

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 г. ЛЬГОВА им. В.Б. БЕССОНОВА»

307750 Курская область
г. Льгов, Площадь 1 мая, 20
e-mail: lgov376@mail.ru
lgov-sosh1.ru
Тел. 8(47140) 2-30-98

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа №1 г. Льгова им. В.Б.Бессонова»
(Протокол №1 от 28.08.2020г.)
Председатель педагогического совета
 Уткина Т.В.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа №1 г. Льгова им. В.Б.Бессонова»
В.В.Краснобаев
Приказ №86-МВ от 28.08.2020 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«АНСАМБЛЬ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА «ДАНС»»

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик: Усова Н.А., педагог
дополнительного образования

2020 год

Содержание:

1. Пояснительная записка	стр. 2
2. Учебный план	стр. 6
3. Календарный учебный график	стр. 8
4. Рабочая программа	стр.9
5. Оценочные и методические материалы	стр.41

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый.

Программа разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

Нормативные акты	
Основные характеристики программы	<ul style="list-style-type: none"> Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273) (ст.2, ст.12, ст.75).
Порядок проектирования	<ul style="list-style-type: none"> Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.12, ст.47, ст.75);
Условия реализации	<ul style="list-style-type: none"> Федеральный закон № 273-ФЗ (п.1,2,3,9 ст.13; п. 1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.34, ст.75); СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)
Содержание программы	<ul style="list-style-type: none"> Федеральный закон № 273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75); Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Концепция развития дополнительного образования детей/распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р
Организация образовательного процесса	<ul style="list-style-type: none"> Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75); Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» ; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)

Актуальность**Актуальность.**

Данная программа вводит ребенка в мир танца, воспитывает эмоциональное, осознанное отношение к танцевальному искусству, которое на сегодняшний день остается актуальным.

Танец - вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Спортивный бальный танец – это ритмические движения тела или частей тела, которые исполняются в определённой технике под музыку с целью выражения эмоций и служат средством передачи индивидуального характера.

Новизна и отличительные особенности программы.

- ❖ Отсутствие строгих возрастных ограничений;
- ❖ Единство музыкальной, спортивной, творческой сфер жизни;
- ❖ Эстетичность данного вида спорта

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы» заключается в том, что систематическое занятие танцем:

- ❖ прививает трудолюбие;
- ❖ воспитывает собранность и дисциплину;
- ❖ воспитывает стремление к саморазвитию;
- ❖ воспитывает потребность в здоровом образе жизни;
- ❖ воспитывает эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- ❖ прививает навыки хорошего тона и культуры поведения;
- ❖ воспитывает чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Адресат программы

Условия приема в объединение:

Программа предназначена для учащихся **7-16 лет**. Формирование групп осуществляется с учетом возраста. Ограничения при наборе в группы только по медицинским противопоказаниям. Занятия одного года обучения в разных возрастных группах отличаются уровнем сложности танцевальных фигур и композиций.

Количество занимающихся в группе не должно превышать 20 человек.

Цель и задачи программы

Цель: обучение детей и подростков основам танцевального искусства, развитие способности к самовыражению языком танца.

Задачи.

❖ Обучающие:

- познакомить детей с историей танца;
- познакомить с основами конкретного ритмического рисунка танцев европейской и латиноамериканской программ;
- научить ряду танцевальных фигур и композиций из них;
- освоить технику синхронного исполнения массовых композиций;
- изучить основы актерского мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

❖ Развивающие:

- систематически развивать чувство ритма и музыкальный слух детей; улучшить моторико-двигательную и логическую память;
- формировать пространственное воображение;
- развивать детей общефизически;

- выработать спортивную осанку, подтянутость;
- развивать творческий потенциал детей;
- формировать художественный вкус и эстетические наклонности в выборе своего имиджа;
- развить навыки коммуникативной культуры при общении в коллективе;
- развить нравственные и волевые качества личности.

❖ **Воспитательные:**

- формировать нравственные и волевые качества личности: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества, ответственности;
- воспитывать чувство взаимопонимания и поддержки;
создавать условия для творческой самореализации детей через участие в конкурсах, фестивалях и других мероприятиях.

Условия реализации программы

Данная программа имеет **базовый уровень** освоения
Особенности организации образовательного процесса

Срок обучения: 3 года.

Режим занятий:

<i>Год обучения</i>	<i>Общее количество часов</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>
1 год	68/136	2/4	1/2
2 год	170	5	3
3 год	204	6	3

Основные формы проведения занятий.

• Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр видео материалов и изучение специальной литературы.

Основными формами проведения занятий являются:

1. Теоретические занятия (просмотр видеоматериалов, анализ литературных источников).
2. Практические общие занятия
3. Индивидуальные занятия.

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).

Ожидаемый результат и способы его проверки

Для учащихся 1 года обучения:

Развитие чувства ритма, музыкальности; приобретение необходимых физических качеств: силы, быстроты, выносливости; успешное изучение игровых, массовых и последовательных танцев; знакомство с основами исполнения международной программы спортивных балльных танцев. Выступления на отчетных концертах для родителей.

Для учащихся 2 года обучения:

Постановка в пары; обеспечение дружеского общения между мальчиками и девочками; формирование единого коллектива (8-10 пар); отработка музыкальности исполнения танцев; успешное изучение последовательности танцев разной степени сложности.

Для учащихся 3 года обучения и более:

Постоянный танцевальный коллектив; музыкальность исполнения танцев. Выработка эстетического вкуса. Активная поддержка родителей.

• Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- ❖ Открытые занятия;
- ❖ Концерты для родителей внутри коллектива;
- ❖ Участие в школьных мероприятиях и праздниках;
- ❖ Участие в фестивалях и конкурсах;
- ❖ Проведение итоговых концертов в конце учебного года.

Планируемые результаты освоения программы

• Личностные:

- самостоятельная разработка и проведение мероприятий, акций направленных на формирование здорового образа жизни;-самостоятельное проведение мероприятий, направленных на ориентирование на общепринятые ценности жизни (личность, семья, природа, общество, люди и т.д.);
- соблюдения прав и обязанностей гражданина;
- самостоятельное конструктивное решение конфликтных ситуаций;
- Наличие опыта социального взаимодействия с обществом, коллективом, семьей, друзьями, партнерами

• Метапредметные:

- наличие умений саморегуляции;
- проявление инициативы и самостоятельности в обучении;
- наличие умения интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.
- наличие умения выразить и отстаивать свою точку зрения, принять другую.

• Предметные:

- свободное владение хореографической и специальной терминологией;
- наличие навыка исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ на высоком техническом уровне;
- наличие навыка предметной рефлексии.
- наличие обширных знаний о технике исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ.
- опыт самостоятельной постановки танцевального номера, творческого проекта.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	1 год	2 год	3 год
		количество часов		
1	История европейских и латиноамериканских танцев	1/2	2	2
2	Общая физическая подготовка	2/8	8	10
3	Специальная физическая подготовка	4/8	8	10
4	Работа над хореографией	5/10	15	18

5	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев	25/42	60	68
6	Работа над техникой европейской программы танцев	25/50	55	68
7	Музыкальная подготовка	5/10	15	20
8	Психологическая работа с танцорами	3/6	7	8
	Всего	68/136	170	204

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

На 2 часа в неделю

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	История европейских и латиноамериканских танцев	1	1	
2	Общая физическая подготовка	2	1	1
3	Специальная физическая подготовка	4	1	3
4	Работа над хореографией	5	1	4
5	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев (самба, ча-ча-ча)	25	7	18
6	Работа над техникой европейской программы танцев (медленный вальс, квикстеп)	23	6	17
7	Музыкальная подготовка	5	1	4
8	Психологическая работа с танцорами	3	1	2
	Всего	68	19	49

На 4 часа в неделю

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	История европейских и латиноамериканских танцев	2	2	
2	Общая физическая подготовка	8	2	7
3	Специальная физическая подготовка	8	2	7
4	Работа над хореографией	10	2	8
5	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев (самба, ча-ча-ча)	42	10	32

6	Работа над техникой европейской программы танцев (медленный вальс, квикстеп)	50	14	36
7	Музыкальная подготовка	10	3	7
8	Психологическая работа с танцорами	6	3	3
	Всего	136	38	98

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	История европейских и латиноамериканских танцев	2	2	
2	Общая физическая подготовка	8	2	6
3	Специальная физическая подготовка	8	2	6
4	Работа над хореографией	15	4	11
5	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев (самба, ча-ча-ча, джайв)	60	16	44
6	Работа над техникой европейской программы танцев (медленный вальс, венский вальс, квикстеп)	55	10	45
7	Музыкальная подготовка	15	3	12
8	Психологическая работа с танцорами	7	2	5
	Всего	170	41	129

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	История европейских и латиноамериканских танцев	2	2	
2	Общая физическая подготовка	10	3	7
3	Специальная физическая подготовка	10	3	7
4	Работа над хореографией	18	4	14
5	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв)	68	15	43
6	Работа над техникой европейской программы танцев (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный	68	16	42

	фокстрот, квикстеп)			
7	Музыкальная подготовка	20	5	15
8	Психологическая работа с танцорами	8	2	6
	Всего	204	50	154

Календарный учебный график:

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Колич. учебных часов	Режим занятий
1			34	68	2 раза в неделю по 1 ч.
1			34	136	2 раза в неделю по 2 ч.
2			34	170	2 раза в неделю по 2 ч. 1 раз в неделю по 1 ч.
3			34	204	3 раза в неделю по 2 ч.

Рабочая программа 1 года обучения Пояснительная записка

Возраст учащихся: 7-12 лет

Задачи 1 года обучения

❖ Обучающие:

- познакомить детей с историей танца;
- познакомить с основами конкретного ритмического рисунка танцев европейской и латиноамериканской программ;
- научить ряду танцевальных фигур и композиций из них;
- формировать технику синхронного исполнения массовых композиций;
- познакомить с основами актерского мастерства;
- формировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

❖ Развивающие:

- систематически развивать чувство ритма и музыкальный слух детей; улучшить моторико-двигательную и логическую память;
- формировать пространственное воображение;
- развивать детей общефизически;
- вырабатывать спортивную осанку, подтянутость;
- развивать творческий потенциал детей;
- формировать художественный вкус и эстетические наклонности в выборе своего имиджа;
- развить навыки коммуникативной культуры при общении в коллективе;
- развить нравственные и волевые качества личности.

