



ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы

«Школа №2123 имени Мигеля Эрнандеса»

Адрес: 121069, г. Москва, Столовый переулок, д. 10/2, стр.1 Телефон: (495) 690-30-97 Факс: (495) 695-72-75
ИНН: 7703738796 КПП: 770301001 ОГРН 1117746153546 e-mail: 2123@edu.mos.ru

Директор ГБОУ Школа №2123 им. М. Эрнандеса
Архипова Т.В.



Рабочая программа
Дополнительного образования
«Спортивно-больные танцы “Оникс”»

Направленность: Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 6 - 17 лет

Педагог дополнительного образования: Мошкова Наталья Борисовна

Москва 2016

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Основные цели и задачи	3
Сроки реализации дополнительной образовательной программы.....	4
Формы занятий.....	4
Режим занятий.....	5
Прогнозируемые результаты данной программы.....	5
Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.....	6
Содержание дополнительной образовательной программы.....	6
Перечень разделов и тем образовательной программы	7
Общие теоретические понятия.....	8
Общеразвивающие упражнения	9
Разминка.....	9
Ритмика.....	9
Спортивные танцы.....	10
Основы классического танца.....	10
Общая физическая подготовка.....	10
Специальная физическая подготовка.....	10
Учебно-тематический план.....	11
Методическое обеспечение программы.....	13
Формы занятий.....	13
Методы организации учебно-воспитательного процесса.....	14
Техническое оснащение занятий.....	14
Формы подведения итогов.....	15
Список используемой литературы.....	16
Список используемой литературы, рекомендуемый для родителей.....	16
Приложение к программе «Спортивные танцы».....	17

Пояснительная записка

В системе эстетического и физического воспитания детей значительная роль принадлежит танцу. Спортивный (бальный) танец – это синтез искусства и спорта. Неразрывная связь с музыкой и другими искусствами, эмоциональность и яркая образность, возникающие в его процессе взаимоотношения выделяют это направление среди широкого спектра жанров искусства и видов спорта.

Танцевальное воспитание детей предполагает не только приобретение ими навыков и знаний в области спортивной (бальной) хореографии, умения красиво и свободно двигаться, танцевать, но и формирование их художественного вкуса, эстетическое и физическое развитие.

Основные цели и задачи:

Основной целью разработки данной программы является то, что в настоящее время существует единственная программа, утвержденная Министерством образования РФ, автор Мошкова Е.И. «Ритмика и бальные танцы». Следует отметить, что в последние годы спортивные танцы стали очень массовым видом спорта и практически в каждой школе проводятся такие занятия. Несмотря на то, что в Москве и Санкт-Петербурге высшие учебные заведения уже выпускают квалифицированных специалистов в области спортивных танцев, методическая база в данной специализации узко развита. В основном методика преподавания основывается на личном опыте танцевания. Поэтому автор ставит своей целью систематизировать свои личные знания и практический опыт работы, а также опыт работы и методику преподавания ведущих специалистов в данной специализации и сделать доступным необходимый методический материал для работы с детьми в области спортивных танцев.

Цели программы:

- развитие личности ребенка,
- развитие стремления у детей к творчеству,
- выявление способностей детей через обучение спортивным танцам,
- воспитание спортивных пар,
- художественно-эстетическое и культурное развитие детей,
- привить учащимся культуру общения между собой, в паре в танце, с окружающими, в коллективе, в отношении к преподавателю.

Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и "географией" танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

Основные задачи курса:

- привить ребенку необходимые двигательные навыки,
- развитие физических качеств,
- умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм,
- оздоровительно-воспитательная.

Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Главная задача педагога — не только научить ученика определенным приемам, связкам движений в различных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Следует отметить, что в процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечнососудистой и нервной системы.

В результате регулярных занятий создается 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, ребенок меньше болеет. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Реализация данной программы возможна при хорошем эмоциональном — духовном контакте педагога и его ученика; педагога и родителей.

Программа "Спортивные танцы" рассчитана на 4 года прохождения курса. Программа учитывает возрастные особенности занимающихся и разработана для детей в возрасте от 6 до 11 лет (возрастные группы Дети 1 и Дети 2, согласно правилам соревнований). Работа с детьми младшего возраста трудна, т.к. требует от них значительных физических сил, умение сосредоточиться и настойчивости в работе. Поэтому занятия с ними должны продолжаться не более 45 мин — для детей 6 – 7 лет, для детей старше 8 лет занятия могут продолжаться 2 ч и более.

