классов. <i>Практические занятия (4 ч.)</i> Выполнение упражнений по закреплению композиций танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв, танго и румба.	8
<i>Итого: 8 часов.</i>		
2. Работа над новыми композициями для танцев «Е» и «Д» класса (56 часов)		
2.1.	Постановка новых композиций для танцев «Е» и «Д» класса. <i>Теория (8 ч.)</i> Показ новых композиций для танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв, танго и румба. <i>Практические занятия (8 ч.)</i> Разучивание новых композиций танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв, танго и румба.	16
2.2.	Отработка основных композиций в паре <i>Теория (8 ч.)</i> Разбор основных композиций танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв, танго и румба. <i>Практические занятия (16 ч.)</i> Отработка основных движений танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв, танго и румба.	24
2.3.	Отработка основных композиций танцев в паре под музыку <i>Практические занятия (16 ч.)</i> Отработка основных движений танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв, танго и румба.	16
<i>Итого: 56 часов.</i>		
3. Работа над основными движениями танцев «С» класса (36 часов)		
3.1.	Изучение основных движений танцев «С» класса. <i>Теория (8 ч.)</i> Разбор и показ основных движений танцев пасодобль и медленный фокстрот.	18

	<i>Практические занятия (10 ч.)</i> Отработка основных движений танцев: пасодобль и медленный фокстрот.	
3.2.	Отработка композиции танцев «С» класса в паре под музыку <i>Теория (8 ч.)</i> Повтор композиций танцев пасодобль и медленный фокстрот. <i>Практические занятия (10 ч.)</i> Отработка основных движений танцев пасодобль и медленный фокстрот в паре под музыку.	18
Итого: 36 часов.		
4. Проектная деятельность: итоговое выступление (8 часов)		
4.1.	Подготовка итогового выступления <i>Теория (2 ч.)</i> Подготовка итогового выступления. Разработка репертуара. <i>Практические занятия (5 ч.)</i> Выполнение тренировочных упражнений. Проведение репетиций. Организация итогового выступления.	7
4.2.	Итоговое выступление <i>Практические занятия (1 ч.)</i> Участие в итоговом выступлении. Оценивание.	1
Итого: 8 часов.		
Итого за четвертый год обучения: 108 часов.		

**Учебно-тематический план
5 год обучения**

№	Темы программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Повторение композиций для танцев «Е» и «Д» классов	10	4	6
2	Работа над новыми композициями для танцев «Д» и «С» классов	60	14	46
3	Взаимодействие в парах в танцах «С» класса	30	6	24
4	Проектная деятельность: итоговое выступление	8	2	6
Итого:		108	26	82

**Содержание программы
5 год обучения**

№	Название разделов и тем	Всего часов
1. Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса (10 часов)		
1.1.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса <i>Теория (4 ч.)</i> Показ композиций для танцев «Е» и «Д» классов. <i>Практические занятия (6 ч.)</i> Выполнение упражнений по закреплению композиций танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв, танго и румба.	10
Итого: 10 часов.		
2. Работа над новыми композициями для танцев «Д» и «С» класса (60 часов)		
2.1.	Постановка новых композиций для танцев «Д» и «С» класса	18

