

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр детского творчества «Аэлита»  
города Кургана

«СОГЛАСОВАНО»  
Методическим советом  
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»  
Протокол № 1  
от «31 » 08 2016 г.



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Студия спортивного бального танца  
«Ритм-бал»*

возраст учащихся: 4 – 12 лет  
срок реализации: 8 лет

**Составитель:**  
Шляпникова Екатерина Валерьевна,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Курган  
2016

Рассмотрена на методическом совете  
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»  
Протокол № 1 от « 31 » августа 2016 года  
Председатель МС Ф.О.У.

Рассмотрена на методическом совете  
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»  
Протокол № 1 от « 31 » августа 2017 года  
Председатель МС Ф.О.У.

Рассмотрена на методическом совете  
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»  
Протокол № 1 от « 30 » 08 2018 года  
Председатель МС Ф.О.У.

Рассмотрена на методическом совете  
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»  
Протокол № 1 от « 30 » августа 2019 года  
Председатель МС Ф.О.У.

Рассмотрена на методическом совете  
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_\_\_\_ года  
Председатель МС \_\_\_\_\_

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Студия спортивного бального танца «Ритм-бал»
ФИО автора-составителя программы	Шляпникова Екатерина Валерьевна
Учреждение, где планируется реализация программы	МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
Тип программы	Дополнительная общеразвивающая программа
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	хореография
Вид программы	Модифицированная
Срок обучения	8 лет
Возраст учащихся	4 года - 8 лет
Уровень освоения предметной деятельности	Ознакомительный, Общекультурный (базовый), Углублённый
Цель программы	Создание условий для приобщения учащихся к спортивным бальным танцам, росту их спортивного мастерства и уровня физической подготовленности, формирование здорового образа жизни.
С какого года реализуется	2016 г.

## **Пояснительная записка**

Спортивный бальный танец - один из видов хореографического искусства .Он является единственным средством музыкально-пластического,художественно-эстетического,нравственно-этического воспитания и физического развития детей и подростков. В нашем обществе занятия спортивными бальными танцами служат благородной идеей формирования гармонически совершенной личности

Спортивный бальный танец в настоящее время можно танцевать как в паре так и по одному (соло).Но конечно наилучший результат можно достичь танцуя в паре .Исполняя парный танец ,обучающиеся многому учатся ,и многое приобретают: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнёра, контроль над собой, но и культура общения в танце друг с другом, преподавателем, со зрителем.

В силу различных этнических, географических особенностей своего происхождения, развития и стилизации , спортивный бальный танец не является достоянием одной страны, отдельной нации или социальной прослойки. Международная программа спортивного танца несёт в себе всё лучшее от афро-латиноамериканской и западноевропейской танцевальной культуры то, что было испытано временем и стало классикой бытового танца. Имея народные корни, стилизуюсь и оттачиваясь на протяжении десятилетий лучшими педагогами и танцорами, как салонный бытовой и конкурсный, спортивный танец по содержанию и по форме стал абсолютно красивым. На сегодняшний день спортивный бальный танец общепринят во всём цивилизованном мире, является неотъемлемой частью общечеловеческой культуры, универсальным средством воспитания, физического оздоровления и эстетического развития личности.

Для изучения материала (базовых движений,связок,вариаций,техники) и постепенного развития обучающихся ,необходима программа ,которая позволит правильно распланировать учебный процесс в каждой группе и

приведет к положительному результату.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Программа ставит своей целью: открыть перед обучающимися мир спортивного бального танца, приобщить к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, научить элементарным основам танца, т.е. создать фундамент для более серьёзного увлечения .Привлечь обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом ,повысить уровень их физической подготовленности и спортивного мастерства ,пропагандировать здоровый образ жизни.

### Задачи :

**Оздоровливающие.** Одной из важнейших задач учебного процесса является организация двигательного режима обучающихся, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движении. Увеличение объёма двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечнососудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданное музыкой, способствует ритмичной работе всех органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий укрепляется мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. В латиноамериканских танцах в результате активной работы мышц брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется, ребёнок меньше болеет. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребёнка.

**Развивающие.** Важнейшей задачей учебно-воспитательного процесса является художественно - эстетическое и культурное развитие детей и подростков. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром. Учат согласовывать свои движения с музыкой.

Главная задача педагога - не только научить ребёнка определённым приёмам, связкам движений в различных танцах, но и выработать в нём способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

**Обучающие.** На занятиях ребёнок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки.

**Воспитывающие.** Разучивание нового материала или постановка концертного номера требует от обучающихся концентрации и распределения внимания, большого терпения, настойчивости, физической выносливости. Стремление выучить и презентовать себя в новом материале воспитывают в детях трудолюбие. Работа в группе требует корректного сотрудничества и взаимовыручки, а как следствие воспитывает «чувство локтя» и коллективизм. «Я» превращается в «МЫ». Задача программы также - привить детям культуру общения между собой, с окружающими. Эта задача успешно решается путём организации танцевальных праздников, конкурсов, участием в различных мероприятиях и концертах.

Участие в концертах, конкурсах, фестивалях как в коллективном, так и в личном зачёте формирует у начинающего танцора такие необходимые качества, как целеустремлённость, спортивное самолюбие и волю к победе.

Разработка клубной танцевальной инфраструктуры с сеткой культурно-спортивных мероприятий воспитывает в танцорах волю к победе и упорство в достижении поставленной цели .

### **Межпредметные связи**

Программа студии спортивного бального танца опирается на некоторые понятия и навыки, которые обучающиеся получают на школьных уроках. Есть прекрасная возможность применения на практике знаний, полученных в школе. Так как танец неотделим от музыки, обучающиеся должны усвоить понятия «ритм», «счёт», «размер» и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Каждый танец из программы спортивных бальных танцев изначально народный, т.е. имеет определённые исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, обучающиеся знакомятся с историей его возникновения, узнают, в какой стране, у какого народа он произошёл.

Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, обучающиеся узнают о тех или иных народах и странах. При изучении общих понятий в бальных танцах обучающиеся сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направление движения», «доли счёта» , «музыкальный размер»(1/4, 2/4,3/4).

Существует понятие «геометрия шагов». Дети среднего и старшего возраста пользуются понятиями «вес тела», «ось вращения», «импульс движения», «ускорение».

Исторически, законодателем моды в бальных танцах является Англия, поэтому часто название шагов звучат на английском языке. Отсюда вытекает связь с изучением английского языка.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между спортивными бальными

танцами и физкультурой: и по строению занятий и по его насыщенности. Начиная с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждое занятие имеет конкретную цель - натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений.

Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, укрепляют мышцы, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

### **Педагогические принципы**

Для реализации задач данной программы опираемся на следующие принципы:

- принцип доступности и добровольности .Материал изучается с учетом возрастных особенностей обучающихся и их уровнем развития. Во время занятий у обучающихся появляется внутренняя заинтересованность к обучению.
- системность и последовательность. Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, «от простого к сложному», поэтому можно параллельно изучать несколько элементов одинаковой сложности. Изучая быстрые танцы (например, латиноамериканские) с достаточно сложной координацией действуем по принципу, «от медленного к быстрому», протанцовывая изучаемые элементы в медленном темпе, постепенно наращивая темп.
- принцип дифференцированности обучения. Опираясь на индивидуальные и возрастные особенности нужно выбрать оптимальный

режим усложнения, так называемую «золотую середину», чтобы избавиться от крайностей: либо топтание на месте, либо чрезмерно быстрое усложнение танца, что может привести к утере правильной позиции, техничности .

- принцип: «вместе с партнёром». У педагога очень ответственная и деликатная роль - правильно составить пары и, если требуется, вовремя заменить партнёров, чтобы сохранить интерес к занятиям, создать более совершенные дуэты. Научить двигаться в паре, т.е. подвести обучающихся к изменению мироощущения из «я» в «мы». - принцип связи теории с практикой. Дети старшего возраста способны осмыслить свои действия, а значит могут выполнять задания , используя теоретические знания , полученные ранее. Это воспитывает самостоятельность в работе.

### **Организационно- педагогические основы**

Программа рассчитана на детей возрастом от четырёх до двенадцати лет .В танцевальном спорте произошли некоторые изменения и поэтому сейчас спортсмены делятся ,на тех, кто принимает участие в спортивно-массовых мероприятия (СММ) и на тех, кто участвует в спорте высших достижений .Это зависит от возраста и уровня подготовки .Срок обучения 8 лет.

В спортивно-массовых мероприятиях обучающиеся могут принимать участие с 4 лет и старше .Здесь дети соревнуются в своих классах .Класс мастерства зависит от уровня знаний танцора ,а не от возраста.

- Второй класс (два танца);
- Четвертый класс (четыре танца);
- Шестой класс (шесть танцев);
- Восьмой класс (восемь танцев);
- Десятый класс (десять танцев).

## Возрастные категории и их обозначения

№ п/п	Возрастная категория	В году СММ участнику должно исполниться	Обозначение
1.	Дети	6-7 лет	Н
2.	Дети-1	8-9 лет	Н
3.	Дети-2	10-11 лет	Н
4.	Юниоры-1	12-13 лет	Н
5.	Юниоры-2	14-15 лет	Н

В зависимости от возрастной категории и класса танцевального мастерства участникам СММ разрешено исполнять следующие танцевальные программы .

Возрастная категория	Класс мастерства и обозначение/разрешенные танцы				
	второй	четвертый	шестой	восьмой	десятый
Дети	<b>ДН2</b> W, CHA				
Дети-1	<b>Д1Н2</b> W, CHA	<b>Д1Н4</b> W,Q, S,CHA			
Дети-2	<b>Д2Н2</b> W, CHA	<b>Д2Н4</b> W,Q, S,CHA	<b>Д2Н6</b> W,V,Q, S,CHA,J		
Юниоры-1	<b>Ю1Н2</b> W, CHA	<b>Ю1Н4</b> W,Q, S,CHA	<b>Ю1Н6</b> W,V,Q, S,CHA,J	<b>Ю1Н8</b> W,T,V,Q, S,CHA,R, J	
Юниоры-2	<b>Ю2Н2</b> W, CHA	<b>Ю2Н4</b> W,Q, S,CHA	<b>Ю2Н6, J</b>	<b>Ю2Н8</b> W,T,V,Q, S,CHA,R, J	<b>Ю2Н10</b> W,T,V,F,Q , S,CHA,R,P J

Количество баллов, необходимых для перехода из одного класса

танцевального мастерства в другой .

Переход из/в	Количество необходимых баллов
из класса 2 в класс 4	30-50
из класса 4 в класс 6	40-60
из класса 6 в класс 8	50-70
Из класса 8 в класс 10	60-80

Участнику СММ, набравшему максимальное количество баллов, присваивается «Е» класс мастерства спорта высших достижений .

Категория	класс	максимальное количество баллов
Дети-1	четвёртый	60
Дети-2	шестой	70
Юниоры-1	восьмой	80
Юниоры-2	десятый	80

Спорт высших достижений .

Возрастные	В текущем календарном году старшему в паре должно
Д-1 Дети - I	9 лет или менее
Д-2 Дети - II	10 и 11 лет
Ю-1 Юниоры - I	12 и 13 лет
Ю-2 Юниоры - II	14 и 15 лет

#### Класс мастерства

№ группы	Возрастная категория	Разрешенные классы
1.	Дети I	"E", "D"
2.	Дети II	"E", "D", "C"
3.	Юниоры I	"E", "D", "C", "B"
4.	Юниоры II	"E", "D", "C", "B", "A"

Количество очков, необходимых для перехода из класса в класс

Классы	Общее количество необходимых очков	Минимальное количество очков по одной из программ
D из E в	16-26	5
C из D в	18-28	6
B из C в	20-30	7
из B в	22-32	0
из A в	24	0

Подсчет очков, на основании которых осуществляется переход из одного

класса в другой .

	Количество пар, участвовавших в соревновании											
	1-2	3-6	7-12	13-18	19-24	25-36	37-54	55-78	79-108	109-144	145-186	187 и более
1.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2.		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3.			1	2	3	4	5	6	7	8	9	
4.				1	2	3	4	5	6	7	8	
5.					1	2	3	4	5	6	7	
6.						1	2	3	4	5	6	
7.							1	2	3	4	5	
8.								1	2	3	4	
9.									1	2	3	
10.										1	2	
11.												1

Многоуровневость подразумевает обучение детей один год. При успешном выполнении программы первого года обучения, при желании ребёнок переходит на следующий уровень, в следующий класс .

1 уровень - поисково-диагностический. Позволяет обучающимся попробовать себя в жанре спортивной бальной хореографии. А преподавателю - оценить возможности и способности каждого из обучающихся. Выявить детей, у которых отсутствует музыкальный слух или неправильная моторика движения. Предложить таким детям попробовать себя в других художественно-эстетических направлениях, не связанных с музыкой или движением.

2 уровень - практический, который вырабатывает устойчивый интерес к спортивному бальному танцу. Учащиеся овладевают первоначальными навыками парного танца.

3 уровень - допрофессиональной подготовки предусматривает участие детей в фестивалях, праздниках танца, конкурсах (городских, областных, региональных).

В связи с такими правилами ,проводится индивидуальная работа с обучающими,которые перешли на класс выше или должны перейти в ближайшее время .

Изучение фигур и танцев зависит от общего уровня группы.

Набор ведётся по возрастным категориям. Группы формируются из детей одной возрастной группы.

Количество детей в группе первого года обучения не более 16 человек. В группе второго года обучения -6 пар, в группе третьего и четвертого -6 пар, пятого -восьмого года обучения -от 4- 6 пар

Занятия в группах первого и второго года обучения проводятся 2 раза в неделю по два академических часа, в соответствии возрасту участников группы. Дети 4-6 лет занимаются не более 2 часов (1 час-30 мин.), дети 7-8 лет – 2 часа(1 час-35 минут). В группах третьего-седьмого года обучения групповые занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (1час-40 мин.) , а в выходной день -3 часа .В группе восьмого года обучения ,занятия проводятся четыре раза в неделю по 2 часа .

