Муниципальное образовательное бюджетное учреждение дополнительного образования детей Детский Центр «Радуга»

Принята Утверждаю:

Методсоветом Директор ДЦ «Радуга»

Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г

От «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Зайченко Н.Е

**Дополнительная образовательная программа**

**«Экспрессия»**

(спортивно-бальные танцы)

Тип программы: модифицированная

Возраст детей: 6-14 лет

Срок реализации:4 года

Составила: Зурекеева Махабат Ильясовна,

педагог дополнительного

образования.

п.Домбаровский

***Пояснительная записка.***

**Направленность программы**

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как предполагает изучение материала, относящегося к спортивной деятельности. Также **отличительной особенностью данной программы** является то, что она несёт художественно-эстетическую направленность, так как она направлена на:

- овладение пластикой тела;

- пробуждение чувства красоты и желания выразительно и эмоционально исполнять танцевальные движения или композиции под музыку.

Программа обучения спортивному бальному танцу помогает детям выразить себя в музыке и танце посредством жестов и пластики.

**Актуальность программы**

Перед учреждениями дополнительного образования детей стоит задача по всестороннему удовлетворению потребностей государства, общества и граждан за рамками общего среднего образования. Программа по изучению спортивных бальных танцев дополняет и расширяет сферу дополнительных образовательных услуг.

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Я уверена, что занятия спортивными бальными танцами помогут детям в будущем, кем бы они ни стали и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. А получив хореографические навыки, наши воспитанники начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов наших занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

**Педагогическая целесообразность**

Проводя занятия по спортивным бальным танцам, необходимо учитывать желания детей, их физические возможности. Такие занятия должны приносить детям радость, пробуждать в них желание общаться с музыкой, развивать творческие способности.

Планируя занятия, необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста, специфику восприятия музыки.

**Цель программы:**

Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, эстетического развития.

**Задачи программы:**

1. Развить музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетичечкого сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.
2. Развить умение ритмично двигаться, воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы.
3. Развить осанку, красивую походку, пластичность движений, уверенность в себе на основе занятий хореографией.
4. Обучить самостоятельно ставить танцевальные вариации с использованием сначала базовых шагов, затем сложных элементов.
5. Формировать навыки исполнения танца под фонограмму.
6. Развить у ребят стремление к качественному и эмоциональному исполнению танца.
7. Воспитать культуру поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности.

###### Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа обучения спортивным бальным танцам рассчитана на детей возраста от 6-17 лет. Программа состоит из 2-х разделов, соответствующих возрасту детей:

I раздел – для детей 7-9 лет;

II раздел – для детей 10-14 лет.

В каждом разделе конкретизируются задачи курса, дается их содержание.

Также **отличительной чертой данной программы** является то, что, учитывая разные психофизические особенности детей от 6 до 14 лет, усвоение практически одинаковых тем по спортивным бальным танцам идет по-разному. Поэтому и требовалось разделить всю программу на два раздела, в которых маленькие дети будут тратить больше времени на усвоение одной темы, чем подростки.

**Сроки реализации программы**

Программа «Спортивный бальный танец» рассчитана на 4 года обучения. Занятия предполагают определенную динамичную последовательность в приобретении знаний, умений и навыков, а также соблюдение специфических рамок обучения и ритмичности нагрузки.

**Этапы реализации программы**

**1 этап:**

• знакомство с хореографическими терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног;

• обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений; работа с образами;

• партерная гимнастика (упражнения на гибкость и растяжку);

• обучение базовым элементам джаза, аэробики;

**2 этап:** разучивание танцевальных движений;

**3 этап:** составление и разучивание танцевальных композиций;

**4 этап:** подготовка конкурсных номеров.

**Формы и режим занятий**

В первый год обучения занятия проводятся с детьми два раза в неделю по часу. Численность ребят в группе – 8-10 человек.

Во второй год обучения занятия проводятся с детьми два раза в неделю по часу. Численность ребят в группе – 12-15 человек.

Третий и четвертый год обучения занятия с детьми проводятся по 2 часа 2 раза в неделю, численность детей в группе 10 человек.

Занятия построены на принципе овладения детьми основными элементами хореографии танцев. Группы подбираются в зависимости от степени усвоения ребенком программы. **Форма занятий** – групповая, практическая.