	<i>Теория (6 ч.)</i> Показ новых композиций для танцев: самба, танго и румба, медленный фокстрот, пасодобль. <i>Практические занятия (12 ч.)</i> Разучивание новых композиций танцев: танго и румба, медленный фокстрот, пасодобль.	
2.2.	Отработка основных композиций в паре <i>Теория (8 ч.)</i> Разбор основных композиций танцев: танго и румба, медленный фокстрот, пасодобль. <i>Практические занятия (10 ч.)</i> Отработка основных движений танцев: танго и румба, медленный фокстрот, пасодобль.	18
2.3.	Отработка основных композиций танцев в паре под музыку <i>Практические занятия (24 ч.)</i> Отработка основных движений танцев: танго и румба, медленный фокстрот, пасодобль.	24
Итого: 60 часов.		
3. Взаимодействие в парах в танцах «С» класса (30 часов)		
3.1.	Изучение взаимодействий в паре <i>Теория (2 ч.)</i> Изучение взаимодействия в паре при исполнении танцев: медленный фокстрот, пасодобль. <i>Практические занятия (7 ч.)</i> Выполнение тренировочных упражнений по взаимодействию в паре.	9
3.2.	Ведение партнерши <i>Теория (2 ч.)</i> Ведение партнерши в каждом из танцев: медленный фокстрот, пасодобль. <i>Практические занятия (7 ч.)</i> Выполнение тренировочных упражнений по взаимодействию в паре. Отработка движений и композиций танцев в паре под музыку.	9
3.3.	Эмоциональные особенности каждого танца «С» класса <i>Теория (2 ч.)</i> Эмоции. Понятие эмоций. Эмоциональные особенности танцев медленный фокстрот, пасодобль. <i>Практические занятия (10 ч.)</i> Отработка движений и композиций танцев медленный фокстрот, пасодобль под музыку в паре.	12
Итого: 30 часов.		
4. Проектная деятельность: итоговое выступление (8 часов)		
4.1.	Подготовка итогового выступления <i>Теория (2 ч.)</i> Подготовка итогового выступления. Разработка репертуара. <i>Практические занятия (5 ч.)</i> Выполнение тренировочных упражнений. Проведение репетиций. Организация итогового выступления.	7
4.2.	Итоговое выступление <i>Практические занятия (1 ч.)</i> Участие в итоговом выступлении. Оценивание.	1
Итого за пятый год обучения: 108 часов.		

Методическое обеспечение

Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса: используются следующие методы и приемы работы с учетом возрастных особенностей детей.

№ п/п	Методы	Приемы
1.	Объяснительно-иллюстративный	пояснение, объяснение, рассказ, демонстрация танцевальных движений, приемов по частям и в целом, показ педагогом движений, части композиционной постановки, танца в целом и т.д.
2.	Репродуктивный	повтор упражнений, движений за педагогом, отработка постановок
3.	Проблемный	творческие задания композиционно – постановочного характера, поиск проблем и способов их решения.

Под методом обучения подразумевают способ приобретения знаний, умений и навыков, развитие двигательных, моральных и волевых качеств. Педагог объясняет и показывает те или иные двигательные действия, воспитанники овладевают ими. Выбор метода определяется педагогическими задачами, содержанием материала, подготовленностью воспитанников.

В учебном процессе по хореографии существуют три основные группы методов обучения: словесные, наглядные и практические. Первые две группы создают предпосылки, а реализация осуществляется при непосредственном использовании практического действия - упражнения. Все методы взаимообусловлены и применяются в комплексе.

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, распоряжение.

Рассказ применяется для пополнения знаний занимающихся о танце, значении музыки в танце, о дисциплине, о методике занятий. Рассказ должен быть образным, эмоциональным, доходчивым.

Объяснение помогает не только раскрыть форму и характер движения, но и выявить причины, влияющие на его правильное выполнение. Объяснение - это изложение сути конкретного движения, действия которое создает предпосылки для выполнения упражнения. При объяснении основное внимание уделяется главному действию, не останавливаясь на деталях. Объяснением используются при разучивании движений группой.

Беседа проводится в виде вопросов и ответов, обмена мнениями, обсуждение допущенных ошибок и путей их устранения. Беседа может быть групповой и индивидуальной.

Разбор в хореографической практике широко используется после выполнения какого-либо задания (отработки танцевального движения или связки), при анализе танца или

предстоящей постановки. Разбор может быть односторонним, когда его делает сам педагог, или двусторонним, когда в нем принимают участие и воспитанники.

Задание является формой постановки задачи перед занятием или перед выполнением упражнения. Задания могут даваться одному или нескольким воспитанникам на занятия по выполнению какого-либо индивидуального или группового упражнения.

Указание - это краткая форма задания на выполнение упражнения. Часто пользуются им при постановке танцевальных этюдов, композиций или отработке танцевальных связок. Указания могут даваться в процессе взаимодействий без остановки занятия или танцевального упражнения.

Распоряжение - форма устного воздействия на занимающихся. Отличается краткостью, лаконичностью. Оно не имеет определенной формы, дается для выполнения упражнения, для подготовки к его выполнению и т.д.

Наглядные методы: показ упражнения, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, кинокольцовок, кинограмм и т.д.), просмотр танцевальных композиций, концертов.