В группах четвёртого - восьмого годов обучения добавляются 1 или 2 часа в неделю для работы над концертными постановками (в зависимости от возраста, количества и уровня подготовки участников группы)

Формами занятий являются: индивидуальная, групповая, коллективная. Занятия строятся по принципу « от простого к сложному». На групповых и индивидуальных занятиях теория и практика соотносятся как 30% к 70%. Для обучения применяются следующие методы: словесный, демонстративный, практический, самостоятельная работа.

#### **Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.**

Год обучения	Возраст обучающихся	Минимальное кол-во групп	Кол-во обучающихся в группе	Продолжительность 1 занятия ( час)	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю
1	4-5	1	10-12	2	3	6
2	5-6	1	12	2	3	6
3	6-7	1	16	2	3	6
4	7-8	1	16	2	3	6

5	8-9	1	16	2	3	6
6	9-10	1	16	2	3	6
7	10-11	1	16	2	3	6
8	11-12	1	16	2	3	6

### **Методы проведения занятий.**

1. Словесный метод обучения.
2. Наглядные методы ( показ, видео материал, наблюдение, дидактический).
3. Практические методы (танцевально-тренировочные упражнения)
4. Объяснительно-иллюстрированные методы
5. Репродуктивный метод ( воспроизведение полученных знаний)
6. Частично-поисковой метод ( участие обучающихся в коллективном поиске, сочинении)

### **Формы организации на занятии.**

1. Репетиции
2. Конкурс, турнир, соревнование
3. Концерт
4. Праздники
5. Фестивали
6. Экскурсия

**За период обучения обучающиеся приобретают определенные знания , умения и навыки .**

### **Ожидаемый результат .**

**1 год обучения** - уметь слушать и понимать педагога, музыку, разнообразить набор привычных движений, развить координацию, чувство ритма, память, внимание. Научиться ориентироваться в пространстве .В том числе, уметь подготовиться к занятию, переключаться от одного вида деятельности к другому .Знание трёх танцев – W (медленный вальс) ,S (самба) ,Cha (ча-ча-ча);

**2 год обучения** - танцевание в паре, используя визуальное и контактное ведение. Умение ориентироваться и вести себя на танцевальной площадке. Развитие мышечной памяти, музыкальности, пластики. Знание трёх танцев – W,

S ,Cha .Участие в конкурсах СБТ (спортивного бального танца)

**3 год обучения** – танцевание в конкурсной стойке .Умение ориентироваться на танцевальной площадке .Постановка головы и рук .Знание четырёх танцев – W ,Q (быстрый фокстрот) ,S ,Cha .Совершенствование техники (музыкальности ,ритмичности ,пластичности) .Участие в конкурсах СБТ .

**4 год обучения** - закрепление навыков постановки корпуса, головы, рук .Совершенствование более сложной техники (музыкальности, ритмичности, пластичности). Знание 6-ти танцев международной программы СБТ – W ,Q ,Vv (венский вальс) ,S ,Cha ,J (джайв). Участие в конкурсах СБТ с личным зачётом для наиболее успешных пар. Создание ансамбля и участие с концертными номерами .

**5 год обучения** – закрепление навыков постановки корпуса ,головы и рук .Усложнение техники .Изучение новых фигур в W ,Q ,Vv ,S ,Cha ,J. Участие в конкурсах СБТ .Участие с концертными номерами в праздничных концертах Центра .

**6 год обучения** – закрепление изученного материала .Изучение новых танцевальных фигур. Улучшение техники исполнения. Знание 8 танцев – W ,Q ,Vv ,T (танго)S ,Cha ,J.R (румба) . Участие в конкурсах СБТ .Создание концертных номеров .

**7 год обучения** – закрепление изученного материала .Усложнение техники исполнения ,изучение новых фигур ,вариаций .Участие в конкурсах СБТ. Создание концертных номеров.

**8 год обучения** – знание 10 танцев – W T V F(фокстрот) Q S Cha R P(пасодобль) J .

#### **Формы и методы контроля .**

Для первоначальной диагностики используется анкетирование, наблюдение, собеседование. В процессе обучения отслеживается динамика освоения программы каждым обучающимся. Отталкиваясь от этих наблюдений,

учитывая антропометрические данные, внешний облик, темперамент каждого из танцоров, составляются пары. Удачно составленные дуэты - залог результативности. Динамику развития каждого ребёнка в отдельности и темпы роста каждой пары можно отслеживать на соревнованиях внутри группы по завершению изучения нового материала. В группе первого и второго годов обучения в конце учебного года проводится открытый урок. Танцоры третьего года обучения участвуют в концертах, фестивалях и праздниках, в городских, областных и региональных конкурсах по спортивным бальным танцам.

#### **Критерии результативности:**

- соблюдение правил техники безопасности, отсутствие травм во время занятий, правильная организация тренировочного пространства (покрытие пола, наличие зеркал, музыкальное обеспечение, наличие тренировочной формы и обуви);
- техники исполнения СБТ;
- соблюдение правил и качественное выполнение требований педагога;
- самостоятельное применение знаний, умений, навыков (ЗУН);
- правильная подача, выразительность выполненных движений, артистичность и высокий художественный уровень исполненного танца.

В конце учебного года проводится традиционный творческий отчет обучающихся и внутренний турнир по спортивным бальным танцам. По результатам педагог принимает решение о переводе на следующий год обучения.

#### **Материально-техническое обеспечение.**

##### **Для успешной реализации программы необходимо:**

- просторный класс с хорошим освещением, с вентиляцией, паркетным полом (или танцевальным бруском, или линолеумом);
- раздевалка, душевая;
- аудиоаппаратура, сборники танцевальной музыки;
- специальная форма для обучающихся (танцевальный костюм и танцевальная обувь).

**Сводный учебно-тематический план**

№	Наименование тем	Всего часов	Года обучения			
			1	4	6	8
1	Вводное занятие	4	1	1	1	1
2	Общеукрепляющие упражнения	16	8	8		
3	Специальные упражнения	8	8			
4	Марш-парад	2	2			
5	Танцевальные игры	6	6			
6	Медленный вальс	120	45	28	22	25
7	Венский вальс	52		20	20	12
8	Квикстеп	70		28	20	22
9	Фокстрот	31				31
10	Танго	43			23	20
11	Самба	113	40	31	20	22
12	Ча-ча-ча	102	32	30	20	20
13	Джайв	70		30	20	20
14	Румба	47			22	25
15	Пасодобль	25				25
16	Концертные постановки	66		21	20	25
17	Турнирная деятельность	81		17	26	38
18	Итоговое занятие	8	2	2	2	2
	<b>Итого :</b>	<b>864</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>288</b>