***Каждое занятие состоит из следующих частей:***

- разминка;

- партерная гимнастика;

- показ и разучивание новых танцевальных движений;

- практическая отработка уже разученных элементов и танцев.

Результатом занятий становится составление танцевальных композиций и самостоятельное исполнение танца учащимися.

Теория излагается по ходу практических занятий во избежание нервных перегрузок воспитанников.

В период подготовки конкурсного или концертного номера, помимо групповых, проводятся также индивидуальные занятия с обучающимися.

Для занятий у детей должна быть форма, которая не стесняла бы их движений и отвечала бы эстетическим требованиям. Для девочек: юбки выше колена (только не джинсовые), красивые блузочки, купальники или футболки, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), а в последствии надо будет приобрести специальные танцевальные туфли, белые носки, волосы должны быть убраны в пучок. Для мальчиков: брюки, шорты до колен, светлые футболки или рубашки, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), а в последствии надо будет приобрести специальную танцевальную обувь.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

*К концу первого года обучения дети должны:*

- сформировать стойкий интерес к танцевальному искусству;

- овладеть выразительным языком жестов, основами актёрского мастерства, навыками профессионального исполнения танцевальных движений и спортивных элементов;

- четко представлять, что такое спортивные бальные танцы, из чего они состоят, сколько программ, сколько танцев составляют спортивные бальные танцы.

- легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, знать как проходит линия танца и т.д;

- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, овладеют основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;

- самостоятельно исполнять выученные танцевальные элементы.

*К концу второго года обучения дети должны:*

- добиться хорошей выворотности суставов, развить мышцы спины, сделать ее гибкой; с учетом индивидуальных особенностей и природных данных каждого ребенка, воспитанники смогут растянуть мышцы ног для выполнения любого шпагата (партерная гимнастика);

- правильно и легко исполнять начальные элементы джаза, аэробики;

- самостоятельно исполнять танцевальные композиции (синхронно, эмоционально и т.д.);

- не бояться выступлений на конкурсе или на большой сцене перед зрителями.

*К концу третьего года обучения дети должны:*

- уметь правильно координировать движения рук и ног

- правильно, музыкально (с разной интерпретацией ритмов музыки) выполнять танцевальные хореографии.

*К концу четвертого года обучения дети должны:*

- самостоятельно, ответственно отрабатывать свои танцевальные программы.

- четко передавать характер каждого танца

- выполнять все сложно-координированные, джазовые, классические, сложные композиции и элементы, с основным музыкальным сопровождением.

Хорошей проверкой результативности обучения является самостоятельное исполнение воспитанниками танцевальных номеров без помощи учителя, различные конкурсы и концерты.

Результатом деятельности педагога по спортивным бальным танцам является опыт успешного участия детей в различных праздниках и конкурсах, который в дальнейшем помогает им в самореализации и адаптации в обществе.

Станет ли этот курс основой профессиональной ориентации, покажет время. Важно, что в процессе занятий спортивными бальными танцами у ребят развиваются творческие способности, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию и дальнейшей самореализации.

**Входного** контроля как такового не осуществляется. К занятиям допускаются дети любого возраста и любой комплекции. Главным критерием служит желание детей заниматься спортивными бальными танцами.

**Текущий** контроль осуществляется в ходе открытых уроков в присутствии родителей и соревнований (конкурсов), которые проходят почти каждую неделю.

**Итоговый** контроль проводится по итогам прохождения курсов обучения (по годам), в виде концертов и праздников, проводимых объединением.

**Формы подведения итогов**

Итоги образовательного процесса подводятся в конце каждого года. Наиболее приемлемой и показательной формой подведения итогов обучения детей по программе «Спортивный бальный танец» является их участие в открытых уроках, конкурсных и концертных мероприятиях