Показ всегда сочетается с использованием слова и должен давать целостное представление об изучаемом упражнении. Осуществляется он педагогом или одним из воспитанников. Показ должен носить образцовый и четкий характер выполнения - это позволит создать зрительный образ разучиваемого танцевального движения.

Демонстрация наглядных пособий является вспомогательным способом и может быть эффективной только в сочетании с другими методами. Она дает хороший эффект и при изучении определенных движений или постановки танца.

В обучении хореографии часто практикуют повторный или замедленный показ и демонстрацию. Это дает возможность сосредоточить внимание воспитанников на наиболее существенных элементах двигательных действий, на моментах, где вероятность появления ошибок является наибольшей.

Практические методы основываются на активной двигательной деятельности воспитанников.

Метод упражнения предусматривает многократное повторение движений, которые помогают овладеть элементами хореографии. Повторение может осуществляться в целом или по частям. Разучивание по частям предусматривает освоение отдельных частей двигательного действия с последующим их соединением в одно целое. Это расчленение необходимо только там, где оно дает наибольший эффект при разучивании.

Расчленение должно носить форму игрового упражнения, т.е. законченную форму отдельного движения. Применение расчлененного метода рекомендуется только в

начальной стадии обучения. После того как движение освоено, его закрепляют с помощью других методов.

Наибольший эффект дает методический прием выполнения упражнения в облегченных условиях, применения подводящих упражнений. Их подбор и сложность зависят от подготовленности воспитанников и регламентируются педагогом. Закрепление упражнения происходит на фоне выполнения упражнения в усложняющихся условиях.

В обучении большого успеха можно добиться, сочетая различные методы в зависимости от возраста, подготовленности, сложности разучиваемых двигательных действий.

Формы занятий по программе “Спортивные танцы”: основная форма организации обучения – групповая (целесообразно набирать 14-16 человек – 7-8 пар).

Принцип набора – свободный.

Формы проведения занятий: практическая работа, беседа, посещение концертов других хореографических коллективов, репетиция, проект (организация и проведение концертов), творческий проект, импровизация, выступление.

Принципы обучения

Процесс обучения и совершенствования многогранен, тесно связан с развитием физических и волевых качеств. Он строится в соответствии с закономерностями деятельности человека. Эти закономерности нашли отражение в дидактических принципах.

* **Принцип наглядности** вытекает из необходимости формирования ясного представления об изучаемом материале с использованием четкого показа упражнения и наглядных различных пособий (схем, плакатов, кино программ и т.д.), осуществлять принцип наглядности необходимо на всех стадиях учебного процесса и во всех возрастных группах. Следует только учитывать ведущий для данного занимающегося анализатор. У одних восприятие происходит с опорой на зрительный анализатор, у других - на слуховой или наоборот. Знание этой специфики поможет учителю индивидуализировать реализацию этого принципа.

* **Принцип систематичности и последовательности** предполагает установление системы обучения. Систематичность в занятиях достигается четким планированием учебного материала и занятий. Новый материал должен опираться на ранее усвоенный. Это позволит расширить и закрепить двигательные навыки. Вначале изучаются основные положения и упражнения, те, без которых невозможно освоение более сложных, комбинированных действий, сочетающих сложные связки. Вначале они изучаются в простейших или упрощенных, а затем в более сложных условиях. Если систематически не упражняться в овладении двигательными навыками, то они постепенно утрачиваются.

* **Принцип постепенности** заключается в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок, усложнении техники упражнений, в развитии морально-волевых качеств, позволяющих овладевать сложными связками. При увеличении объема и интенсивности нагрузок педагог должен принимать во внимание возрастные особенности занимающихся, правильно оценивать доступность выполняемых физических нагрузок, учитывать их оздоровительных эффект. Конкретный материал для этого дается учебной программой и в результате практического опыта.

* **Принцип индивидуализации** в процессе хореографической подготовки предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся с целью наилучшего развития их способностей. Индивидуализация обучения возникает в связи с различным уровнем физической подготовленности воспитанников, их возрастными особенностями, способностью переносить физические нагрузки. При разработке индивидуальных планов и рекомендаций педагог должен опираться на особенности характера, темперамента, свойств нервной системы.