**Учебно-тематический план**  
**группы первого года обучения**  
**(4 – 6 лет)- СММ**

№	Тема	Всего Часов	В том числе	
			Теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Общеукрепляющие упражнения : - ход на носках и каблуках; - перекаты стопы; - высоко поднимая колени; - ход лицом и спиной; - головы; - перестроения(круг „линия ,змейка“).	8	2	6
3	Специальные упражнения : - упр .для рук (вращение и махи) ; - упр .шейного отдела (повороты ,наклоны ,вращения) ; - упр .для корпуса (наклоны, повороты) ; - упр .для стопы ; - прыжки.	8	2	6
4	Марш-парад	2	1	1
5	Танцевальные игры : - «Музыкальный» ; - «Паровозик» ; - «Змейка» .	6	2	4
6	Медленный вальс : - малый квадрат ; - тренировочная стойка - правая закрытая перемена ; - левая закрытая перемена ; - большой квадрат.	45	13	32
7	Самба : - основной шаг в сторону ; - основной шаг вперед и назад ; - вариация .	40	12	28
8	Ча-ча-ча : - шассе в сторону – вправо и влево ; - альтернативные движения ; - Нью –Йорк ; - связка .	32	10	22
9	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>64</b>	<b>152</b>

**Учебно-тематический план  
группы второго года обучения  
(5– 6 лет) - СММ**

№	Тема	Всего Часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Специальные упражнения : - приседания ; - подъем и спуск ; - талочек .	10 3 4 3	3	7
3	Медленный вальс : - конкурсная стойка ; - правый поворот ; - связка .	63 23 20 20	19	44
4	Самба : - левый квадрат ; - виск ; - вольта ; - самбоход ; - вариация (изучение и отработка) .	70 14 12 12 12 20	21	49
5	Ча-ча-ча : - основное движение в закрытой позиции ; - поворот на месте вправо и влево ; - поворот под рукой вправо и влево ; - вариация (изучение и отработка) .	70 15 15 15 25	21	49
6	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>Итого :</b>	<b>216</b>	<b>65</b>	<b>151</b>

**Учебно-тематический план  
группы третьего - года обучения  
( 6 - 7 лет ) – СММ**

№	Тема	Всего часов	В том числе	
			теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Специальные упражнения : - баунс ; - перекаты стопы ; - повороты головы по точкам ; - постановка рук .	8 2 2 2	2	6
3	Медленный вальс : - левый поворот ; - виск ; - вариация (изучение и отработка).	45 12 12 21	13	32
4	Квикстеп : - шассе ; - фокстротные шаги ; - четвертной поворот вправо .	40 10 10 20	12	28
5	Самба : - ботафога ; - променадный самба ход ; - самба ход в сторону ; - крисс кросс ; - вариация (изучение и отработка) .	45 8 8 8 13	13	32
6	Ча-ча-ча : - три ча ча ; - рука в руке ; - плечо к плечу ; - лок вперед и назад с п.н. и л.н . - вариация (изучение и отработка) .	45 8 8 8 13	13	32
7	Турнирная деятельность	30		30
6	Итоговое занятие	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>54</b>	<b>162</b>

**Учебно-тематический план  
группы четвёртого года обучения  
( 7 - 8 лет) – СММ ,СВД**

№	Тема	Всего часов	В том числе	
			теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Специальные упражнения : - бедра (по кругу ,полу круг „восьмерка“); - упр .на скорость ног ; - упр .на мягкость ног ; - корпус (сдвиг в стороны ,вперед и назад ,по квадрату) .	8 2 2 2 2	2	6
3	Медленный вальс : - шассе вправо ,влево ; - правый спиной поворот ; - вариация (изучение и отработка) .	28 10 10 8	8	20
4	Венский вальс : - правый поворот	20	6	14
5	Квикстеп : - правый поворот ; -шассе вправо и влево ; -лок степ вперед ; - лок степ назад ; - правый спиной поворот - связка (изучение и отработка) .	28 4 4 5 5 5 5	8	20
6	Самба : - техника бедер ; - левый поворот в закрытой позиции ; - крисс кросс вольта; - крисс кросс бота фога - вариация (изучение и отработка) .	31 10 5 5 6 5	9	22
7	Ча-ча-ча : - техника бедер ; - закрытый хип твист ; -туда обратно ; -тайм степ ; - алемана;-веер ;-хоккейная клюшка; - вариация (изучение и отработка) .	30 10 5 3 8 4	9	21
8	Джайв : - основной шаг (шассе и рок шаг) ; - смена мест ; - свивлы ; - американский спин поворот ; - фоллэй троузэй ; -стоп энд гоу; - вариация (изучение и отработка) .	30 8 2 3 5 2 5 5	9	21
9	Концертные постановки	21	6	15
10	Турнирная деятельность	17		17

11	Итоговое занятие	2		2
	Итого:	216	58	158

**Учебно-тематический план  
группы пятого года обучения  
( 8 - 9 лет ) - СММ**

№	Тема	Всего часов	В том числе	
			теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Специальные упражнения: - спуск через шаг вперед, назад и в стороны ; - свинговые движения ; - pivot поворот ; - бедра через баунс ; - мириенга ; - марш .	10	3	7
3	Медленный вальс : - правый спин поворот ; - внешняя перемена ; - шассе из промежуточной позиции ; - вариация (изучение и отработка) .	32	10	22
4	Венский вальс : - правый поворот	20	6	14
5	Квикстеп : - типп шассе влево и вправо ; - правый поворот ; - правый спин поворот ; - лок степ вперед и назад ; - вариация (изучение и отработка) .	33	10	23
6	Самба : - сольная волта ; - левый поворот в открытой позиции ; - ботафога в закр .и открытой позиции ; - вариация (изучение и отработка) .	32	10	22
7	Ча-ча-ча : - открытый хип твист ; - проходящий хип твист ; - веер ; - хоккейная клюшка ; - вариация (изучение и отработка) .	30	9	21
8	Джайв : - стоп эн гоу ; - хип бам ; - вариация (изучение и отработка) .	30	9	21
9	Концертные постановки	6	2	4
10	Турнирная деятельность	20		20
11	Итоговое занятие	2		2

	Итого:	216	60	156
--	--------	-----	----	-----

**Учебно-тематический план  
группы шестого года обучения  
( 10-11 лет)**

№	Тема	Всего часов	В том числе	
			теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Медленный вальс : - лок степ вперед и назад ; - левое кортэ ; - крыло ; - плетение ; - перемена хэзитэйши ; - вариация (изучение и отработка) .	22	7	15
3	Венский вальс : - левый поворот .	20	6	14
4	Квикстеп : - перемена хэзитэйши ; - бегущее окончание ; - вариация (изучение и отработка) .	20	6	14
5	Танго : - постановка в пару ; - ход ; - поступательный боковой шаг ; - поступательный линк ; - основной левый поворот ; - вариация (изучение и отработка) .	23	7	16
6	Самба : - корта джака ; - закрытые роки ; - открытые роки ; - вариация (изучение и отработка) .	20	6	14
7	Ча-ча-ча : - тай степ с кубинским роком ; - алемана ; - правый волчок ; - вариация (изучение и отработка) .	20	6	14
8	Джайв : - хлыст ; - хлыст троузэй ; - вариация (изучение и отработка) .	20	6	14