**Учебно-тематический план.**

Объем курса - четыре года, 64 часа в первый и во второй год, 128 часов в третий и четвертый года обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ТЕМА** | **Теория** | **Практика** | **Итого** |
| 1 | Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание. | 1 |  | 1 |
| 2 | Вводное занятие | 2 |  | 2 |
| 3 | Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы | 4 | 12 | 16 |
| 4 | Ориентирование в зале. | 2 | 12 | 14 |
| 5 | Разминка | 2 | 8 | 10 |
| 6 | Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография) | 2 | 12 | 14 |
| 7 | Партерная гимнастика (растяжка) | 4 | 12 | 16 |
| 8 | Музыкальность, ритм | 2 | 12 | 14 |
| 9 | Ритмичность, музыкальный размер танцев | 2 | 12 | 14 |
| 10 | Танцевальные элементы | 2 | 22 | 24 |
| 11 | Обучающие танцы | 2 | 22 | 24 |
| 12 | Танцы европейской программы | 4 | 22 | 26 |
| 13 | Танцы латиноамериканской программы | 4 | 22 | 26 |
| 14 | Актерское мастерство | 1 | 14 | 15 |
| **ИТОГО:** | | 34 | 182 | 216 |

**Содержание программы**

***1 год обучения***

**1. Знакомство с техникой безопасности** (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.

**2. Вводное занятие.** Экскурс в историю спортивных бальных танцев. Задачи на учебный год. Правила судейства.

**3. Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы.**

Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот».

Латиноамериканская программа: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Пасадобль», «Джайв».

**4. Ориентирование в зале.**

- построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;

- понятие линии танца, как проходит линия танца.

**5. Разминка.**

-положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений.

-упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;

-упражнения для корпуса и бедер;

-упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

-упражнения для развития плавности движений рук;

**6. Общефизическая подготовка. Хореография.**

-знакомство с хореографическими терминами.

-тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);

-силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);

-развитие быстроты выполнения элементов

-знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-6);

-классическая хореография.

**7. Партерная гимнастика (растяжка).**

-тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);

- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;

- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);

- «Лягушка» (развитие выворотности бедра);

- шпагат (подготовительное упражнение);

- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);

- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя).

**8. Музыкальность, ритм.**

- понятия ритм и музыкальность;

- упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

**9. Танцевальные элементы**

- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);

- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);

- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);

- прыжки и бег (на месте и с продвижением);

- исходные движения рук (напряжение и расслабление);

- синхронизация простейших движений рук и ног.

**10. Обучающие танцы.**

- танец «Классики»;

- танец «Полька».

**11. Танцы европейской программы.**

*Танец «Медленный Вальс»*

- положение корпуса для танца «Медленный Вальс»;

- позиция в ногах в европейских танцах, в т.ч. в танце «Медленный Вальс»;

- «учебная» и «конкурсная» позиции в руках в «Медленном Вальсе»;

- фигура «маленький квадрат»;

- спуски и подъемы в «Медленном Вальсе»;

- фигура «перемены»;

- фигура «большой квадрат» (правый) и «левый квадрат»;

- танцевание в паре, положение корпуса по отношению к друг другу, позиция в руках, движение в паре;

- танец «Медленный вальс» по кругу, по линии танца;

- фигуры «полный правый поворот», «перемена», «полный левый поворот», «перемена» - составление композиции из этих фигур.

**12. Танцы латиноамериканской программы.**

*Танец «Ча-ча-ча»*

- положение корпуса для танца «Ча-ча-ча»;

- позиция в ногах в латиноамериканских танцах, в т.ч. в танце «Ча-ча-ча»;

- позиция в руках «лодочка»;

- упражнения для наступания с носка в латиноамериканских танцах

- фигура «шоссе», «таймстэп»;

- фигура «основной ход»;

- фигура «нью-йорк»;

- танец «Ча-ча-ча» в парах

- фигура «два шага локстэп» по кругу по линии танца.

*Танец «Самба»*

- подготовительное упражнение «Пружинка»;

- фигура «виск»;

- особенность танца «Самба» по отношению к другим танцам латиноамериканской программы.

***2 год обучения***

**1. Знакомство с техникой безопасности** (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.

**2. Вводное занятие.** Новые веяния в спортивных бальных танцах. Задачи на учебный год.

**3. Повторение программ и танцев, входящих в спортивные бальные танцы.**

Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот».

Латиноамериканская программа: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Пасадобль», «Джайв».

**4. Разминка.**

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;

- упражнения для рук, кистей.

- упражнения для развития плавности движений рук;

- упражнения для корпуса и бедер;

- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

**5. Общефизическая подготовка. Хореография.**

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);

- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);

- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;

- упражнения для укрепления мышц спины и ног;

- упражнения на выносливость;

- развитие быстроты выполнения элементов;

- повторение позиций рук (1-3), ног (1-6);

- классическая хореография;

- усвоение простейших элементов акробатики;

- основы джаза и аэробики.