* **Принцип сознательности и активности** предполагает сознательное и активное отношение к учебному процессу, глубокое понимание решаемых в нем задач и того, какими средствами и методами они решаются.

Добиваясь неослабевающего интереса к занятиям, педагог решает задачи, как учебного характера, так и воспитательного.

Важно не только поставить перед занимающимися цель на ближайшее время, но и не выпускать из вида перспективу роста и совершенствования как каждого индивидуально, так и спортивного коллектива в целом.

Без глубоко осознанного понимания необходимости овладеть основами классического танца трудно рассчитывать на высокое качество его исполнения. Занимающиеся должны осознавать результаты своей деятельности, уметь контролировать свою работоспособность.

Сознательное отношение и интерес к учебному процессу порождает и активное стремление к усвоению и совершенствованию танца. Активность должна направляться и контролировать педагогом. Его своевременная и точная оценка успехов занимающегося повышает активность и интерес к занятиям.

Все вышеизложенные принципы обучения применяются во взаимной связи. Педагог в каждом отдельном случае должен самостоятельно решать, когда и в каких ситуациях применим тот или иной принцип обучения.

Занятие классического танца состоит из 4 частей:

1. Вводная часть (10 – 15 минут):

- проводятся беседы о классическом и современном танце, о значении музыки в танце, о танцевальной форме, гигиене, внимании, дисциплине и т.п. ;
- изучаются особенности осанки и профессиональные данные каждого учащегося;
- знакомство с элементами ритмики и музыкальной грамоты.

2. Подготовительная часть (40 – 50 минут): разучиваются и исполняются физические упражнения (бег, маршировка, активно-пассивные и активные физические упражнения на полу).

3. Основная часть: движения классического экзерсиса у станка и на середине зала (50-60 минут)

4. Заключительная часть (15-20 минут): знакомство и разучивание отдельных танцевальных элементов, па, эпизодов, танцевальных игр, танцев.

Примечание: в начале и конце урока делается поклон.

Учебно-методический комплект

Методические пособия для педагогов: положения Федерации танцевального спорта России, списки вариаций по танцам, планы-конспекты занятий, теоретический материал по темам программы, рекомендуемая литература.

Учебные пособия для обучающихся: правила поведения обучающихся на занятиях, советы танцорам, словарь технических терминов, как читать диаграмму, рекомендуемый видео материал.

Дидактический материал:

- подборка медиоматериалов;
- фотоальбом творческого объединения;
- наглядный материал (комплекс упражнений для разминки, иллюстрированное описание движений изучаемых по программе танцев).

Материально-техническое обеспечение

1. Большой хореографический зал, желательно с паркетным покрытием пола.
2. Зеркала.
3. Аудиозаписи для проведения занятий.
4. Аудиоаппаратура.
5. Костюмы для выступлений и форма для занятий.
6. Индивидуальные коврики.

Список используемой литературы

- Базарова Н.А. Классический танец. – Л.: Искусство, 1984
- Базарова Н.А. Азбука классического танца. Первые три года обучения. – Л.: Искусство, 1983
- «Балет» Энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1981
- Барышникова Т.П. Азбука хореографии. – М.: 1999
- Бондаренко Л.Е. Методика хореографической работы в школы и внешкольной заведениях. Киев: Музыкальна Украина, 1985
- Ваганова А.О. Основа классического танца. Л.: Искусство, 1980
- Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 1987
- Воронина И.И. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 1987
- Захаров Р.В. Сочинение танца. – М.: МГИК, 1994
- Ильин Е.П. Психология воли. – М., 2000
- Красинская Л.Б. Элементарная теория музыки. – М.: 1991
- Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников. – М., 1976
- Никитин В.Ю. Модерн – джаз – танец. - М., 1998
- Раевская Е.П. Музыкально-двигательные упражнения. – М.: 1991
- Рудестам К. Групповая психотерапия. – М., 1990
- Журнал «Балет» 1997 – 2001
- Алекс Мур. Техника балльных танцев. – Лондон, 1994
- Алекс Мур. Пересмотренная техника европейских танцев. – СПб., 1993
- Уолтер Лэрд. Техника латиноамериканских танцев. – М., 2003
- Нина Рубштейн. Закон спешной тренировки. – М., 2002
- Нина Рубштейн. Психология танцевального спорта. – М., 2001
- Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей*
- «Пересмотренная техника Латинских танцев», под ред. Ю. Пина; Москва – Санкт-Петербург, - 1992-1993
- «Современный балльный танец» под ред. В. Стриганова и Т. Уральского, М., «Просвещение».- 1977
- Тарасова Н.Б. «Теория и методика преподавания народного сценического танца» 1996
- «Техника исполнения Европейских танцев», под ред. Ю. Пина; Санкт-Петербург, - 1996