9	Румба : - основное движение ; - Нью -Йорк ; - плечо к плечу; - рука в руке ; - кукарача ; - алемана ; - хип твист ,веер ,хок .клюшка ; - вариации (изучение и отработка) .	22 4 1 1 1 4 1 2 8	7	15
10	Концертные постановки	20	6	14
11	Турнирная деятельность	26		26
12	Итоговое занятие	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>58</b>	<b>158</b>

**Учебно-тематический план группы  
седьмого года обучения  
(10-11 лет)**

№	Тема	Всего часов	В том числе	
			теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Медленный вальс : - импетус поворот ; - закрытый импетус поворот ; - драг хэйтэйши ; - двойной обратный спин поворот ; - вариация (изучение и отработка) .	22 3 3 2 4 10	7	15
3	Венский вальс	20	6	14
4	Квикстеп : - закрытый импетус поворот ; - двойной левый спин поворот ; - телемарк ; - кросс шассе ; - кросс свивл ; - открытый правый поворот ; - вариация (изучение и отработка) .	20 2 2 2 2 2 8	6	14
5	Танго : - открытый левый поворот с закр.окончанием ; - левый поворот на поступательном шассе ; - кортэ назад ; - рок назад на п.н. и л.н. ; - пр.променадный поворот ; - вариация (изучение и отработка) .	23 2 2 2 2 4 11	7	16
6	Самба : - коса ; - раскручивание ; - мэй поул ; - вариация (изучение и отработка) .	20 3 3 3 11	6	14
7	Ча-ча-ча : - левый волчок ; - раскрытие из левого волчка ; - Аида ; - спираль ; - кубинские роки ; - турецкое полотенце ; - вариация (изучение и отработка) .	20 1 1 2 2 2 11	6	14

8	Джайв : - кики ; - каталульта ; - шаги юнисенка ; - вариация (изучение и отработка) .	3 3 3 11	20	6	14
9	Румба : - правый волчок ; - закрытый хип твист ; - волчок ; - Аида ; - спираль ; - кубинские роки ; - фенсинг ; - вариация (изучение и отработка) .	1 1 2 1 2 2 1 12	22	7	15
10	Концертные постановки		10	3	7
11	Турнирная деятельность		36		36
12	Итоговое занятие		2		2
	<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>55</b>	<b>161</b>

**Учебно-тематический план группы  
восьмого года обучения  
(10-12 лет)- СВД-Е и D класс**

№	Тема	Всего часов	В том числе		
			теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2	Медленный вальс : - импетус поворот ; - закрытый импетус поворот ; -реверсивный пивот; - драг хэйтэйши ; - двойной обратный спин поворот ; -закрытый телемарк ; -крыло ; - вариация (изучение и отработка) .	3 3 2 2 3 3 1 8	25	7	18
3	Венский вальс - перемена вперед и назад из пр.поворота; - перемена вперед и назад из левого поворота .	6 6	12	3	9

4	Квикстеп :	22	6	16
	- закрытый импетус поворот ; - открытый импетус поворот; - четыре быстрых бегущих; -закрытый телемарк; - двойной левый спин поворот ; - телемарк ; - кросс шассе ; - кросс свинья ; -открытый правый поворот ; - вариация (изучение и отработка) .	2 2 2 2 1 2 2 2 5		
5	Фокстрот	31	9	22
	- перво шаг ; - тройной шаг ; - правый поворот ; -реверсивный поворот; -закрытый телемарк; - правое плетение ; -смена направления -вариация	5 5 5 5 2 2 2 5		
6	Танго :	20	6	14
	- открытый левый поворот с закр. окончанием ; - левый поворот на поступательном шассе ; -кортэ назад ; - рок назад на п.н. , и л.н. ; - пр.променадный поворот ; -натуральный твист поворот; - файт степ; - вариация (изучение и отработка) .	2 2 2 2 2 2 2 6		
7	Самба :	22	6	16
	- коса ; - раскручивание ; -закрытые и открытые роки - мэй поул ; -аргентинские кроссы; -реверсивный ролл; -поворот на трех шагах; -бег в променадной позиции; - вариация (изучение и отработка) .	2 2 2 2 2 2 2 2 6		
8	Ча-ча-ча :	20	6	14
	- левый волчок ; - раскрытие из левого волчка ; - Анда ; - спираль ; -чейс - кубинские роки ; -следуй за мной; -турецкое полотенце ; -роуп спининг; - вариация (изучение и отработка) .	2 2 1 1 2 1 2 2 6		

9	Джайв : - кики ; -муч; - испанские руки; - майами специал; - кели вип; - катапульта ; - шаги ципленка ; - вариация (изучение и отработка) .	20 2 2 2 2 2 2 6	6	14
10	Пасодобль : - аппель ; - основное движение ; - шассе вправо и влево ; - разъединение ; - шассе плащ -вариация	25 2 4 4 4 6 5	7	18
11	Румба : - правый волчок ; - закрытый хип твист ; - волчок ; - Аида ; - спираль ; - кубинские роки ; - фейсинг ; -роул спиннинг; -скользящие дверцы; - вариация (изучение и отработка) .	25 2 2 2 2 2 2 2 2 7	7	18
12	Концертные постановки	25	7	18
13	Турнирная деятельность	38		38
14	Итоговое занятие	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>288</b>	<b>71</b>	<b>217</b>

## **Содержание программы группы первого года обучения**

### **1. Вводное занятие (1 час)**

Правила внутреннего распорядка ЦДТ «Аэлита» и студии спортивного бального танца. Общие правила техники безопасности. Правила поведения в танцевальном классе. Танцевальная обувь, тренировочный костюм, причёска -культурный внешний облик, соответствующий занятиям бальными танцами.

План первого года обучения.

Каждое занятие студии бального танца, независимо от степени подготовки учащихся, строится по единой схеме:

- приветствие;
- разминка;
- разучивание нового материала;
- работа над техникой и стилем исполнения отдельных фигур или групп фигур;
- повторение пройденного.

### **2. Общеукрепляющие упражнения (8 часов)**

**Задачи:** через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

### **3. Специальные упражнения (8 часов)**

Проводится на каждом занятии.

Задача - развитие памяти и внимания, увеличение степени подвижности суставов, укрепление мышц и увеличение их эластичности. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц , кисти, предплечий, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бёдер, коленей, стоп. Количество каждого вида упражнений - 4-8; на 4, 8, 16, 32 счёта. Общая продолжительность - 10-15 мин. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

### **4. Марш – парад (2 часа)**

Задача: научиться правильно показать(представит)себя и свою пару. Составляющая всех танцевальных праздников и конкурсов. Включает торжественный проход парами по залу под музыку по определённому рисунку, с последующим представлением танцоров и их поклоном.

### **5. Танцевальные игры (6 часов)**

Задача: раскрепоститься, отдохнуть и закончить занятие в хорошем эмоциональном состоянии .

Дети младшего возраста мыслят образами. В отличии от детей среднего возраста и старшеклассников не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы. Игровые танцы направлены на переключение внимания, разгрузку и отдых.