Формы занятий:

- Групповые (тренировочные, практические),
- Индивидуальные,

Занятия проводятся в групповой форме - это самая распространенная форма проведения занятий. В основном так проходят тренировочные и практические занятия. В группе могут заниматься от 15 до 30 человек. Как правило, индивидуальные уроки проводятся с одним обучающимся или в паре.

Режим занятий:

- 1-й год обучения: 3 раза в неделю по 1 ч;
- 2-й год обучения: 3 раза в неделю по 1 ч;
- 3-й год обучения: 3 раза в неделю по 2 ч;
- 4-й год обучения: 3 раза в неделю по 2 ч.

Учебный материал (как и продолжительность урока) меняется в зависимости от возраста детей в группе. Если возраст детей в группе выше 7-8 лет, то программа может быть освоена детьми в более короткий срок. Это связано с разницей в координационной подготовке детей этого возраста, работоспособности учащихся, продолжительности и количестве уроков.

После первого года обучения проводится отбор детей из подготовительной группы в группу начинающих, где задачей является подготовка и участие воспитанников в конкурсах спортивных танцев, показательных выступлениях.

Критерием отбора, в таком случае, будут не только внешние и физические данные ребенка, а также такие черты как трудолюбие, способность осваивать учебный материал.

Основным направлением работы с детьми 3-го, 4-го года обучения является участие танцевальных пар в конкурсах спортивного танца.

Занятия для детей по данной программе являются подготовкой к занятиям в коллективе спортивного танца, где основным направлением работы является подготовка танцевальных пар для участия в соревнованиях по спортивным танцам.

Прогнозируемые результаты данной программы:

Дети, обучающиеся по данной программе:

- вырабатывают осанку и умение красиво двигаться, развивают свои физические данные, получают знания о том, как их развивать и понимают, что это необходимо, чтобы стать стройными и подтянутыми;
- развивают такие качества как трудолюбие, упорство, дисциплинированность, собранность, пунктуальность;
- учатся культуре общения (вежливое отношение мальчика к девочке, внимательность, галантность);
- увеличивают коммуникабельность, становятся открытыми и уверенными в себе;
- расширяют свой кругозор;
- получают развитие своих музыкальных и танцевальных способностей;
- учатся понимать выразительность отдельных элементов танца и музыки, передаче определенного содержания мелодии через движения;
- осваивают программу конкурсного выступления.

Грамотно организованные занятия по спортивному танцу развивают фантазию и образную память детей, обогащая их представление об искусстве. Занятия спортивным танцем развивают наблюдательность у детей, дисциплинируют, сплачивают их в дружный, объединенный общими интересами коллектив, способствует росту их общей культуры. Танцуя в паре, ребенок многому учится и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнера, контроль над собой, но и культура общения в танце с преподавателем, со зрителем.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Для определения результативности и подведения итогов образовательной деятельности учащихся используется проведение аттестации для начинающих

танцоров, которые проводятся несколько раз в год. На аттестации выявляется, как правило, группа лидеров, за которыми стремятся остальные учащиеся. Дети участвуют в соревнованиях (аттестации), но система оценок отличается от настоящей по местам, а представлена в виде баллов (1, 2, 3 балла). Набирая определенную сумму баллов, танцору присваивается соответствующая степень мастерства.

Также ребята активно могут принимать участие с различными тематическими номерами во всех общешкольных мероприятиях – День учителя, Новогодние праздники, 8 марта, открытие линейки на 1 сентября, Последний звонок, Выпускной бал и т.д. Обязательным для участия является Фестиваль «Юные таланты Московии» - танцевальный жанр, окружной и городской туры.

Уровень физической подготовки оценивается путем проведения тестирования общего уровня физической подготовленности.

Результатом работы по данной программе – является воспитание начинающих танцоров, которые затем продолжают обучение спортивным танцам по классам мастерства и участием в соревнованиях с присвоением спортивных разрядов.

Содержание дополнительной образовательной программы

Программа обучения состоит из нескольких курсов:

- ритмика,
- спортивные танцы,
- основы классического танца,
- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка.

На занятиях ритмикой уделяется большое внимание ритмическим упражнениям, для того, чтобы дать возможность приобрести или развить чувство ритма. Цель этих упражнений одна: научить ребенка ориентироваться в простых музыкальных рисунках, темпах. Занятия ритмикой будут включать в себя работу над не сложными массовыми танцами. Это могут быть различные диско-танцы. Одной из форм, которая должна использоваться на занятиях – это танцевальная игра, особенно это важно в работе с самыми младшими учащимися: дети 5-6 лет.

Спортивные танцы включаются в программу с 1-го года обучения. Дети знакомятся с основами европейских и латиноамериканских танцев. Осваиваются основные фигуры и базовые вариации.