Календарно-тематический план

Название образовательной программы «Спортивные танцы»

Вид программы адаптированная

Срок реализации 5 лет

Количество часов на первый, второй, третий года обучения по 72 часа, на четвертый, пятый по 108 часов

1 год обучения (72 часа)

№ занятия в году	Название раздела, темы	Кол-во часов.
	Знакомство с историей создания бального танца	
1	Знакомство с историей создания бального танца.	1
	Знакомство элементами музыкальной грамотности	
2	Знакомство с простейшими элементами музыкальной грамотности.	1
3	Знакомство с простейшими элементами музыкальной грамотности.	1
4	Знакомство с простейшими элементами музыкальной грамотности.	1
5	Знакомство с простейшими элементами музыкальной грамотности.	1
6	Ритмический рисунок.	1
7	Ритмический рисунок.	1
8	Ритмический рисунок.	1
9	Ритмический рисунок.	1
	Основы танцев класса “Е”	
10	Линия танца. Направление движений в танцах.	1
11	Линия танца. Направление движений в танцах.	1
12	Основные положения в танцах “Е” класса.	1
13	Основные положения в танцах “Е” класса.	1
14	Основные положения в танцах “Е” класса.	1
15	Основные положения в танцах “Е” класса.	1
16	Основные положения в танцах “Е” класса.	1
17	Изучение тренировочных упражнений танцев “Е” класса.	1
18	Изучение тренировочных упражнений танцев “Е” класса.	1
19	Изучение тренировочных упражнений танцев “Е” класса.	1
20	Изучение тренировочных упражнений танцев “Е” класса.	1
21	Изучение тренировочных упражнений танцев “Е” класса.	1
22	Изучение тренировочных упражнений танцев “Е” класса.	1
23	Изучение тренировочных упражнений танцев “Е” класса.	1
24	Изучение тренировочных упражнений танцев “Е” класса.	1
25	Изучение тренировочных упражнений танцев “Е” класса.	1
26	Изучение тренировочных упражнений танцев “Е” класса.	1
27	Изучение тренировочных упражнений танцев “Е” класса.	1
28	Изучение тренировочных упражнений танцев “Е” класса.	1
	Постановка в пару	
29	Постановка в пару.	1
30	Постановка в пару.	1
31	Постановка в пару.	1
32	Постановка в пару.	1
33	Постановка в пару.	1
34	Постановка в пару.	1
	Отработка основных движений танцев “Е” класса	
35	Отработка основных движений танцев “Е” класса.	1
36	Отработка основных движений танцев “Е” класса.	1
37	Отработка основных движений танцев “Е” класса.	1

71	Подготовка итогового представления.	1
72	Итоговое выступление.	1
	Итого:	72

2 год обучения (72 часа)