«Музыкальный»: играем на пианино, барабане, трубе, скрипке и т.д. Всего по 8 движений.

«Паровозик»: круговые движения рук возле корпуса с пружинкой в коленах, 2 шага назад; 3 и 4 на месте; 2 шага вперёд; 3 и 4 на месте; машем рукой, движемся паровозиком по кругу.

«Змейка» :движение по залу в виде змейки ,позволяет лучше ориентироваться в пространстве .

## 6.Медленный вальс (45 часов)

Танец западноевропейской программы СБТ. Музыкальный размер ¾ .Изучение и отработка фигур. Фигуры исполняются по одиночке и в учебной позиции в паре .

Задача: познакомится с танцем. Изучить фигуры и научиться исполнять из в музыку .

## 7.Самба (40 часов)

Танец латиноамериканской программы СБТ. Муз. Размер 2/4. Счёт: «и» «раз» «и» «два».

Задача: изучить и базовые движения .И успеть их исполнить в темп .Все движения исполняются по одному и в паре .

## 8. Чача-ча (32 часа)

Танец латиноамериканской программы СБТ. Муз . размер 4/4. Счёт: «два» «три» «четыре» «и» «раз».

Задача: изучить и отработать основные движения .Исполнить их в пол.темпа и в темп .Исполняется по одиночке и в тренировочной позиции в паре.

## **9. Итоговое занятие (2 часа)**

**Задача:** подведение итогов за учебный год .

Проходит в форме открытого урока или внутреннего турнира .

### **Содержание программы группы второго года обучения**

#### **1 Вводное занятие (1 час)**

Правила внутреннего распорядка ЦДТ «Аэлита» и студии бального танца. Общие правила техники безопасности. Правила поведения в танцевальном классе. Танцевальная обувь, тренировочный костюм, причёска - культурный внешний облик, соответствующий занятиям бальными танцами. Планы на третий год обучения.

#### **2. Специальные упражнения (10 часов)**

– приседания ,подъем и спуск ,талчик (низкие шаги).Упражнения направлены на силу и мягкость ног и укрепление спины.

Задача: мышечное развитие-сила стоп, сила спины ,растяжение.

#### **3 Медленный вальс (63 часа)**

Задача: выучить фигуры и танцевать их под музыку .Отработать подъемы и спуски.

#### **4.Самба (70 часов)**

Задача: изучить и отработать фигуры ,и вариации .Научиться танцевать сильно и ритмично.

#### **5 .Ча –ча –ча (70 часов)**

Задача: изучить и отработать фигуры и вариации .Научиться танцевать сильно под музыку.

#### **6 .Итоговое занятие (2 часа)**

Задача: подведение итогов за прошедший учебный год .Проходит в виде открытого урока или внутреннего турнира .

### **Содержание программы группы третьего года обучения**

#### **1 Вводное занятие (1 час)**

Правила внутреннего распорядка ЦДТ «Аэлита» и студии бального танца. Общие правила техники безопасности. Правила поведения в танцевальном классе. Танцевальная обувь, тренировочный костюм, причёска - культурный внешний облик, соответствующий занятиям бальными танцами. Планы на четвертый год обучения.

## **2        Специальные упражнения (8 часов)**

В группу специальных упражнений добавляем упражнения на силу ног, мягкость и податливость стопы, на правильность работы головы ,бедер , координацию (вращения) .Эти упражнения необходимы для правильного исполнения различных танцевальных фигур .

## **3.        Медленный вальс (45 часов)**

Задача: держать контакт в паре и при этом широко двигаться. Важнейший этап в освоении танцев западноевропейской программы -постановка пары в конкурсную позицию. Вначале каждый из танцоров пары старается удерживать локти и плечевой пояс в строго горизонтальной линии. Затем, соединяя ладони, образуя тренировочную позицию «лодочка». Следующий шаг - конкурсная стойка. Конкурсная позиция в паре позволяет начать изучение вращательных фигур. Начинаем изучать вариацию .

## **4.        Квикстеп (40 часов)**

Задача :изучить и исполнить фигуры под музыку.

Танец западноевропейской программы СБТ. Муз. размер 4/4.  
Ритмический рисунок: МББ, ММ.

«Медленно»- две доли такта, «Быстро»- одна доля такта.  
Фигуры исполняются сольно.

## **5.        Самба (45 часов)**

Задача: разработать бедра-«баунс»Как самостоятельное движение ,так и в основных движениях .На первом и втором году обучения все основные фигуры мы изучали и танцевали, используя основной принцип: «пружинка» - работа стопы и колен. Сейчас начинаем проектировать работу бёдер на те же фигуры и изучаем новые. Изучаем и отрабатываем вариацию .

## **6.        Чачача (45 часов)**

Задача: отрабатываем технику работы стопы и колен. Учим скручивание бедер, как отдельное движение . Стаемся танцевать все основные фигуры в базовом ритме акцентируя счёт «раз». Изучаем новые фигуры и вариацию .

Используем закрытую и открытую лицевую позиции в паре.

## **7.        Турнирная деятельность (30 часов)**

Задача: активное участие на турнирах.

## **8 . Подведение итогов (2 часа)**

Задача: подводим итоги за прошедший год .В конце учебного года проходит открытый урок или конкурс внутри группы. Подведением итогов может стать участие в отчётом концерте всей студии или сборном концерте.

### **Содержание программы четвёртого года обучения**

#### **1 Вводное занятие (1 час)**

Правила внутреннего распорядка ЦДТ «Аэлита» и студии бального танца. Общие правила техники безопасности. Правила поведения в танцевальном классе. Танцевальная обувь, тренировочный костюм, прическа - культурный внешний облик, соответствующий занятиям бальными танцами. Планы на пятый год обучения.

#### **2. Специальные упражнения (8 часов)**

Задача - разогреть мышцы и связки перед началом тренировки, во избежание травм. С помощью специальных упражнений добиваемся силы и линейности ног в латиноамериканской программе. Мягкости в стопе и коленях – в западноевропейской программе .Интегрируем стилизованные пор де бра в хореографию латиноамериканских танцев. Джазовые упражнения помогают в работе над техникой бёдер латиноамериканской программы.

#### **3. Медленный вальс ( 28 часов)**

Задача :улучшить позицию в паре .Изучить и отработать фигуры с более сложным ритмом. Изучить и отработать вариацию .

#### **4. Венский вальс (20 часов)**

Танец западноевропейской программы СБТ. Муз. Размер  $\frac{3}{4}$  .Ритмический рисунок :123;223.

Задача:выучить схему шагов правого поворота и отработать.

#### **5. Квикстеп (28 часов)**

Задача: изучить и отработать фигуры, соединение их в тренировочную связку .Работаем над музыкальностью исполнения .

**6.       Самба (31 час)**

Задачи: в латиноамериканских танцах акцентируем ритм, ставим руки, работу голов. Изучаем и отрабатываем технику бёдер . Работаем над выразительностью, артистичностью. Изучаем и отрабатываем новые фигуры ,и вариацию .