**6. Партерная гимнастика (растяжка).**

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);

- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;

- упражнение на растяжку мышц ног («Велосипед», сначала ноги врозь, потом ноги вместе, «Складочка»)

- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);

- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя);

- «Бабочка», «Лягушка» (развитие выворотности бедра);

- махи ногами из положения стоя и из положения лежа;

- шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).

**7. Ритмичность, музыкальный размер танцев.**

- понятия ритмичность и музыкальный размер;

- упражнения, направленные на развитие чувства ритма (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций);

- музыкальный размер некоторых европейских и латиноамериканских танцев.

**8. Танцевальные элементы**

- движения бедер (круговые и «восьмерка»);

- вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах;

- выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу);

- движения в руках (различные стили и формы).

**9. Танцы европейской программы.**

*Танец «Медленный Вальс»*

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Медленный вальс»;

- фигура «спин поворот»;

- фигура «шоссе» (вправо и влево);

- фигура «виск»;

- променадная позиция в танце «Медленный вальс»;

- понятие «флокрафт»;

- составление всех выученных фигур в единую композицию.

*Танец «Быстрый Фокстрот»*

- фигура «четвертной поворот»;

- переступания в танце «Быстрый Фокстрот»;

- фигура «локстеп» в «Быстром фокстроте»;

- фигура «типл шоссе»;

- фигура «двойной локстэп»;

- составление всех выученных фигур в единую композицию.

**10. Танцы латиноамериканской программы.**

*Танец «Ча-ча-ча»*

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Ча-ча-ча»;

- фигура «спот поворот»;

- фигура «три ча-ча»;

- фигура «хип твист»;

- фигура «веер» и «алимана»;

- составление всех выученных фигур в единую композицию.

*Танец «Самба»*

- фигура «стационарный самбоход» (на месте и в продвижении);

- фигура «батафога»;

- фигура «вольта»;

- фигура «кортаджака»;

- фигура «левый поворот»;

- составление всех выученных фигур в единую композицию.

*Танец «Джайв»*

- фигура «шоссе»;

- фигура «линк» или «звено»

- фигура «основной ход»

- фигура «кики»;

- фигура «смена мест»;

- фигура «американский спин»;

- фигура «стоп энд гоу»;

- составление всех выученных фигур в единую композицию.

**11. Актерское мастерство**

- развитие имиджа

- развитие умения демонстрировать программу.

***3 год обучения***

**1. Знакомство с техникой безопасности** (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.

**2. Вводное занятие.** Новые веяния в спортивных бальных танцах. Задачи на учебный год.

**3. Повторение программ и танцев, входящих в спортивные бальные танцы.**

Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот».

Латиноамериканская программа: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Пасадобль», «Джайв».

**4. Разминка.**

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;

- упражнения для рук, кистей.

- упражнения для развития плавности движений рук;

- упражнения для корпуса и бедер;

- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

**5. Общефизическая подготовка. Хореография.**

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);

- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);

- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;

- упражнения для укрепления мышц спины и ног;

- упражнения на выносливость;

- развитие быстроты выполнения элементов;

- повторение позиций рук (1-3), ног (1-6);

- классическая хореография;

- усвоение простейших элементов акробатики;

- основы джаза и аэробики.

**6. Партерная гимнастика (растяжка).**

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);

- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;

- упражнение на растяжку мышц ног («Велосипед», сначала ноги врозь, потом ноги вместе, «Складочка»)

- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);

- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя);

- «Бабочка», «Лягушка» (развитие выворотности бедра);

- махи ногами из положения стоя и из положения лежа;

- шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).

**7. Ритмичность, музыкальный размер танцев.**

- понятия ритмичность и музыкальный размер;

- упражнения, направленные на развитие чувства ритма (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций);

- музыкальный размер некоторых европейских и латиноамериканских танцев.

**8. Танцевальные элементы**

- движения бедер (круговые и «восьмерка»);

- вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах;

- выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу);

- движения в руках (различные стили и формы).

**9. Танцы европейской программы.**

*Танец «Медленный Вальс»*

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Медленный вальс»;

- фигура «спин поворот»;

- фигура «шоссе» (вправо и влево);

- фигура «виск»;

- променадная позиция в танце «Медленный вальс»;

- понятие «флокрафт»;

- все фигуры «D-C» класса

- составление всех выученных фигур в единую композицию.