№ занятия по теме	Название раздела, темы	Кол-во часов.
	Изучение элементов музыкальной грамотности танцев “Д” класса	
1.	Изучение элементов музыкальной грамотности танцев “Д” класса.	1
2.	Изучение элементов музыкальной грамотности танцев “Д” класса.	1
3.	Изучение элементов музыкальной грамотности танцев “Д” класса.	1
4.	Изучение элементов музыкальной грамотности танцев “Д” класса.	1
	Изучение основ танцев “Д” класса.	
5.	Изучение основных движений танцев “Д” класса.	1
6.	Изучение основных движений танцев “Д” класса.	1
7.	Изучение основных движений танцев “Д” класса.	1
8.	Изучение основных движений танцев “Д” класса.	1
9.	Основные положения в танцах “Д” класса.	1
10.	Основные положения в танцах “Д” класса.	1
11.	Основные положения в танцах “Д” класса.	1
12.	Основные положения в танцах “Д” класса.	1
13.	Изучение и разбор основных композиций для танцев “Е” и “Д” класса.	1
14.	Изучение и разбор основных композиций для танцев “Е” и “Д” класса.	1
15.	Изучение и разбор основных композиций для танцев “Е” и “Д” класса.	1
16.	Изучение и разбор основных композиций для танцев “Е” и “Д” класса.	1
17.	Изучение и разбор основных композиций для танцев “Е” и “Д” класса.	1
18.	Изучение и разбор основных композиций для танцев “Е” и “Д” класса.	1
19.	Изучение и разбор основных композиций для танцев “Е” и “Д” класса.	1
20.	Изучение и разбор основных композиций для танцев “Е” и “Д” класса.	1
21.	Изучение и разбор основных композиций для танцев “Е” и “Д” класса.	1
22.	Изучение и разбор основных композиций для танцев “Е” и “Д” класса.	1
23.	Изучение и разбор основных композиций для танцев “Е” и “Д” класса.	1
24.	Изучение и разбор основных композиций для танцев “Е” и “Д” класса.	1
25.	Изучение и разбор основных композиций для танцев “Е” и “Д” класса.	1
26.	Изучение и разбор основных композиций для танцев “Е” и “Д” класса.	1
27.	Изучение и разбор основных композиций для танцев “Е” и “Д” класса.	1
28.	Изучение и разбор основных композиций для танцев “Е” и “Д” класса.	1
29.	Изучение и разбор основных композиций для танцев “Е” и “Д” класса.	1
30.	Изучение и разбор основных композиций для танцев “Е” и “Д” класса.	1
	Отработка танцев “Е” и “Д” классов.	
31.	Отработка основных движений танцев “Д” класса.	1
32.	Отработка основных движений танцев “Д” класса.	1
33.	Отработка основных движений танцев “Д” класса.	1
34.	Отработка основных движений танцев “Д” класса.	1
35.	Отработка основных движений танцев “Д” класса.	1
36.	Отработка основных движений танцев “Д” класса.	1
37.	Отработка основных движений танцев “Д” класса.	1
38.	Отработка основных движений танцев “Д” класса.	1
39.	Отработка композиции танцев “Д” класса в паре под музыку.	1
40.	Отработка композиции танцев “Д” класса в паре под музыку.	1
41.	Отработка композиции танцев “Д” класса в паре под музыку.	1
42.	Отработка композиции танцев “Д” класса в паре под музыку.	1

43.	Отработка композиции танцев «Д» класса в паре под музыку.	1
44.	Отработка композиции танцев «Д» класса в паре под музыку.	1
45.	Отработка композиции танцев «Д» класса в паре под музыку.	1
46.	Отработка композиции танцев «Д» класса в паре под музыку.	1
47.	Отработка композиции танцев «Д» класса в паре под музыку.	1
48.	Отработка композиции танцев «Д» класса в паре под музыку.	1
49.	Отработка композиции танцев «Д» класса в паре под музыку.	1
50.	Отработка композиции танцев «Д» класса в паре под музыку.	1
51.	Отработка композиции танцев «Д» класса в паре под музыку.	1
52.	Отработка основных движений танцев «Е» класса.	1
53.	Отработка основных движений танцев «Е» класса.	1
54.	Отработка основных движений танцев «Е» класса.	1
55.	Отработка основных движений танцев «Е» класса.	1
56.	Отработка основных движений танцев «Е» класса.	1
57.	Отработка основных движений танцев «Е» класса.	1
58.	Отработка основных движений танцев «Е» класса.	1
59.	Отработка основных движений танцев «Е» класса в паре под музыку.	1
60.	Отработка основных движений танцев «Е» класса в паре под музыку.	1
61.	Отработка основных движений танцев «Е» класса в паре под музыку.	1
62.	Отработка основных движений танцев «Е» класса в паре под музыку.	1
63.	Отработка основных движений танцев «Е» класса в паре под музыку.	1
64.	Отработка основных движений танцев «Е» класса в паре под музыку.	1
65.	Отработка основных движений танцев «Е» класса в паре под музыку.	1
66.	Отработка основных движений танцев «Е» класса в паре под музыку.	1
67.	Отработка основных движений танцев «Е» класса в паре под музыку.	1
68.	Отработка основных движений танцев «Е» класса в паре под музыку.	1
Проектная деятельность: итоговое выступление		
69.	Подготовка итогового выступления.	1
70.	Подготовка итогового выступления.	1
71.	Подготовка итогового выступления.	1
72.	Итоговое выступление.	1
	Итого:	72