**7.       Ча-ча-ча (30 часов)**

Задачи: отрабатываем ритм ,ставим руки ,голову .Изучаем и отрабатываем технику бёдер .Изучаем новые фигуры и вариацию.

**8.       Джайв (30 часов)**

Танец латиноамериканской программы. Муз.размер 4/4 .Расставляем акценты. Синкопируем ритм.

Задачи: изучаем базовые движения и отрабатываем. Ставим голову и руки.

**9.       Концертная деятельность (6 часов) .**

Задачи: научиться работать в группе.

**10 .      Турнирная деятельность (32 часа) .**

Задача: активное участие на турнирах .

**11.       Заключительное занятие (2 часа)**

Подведение итогов может проходить в форме открытого урока, показательного выступления, конкурса внутри группы или с приглашением танцевальных пар такого же уровня подготовки из других коллективов. О том, чего достигли пары данной группы за прошедший год можно судить так же по результатам конкурсов городских, областных, региональных. Участие в отчётом концерте студии или центра. также может служить показателем проделанной работы.

## **Содержание программы пятого года обучения**

### **1. Вводное занятие (1 час)**

Правила внутреннего распорядка ЦДТ «Аэлита» и студии бального танца. Общие правила техники безопасности. Правила поведения в танцевальном классе. Танцевальная обувь, тренировочный костюм, причёска - культурный внешний облик, соответствующий занятиям бальными танцами. Планы на шестой год обучения.

### **2. Специальные упражнения (10 часов)**

С помощью специальных упражнений добиваемся синхронной работы в паре .Взаимопонимания когда партнерша откликается движением своего тела на любое действие партнера .

### **3. Медленный вальс ( 32 часа)**

Задачи: научиться работать головой сохраняя позицию в паре .Изучаем и отрабатываем фигуры .Изучаем и отрабатываем вариацию .Усложняем технику .Работа головы .

### **4. Венский вальс (20 часов)**

Задачи :усилить движение ,правильно работая стопой .Изучаем и отрабатываем работу головы .

### **5. Квикстеп (33 часа)**

Задача :изучить ,отработать фигуры и вариации .Разобрать по музыке. Ставим голову .

### **6. Самба (32 часа)**

Задачи: изучаем и отрабатываем новые фигуры ,и вариацию .Усиливаем

технику и работу бедер .

**7. Чача-ча (30 часов)**

Задачи: изучаем новые фигуры и вариацию. Отрабатываем. Усиливаем работу бедер на всех базовых движениях .

**8. Джайв (30 часов)**

Задачи: изучаем фигуры и вариацию .Отрабатываем технику ,ставим руки и голову .

**9. Концертная деятельность (6 часов) .**

Задачи: приобретение уверенности на паркете. Повышение количества очков для перехода в следующий класс .

**10. Турнирная деятельность (20 часа) .**

**11. Заключительное занятие (2 часа)**

Подведение итогов может проходить в форме открытого урока, показательного выступления . О том, чего достигли пары данной группы за прошедший год можно судить так же по результатам конкурсов городских, областных, региональных. Участие в отчётом концерте студии или центра , также может служить показателем проделанной работы.

**Содержание программы  
шестого года обучения**

**1 Вводное занятие (1 час)**

Правила внутреннего распорядка ЦДТ «Аэлита» и студии бального танца. Общие правила техники безопасности. Правила поведения в танцевальном классе. Танцевальная обувь, тренировочный костюм, причёска - культурный внешний облик, соответствующий занятиям бальными танцами. Планы на седьмой год обучения.

**2. Медленный вальс ( 22 часа)**

Задачи :улучшаем позицию в паре .Делаем работу головы .Изучаем более сложные фигуры .Составляем вариацию и отрабатываем .

**3. Венский вальс (20 часов)**

Задачи: изучаем левый поворот и переход к нему .Делаем работу головы .

#### **4. Танго (23 часа)–танец западноевропейской программы .Муз .размер 2/4 .**

Задачи: познакомиться с танцем танго(характер ,музыкальность)работаем над ритмом и постановкой в пару .Изучаем и дорабатываем фигуры .

#### **5. Квикстеп (20 часов)**

Задачи :изучение фигур ,и вариации .Отработка скорости, легкости и стойки .

#### **6. Самба (20 часов)**

Задачи :работаем над ведением . Изучаем и отрабатываем новые фигуры ,и вариацию .Усиливаем работу бедер .

#### **7. Чача-ча (20 часов)**

Задачи: изучаем новые фигуры и вариацию, отрабатываем.Работаем над ведением .

#### **8. Джайв (20 часов)**

Задачи :изучаем ведение .Проучиваем и отрабатываем новые фигуры .Составляем вариацию и отрабатываем .

**9. Румба (22 часа) –танец латиноамериканской программы .Муз .размер 4/4 .Проучиваем ритм .Ставим работу бедер на базовых движениях.**  
Задачи: изучаем и отрабатываем фигуры и вариацию .

#### **10. Концертная деятельность (20 часов) .**

#### **11. Турнирная деятельность (26 часов) .**

#### **12. Заключительное занятие (2 часа)**

Подведение итогов может проходить в форме открытого урока, показательного выступления .О том, чего достигли пары данной группы за прошедший год можно судить так же по результатам конкурсов городских, областных, региональных. Участие в отчётом концерте студии или Центра также может служить показателем проделанной работы.

## **1. Вводное занятие (1 час)**

Правила внутреннего распорядка ЦДТ «Аэлита» и студии бального танца. Общие правила техники безопасности. Правила поведения в танцевальном классе. Танцевальная обувь, тренировочный костюм, причёска - культурный внешний облик, соответствующий занятиям бальными танцами. Планы на восьмой год обучения.

## **2. Медленный вальс (22 часа)**

Задачи: улучшается позиция в паре .Изучаем более сложные фигуры. Составляем вариацию и отрабатываем .Добавляем свей.

## **3. Венский вальс (20 часов)**

Задачи: изучить левый поворот и переход к нему .Усилить движение.

## **4. Танго (23 часа)**

Задачи: изучить и доработать фигуры .Составляем вариацию и работаем над музикальностью ,четкостью шагов и резкостью головы .

## **5. Квикстеп (20 часов)**

Задачи: изучить и отработать фигуры ,и вариации .Работаем над легкостью движения .

## **6. Самба (20 часов)**

Задачи: усиливаем технику бедер и ног . Изучаем и отрабатываем новые фигуры ,и вариацию .

## **7. Чача-ча (20 часов)**

Задачи: усиливаем работу бедер .Изучаем новые фигуры и вариацию. И отрабатываем.Работаем над эмоциональностью .

## **8. Джайв (20 часов)**

Задачи: Проучиваем и отрабатываем новые фигуры .Составляем вариацию

и отрабатываем .Отрабатываем движение бедер.

**9. Румба (22 часа)**

Задачи: работаем над музыкальностью .Изучаем и отрабатываем фигуры и вариацию .Ставим руки и голову .