❖ Воспитательные:

- формировать нравственные и волевые качества личности: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества, ответственности;
- воспитывать чувство взаимопонимания и поддержки; создавать условия для творческой самореализации детей через участие в конкурсах, фестивалях и других мероприятиях.

Особенности организации учебно-воспитательного процесса 1 года обучения

Рабочая программа имеет **базовый уровень** освоения.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

Личностные:

- наличие позитивного отношения к необходимости здорового образа жизни;
- проявление позитивного отношения к семье, коллективу, природе, малой Родине
- наличие социальных знаний об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе.

Метапредметные:

- наличие умений сотрудничать при выполнении упражнений в паре, постановке коллективных номеров и общении в коллективе;
- наличие знаний о факторах здоровья и сохранения;
- наличие умений планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Предметные:

- наличие представлений о спортивных бальных танцах, как жанре хореографии и виде спорта, об истории их развития;
- наличие представлений о русском бальном танце европейской программы;
- наличие знаний необходимой терминологии основ хореографического искусства;
- наличие умений в исполнении спортивных бальных танцев.

СОДЕРЖАНИЕ

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. История европейских и латиноамериканских танцев

Теория

Зарождение спортивного танца. Основные направления. Показ видеозаписей тренировок и соревнований по спортивным танцам.

Бальные танцы делятся на 2 программы: европейскую (стандарт) и латиноамериканскую (латина)

В **Европейской программе** контакт между партнером и партнершей более плотный и осуществляется как за счет рук, так и правильной постановки тела. Он сохраняется в течение всего танца.

В **Латиноамериканской программе** контакт более свободный, чаще всего осуществляется за счет соединенных рук и иногда может, как вообще теряться, так и усиливаться за счет поддержек и других фигур.

Слово «бал» пришло в русский язык из французского и происходит от латинского глагола ballare, который означает «танцевать».

2. Общая физическая подготовка

Практика

Постепенное накопление двигательных навыков, умений сочетать движение с музыкой в определенном ритме и темпе, дает ребенку ощущение свободы, уверенности и творческой раскрепощенности. Реализуя в комплексе все упражнения, предложенные в программе, педагог предполагает добавить к ним логоритмическую гимнастику по системе Т. Овчинниковой, что приводит к более быстрому снятию напряжения, дети успешнее осваивают учебный материал, а результат начинает просматриваться буквально на 9-10 занятии.

Основные средства ОФП на раннем этапе обучения строевые, общеразвивающие, игровые, элементы танцев.

1. Упражнения на гибкость и силу.
 - ❖ Пассивно - маховые, пружинные движения.
 - ❖ Мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения)
 - ❖ Туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы)
 - ❖ Ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями)
 - ❖ Мышцы спины.
 - ❖ Мышцы брюшного пресса
 - ❖ Мышцы голени и стопы
 - ❖ Мышцы бедра
2. Складка (стоя, сидя)
3. Упражнения на развитие быстроты
 - ❖ Бег с ускорением
 - ❖ Упражнения с увеличением амплитуды движения
4. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости
5. Упражнения на развитие ловкости
 - ❖ Статические, динамические равновесия в тацевальных композициях, игровые методы в танце.

3. Специальная физическая подготовка

Практика

1. Виды шагов на полупальцах:

Мягкий.

Высокий.

Пружинящий.

Двойной (с приставкой) - вправо, влево.

Вперед, назад.

Скрестный.

Скользкий (в полуприседе на носках)

Перекаточный.

Галоп.

Шаги ча-ча-ча, джайва, самбы, медленного вальса, квикстепа, венского вальса.

2. Виды бега:

На полупальцах.

Высокий.

Назад.

Боком скрестно.

3. Наклоны:

Стоя - вперед, в сторону, назад.

На коленях – вперед, в сторону, назад.

4. Упражнения в равновесии на баланс:

Стойка на носках на двух, на одной ноге, в демиплие.

Переход с одной ноги на другую с носка на носок.

Равновесия.

5. Вращения:

Переступанием.

- Скрестные.
 Вольтовые.
 Повороты на 3-х и на 5-и шагах.
 На одной ноге.
 На двух без шага.
 Шэнэ.
 Пивоты.
 6. *Подводящие упражнения* к медленному вальсу, квикстепу.
 7. *Подводящие упражнения* к танцам самба, ча-ча-ча.

4. Работа над хореографией

Теория

Позиции классического танца. Подробное ознакомление с 1-6 позициями и свободной позицией, музыкальное сопровождение 4\4.

Ознакомление с позициями рук в классическом танце.:

подготовительная; 1 позиция; 2 позиция; 3 позиция.

Дается правильное методическое описание исполнения позиции рук.

Практика

Отработка каждой позиции (рук, ног) под музыку. Отработка позиций в этюдах и композициях.

Ритмические упражнения. Основной задачей этих упражнений является умение быстро улавливать мелодию и передавать ее ритм движения.

Демиплие (1,2,3)

Батман тандю (1,2,3) крестом

Ронд де жампорте.

5. Работа над техникой латиноамериканской программы танцев (Самба, Ча-ча-ча)

Теория

САМБА

Музыкальный размер: 2/4. Темп: 50-52 bpm.

Движение: ритмичное, быстрое, подвижное, стемящееся.

Настроение: радостное, задорное, веселое.

Жизненность: карнавал.

Цвет: радуга.

Подъем и снижение: пружинящее (баунс) движение самбы.

ЧА-ЧА-ЧА

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 30-32 bpm

Движение: яркое, страстное, четкое.

Настроение: игривое, веселое, живое.

Жизненность: легкий флирт, игра.

Цвет: мерцающий.

Подъем и снижение: нет

Практика

САМБА (SAMBA)

BasicMovement (NaturalandReverse)

Основное движение(правое и левое)

ProgressiveBasic	Поступательное основное движение
WhiskstoLandtoR	Виски влево и вправо
Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
Samba Walks in PP	Самба ход в ПП
Travelling Voltas to L and to R	Вольта с продвижением влево и вправо

ЧА-ЧА-ЧА (СНА-СНА-СНА)

Time Step	Таймстеп
Basic Movement	Основное движение
Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
Check (New York)	Чек (Нью-Йорк)
a) FromopenPP	а) из открытой ПП
b) FromopenCPP	б) из открытой ОПП
Hand to Hand	Рукавруке
SpotTurnstoLandtoR	Повороты на месте влево и вправо
Underarm Turns to L and to R	Повороты под рукой влево и вправо

6. Работа над техникой европейской программы танцев (Медленный вальс, Квикстеп)

Теория

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

Музыкальный размер: 3/4. Темп: 28-30 bpm.

Движение: свинговое (с замахом), мягкое, плавное, по линии танца, маятниковое.

Настроение: чувственное, романтическое, грустное, лирическое,

Жизненность: знакомство, любовь, нежность, грусть.

Цвет: теплый, мягкий.

Подъем и снижение: да.

КВИКСТЕП

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 50-52 bpm.

Движение: быстрое, легкое, воздушное, стремительное, скоростное.

Настроение: веселое, отличное, радостное, шутливое, остроумное.

Жизненность: праздник, удача, удовольствие.

Цвет: яркий.

Подъем и снижение: да

Практика

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTS).

ClosedChanges

Закрытые перемены

NaturalTurn

Правый поворот

БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ (QUICKSTEP)

Quarte rTurnto Right

Четвертной поворот вправо

Lock Step (2) (Forward Lock Step)

Лок степ вперед

7. Музыкальная подготовка

Теория

Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Процесс обучения предусматривает комплексный подход, направленный также на выявление музыкального слуха и памяти, развитие музыкальных способностей, музыкальности и чувства ритма на основе изучения европейских и латиноамериканских ритмов.

Музыкальность как ритмическая основа: активное восприятие музыки, реализованное в ритмике, хореографии, экзерсисе, движении, танце. Возможность слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко двигаться в ритме определенной музыки. Танцевальная музыка обладает художественной ценностью. Прослушивание мелодических тем, реакция на музыку движением, ритмичные движения в соответствии с характерным ритмом музыки, способность изменять ритм (переходить от одного ритма к другому). Музыкальные размеры и ритмы изучаемых танцев. Выделение акцентов хлопками и притопами. Простые формы ритмических танцев, способствующие развитию чувства ритма и музыкальности. Метр, ритм, такт, затакт. Двудольность и трехдольность. Такт, фраза, цезура.

В настоящее время актуальна музыкально – ритмическая подготовка, несущая характер подготовки к исполнению балльных танцев, способствующая ритмическому, музыкальному, эстетическому развитию воспитанников.

Практика

1. Перестроение под музыку. Цель – тренировка пространственной координации.
 - ❖ Тренировка концентрации внимания.
2. Ассоциация звука и образа. Цель – научить детей голосом выделять ритмические удары.
 - ❖ Выполнение простейших движений под свои команды.
3. Резкая смена темпа. Цель – тренировка внимания, координации, формирование музыкально – двигательных навыков.
4. Отображение особенностей ритмического рисунка. Цель – образно разделить короткие и длинные пульсации, облегчить координацию движений в высоком темпе. Задача - прохлопать или протопать заданный ритм. Упражнение включает элементы координации.

Психологическая работа с танцорами

Теория

В психотерапии довольно весомое значение имеет тот факт, что когда есть психологические проблемы у ребенка, то это значит, что психотерапевту необходимо работать именно с родителями, и уже потом – с ребенком.

Перед педагогом тоже встает эта задача, если он в своем коллективе играет сразу все роли – и руководителя, и тренера, и психолога одновременно.