3 год обучения (72 часа)

№ занятия по теме	Название раздела, темы	Кол-во часов
Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса		
1.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса.	1
2.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса.	1
3.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса.	1
4.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса.	1
5.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса.	1
6.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса.	1
7.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса.	1
8.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса.	1
9.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса.	1
10.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса.	1
11.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса.	1
12.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса.	1
13.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса.	1
14.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса.	1
15.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса.	1

	Подготовка итогового выступления.	0,5
	Подготовка итогового выступления.	1,5
	Подготовка итогового выступления.	1,5
	Подготовка итогового выступления.	1,5
	Подготовка итогового выступления.	1,5
	Итоговое выступление.	1,5
	Итого:	72

5 год обучения (108 часов)

№ занятия по теме	Название раздела, темы	Кол-во часов
	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса	
1.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса.	1,5
2.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса.	1,5
3.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса.	1,5
4.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса.	1,5
5.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса.	1,5
6.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса.	1,5
7.	Повтор композиций для танцев «Е» и «Д» класса.	1
	Работа над новыми композициями для танцев класса «Е» и «Д»	
8.	Постановка новых композиций для танцев «Д» и «С» класса.	0,5
9.	Постановка новых композиций для танцев «Д» и «С» класса.	1,5
10.	Постановка новых композиций для танцев «Д» и «С» класса.	1,5
11.	Постановка новых композиций для танцев «Д» и «С» класса.	1,5
12.	Постановка новых композиций для танцев «Д» и «С» класса.	1,5
13.	Постановка новых композиций для танцев «Д» и «С» класса.	1,5
14.	Постановка новых композиций для танцев «Д» и «С» класса.	1,5
15.	Постановка новых композиций для танцев «Д» и «С» класса.	1,5
16.	Постановка новых композиций для танцев «Д» и «С» класса.	1,5
17.	Постановка новых композиций для танцев «Д» и «С» класса.	1,5
18.	Постановка новых композиций для танцев «Д» и «С» класса.	1,5
19.	Постановка новых композиций для танцев «Д» и «С» класса.	1,5
20.	Постановка новых композиций для танцев «Д» и «С» класса.	1
21.	Отработка основных композиций в паре.	0,5
22.	Отработка основных композиций в паре.	1,5
23.	Отработка основных композиций в паре.	1,5
24.	Отработка основных композиций в паре.	1,5
25.	Отработка основных композиций в паре.	1,5
26.	Отработка основных композиций в паре.	1,5
27.	Отработка основных композиций в паре.	1,5
28.	Отработка основных композиций в паре.	1,5
29.	Отработка основных композиций в паре.	1,5
30.	Отработка основных композиций в паре.	1,5
31.	Отработка основных композиций в паре.	1,5
32.	Отработка основных композиций в паре.	1,5
33.	Отработка основных композиций в паре.	1
34.	Отработка основных композиций танцев в паре под музыку.	0,5
35.	Отработка основных композиций танцев в паре под музыку.	1,5
36.	Отработка основных композиций танцев в паре под музыку.	1,5
37.	Отработка основных композиций танцев в паре под музыку.	1,5