**10 . Концертная деятельность (10 часов) .**

**11 . Турнирная деятельность (36 часа) .**

**12. Заключительное занятие (2 часа)**

Подведение итогов может проходить в форме открытого урока, показательного выступления .О том, чего достигли пары данной группы за прошедший год можно судить так же по результатам конкурсов городских, областных, региональных. Участие в отчётом концерте студии или центра , также может служить показателем проделанной работы.

### **Концертные постановки**

Для постановки концертных номеров используется групповая форма работы. Создание концертных номеров возможно лишь тогда, когда участники той или иной группы студии достигли определенного уровня мастерства в личном зачёте. Важно, чтобы все участники были приблизительно одного уровня подготовки. Достичь поставленной цели возможно лишь в том случае, когда дети сплочены, корректны по отношению друг к другу, коллективно стремятся к выполнению задач, поставленных педагогом.

### **Содержание программы восьмого года обучения**

**1 Вводное занятие (1 час)**

Правила внутреннего распорядка ЦДТ «Аэлита» и студии бального танца. Общие правила техники безопасности. Правила поведения в танцевальном классе. Танцевальная обувь, тренировочный костюм, причёска - культурный внешний облик, соответствующий занятиям бальными танцами.

**2. Медленный вальс ( 25 часов)**

Задачи: усиливаем движение, работу головы. Улучшаем позицию в паре. Изучаем более сложные фигуры .Составляем вариацию и отрабатываем .

**3. Венский вальс (12 часов)**

Задачи: добавляем движение .Изучаем левый поворот и переход к нему. Улучшает технику исполнения .

#### **4. Танго (20 часов)**

Задачи: изучаем и отрабатываем новые фигуры .Составляем вариацию и работаем над музыкальностью ,четкостью шагов и резкостью головы .Характер.

#### **5. Квикстеп (22 часа)**

Задачи: постановка головы в вариациях .Изучение и отработка фигур ,и вариации .Работаем над легкостью движения .

#### **6. Фокстрот (31 час)**

Задачи: изучение и отработка фигур. Изучение тренировочной вариации. Техника исполнения .Работа головы и корпуса .

#### **7. Самба (22 часа)**

Задачи: улучшаем технику ,усиливаем работу бедер .Изучаем и отрабатываем новые фигуры ,и вариацию .

#### **8. Чача-ча (20 часов)**

Задачи: улучшаем технику- скорость ,ритм, линейность. Изучаем новые фигуры и вариацию. Отрабатываем.Работаем над эмоциональностью .

#### **9. Джайв (20 часов)**

Задачи :проучиваем и отрабатываем новые фигуры .Составляем вариацию и отрабатываем .Работаем над бедрами ,эмоциональностью.

#### **10. Румба (25 часов)**

Задачи: усложняем и отрабатываем технику. Изучаем и отрабатываем фигуры и вариацию .Ставим руки и голову .

#### **11 . Пасодобль (25 часов)**

Задачи: познакомиться с танцем(музыкальность ,характер, положение корпуса ,работа рук)Изучение и отработка фигур. Техника исполнения. Изучение тренировочной вариации.

- 12 . Концертная деятельность (10 часов) .**
- 13 . Турнирная деятельность (36 часа) .**
- 14. Заключительное занятие (2 часа)**

Подведение итогов может проходить в форме открытого урока, показательного выступления .О том, чего достигли пары данной группы за прошедший год можно судить так же по результатам конкурсов городских, областных, региональных. Участие в отчётом концерте студии или центра , также может служить показателем проделанной работы.

### **Концертные постановки**

Для постановки концертных номеров используется групповая форма работы. Создание концертных номеров возможно лишь тогда, когда участники той или иной группы студии достигли определенного уровня мастерства в личном зачёте. Важно, чтобы все участники были приблизительно одного уровня подготовки. Достичь поставленной цели возможно лишь в том случае, когда дети сплочены, корректны по отношению друг к другу, коллективно стремятся к выполнению задач, поставленных педагогом. В старшем возрасте, обучающиеся достигшие высокого уровня танцевания могут исполнять сольные номера. Так как они эмоциональные, раскрепощенные и технически подготовленные.

## **Методические аспекты обучения**

Работа с начинающими танцорами (1 год обучения) наиболее сложна. Они быстро устают, делают много ошибок, поэтому здесь важны приёмы, делающие урок интересным, концентрирующим внимание. В этом помогают игровые танцы, способные переключить внимание, создать эмоциональную разгрузку .Способность к зрительному восприятию свойственна детям, они быстрее осваивают движения, повторяя их за педагогом. Дети младшего возраста мыслят образами, поэтому логично сформировать танцевальные привычки и навыки на эмоциональном уровне. Дети более старшего возраста способны осмысливать свои действия, поэтому им нужно объяснить конкретнее: какие мышцы и как надо включить в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу и т.д. При изучении какого либо движения руководствуемся правилами:

- направление шага, т.е. направление работающей ноги относительно опорной;
- ориентация в зале: по линии танца, к центру, к стене, диагонально к стене, диагонально к центру, против линии танца;
- степень поворота, т. е. поворот корпуса и движущейся ноги относительно опорной;
- подъёмы и опускания;
- противодвижение в европейских танцах;
- наклоны;
- работа стопы, т.е. последовательность и характер касания с полом определённой части стопы (носок, каблук, подушечка плоско, вся стопа, внутреннее ребро стопы и т.д.);
- ритм, т.е. ритмический рисунок, в котором выполняется танцевальная фигура;
- позиции в паре, положение рук в латиноамериканских танцах.

Когда усвоена техника, нужно обратить внимание на манеру исполнения и характерные особенности изучаемого танца.

## Информационное обеспечение программы Список литературы

1. Alex Moore: «Technique of Ballroom Dancing», «Revised Technique».London WCIH 8BE
2. Guy Howard «Technique of Ballroom Dancing»
3. Garry Smith-Hampshire «Technique of Viennese Waltz»
4. Victor Silvester "Modem Ballroom Dancing"
5. Walter Laird: «Technique of Latin Dancing», «Technique of Latin Dancing - Supplement»
6. The group of authors «Revised Technique of Latin - American Dancing»
7. Imperial Sosiety of dancing.The revised technique of latin American dancing. London WIH 4AY
8. Леонид Плетнёв: «С реверансом»
9. Мошкова Е.И.: «Ритмика и бальные танцы. Для начальной и средней школы» М., «Просвещение» 1997.
10. Современный бальный танец/ Под редакцией В. М. Строганова и В. И. Уральской. -М., 1978. 11. Учебная программа для студий современного бального танца. - М.:ВНМЦ НТиКПР, 1982 12.Белоусов Б. Б. «Приглашение к танцу» / Методическое пособие по организации работы школы современного бального танца /. - М.: ВНМЦ НТиКПР, 1983. 13.Нина Рубштейн: «Как устроен клуб»; «Методики преподавания»; «О родительском участии»; «Техника латиноамериканского танца в единичных действиях»; «Нежелание тренироваться»; «Как разрешить конфликт в паре», (статьи)
14. Устав ФТСР (Федерация танцевального спорта России).
15. Правила и положения ФТСР.