Большое внимание уделяется работе с родителями. Педагог-ученик – родитель – психология взаимоотношений. Зависимость успеваемости ученика от:

- ❖ методичности подачи тренировочного материала;
- ❖ психологической атмосферы, которую педагог создает в ансамбле;
- ❖ умения строить отношения с родителями;
- ❖ умения строить отношения с учениками;
- ❖ умения поддерживать трудолюбивых учеников и стимулировать менее азартных;
- ❖ умения регулировать отношения не только в парах, но и во всем коллективе;
- ❖ умения защищать интересы своих учеников в конкурентной атмосфере турниров.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	входн.
2	Ритмопластика, гимнастика. Техника современного танца.	2	текущ.
3	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Ритмопластика, гимнастика.	2	текущ.
4	Техника современного танца. Классический танец.	2	текущ.
5	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Ритмопластика, гимнастика.	2	текущ.
6	Техника современного танца. Классический танец.	2	текущ.
7	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Ритмопластика, гимнастика.	2	текущ.
8	Техника современного танца. Классический танец.	2	текущ.
9	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Классический танец.	2	текущ.
10	Техника современного танца. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
11	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Классический танец.	2	текущ.
12	Техника современного танца. Азбука танцевально-музыкальной грамоты.	2	текущ.
13	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Классический танец.	2	входящ.
14	Техника современного танца. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
15	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Классический танец.	2	текущ.
16	Техника современного танца. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
17	Ритмопластика, гимнастика. Классический танец.	2	текущ.
18	Ритмопластика, гимнастика. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
19	Ритмопластика, гимнастика. Классический танец.	2	текущ.
20	Ритмопластика, гимнастика. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
21	Классический танец. Ритмопластика, гимнастика.	2	текущ.

22	Техника современного танца. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
23	Постановочно-репетиционная работа. Классический танец.	2	текущ.
24	Ритмопластика, гимнастика. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
25	Формирование художественно-эстетического вкуса. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
26	Концертная деятельность. Классический танец.	2	текущ.
27	Формирование художественно-эстетического вкуса. Постановочно-репетиционная работа.	2	входящ.
28	Концертная деятельность. Классический танец.	2	текущ.
29	Формирование художественно-эстетического вкуса. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
30	Концертная деятельность. Классический танец.	2	текущ.
31	Формирование художественно-эстетического вкуса. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
32	Концертная деятельность. Итоговое занятие.	2	текущ.
33	Ритмопластика, гимнастика. Классический танец.	2	текущ.
34	Техника современного танца.	2	текущ.
35	Ритмопластика, гимнастика. Классический танец.	2	текущ.
36	Техника современного танца.	2	текущ.
37	Ритмопластика, гимнастика. Классический танец.	2	текущ.
38	Техника современного танца.	2	текущ.
39	Ритмопластика, гимнастика. Классический танец.	2	текущ.
40	Техника современного танца.	2	текущ.
41	Ритмопластика, гимнастика. Классический танец.	2	текущ.
42	Техника современного танца.	2	текущ.
43	Постановочно-репетиционная работа. Ритмопластика, гимнастика.	2	текущ.
44	Классический танец. Техника современного танца.	2	текущ.

45	Постановочно-репетиционная работа. Ритмопластика, гимнастика.	2	текущ.
46	Классический танец. Техника современного танца.	2	текущ.
47	Постановочно-репетиционная работа. Ритмопластика, гимнастика.	2	текущ.
48	Классический танец. Техника современного танца.	2	текущ.
49	Ритмопластика, гимнастика. Классический танец.	2	текущ.
50	Техника современного танца. Концертная деятельность.	2	текущ.
51	Ритмопластика, гимнастика. Классический танец.	2	текущ.
52	Техника современного танца. Концертная деятельность.	2	текущ.
53	Ритмопластика, гимнастика. Классический танец.	2	текущ.
54	Техника современного танца.	2	текущ.
55	Ритмопластика, гимнастика. Классический танец.	2	текущ.
56	Техника современного танца.	2	текущ.
57	Ритмопластика, гимнастика.	2	текущ.
58	Техника современного танца.	2	текущ.
59	Ритмопластика, гимнастика. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
60	Техника современного танца.	2	текущ.
61	Ритмопластика, гимнастика. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
62	Техника современного танца.	2	текущ.
63	Ритмопластика, гимнастика. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
64	Техника современного танца.	2	текущ.
65	Ритмопластика, гимнастика. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
66	Концертная деятельность. Итоговое занятие.	2	итоговая
67	Формирование художественно-эстетического вкуса.	2	текущ.
68	Концертная деятельность.	2	Итогов.
	Итого	136	

Рабочая программа 2 года обучения

Пояснительная записка

Возраст учащихся: 8-13 лет

Задачи 2 года обучения

❖ Обучающие:

- учить исполнять с основами конкретный ритмический рисунок танцев европейской и латиноамериканской программ;
- научить ряду танцевальных фигур и композиций из них;
- освоить технику синхронного исполнения массовых композиций;
- изучить основы актерского мастерства;
- формировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

❖ Развивающие:

- систематически развивать чувство ритма и музыкальный слух детей; улучшить моторико-двигательную и логическую память;
- формировать пространственное воображение;
- развивать детей общефизически;
- вырабатывать спортивную осанку, подтянутость;
- развивать творческий потенциал детей;
- формировать художественный вкус и эстетические наклонности в выборе своего имиджа;
- развить навыки коммуникативной культуры при общении в коллективе;
- развить нравственные и волевые качества личности.

❖ Воспитательные:

- формировать нравственные и волевые качества личности: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества, ответственности;
- воспитывать чувство взаимопонимания и поддержки; создавать условия для творческой самореализации детей через участие в конкурсах, фестивалях и других мероприятиях.

Особенности организации учебно-воспитательного процесса 2 года обучения

Рабочая программа имеет базовый уровень освоения.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

Личностные:

- наличие опыта организации различных акций по борьбе с вредными привычками и негативными явлениями в обществе.
- наличие опыта проектно-исследовательской деятельности (включая публичную защиту исследовательской работы, проекта).

Метапредметные:

- наличие представлений и знаний о развитии мировой культуры и искусства;
- наличие умений работы с современными информационными системами;
- наличие сформированного алгоритма действий при поиске необходимой информации, при работе над проектом; - наличие навыков организации тренировочного процесса;
- наличие умения конструктивно решать конфликтные ситуации, возникающие в коллективе.

Предметные:

- наличие представлений о системе судейства соревнований, о международных Критериях оценки исполнительской техники;
- наличие знаний о классификации спортивных бальных танцев по международным критериям;
- наличие знаний об историко-бытовых танцах, а также умений их исполнения;
- наличие умений в организации тренировочного процесса для повышения исполнительской техники;
- наличие навыка в исполнении танцев европейской и латиноамериканской программ.

СОДЕРЖАНИЕ**II ГОД ОБУЧЕНИЯ****История европейских и латиноамериканских танцев****Теория**

Бальные танцы имеют уникальную историю, которая во многом определила их популярность в качестве способа отдыха, а также соревновательного вида спорта. Бальные танцы, в том виде, как мы знаем их сегодня, зародились в Англии в конце XVIII - начале XIX столетия. В этот период танцы были привилегией высшего общества, неотъемлемой чертой великосветских балов. В конце XIX - начале XX века они стали популярны среди низших слоев общества, которые посещали публичные танцевальные залы или «общественные ассамблеи». В начале 20-х годов нынешнего столетия получили развитие соревнования по бальным танцам. В 1924 году в Англии при Имперском Обществе Учителей Танца было создано Отделение бальных танцев. Его задачей была выработка стандартов на музыку, шаги и технику исполнения бальных танцев. Постепенно спортивные танцы распространились по всей Европе, достигли Азии и Америки.

Из всех парных танцев для соревнований были отобраны танцы, наиболее интересные с точки зрения эмоционального и ритмического содержания музыки, танцы, в которых можно было создать наиболее глубокий и интересный художественный образ.

Общая физическая подготовка**Практика**

Общеразвивающие физические упражнения.

1. Качание на носках, не касаясь, пола пятками.
2. Приседание.
3. Ритмическая ходьба с вращением рук и кистей.
4. Бег на цыпочках, тело должно испытывать чувство плавности, полета невесомости: импульс для бега исходит от плеч.
5. Ходьба, колени согнуты, руки на бедрах.
6. Ходьба, колени согнуты, дотягиваясь до лодыжек.
7. Ходьба, колени слегка согнуты, дотягиваясь пальцами мысков ног.
8. Ходьба, ноги напряжены и не гнуться.
9. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.
10. Упражнения в приседе (ходьба, прыжки).

Специальная физическая подготовка**Практика**

СФП – служит для воспитания и поддержания физических качеств, специальной выносливости, быстроты, гибкости, силы и координации движения.

Основными средствами СФП являются упражнения, близкие к технике танца, базовым структурам движений. Упражнения по СФП направлены на развитие специфических физических качеств, применяемых к характеру упражнений фигур каждого танца (характеру танца, музыке, ритму, балансу, ориентировке в зале, пространству, умению владеть паркетом). Упражнения на взаимодействие в паре, подводящие движения и фазы движений. Упражнения на «синхронность» при исполнении ЕТД (единых технических действий) при перемещении ЦМ (центра массы)

Работа над хореографией

Теория.

Повторение позиции классического танца: 6 позицией ног, свободная позиция, позиции рук в классическом танце: подготовительная, 1, 2, 3 позиции

Практика.

Отработка каждой позиции под музыку. Отработка позиций в этюдах и композициях.

Ритмические упражнения. Основной задачей этих упражнений является умение быстро улавливать мелодию и передавать ее ритм движения.

Сате.

Батман жете.

Батман релеве.

Работа над техникой латиноамериканской программы танцев (самба, ча-ча-ча, джайв)

Теория

Музыкальные и технические сравнительные характеристики.