38.	Отработка основных композиций танцев в паре под музыку.	1,5
39.	Отработка основных композиций танцев в паре под музыку.	1,5
40.	Отработка основных композиций танцев в паре под музыку.	1,5
41.	Отработка основных композиций танцев в паре под музыку.	1,5
42.	Отработка основных композиций танцев в паре под музыку.	1,5
43.	Отработка основных композиций танцев в паре под музыку.	1,5
44.	Отработка основных композиций танцев в паре под музыку.	1,5
45.	Отработка основных композиций танцев в паре под музыку.	1,5
46.	Отработка основных композиций танцев в паре под музыку.	1,5
47.	Отработка основных композиций танцев в паре под музыку.	1,5
48.	Отработка основных композиций танцев в паре под музыку.	1,5
49.	Отработка основных композиций танцев в паре под музыку.	1,5
50.	Отработка основных композиций танцев в паре под музыку.	1
Взаимодействие в парах в танцах класса «С»		
51.	Изучение взаимодействий в паре.	0,5
52.	Изучение взаимодействий в паре.	1,5
53.	Изучение взаимодействий в паре.	1,5
54.	Изучение взаимодействий в паре.	1,5
55.	Изучение взаимодействий в паре.	1,5
56.	Изучение взаимодействий в паре.	1,5
57.	Изучение взаимодействий в паре.	1
58.	Ведение партнерши.	0,5
59.	Ведение партнерши.	1,5
60.	Ведение партнерши.	1,5
61.	Ведение партнерши.	1,5
62.	Ведение партнерши.	1,5
63.	Ведение партнерши.	1,5
64.	Ведение партнерши.	1
65.	Эмоциональные особенности каждого танца «С» класса.	0,5
66.	Эмоциональные особенности каждого танца «С» класса.	1,5
67.	Эмоциональные особенности каждого танца «С» класса.	1,5
68.	Эмоциональные особенности каждого танца «С» класса.	1,5
69.	Эмоциональные особенности каждого танца «С» класса.	1,5
70.	Эмоциональные особенности каждого танца «С» класса.	1,5
71.	Эмоциональные особенности каждого танца «С» класса.	1,5
72.	Эмоциональные особенности каждого танца «С» класса.	1,5
73.	Эмоциональные особенности каждого танца «С» класса.	1
Проектная деятельность: итоговое выступление.		
74.	Подготовка итогового выступления.	0,5
75.	Подготовка итогового выступления.	1,5
76.	Подготовка итогового выступления.	1,5
77.	Подготовка итогового выступления.	1,5
78.	Подготовка итогового выступления.	1,5
79.	Итоговое выступление.	1,5
	Итого:	72

Дополнительный блок.

Цель: формирование эстетической культуры обучающихся посредством закрепления практических навыков элементов спортивного бального танца.

Задачи:

- закрепить полученные за год знания, умения и навыки исполнения спортивного бального танца;
- развивать чувственно-эмоциональное, образное мышление и артистизм;
- воспитывать уверенность в своих физической возможности, выдержке, самообладание;
- организовать активный досуг обучающихся в летний период.

Срок реализации: ежегодно по 18 часов (после реализации основного блока программы). Недельная нагрузка – 3 часа в неделю. Длительность одного занятия – 40 минут.

Возраст обучающихся: 4–18 лет. Возрастной диапазон предусматривает дифференцированный подход при назначении учебных заданий в процессе обучения.

Учебно-тематический план

1-ый, 2-ой, 3-ий, 4-ый и 5-ый года обучения

№ п/п	Тема программы	Кол-во часов		
		теория	Практика	всего
1.	Развитие двигательных способностей	0	3	3
2.	Постановка танца.	0,5	3,5	4
3.	Отработка основных движений танца под музыку.	0,5	9,5	10
4.	Итоговое мероприятие - показательные выступления (конкурс).	0	1	1
ВСЕГО часов по программе:		1	17	18

Содержание программы

Тема 1. Развитие двигательных способностей (3 часа)

Практика (3 ч.) Выполнение гимнастических упражнений, упражнений для позвоночника, упражнений на координацию, растяжку.

Тема 2. Постановка танца (4 часа)

Теория (0,5 ч.) Особенности выполнения движений танца (танец выбирается обучающимися в соответствии с годом обучения).

Практика (3,5 ч.) Соединение танцевальных движений в связки. Соединение связок в танец. Постановка в пару.

Тема 3. Отработка основных движений танца под музыку (10 часов)

Теория (0,5 ч.) Характеристика музыкального сопровождения танца (танец выбирается обучающимися в соответствии с годом обучения)..

Практика (9,5 ч.) Отработка движений, связок. Отработка и закрепление танца в паре под музыку.

Тема 4. Итоговое мероприятие - показательные выступления (1 час)

Практика (1 ч.) Проведение конкурса на лучшее исполнение танца.

Методическое обеспечение дополнительного блока программы – в рамках методического обеспечения основного блока.