*Танец «Быстрый Фокстрот»*

- фигура «четвертной поворот»;

- переступания в танце «Быстрый Фокстрот»;

- фигура «локстеп» в «Быстром фокстроте»;

- фигура «типл шоссе»;

- фигура «двойной локстэп»;

- все фигуры «D-C» класса

- составление всех выученных фигур в единую композицию.

*Танец «Венский Вальс»*

-фигура «правый поворот»

-фигура «левый поворот»

*Танец танго*

-шаги вперед и назад

-фигура «звено»

-фигура «5-степ»

все фигуры D класса

**10. Танцы латиноамериканской программы.**

*Танец «Ча-ча-ча»*

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Ча-ча-ча»;

- фигура «спот поворот»;

- фигура «три ча-ча»;

- фигура «хип твист»;

- фигура «веер» и «алимана»;

- все фигуры «D-C» класса

- составление всех выученных фигур в единую композицию.

*Танец «Самба»*

- фигура «стационарный самбоход» (на месте и в продвижении);

- фигура «батафога»;

- фигура «вольта»;

- фигура «кортаджака»;

- фигура «левый поворот»;

-- все фигуры «D-C» класса

- составление всех выученных фигур в единую композицию.

*Танец «Джайв»*

- фигура «шоссе»;

- фигура «линк» или «звено»

- фигура «основной ход»

- фигура «кики»;

- фигура «смена мест»;

- фигура «американский спин»;

- фигура «стоп энд гоу»;

- все фигуры «D-C» класса

- составление всех выученных фигур в единую композицию.

*Танец «Румба»*

-шаги вперед назад

фигура «кукарача»

-фигура «алемана»

-Все фигуры D класса

**11. Актерское мастерство**

- развитие имиджа

- развитие умения демонстрировать программу.

**12. Подготовка к соревнованиям**

-Прогон всех танцевальных (конкурсных) композиций и их отработка.

-Исполнение композиций, под конкурсный ритм и время музыки (1.5-2мин)

***4 год обучения***

**1. Знакомство с техникой безопасности** (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.

**2. Вводное занятие.** Новые веяния в спортивных бальных танцах. Задачи на учебный год.

**3. Повторение программ и танцев, входящих в спортивные бальные танцы.**

Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот».

Латиноамериканская программа: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Пасадобль», «Джайв».

**4. Разминка.**

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;

- упражнения для рук, кистей.

- упражнения для развития плавности движений рук;

- упражнения для корпуса и бедер;

- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

**5. Общефизическая подготовка. Хореография.**

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);

- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);

- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;

- упражнения для укрепления мышц спины и ног;

- упражнения на выносливость;

- развитие быстроты выполнения элементов;

- повторение позиций рук (1-3), ног (1-6);

- классическая хореография;

- усвоение простейших элементов акробатики;

- основы джаза и аэробики.

**6. Партерная гимнастика (растяжка).**

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);

- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;

- упражнение на растяжку мышц ног («Велосипед», сначала ноги врозь, потом ноги вместе, «Складочка»)

- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);

- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя);

- «Бабочка», «Лягушка» (развитие выворотности бедра);

- махи ногами из положения стоя и из положения лежа;

- шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).

**7. Ритмичность, музыкальный размер танцев.**

- понятия ритмичность и музыкальный размер;

- упражнения, направленные на развитие чувства ритма (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций);

- музыкальный размер некоторых европейских и латиноамериканских танцев.

**8. Танцевальные элементы**

- движения бедер (круговые и «восьмерка»);

- вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах;

- выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу);

- движения в руках (различные стили и формы).

**9. Танцы европейской программы.**

*Танец «Медленный Вальс»*

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Медленный вальс»;

- фигура «спин поворот»;

- фигура «шоссе» (вправо и влево);

- фигура «виск»;

- променадная позиция в танце «Медленный вальс»;

- понятие «флокрафт»;

- все фигуры «D-C» класса

все фигуры «B» класса

- составление всех выученных фигур в единую композицию.

*Танец «Быстрый Фокстрот»*

-повторение всех изученных эллементов

-все фигуры «B» класса

- составление всех выученных фигур в единую композицию.