Практика

САМБА (SAMBA)

Basic Movement (Natural and Reverse)	Основное движение (правое и левое)
Progressive Basic	Поступательное основное движение
Whisk to Land to R	Виски влево и вправо
Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
Samba Walks in PP	Самба ход в ПП
Side Samba Walks	Боковой самба ход
Reverse Turn	Левый поворот
Travelling Botafogos	Ботафого с продвижением
Travelling Voltas to L and to R	Вольта с продвижением влево и вправо
Volta Spot Turn for Lady to Land to R	Вольтовый поворот на месте для дамы влево и вправо
Solo Spot Voltato Land to R	Сольная вольта на месте влево и вправо
Shadow Botafogos	Ботафого в теневой позиции
Botafogos in PP and CPP	Ботафого в ПП и ОПП (обратной променадной позиции)
Criss Cross	Крисс кросс

ЧА-ЧА-ЧА (CHA-CHA-CHA)

Time Step	Таймстеп
Basic Movement	Основное движение

Shoulder to Shoulder	Плечокплечу
Check (New York)	Чек (Нью-Йорк)
c) FromopenPP	а) из открытой ПП
d) FromopenCPP	б) из открытой ОПП
Hand to Hand	Рукавруке
Spot TurnstoLandtoR	Повороты на месте влево и вправо
Underarm Turns to L and to R	Поворотыподрукойвлевоивправо
Fan	Веер
Hockey Stick	Ключка
Alemana (finishA)	Алемана (окончание А)
e) Fromopenposition	а) из открытой позиции
f) Fromfanposition	б) из позиции веера
Three Cha-cha-cha (fwd, bkwd, in PPandCPP)	Три ча-ча-ча (вперёд, назад, в ПП и ОПП)
Opening Out to R	Раскрытие вправо
Close Hip Twist	Закрытый хиптвист
Open Hip Twist	Открытый хиптвист
ДЖАЙВ (JIVE)	
Basicin Place	Основное движение на месте
Basicin Fallaway (FallawayRock)	Основное фоллэвей движение (Рок фоллэвей)
Changeof PlaceLtoR	Перемена мест слева направо
Changeof PlaceRtoL	Перемена мест справа налево
Ball Change	Боллчейндж
Link (Link Rock)	Звено (Рок звено)
Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
Whip	Хлыст
American Spin	Американский спин
Fallaway Throwaway	Фоллавэй откидывание
StopandGo	Стой-иди
ToeHill Swivels	Свивлы с носка на каблук

2. Работа над техникой европейской программы танцев (медленный вальс, венский вальс, квикстеп)

Теория

Музыкальные и технические сравнительные характеристики

Практика

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTS).

Closed Changes	Закрытые перемены
Natural Turn	Правый поворот
Reverse Turn	Левый поворот
Natural Spin Turn	Правый спин поворот
Natural Turn with Hesitation (Hesitation Change)	Правый поворот с хезитейшн (перемена хезитейшн)
Whisk	Виск
Back Whisk	Виск назад

Progressive Chasse (Syncopated Chasse)	Поступательное шассе (Синкопированное шассе)
Outside Change	Наружная перемена
Progressive Chaseto Right	Поступательное шассе вправо
Chasse fromPP	Шассе изП.П.
Forward Lock Step	Лок степ вперед
Backward Lock	Лок назад
Reverse Corte	Левое кортэ

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTZ)

Natural Turn	Правый поворот
--------------	----------------

БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ (QUICKSTEP)

Quarter Turnto Right	Четвертной поворот вправо
Quarter Turnto Left (Heel Pilot)	Четвертной поворот влево (каблучный пивот)
Progressive Chasse	Поступательное шассе
Natural Turn (1)	Правый поворот
Natural Spin Turn	Правый спин поворот
Natural Hesitation Turn	Правый поворот схезитейшн
Chasse Reverse Turn	Левый шассе поворот
Lock Step (2) (Forward Lock Step)	Лок степ вперед
Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад
Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
Natural Pivot Turn	Правый пивот поворот
Cross Chasse	Кросс шассе
Zig Zag	Зигзаг

3. Музыкальная подготовка **Теория.**

Структура музыкального произведения.
Эстетика и сценическое движение.

Практика.

Особенности исполнения парного танца в ансамбле.
Усложнения комплекса ритмических упражнений.
Развитие танцевальной координации движений.

Психологическая работа с танцорами **Теория**

Гармония в паре – залог успеха всего ансамбля. Тестирование.

Долго ли осталось танцевать нам в паре?

На вопросы теста необходимо дать положительный или отрицательный ответ.

1. Мое настроение чаще всего портится на тренировке, особенно когда я вижу идущую ко мне партнершу(партнера), опять опоздавшую(шего) на ...
2. Любая мелочь, любая ошибка приводит в нашей паре к ссоре, к обсуждению, кто виноват и что делать.
3. Когда у меня что-то не получается, партнер(ша) говорит мне:"Да, печально. Без шансов. Бестолковая(ый)!"
4. Отдыхать, учиться, да и тренироваться гораздо приятнее с партнершей (партнером), чем одному.
5. Не люблю делиться своими учебными и общественными(или рабочими) делами с партнершей (партнером), тем более, что это не поможет.
6. Когда мне плохо, партнерша (партнер) становится особенно чуткой(им) и внимательной(ым).
7. Я ни разу не слышал от партнерши (партнера) грубого слова(в свой адрес, конечно).
8. Мне доставляет удовольствие проявлять заботу о партнерше (партнере), нести ее(его) сумку, поить ее(его) водой на занятиях.
9. Уверен(а), что если любовь в паре и есть, то только во время румбы.
10. Партнерша (партнер) обычно нежна и ласкова со мной, особенно, когда у нас все получается.
11. Все наши разборки на паркете быстро кончаются примирением.
12. Мы всегда отмечаем годовщину(неделю, месяц) с того дня, как мы танцуем в паре.
13. Партнерша (партнер) всегда готова поддержать меня во всех трудностях, не только танцевальных, но и житейских.
14. Почти все подруги (друзья) партнерши (партнера) мне нравятся, а вот друзья(подруги) почти все нет.
15. Мои заботы партнерша (партнер) близко к сердцу не принимает.
16. Предпочитаю встречаться со своими друзьями без партнерши (партнера), зачем им видеть, с кем я танцую...
17. Партнерша (партнер) говорит о моей работе(учебе) пренебрежительно, недооценивает мои денежные возможности и умственные способности.
18. Мы с партнершей (партнером) почти всегда одинаково расцениваем поступки людей и одинаково на них реагируем.
19. У нас с партнершей (партнером) много общих интересов и увлечений, а особенно мы любим балльные танцы.
20. Не собираюсь менять свои привычки, даже если они не нравятся партнерше (партнеру).Пусть привыкает!
21. По моему, у меня в паре больше обязанностей чем прав.
22. Танцы с ней(ним) ограничивают мою свободу значительно больше, чем я ожидал(а), совершенно нет свободного времени!
23. Нельзя уступать партнерше (партнеру), в паре лидер - я.
24. Меня раздражает все то, что все проблемы мне приходится решать самому(ой), искать преподавателя, покупать обувь и костюмы, планировать режим тренировок...
25. Не ожидал(а), что я буду проводить с партнершей(партнером) столько времени не на танцах.
26. Крепкие взаимные комплименты всегда способствуют нашему примирению.
27. Нельзя не считаться с настроением партнерши (партнера).
28. Я редко проявляю свое плохое настроение на танцах.
29. Если танцы у нас не ладятся, ни стандарт, ни латина не получаются, то лучше сразу разойтись.

30. Партнерша (партнер) поймет меня как никто другой.

За положительный ответ на вопросы: 4,6-8,10-14,18,19,26-28,30

и отрицательный на вопросы: 1-3,5,9,15-17,20-25,29

вы получаете по одному баллу. Просуммируйте полученные баллы.

Количество баллов от 0 до 6 говорит о том, что Ваша пара стоит на грани разрушения и только обоюдное желание что-то изменить ситуацию. Но неужели Вы еще не подсмотрели ей(ему) достойную замену?.

От 7 до 14 - можно говорить о некоторой напряженности в отношениях, но уважение к чувствам партнера и умение уступать могут очень позитивно сказаться на ваших отношениях. Хотя... Если вы танцуете в паре больше 3-х(5-ти) лет и не хотите расставаться, то попробуйте заняться другими парными видами спорта...

Область 15-24 - говорит о высоком уровне взаимопонимания в паре и ровной позитивной атмосфере. А если и случаются споры, то всегда находится способ их разрешения. Пока Вам повезло...

Для тех же кто набрал от 25 до 30 можно сказать только одно - СЧАСТЛИВЧИКИ! Но, вообще-то, есть ли у Вас партнер(партнерша), или вы просто мечтали, отвечая на этот тест?

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
1.	Вводное занятие. История европейских и латиноамериканских танцев	2	текущ.
2.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты	2	текущ.
3.	Упражнения на развитие быстроты	1	
4.	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость и силу	2	текущ.
5.	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость и силу	2	текущ.
6.	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость и силу	2	текущ.
7.	Специальная физическая подготовка. Виды шагов	2	входящ.
8.	Специальная физическая подготовка. Упражнения на гибкость и силу	2	текущ.
9.	Специальная физическая подготовка Виды шагов	2	текущ.
10.	Специальная физическая подготовка Виды шагов	2	текущ.
11.	Специальная физическая подготовка. Упражнения в равновесии. Наклоны.	1	текущ.
12.	Специальная физическая подготовка. Упражнения в равновесии. Наклоны.	2	текущ.

13.	Специальная физическая подготовка. Вращения. Подводящие упражнения к танцам.	2	текущ.
14.	Специальная физическая подготовка. Вращения. Подводящие упражнения к танцам.	1	текущ.
15.	Специальная физическая подготовка Виды шагов	2	текущ.
16.	Специальная физическая подготовка Виды шагов	1	текущ.
17.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце.	1	входящ.
18.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце.	1	текущ.
19.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце.	2	текущ.
20.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце.	2	текущ.
21.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце.	1	текущ.
22.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце.	2	текущ.
23.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце.	2	текущ.
24.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце.	1	текущ.
25.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце.	2	текущ.
26.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце.	2	текущ.
27.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба. Музыкальный размер	1	текущ.
28.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба. Музыкальный размер	2	текущ.
29.	Работа над техникой латиноамериканской программы	2	текущ.

	танцев. Жизненность		
30.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Жизненность	1	текущ.
31.	Музыкальная подготовка. Эмоционально-образное содержание	2	текущ.
32.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
33.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	1	текущ.
34.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
35.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	входящ.
36.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	1	текущ.
37.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
38.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
39.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	1	текущ.
40.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
41.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
42.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	1	текущ.
43.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
44.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	2	текущ.
45.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	1	текущ.
46.	Работа над техникой латиноамериканской программы	2	текущ.