*Танец «Венский Вальс»*

-фигура «правый поворот»

-фигура «левый поворот»

*Танец танго*

- повторение изученных элементов и фигур

- все фигуры «С-B» класса

**10. Танцы латиноамериканской программы.**

*Танец «Ча-ча-ча»*

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Ча-ча-ча»;

- фигура «спот поворот»;

- фигура «три ча-ча»;

- фигура «хип твист»;

- фигура «веер» и «алимана»;

- повторение изученных элементов и фигур «D-C» класса

- все фигуры «B» класса

- составление всех выученных фигур в единую композицию.

*Танец «Самба»*

- фигура «стационарный самбоход» (на месте и в продвижении);

- фигура «батафога»;

- фигура «вольта»;

- фигура «кортаджака»;

- фигура «левый поворот»;

- повторение изученных элементов и фигур «D-C» класса

- все фигуры «B» класса

- составление всех выученных фигур в единую композицию.

*Танец «Джайв»*

повторение изученных элементов и фигур «D-C» класса

-все фигуры «B» класса

- составление всех выученных фигур в единую композицию.

*Танец «Румба»*

- повторение изученных элементов и фигур «D-C» класса

-все фигуры «B» класса

- составление всех выученных фигур в единую композицию

*Танец Пасодобль*

-шаги вперед назад, на прямую и на согнутую ногу

-«Апель»

-фигура «плащ»

-фигура «твистовый поворот»

**11. Актерское мастерство**

- развитие имиджа

- развитие умения демонстрировать программу.

**12. Подготовка к соревнованиям**

-Прогон всех танцевальных (конкурсных) композиций и их отработка.

-Исполнение композиций, под конкурсный ритм и время музыки (1.5-2мин)

**Методическое обеспечение образовательной программы.**

**Форма занятий, планируемых по каждой теме.**

Наиболее значимой формой обучения при реализации программы являются практические занятия (тренировки, конкурсы, самостоятельные практики). Но также помимо практических широко используются и теоретические занятия. Во время этих занятий способами лекции или беседы у обучающих формируются теоретические знания и устанавливаются связи между ними.

**К материально - техническим условиям реализации программы относятся:**

- наличие достаточно большого помещения (паркетный зал) для практических занятий спортивными бальными танцами;

- наличие аппаратуры, дисков с музыкой различных стилей для обеспечения минимальных звуковых эффектов;

- наличие зеркал для осуществления детьми самоконтроля;

- наличие ковриков и хореографического «станка».

**Форма подведения итогов по каждой теме или разделу.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Форма подведения итогов |
| 1 | Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание. | -------- |
| 2 | Вводное занятие | -------- |
| 3 | Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы | Устный фронтальный опрос. |
| 4 | Ориентирование в зале | Игра. |
| 5 | Разминка | Разминка. Готовность обучающегося к выполнению физической нагрузки. |
| 6 | Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография) | Вариация из упражнений направленная на координацию, равновесие и выносливость. |
| 7 | Партерная гимнастика (растяжка) | Вариация из упражнений на растяжку, подвижность связок и суставов. |
| 8 | Ритмичность, музыкальность, музыкальный размер танцев | Танец, самостоятельное задание. |
| 9 | Танцевальные элементы | Небольшая композиция с использованием танцевальных элементов |
| 10 | Обучающие танцы | Танец |
| 11 | Танцы европейской программы | Танец |
| 12 | Танцы латиноамериканской программы | Танец |
| 13 | Актерское мастерство | Творческое задание. |

***Список литературы.***

Использованная литература:

* 1. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-Петербург, 1996.
  2. Циркова Н.П. В мире бального танца. М, 1998.
  3. Матящина А.А. Путешествие в страну “хореография”. М, 1998.
  4. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству.  
      М.: НПО «Психотехника», 1993.

Методическая литература:

1. Танцевальный репертуар для школьников. Метод. рекомендации. М, 1983.
2. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
3. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству.  
    М.: НПО «Психотехника», 1993.

Рекомендуемая литература.

# Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. М, Феникс, 2004.

# Серия книг. Учимся танцевать. Шаг за шагом. М, Попурри ,2002.

1. ***Бондарева Л.А.***
2. *Педагог дополнительного образования*
3. *ГОУ гимназии № 1532 г. Москва.*