	танцев. Ча-Ча-Ча		
47.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	2	текущ.
48.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	1	текущ.
49.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	2	текущ.
50.	Румба. Поступательный ход.	2	текущ.
51.	Румба. Поступательный ход.	1	текущ.
52.	Поворот на месте	2	входящ.
53.	Поворот на месте	2	текущ.
54.	Поворот под рукой	1	текущ.
55.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
56.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
57.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	1	текущ.
58.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	2	входящ.
59.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	2	текущ.
60.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-ча-ча	1	текущ.
61.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча. Движение	2	текущ.
62.	Румба. Основное движение	2	входящ.
63.	Румба. Поступательный ход.	1	текущ.
64.	Румба. Поступательный ход.	2	текущ.
65.	Поворот на месте	2	текущ.
66.	Поворот под рукой	1	текущ.
67.	Чек. Алемана	2	текущ.
68.	Веер. Спираль	2	текущ.
69.	Хит твист. Боковой шаг	1	текущ.
70.	Кубинские роки	2	текущ.
71.	Ча-ча-ча	2	текущ.
72.	Ход. Простой спин	2	текущ.
73.	Раскручивание от руки	2	текущ.

74.	Цыплячий ход	1	текущ.
75.	Цыплячий ход	2	текущ.
76.	Хлыст с двойным кроссом, левый хлыст	2	текущ.
77.	Испанские руки	1	входящ.
78.	Медленный вальс	2	текущ.
79.	Медленный вальс	2	текущ.
80.	Крыло. Плетение	1	текущ.
81.	Крыло. Плетение	2	текущ.
82.	Двойной левый спин	2	текущ.
83.	Двойной левый спин	1	текущ.
84.	Шассе. Лок с поворотом	2	текущ.
85.	Румба. Основное движение	2	текущ.
86.	Румба. Основное движение	1	текущ.
87.	Поступательный ход вперед и назад	2	текущ.
88.	Повороты. Алемана	1	текущ.
89.	Закрытый хит твист	2	текущ.
90.	Кукарача. Спираль	2	текущ.
91.	Боковой шаг, фехтование	2	текущ.
92.	Кубинские роки, локоны	1	текущ.
93.	Медленный вальс	2	текущ.
94.	Танго	2	текущ.
95.	Танго	2	текущ.
96.	Венский вальс	2	текущ.
97.	Венский вальс	2	текущ.
98.	Итоговое занятие. Концерт	2	итоговая
	итога	170	

Рабочая программа 3 года обучения

Пояснительная записка

Возраст учащихся: 9-16 лет

Задачи 3 года обучения

❖ Обучающие:

- познакомить с основами конкретного ритмического рисунка танцев европейской и латиноамериканской программ;
- научить ряду танцевальных фигур и композиций из них;
- освоить технику синхронного исполнения массовых композиций;
- изучить основы актерского мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

❖ Развивающие:

- систематически развивать чувство ритма и музыкальный слух детей; улучшить моторико-двигательную и логическую память;
- формировать пространственное воображение;
- развивать детей общефизически;
- выработать спортивную осанку, подтянутость;
- развивать творческий потенциал детей;

- формировать художественный вкус и эстетические наклонности в выборе своего имиджа;
- развить навыки коммуникативной культуры при общении в коллективе;
- развить нравственные и волевые качества личности.

❖ **Воспитательные:**

- формировать нравственные и волевые качества личности: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества, ответственности;
- воспитывать чувство взаимопонимания и поддержки; создавать условия для творческой самореализации детей через участие в конкурсах, фестивалях и других мероприятиях.

Особенности организации учебно-воспитательного процесса 3 года обучения

Рабочая программа имеет базовый уровень освоения.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

- **Личностные:**

- самостоятельная разработка и проведение мероприятий, акций направленных на формирование здорового образа жизни;
- самостоятельное проведение мероприятий, направленных на ориентирование на общепринятые ценности жизни (личность, семья, природа, общество, люди и т.д.);
- соблюдения прав и обязанностей гражданина;
- самостоятельное конструктивное решение конфликтных ситуаций;
- наличие опыта социального взаимодействия с обществом, коллективом, семьей, друзьями, партнерами.

- **Метапредметные:**

- наличие умений саморегуляции;
- проявление инициативы самостоятельности в обучении;
- наличие умения интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.
- наличие умения выразить отстоять свою точку зрения, принять другую.

- **Предметные:**

- свободное владение хореографической и специальной терминологией;
- наличие навыка исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ на высоком техническом уровне;
- наличие навыка предметной рефлексии. - наличие обширных знаний о технике исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ.
- опыт самостоятельной постановки танцевального номера, творческого проекта.

СОДЕРЖАНИЕ

III ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. История европейских и латиноамериканских танцев

Теория

8 сентября 1997 года в мире танцевального спорта произошло знаменательное событие. В этот день Международный Олимпийский Комитет (МОК) объявил о полном признании Международной Федерации Танцевального Спорта (IDSF) в качестве «Признанной Федерации» и полноправного члена МОК. Это признание во всем мире рассматривается как

главное достижение IDSF и в целом танцевального спорта. Оно также явилось кульминацией долгой истории развития спортивных танцев, шестилетней упорной работы IDSF, огромных усилий национальных Федераций и сотен тысяч танцоров во всем мире

Раньше танцы считались родом искусства. Сегодня принято рассматривать соревновательные бальные танцы как «артистический вид спорта». Почему танец можно считать спортом? Потому что он требует от танцора таких качеств, которые свойственны большинству «настоящих» видов спорта.

Физическая сила. Бальные танцы по интенсивности поддержек и сложности выполнения элементов можно сравнивать с танцами на льду (многие связки пришли в танцы на льду из обычных танцев).

Гибкость и координация. Эти качества необходимы для маневрирования на паркете и выполнения фигур и линий. Аналогичные качества свойственны таким видам спорта, как прыжки в воду, парусные гонки, серфинг, баскетбол и даже футбол, но ближе всего это к гимнастике.

Музыкальность. Все участники соревнований по спортивным танцам должны демонстрировать понимание музыки и ритма точно также, как это требуется в художественной гимнастике.

Выносливость. Соревнования по танцевальному спорту проводятся в несколько туров. Исследование, проведенное в 1996 году, показало, что степень напряжения мышц и частота дыхания танцоров, исполнивших один танец, соответствовали показателям для велосипедистов, пловцов и бегунов на средние дистанции (за тот же промежуток времени).

Дисциплина и командный дух. Танцевальный спорт - командный вид спорта. Команда может состоять из 16 членов (8 пар) в соревнованиях «формейшн». Требования к дисциплине 16 человек, выполняющих до 13 перемен танцевального темпа, и при этом постоянно координирующих свое положение на паркете относительно других членов команды, намного выше по сравнению с другими видами спорта.

Грация и стиль. Подобно танцам на льду и художественной гимнастике, в спортивных танцах важной составляющей успеха является плавность движений и привлекательный внешний вид пары.

Однако в отличие от большинства других видов спорта танцы обладают особенностями, которые позволяют считать их не только спортом, но и искусством.

Девиз «Citius, Altius, Fortius» - «Быстрее, выше, сильнее», - по-видимому, выражает дух Олимпийских Игр. Однако он не охватывает все аспекты Игр сегодня, как, впрочем, не охватывал их и в IV-V в.в. до н. Э. Этот девиз верно отражает древний дух соревновательности, но он не может передать весь спектр соревнований, входящих в Игры. Очевидно, что соревнование - это характерная особенность современного общества не только на спортивной арене, но и в бизнесе и карьере. Поэтому понятия о сравнительном и превосходном, хорошем и лучшем знакомы каждому.

Насколько же применим Олимпийский девиз к Танцевальному спорту наших дней? Десять лет назад мы стали свидетелями включения танцевального спорта в Олимпийскую семью, как ранее ритмической гимнастики и синхронного плавания. Таким образом, эти виды были признаны соответствующими Олимпийским идеям. На высшем уровне исполнения они включают непревзойденное мастерство и понимание. Спортсмены высшего уровня в любом виде спорта относятся к своему делу с полным самоотречением. Все эти виды спорта являются соревновательными и предполагают такой уровень подготовки участников, который гарантирует статус турниров, как спортивных мероприятий. Однако ни один из этих видов спорта не соответствует критерию «Быстрее, выше, сильнее». По-видимому, к ним больше подходят такие сравнения, как «точнее», «грациозней» или «артистичней».

Программу Европейских танцев или Стандарт (Standard) составляют 5 основных танцев, такие как: Медленный Вальс (Slow или EnglishWaltz), Медленный Фокстрот (SlowFoxtrot), Танго (Tango), Квикстеп или Быстрый Фокстрот (Quickstep) и Венский Вальс (VienneseWaltz).

Общая физическая подготовка

Практика

1. Упражнения для мышц пресса: упражнения на верхние, нижние и косые мышцы живота. Выполняются из положения лежа (поднятие ног или корпуса) и из положения стоя (поднятие ног, скручивание корпуса с усилием).
2. Упражнения для мышц спины: выполняются из положения лежа на животе (поднимание корпуса и ног) и из положения стоя (наклоны); упражнение «волна».
3. Упражнения для мышц рук и груди: махи прямыми и рывки согнутыми руками, вращения руками, «волна», отжимания в положении лежа.
4. Упражнения для мышц бедра: приседания, махи, поднимание ног, сведение и разведение согнутых в коленях ног в положении лежа.
5. Упражнения для ягодичных мышц: махи ногами назад. Поднимание таза в положении лежа.

2. Специальная физическая подготовка

Практика

Виды технических действий:

Единичное техническое действие (ЕТД). ЕТД ограничено одним счетом (музыкальной пульсацией), содержит одно элементарное действие: перемещение тела, шаг, перенос веса, подъем, снижение, скольжение, подскок, перемещение частей тела, поворот, вращение, жест рук.

Техническое действие (ТД). Действие меньше одного такта и состоит из нескольких ЕТД, выполняемых последовательно (шаг и приставка на 2 пульсации музыки) или параллельно (шаг и поворот на 1 пульсацию музыки).

Технический элемент. Ограничен одним тактом музыки. Содержит несколько различных ЕТД или ТД.

Фигура. ТД меньше музыкального такта, такт или больше такта. Простые (базовые) фигуры содержат один такт музыки, а сложные – два и более тактов.

Вариация. Занимает несколько тактов музыки. Содержит несколько технических элементов, фигур или частей фигур. Разделяются на учебные вариации (связки, наборы) и танцевальные (конкурсные).

Композиция - законченная программа танца. Содержит набор технических элементов, фигур или вариаций, разложенных по залу. Содержит 16 тактов (2 музыкальных периода) или 32 такта.

Технические действия классифицируются:

- Без перемещения центра массы в пространстве
- С перемещением центра массы в вертикальной плоскости
- С перемещением центра массы в горизонтальной плоскости.

Единичные технические разделяются на группы:

- Равновесие.
- Подъем и спуск.
- Отведение и приведение ноги.
- Перенос веса.
- Шаг.
- Слайд.
- Подскоки и прыжки.

Вращения.

Движения корпуса.

Движения рук.

Взаимодействие в паре.

Подводящие движения и фазы движений.

Упражнения на «синхронность» при исполнении *ЕТД* (единых технических действий) при перемещении ЦМ (центра массы).

3. Работа над хореографией

Теория.

Рассказ и показ всех существующих шагов. Позы классического танца и их вариации.

Практика.

Отработка шагов: переменный шаг; тройной шаг; шаги на полупальцах. Отработка вариаций поз классического танца при использовании в современных танцах различных стилей.

4. Работа над техникой латиноамериканской программы танцев (самба, ча-ча-ча, румба, джайв)

Теория

Музыкальные и технические сравнительные характеристики.

Практика

САМБА(SAMBA)

Closed Rocks

Corta Jaca

Samba Locks

Maupole (Continuous Volta TurntoLandtoR)

Open Rocks

Plait

Argentine Crosses

Rolling of the Arm

Three Step Turn

Backward Rocks

Закрытые роки

Корта джака

Самба локи

Мэйпоул(Непрерывный вольтовый поворот влево и вправо)

Открытые роки

Коса

Аргентинские кроссы

Раскручивание от руки

Поворот на трёх шагах

Роки назад

ЧА-ЧА-ЧА (СНА-СНА-СНА)

Natural Top (finish A)

Turkish Towel

Reverse Top

Opening Out From Reverse Top

Alemana (finishB)

Spiral

Rope Spinning

Curl

Cuban Break in Open Pos.

Cuban Breakin OpenCPP

Правый волчок (окончание А)

Турецкое полотенце

Левый волчок

Раскрытие из левого волчка

Алемана (окончание Б)

Спираль

Лассо

Локон

Кубинский брейк в открытой позиции

Кубинский брейк в открытой ОПП

РУМБА (RUMBA)

Basic Movement	Основное движение
Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
Progressive Walks fwd. and bkw	Поступательный ход вперед и назад
Spot Turn to R and to L	Поворот на месте влево и вправо
Underarm Turn to R and to L	Поворот под рукой влево и вправо
Check (New York)	Чек (Нью-Йорк)
Hand to Hand	Рукавруке
Alemana	Алемана
a) From fan pos.	а) из позиции веера
b) From open pos.	б) из открытой позиции
Fan	Веер
Hockey Stick	Клюшка
Natural Top	Правый волчок
Opening Out to R	Раскрытие вправо
Closed Hip Twist	Закрытый хип-твист
Open Hip Twist	Открытый хип-твист
Cucarachas	Кукарача
Spiral	Спираль
Side Step	Боковой шаг
Fencing	Фехтование
Fallaway (Aida)	Фоллэвей (Аида)
Cuban Rocks	Кубинские роки
Curl	Локон

ДЖАЙВ (JIVE)

Throwaway Whip	Хлыст с откидыванием
Walks (Slow and Quick)	Ход (медленный и быстрый)
Simple Spin	Простой спин
Double Cross Whip	Хлыст с двойным кроссом
Rolling of the Arm	Раскручивание от руки
Flicks Into Break	Флики в брейк
Overtured Change of Place L to R	Перекрученная перемена мест слева на право
Chicken Walks	Цыплячий ход
Reverse Whip	Левый хлыст
Spanish Arms	Испанские руки

5. Работа над техникой европейской программы танцев (медленный вальс, танго, венский вальс, квикстен)

Теория

Музыкальные и технические сравнительные характеристики

Практика

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTZ)

Drag Hesitation	Дрэгхезитейшен
-----------------	----------------

Telemark	Телемарк
Open Telemark	Открытый телемарк
Cross Hesitation	Кросс хезитейшн
Wing	Крыло
Impetus Turn	Импетус поворот
Open Impetus Turn	Открытый импетус поворот
Chasse in PP	Шассе в ПП
Weave	Плетение
Weavefrom PP	Плетение из ПП
Double Reverse Spin	Двойной левый спин
Turning Chasse to Right	Шассе с поворотом вправо
Turning Lock	Лок с поворотом
Reverse Pivot	Левый пивот

ТАНГО (TANGO)

Walk	Ход
ProgressiveSideStep	Поступательный боковой шаг
RockTurn	Рок поворот
BackCorte	Кортеназад
Progressive Link	Поступательное звено
Closed Promenade	Закрытый променад
Basic Reverse Turn	Основной левый поворот
Open Reverse Turn (lady outside Or inline with open or close finish)	Открытый левый поворот (дама сбоку или в линию с закрытым или открытым окончанием)
Open Promenade	Открытый променад
Four Step	Форстеп
Rock on LF, on RF	Рокс ЛН, с ПН
Promenade Link	Променадное звено
Promenade Finish	Променадное окончание
Natural Twist Turn	Правый твист поворот
Mini Five Step	Мини файвстеп
Five Step	Файвстеп
ProgressiveSideStepReverseTurn	Левый поворот на поступательном боково м шаге
Brush Tap	Брашстеп
Outside Swivel	Наружный свивл
Four Step Change	Форстеп перемена
Natural Promenade Turn	Правый променадный поворот
Back Open Promenade	Открытый променад назад
Whisk	Виск

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTZ)

Reverse Turn	Левый поворот
Change From Natural Turn to Reverse Turn	Перемена с правого на левый поворот
Change From Reverse Turn to Natural Turn	Перемена с левого на правый поворот

БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ (QUICKSTEP)

Running Finish	Бегущее окончание
----------------	-------------------

Reverse Pivot	Левый пивот
Running ZigZag	Бегущий зигзаг
Change of Direction	Перемена направления
Cross Swivel	Кроссвивл
Running Right Turn	Бегущий правый поворот
Telemark	Телемарк
Impetus Turn	Импету с поворот
Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих шага
Tipple Chasse to Left	Типпл шассе влево
V6	В 6
Double Reverse Spin	Двойной левый спин

6. Музыкальная подготовка

Теория.

Венский Вальс

Музыкальный размер: 3/4. Темп: 58-60 bpm.

Первый Венский Вальс датирован 12 - 13 столетием и применен в танце под названием "Nachtanz". Венский Вальс пришел к нам из Баварии и назывался тогда как "German". Приблизительно в начале 1830 года, композиторы Франц Ланнер (FranzLanner) и Иоган Штраус (Johann Strauss) написали несколько, очень известных сейчас, Вальсов нашей эры, способствуя тем самым развитию и популярности этого танца. Эти Вальсы были весьма быстры, но, сделав ритм танца более удобным, мы теперь называем их Венскими Вальсами (Viennese Waltz) и всегда с радостью танцуем.

Медленный Вальс

Музыкальный размер: 3/4. Темп: 28-30 bpm.

Вальс был привезен в Соединенные Штаты в середине 1800 годов. Темп Венского Вальса был достаточно быстрым, и вскоре композиторы стали писать музыку, которая была намного медленнее. От этой музыки развился новый стиль Вальса, называемый Бостоном, с более медленными поворотами, и более длинным, скользящим движением. Примерно в 1874, в Англии, образовался влиятельный "Бостонский Клуб" и начал появляться новый стиль танца, английский, названный в последствии Медленным Вальсом (Slow Waltz). Однако, только после 1922 этот танец станет столь же фешенебельным как Танго. Странно, но то что раньше пары танцевали в Вальсе Бостон очень сильно отличается от того, что мы исполняем сейчас. Сразу после 1-ой Мировой войны Вальс стремительно меняется. В 1921 было решено, что основное движение должно быть: шаг, шаг, приставка. Когда в 1922 Виктор Сильвестр выиграл первенство, то Английская программа вальса состояла всего лишь из Правого Поворота, Левого Поворота и Смены Направления. В 1926/1927 Вальс был значительно усовершенствован. Основное движение было изменено на: шаг, шаг в сторону, приставка. В результате этого появилось больше возможностей для развития фигур. Они были стандартизированы Имперским Обществом Учителей Танца (ISTD). Многие из них мы танцуем до сих пор.

Танго

Музыкальный размер: 2/4. Темп: 31-33 bpm.

Первый раз Танго было исполнено в Европе перед 1-ой Мировой войной, в темпе 36 тактов в минуту. Оно пришло из Буэнос-Айреса (Аргентина), где было исполнено в первый раз в «BarriaLas Ranas», гетто Буэнос-Айреса. Оно было тогда известно под названием «Baileconcorde» (танец с отдыхом). «Денди» Буэнос-Айреса изменили танец двумя способами. Сначала они изменили так называемый "Ритм Польки" в "Хабанера ритм", а во-вторых, они назвали этот танец Танго.

Медленный Фокстрот

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 28-30 bpm.

Фокстрот, танец, который родился в двадцатом столетии и был назван так в честь Американского исполнителя Гарри Фокса (HarryFox). Первоначально он исполнялся в темпе 48 тактов в минуту. Проблема, которая привела Фокстрот к двум направлениям, это темп музыки. Под ту музыку, которая исполнялась в темпе приблизительно 50 - 52 такта в минуту танцевали Квикстеп (Quickstep) или Быстрый Фокстрот, а под ту, которая исполнялась в темпе 32 такта в минуту (более медленно) - Медленный Фокстрот (SlowFoxtrot). Обаятельный Фокстрот, имеющий множество интерпретаций является одновременно и простым, и сложным танцем.

Квикстеп

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 50-52 bpm.

Появился в течение 1-ой Мировой войны в пригороде Нью-Йорка, первоначально исполнялся африканскими танцорами. Дебютировал в Американском мюзик-холле и стал очень популярным в танцевальных залах. Фокстрот и Квикстеп (Quickstep) имеют общее происхождение. В двадцатых годах многие оркестры играли медленный - фокстрот слишком быстро, что вызвало много жалоб среди танцующих. В конечном счете, развилось два различных танца, медленный фокстрот, темп был замедлен до 29-30 тактов в минуту, и Квикстеп, который стал быстрой версией Фокстрота, исполняемого в темпе 48-52 тактов в минуту. Одним из танцев повлиявшим на развитие Квикстепа был популярный Чарльстон.

Ча-ча-ча

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 30-32 bpm.

Захватывающий, синкопированный латиноамериканский танец, который возник в 1950 годах как замедленное Мамбо. Этот танец сначала был замечен в танцевальных залах Америки. Проигрывание музыки Cha-Cha-Cha должно производить счастливую, беззаботную, слегка развязанную атмосферу. Ча-Ча-Ча получило свое название и характер из-за особого повторяющегося основного ритма и специфического инструмента маракасы. Недавно было принято решение сократить название этого танца до Ча-Ча (Cha-Cha).

Самба

Музыкальный размер: 2/4. Темп: 50-52 bpm.

До 1914 этот танец был известен под Бразильским названием «Махихе». Первые попытки представить Самбу (Samba) в Европейские танцевальные залы относятся к 1923-24 годам, но только после Второй Мировой Войны Самба стала популярным танцем в Европе. Самба имеет очень характерный ритм, который выдвинут на передний план для его лучшего соответствия национальным Бразильским музыкальным инструментам. Первоначально он назывался tamborim, chocalho, gesso-gesso и sabasa. Ритмичный национальный Бразильский танец Самба ныне уверенно вошел в программу современных Бальных Танцев. Самба включает в себя характерные латинские движения бедрами, которые выражены «SambaBounce» пружинящим движением.

Румба

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 25-27 bpm.

Танец Румба (Rumba) был рожден на Кубе. Как типичный танец «горячего климата» он стал классикой всех Латиноамериканских танцев. Румба - медленный танец, который характеризуется чувственными, наполненными любовью движениями и жестами, имеет латиноамериканский стиль движения в бедрах, является интерпретацией отношений между мужчиной и женщиной.

Пасодобль

Музыкальный размер: 2/4. Темп: 60-62 bpm.

Танец испанских цыган. Драматичный Французско-Испанский стиля Фламенко марш, где мужчина изображает матадора (смелого человека) на бою с быком, дама изображает его плащ или быка, в зависимости от обстоятельств. Пасодобль (PasoDoble). В этом танце внимание акцентируется на создании, свойственной матадору, Формы тела с добавлением движений танца Фламенко в руках, локтях, запястьях и пальцах. Стопы, или точнее каблуки, используются для того, чтобы создать правильную ритмическую интерпретацию.

Джайв

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 42-44 bpm.

Джайв - Международная версия танца Свинг, в настоящее время танец Джайв (Jive) исполняют в двух стилях - Международный и Свинг и очень часто сочетают оба в различных фигурах. Очень сильное влияние на Джайв оказывают такие танцы как Рок'н'Ролл и Джатербаг. Джайв иногда называют как Шестишаговый Рок'н'Ролл. Джайв - очень быстрый, потребляющий много энергии танец. Это последний танец, который танцуют на соревнованиях, и танцоры должны показать, что они не устали и готовы исполнить его с большей отдачей.

Практика.

Особенности исполнения парного танца в ансамбле.

Усложнения комплекса ритмических упражнений.

Развитие танцевальной координации движений.

7. Психологическая работа с танцорами

Теория

Характеристика ролей: педагог-ученик – родитель

В компетенцию педагога входит:

- ❖ знание спортивных требований к танцорам тех возрастных и квалификационных категорий, с которыми он работает;
- ❖ знание возрастных психофизиологических особенностей танцоров;
- ❖ знание методики преподавания с учетом вышеперечисленных условий;
- ❖ определение режимов и графиков тренировок, соревнований, спортивных сборов;
- ❖ навыки организации тренировочного процесса.

Все, что сверх этого – харизма и личный стиль тренера – не относится к обязательному уровню профессионализма, позволяющему работать с учениками.

- ❖ В компетентность тренера не входит:
- ❖ Определение эмоционального состояния и состояния здоровья ученика;
- ❖ Прогнозирование развития спортивной карьеры танцора;

Характеристика родительской роли выглядит следующим образом.

Родитель – это человек, заботящийся о создании наиболее благоприятных условий для развития своего ребенка, обеспечения становления его личности, навыков здорового образа жизни и эффективного поведения. Главная его задача по отношению к ребенку – это поддержка.

В компетентность родителя входит:

- ❖ Определение места, где его ребенок будет развиваться;
- ❖ Выбор педагога;
- ❖ Обеспечение условий для отдыха и здорового образа жизни ребенка;
- ❖ Уведомление педагога о трудностях, возникающих в тренировочном процессе у ребенка.

В компетентность родителя не выходит:

- ❖ Методика и режим тренировок;
- ❖ Стратегическое планирование тренировочного процесса;
- ❖ Создание условий для работы педагога;

Какова же тогда сфера компетенции самого танцора? За что он сам несет ответственность?

В первую очередь, за выполнение тренировочных требований, в которые входят:

- ❖ Выполнение спортивных требований на тренировках;
- ❖ Выполнение домашних заданий, если таковые есть;
- ❖ Соблюдение правил здорового образа жизни, обусловленных спортивной необходимостью;
- ❖ Соблюдение режима спортивных мероприятий (тренировок, соревнований, спортивных сборов);
- ❖ Выполнение требований спортивной дисциплины;
- ❖ Уведомление тренера о трудностях, с которыми он сталкивается в тренировочном процессе.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
1.	Вводное занятие. История европейских и латиноамериканских танцев	2	текущ.
2.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты	2	текущ.
3.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты	2	текущ.
4.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты	2	текущ.
5.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты	2	текущ.
6.	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость и силу	2	текущ.
7.	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость и силу	2	текущ.
8.	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость и силу	2	текущ.
9.	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость и силу	2	текущ.
10.	Специальная физическая подготовка. Виды шагов	2	входящ
11.	Специальная физическая подготовка. Виды шагов	2	текущ.
12.	Специальная физическая подготовка. Виды шагов	2	текущ.
13.	Специальная физическая подготовка. Виды шагов	2	текущ.
14.	Специальная физическая подготовка. Упражнения в равновесии. Наклоны	2	текущ.
15.	Специальная физическая подготовка. Упражнения в равновесии. Наклоны	2	текущ.
16.	Специальная физическая подготовка. Вращения. Подводящие упражнения к танцам	2	текущ.
17.	Специальная физическая подготовка.	2	текущ.

	Вращения. Подводящие упражнения к танцам		
18.	Специальная физическая подготовка. Виды шагов	2	текущ.
19.	Специальная физическая подготовка. Виды шагов	2	текущ.
20.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
21.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
22.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
23.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
24.	Работа над хореографией Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
25.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
26.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
27.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
28.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
29.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
30.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
31.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце	2	текущ.
32.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба. Музыкальный размер	2	текущ.
33.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба. Музыкальный размер	2	текущ.
34.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Жизненость	2	текущ.
35.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Жизненость	2	текущ.
36.	Музыкальная подготовка. Эмоционально-образное содержание.	2	текущ.
37.	Музыкальная подготовка. Эмоционально-образное содержание	2	текущ.
38.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
39.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.

40.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
41.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
42.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
43.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
44.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
45.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
46.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
47.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
48.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	2	текущ.
49.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	2	текущ.
50.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	2	текущ.
51.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	2	текущ.
52.	Румба. Поступательный ход.	2	текущ.
53.	Румба. Поступательный ход.	2	текущ.
54.	Румба. Поступательный ход.	2	текущ.
55.	Румба. Поступательный ход.	2	текущ.
56.	Румба. Поступательный ход.	2	текущ.
57.	Румба. Поступательный ход.	2	текущ.
58.	Поворот на месте	2	входящ.
59.	Поворот на месте	2	текущ.
60.	Поворот на месте	2	текущ.
61.	Поворот на месте	2	текущ.

62.	Поворот под рукой	2	текущ.
63.	Поворот под рукой	2	текущ.
64.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
65.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
66.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
67.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
68.	Румба. Основное движение	2	входящ.
69.	Румба. Основное движение	2	текущ.
70.	Румба. Поступательный ход.	2	текущ.
71.	Поворот на месте	2	текущ.
72.	Поворот под рукой	2	текущ.
73.	Чек. Алемана	2	текущ.
74.	Веер. Спираль	2	текущ.
75.	Хит твист. Боковой шаг	2	текущ.
76.	Кубинские роки	2	текущ.
77.	Ча-ча-ча	2	текущ.
78.	Ход. Простой спин	2	текущ.
79.	Раскручивание от руки	2	текущ.
80.	Цыплячий ход	2	текущ.
81.	Хлыст с двойным кроссом, левый хлыст	2	текущ.
82.	Испанские руки	2	входящ.
83.	Медленный вальс	2	текущ.
84.	Крыло. Плетение	2	текущ.
85.	Двойной левый спин	2	текущ.
86.	Шассе. Лок с поворотом	2	текущ.
87.	Румба. Основное движение	2	текущ.
88.	Поступательный ход вперед и назад	2	текущ.
89.	Повороты. Алемана	2	текущ.
90.	Закрытый хит твист	2	текущ.
91.	Кукарача. Спираль	2	текущ.
92.	Боковой шаг, фехтование	2	текущ.
93.	Кубинские роки, локоны	2	текущ.
94.	Медленный вальс	2	текущ.
95.	Танго	2	текущ.
96.	Танго	2	текущ.
97.	Танго	2	текущ.
98.	Танго	2	текущ.
99.	Венский вальс	2	текущ.
100.	Венский вальс	2	текущ.
101.	Венский вальс	2	текущ.

102.	Итоговое занятие. Концерт	2	итоговая
	Итого	204	

V. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль- оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Проводится в сентябре.

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту «Определение уровня знаний и умений учащихся», пользуясь следующей шкалой:

Оценка параметров		Уровень по сумме баллов	
начальный	1 балл	5-9	начальный
уровень		баллов	уровень
средний	2 балла	10-14	средний уровень
уровень		баллов	
высокий	3 балла	15-18	высокий уровень
уровень		баллов	

Текущий контроль- оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль- оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

Итоговый контроль- оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту «Определение уровня развития личностных качеств учащихся», используя следующую шкалу:

Оценка параметров		Уровень	
начальный	1 балл	11-16	начальный
уровень		баллов	уровень
средний	2 балла	17-27	средний уровень
уровень		баллов	
высокий	3 балла	28-33	высокий уровень
уровень		балла	

Процесс обучения танцу основан на ознакомлении и изучении обучающимися:

- ❖ *теоретического компонента*: история танцевального искусства, основы актерского мастерства, прослушивание и изучение музыкальных произведений;
- ❖ *практического компонента*: лексика танца, характерные движения танцевального жанра - техника, пластика.

Репертуар ансамбля формируется с учетом индивидуальных творческих возможностей, способностей детей, уровня их подготовленности к сценической и концертной деятельности.

Репертуар включает в себя не только детские или адаптированные к возрасту исполнителей профессиональные танцевальные композиции, но и сольные номера, а также авторские разработки педагога.

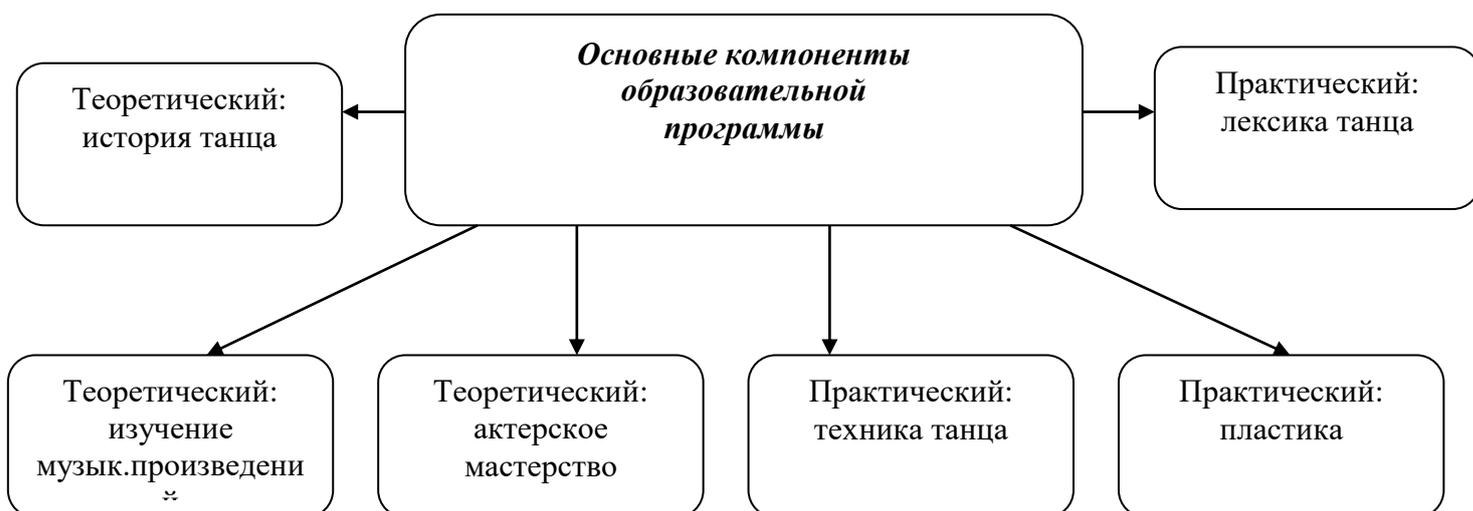
У обучающихся развиваются способности передавать художественный замысел танца через образ, движение, музыку; происходит формирование и развитие художественно-творческого мышления, опыта; совершенствование физических сил и возможностей обучающихся.

Обязательным элементом обучения по программе является участие обучающихся в фестивалях танцевальных коллективов, конкурсах среди ансамблей бального танца, концертах.

Программы по спортивным танцам предусматривают участие в соревнованиях в рамках Федерации танцевального спорта России.

Образовательными задачами программы предусматривается коллективное посещение концертов, выступлений профессиональных и самодеятельных коллективов. Педагог вместе с обучающимися проводят практические занятия по просмотру и анализу видеозаписей танцевальных выступлений, постановок.

Такое комплексное освоение образовательной программы позволяет выпускникам продолжить танцевальное образование на профессиональном уровне и в дальнейшем.



Работа с родителями

Повышение роли семьи – это путь к социализации подрастающего поколения. Основной принцип в работе с семьей – индивидуальный подход и использование индивидуальных методов работы с родителями.

Наряду с информированием родителей о содержании тренировок и об успехах их детей в обучении родители активно вовлекаются в процесс организации работы: в сопровождение на концерты, конкурсы, участие в процессе пошива костюмов. Организация совместной деятельности детей и родителей служит для поднятия престижа семьи, сплочения семьи через общие интересы и увлечения, трансляции семейных традиций.

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел учебной программы	Форма занятий	Методы и приемы	Использование наглядности, ТСО	Форма подведения итогов
-------	--------------------------	---------------	-----------------	--------------------------------	-------------------------

1	История европейских и латиноамериканских танцев	Традиционные занятия	Словесный, наглядный	Использование видеоматериала, мультимедийного материала	Творческая работа
2	Общая физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
3	Специальная физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
4	Работа над хореографией	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
5	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев	Традиционные занятия, занятия-игры, занятия конкурсы	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Смотры знаний, открытые занятия, мини-концерты
6	Работа над техникой стандартной программы танцев	Традиционные занятия, занятия-игры, занятия конкурсы	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Смотры знаний, открытые занятия, мини-концерты
7	Музыкальная подготовка	Занятия-игры	Практический словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
8	Психологическая работа с танцорами	Занятия-игры	Практический словесный	Использование видеоматериала	Самостоятельная работа

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел учебной программы	Форма занятий	Методы и приемы	Использование наглядности, ТСО	Форма подведения итогов
1	История европейских и латиноамериканских танцев	Традиционные занятия	Словесный, наглядный	Использование видеоматериала, мультимедийного материала	Творческая работа
2	Общая физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
3	Специальная физическая	Традиционные	Наглядный (показ),	Показ педагогом	Самостоятельная

	подготовка	занятия	практический		работа
4	Работа над хореографией	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
5	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев	Традиционные занятия, занятия-игры, занятия конкурсы	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Смотры знаний, открытые занятия, мини-концерты
6	Работа над техникой стандартной программы танцев	Традиционные занятия, занятия-игры, занятия конкурсы	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Смотры знаний, открытые занятия, мини-концерты
7	Музыкальная подготовка	Занятия-игры	Практический словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
8	Психологическая работа с танцорами	Занятия-игры	Практический словесный	Использование видеоматериала	Самостоятельная работа

III ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел учебной программы	Форма занятий	Методы и приемы	Использование наглядности, ТСО	Форма подведения итогов
1	История европейских и латиноамериканских танцев	Традиционные занятия	Словесный, наглядный	Использование видеоматериала, мультимедийного материала	Творческая работа
2	Общая физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
3	Специальная физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
4	Работа над хореографией	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
5	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев	Традиционные занятия, занятия конкурсы	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Смотры знаний, концертные выступления
6	Работа над	Традицион	Наглядный	Показ	Смотры

	техникой стандартной программы танцев	ные занятия, занятия-игры, занятия конкурсы	(показ), практический, словесный	педагогом, использование видеоматериала	знаний, открытые занятия, мини-концерты
7	Музыкальная подготовка	Традиционные занятия	Практический словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
8	Психологическая работа с танцорами	Традиционные занятия	Практический словесный	Использование видеоматериала	Самостоятельная работа

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов

1. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать», Москва. 2004.
2. Alex Moore: «Technique of Ballroom Dancing», «Revised Technique», «Popular Variation»
3. Guy Howard «Technique of Ballroom Dancing»
4. Garry Smith-Hampshire «Technique of Viennese Waltz»
5. Victor Silvester «Modern Ballroom Dancing»
6. Walter Laird: «Technique of Latin Dancing», «Technique of Latin Dancing - Supplement»
7. The group of authors «Revised Technique of Latin - American Dancing»
8. «Technique of Ballroom Dancing» – Guy Howard, редакция 1995 года, переиздание 1998 года. Официальное пособие по европейским танцам Международной ассоциацией учителей танцев (InternationalDanceTeachersAssociation (IDTA)).
9. «VienneseWaltzTechnique» – издание ISTD
10. «The Viennese Waltz» – Harry Smith-Hampshire, издание 1996 года.
11. «The Ballroom Technique» – изданиеИмперскогообществаучителейтанцев (Imperial Society of Teachers of Dancing (ISTD)), 10-еиздание, исправленное, 1994 год.
12. А.Ваганова «Основы классического танца». Киев. 1983.
13. Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная «Учите детей танцевать» . Москва. 2014.
14. УолтерЛаэрд. «Техника латиноамериканских танцев». Изд.М.Артис.2013.
15. Е.В.Диниц, Д.А.Ермаков, О.В.Иванникова.»Азбука танцев».Изд.М:АСТ;Донецк:Сталкер.2005.
16. Ю.Н.Шутиков. «Учебно-методические рекомендации для работы в начальной школе по предмету ритмопластика и бальный танец».СПб.2016.
17. Т.Барышникова. «Азбука хореографии».Изд.М.Рольф.2009.

Для учащихся

1. Информационно-иллюстративный журнал по спортивным бальным танцам «КВИК»
2. Официальное издание Федерации танцевального спорта Санкт-Петербурга «Танцевальный вестник»
3. Официальное издание Российского Танцевального Союза – «Профессионал.International»
4. Книги по спортивным бальным танцам в электронном виде (А.Мур, У.Лайред и др.) – ресурсы Интернета.
5. «Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом». С-Пб. Учебно-методический центр «Аллегро».1993.
6. Азбука танцев. Донецк, 2014.
7. Валукин Е.П. Проблемы наследия в хореографическом искусстве. М., 1992.
8. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. Ростов. 2004.
9. Филатов С.В. От образного слова – к выразительному движению. М. 2013.
10. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. М., 2000.
11. В.Рыжкин «Танцы для всех». М. Просвещение. 1989.
12. В.М.Стриганова, В.И.Уральская «Современный бальный танец». М. Просвещение. 1978.
13. Лисицкая Т.С. «Ритм + пластика».Изд.М.ФиС.2012.
14. Литературно-критический, историко-теоретический иллюстрированный журнал«Балет». 2014.
15. Финкельштейн Э. «Музыка от А до Я».Изд. М. Просвещение.2012.