Для участия в танцевальных турнирах недостаточно выучить конкурсную программу, надо иметь хорошую физическую и моральную подготовку. Поэтому в программу обучения необходимо включать тренировки по ОФП. Эти занятия проводятся отдельно 1 раз в неделю, продолжительностью 45 – 60 мин. Это поможет детям не только хорошо подготовиться к соревнованиям, но и быстрее осваивать танцевальный репертуар, т.к. заниматься танцами очень часто приходят дети с хорошим музыкальным слухом, с хорошей координацией движений, но ослабленные физически. На тренировках по ОФП используются элементы из различных направлений: гимнастика, растяжка, аэробика, лечебная физкультура. Программа и нагрузка занятий должна меняться в зависимости от физической подготовки детей, а не года обучения. Тренировки должны быть построены по уровню усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям и

физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, брюшного пресса, способствуют развитию координации движений.

Начиная со 2-го года обучения, в программу обучения включается СФП. Занятия по СФП помогают детям владеть своим телом, сохранять состояние баланса при исполнении сложных фигур, иметь подготовленные и растянутые мышцы и связки, красивые линии корпуса и рук, а также выразительное и эстетичное движение. Занятия по СФП базируются на элементах хореографии, джазового танца, пластики, стрейчинга. Включаются в тренировочный процесс на танцевальных занятиях по 10 – 15 мин. С 3-го, 4-го года обучения – это отдельные занятия 1 раз в неделю по 45 – 60 мин.

Перечень разделов и тем образовательной программы:

1. Общие теоретические понятия
2. Общеразвивающие упражнения
3. Разминка
4. Ритмика
 - 4.1. Элементы музыкальной грамоты
 - 4.2. Диско-танцы
 - «Музыкальный»
 - «Стирка»
 - «Медисон»
 - «Гриндиор»
 - «Вару-вару»
 - «Полька»
5. Спортивные танцы
 - 5.1. Основы танцев Европейской программы и базовые вариации
 - «Медленный вальс»
 - «Танго»
 - «Венский вальс»
 - «Быстрый фокстрот»
 - 5.2. Основы танцев Латиноамериканской программы и базовые вариации
 - «Самба»
 - «Ча-ча-ча»
 - «Румба»
 - «Джайв»
 - 5.3. Конкурсное исполнение
 - 5.4. Основы импровизации
 - 5.5. Показательные выступления
 - 5.6. Прогон
6. Основы классического танца
 - 6.1. Постановка корпуса
 - 6.2. Позиции стоп
 - 6.3. Позиции рук
 - 6.4. Упражнения (основные комбинации)
7. Общая физическая подготовка
8. Специальная физическая подготовка
9. Танцевальные игры

«Простите»
«Поль-джонс»
«Спортланс»

Общие теоретические понятия:

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

В начале обучения обязательно проводится инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным танцам и тренер объясняет правила поведения в танцевальном зале и во время танцевального урока.

Общеразвивающие упражнения:

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танца: на носках, каблуках; перекаты стопы; высоко поднимая колени; выпады; ход лицом и спиной; бег с подскоками; галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев: «линии», «хоровод», «шахматы», «змейка», «круг», «колонна».

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

Разминка:

Проводится на каждом уроке в виде «статического танца» в стиле аэробики, используется метод изоляции. Включаются элементы классического, джазового танца, изучение основных позиций рук, ног. Проводится под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Является элементом специальной физической подготовки, начиная со 2-го года обучения.

Задача — развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Последовательно разрабатываются все основные группы суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений — 4 - 8; на 4, 8, 16 счетов. Общая продолжительность — 10 - 15 мин. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

Ритмика:

Изучается ритмическое построение мелодий, основные танцевальные ритмы, музыкальные размеры – 2/4, 4/4, 3/4, 1/4, основные движения и вариации диско-танцев, а также некоторые популярные танцы.

Бесконтактные: «Музыкальный», «Стирка», «Медисон», «Гриндиор».

Контактные: «Вару-вару», «Полька».

Бесконтактные танцы развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

В контактных танцах, помимо выше сказанного, отрабатывается взаимодействие, контактное и визуальное ведение и умение танцевать в паре.

Спортивные танцы:

Являются наиболее сложными в смысле координации движений и ритмической окраски. Включаются танцы по европейской, латиноамериканской программам, а именно изучение основных движений.

Ставится задача отработки корпусного движения, правильного и полного переноса веса, точной работы стопы, гармоничной позиции в паре, ведения в паре.

В программу 1-го года обучения включены следующие танцы:

«Медленный вальс», «Ча-ча-ча», «Полька», «Квикстеп» («Ритмический фокстрот»), «Самба», «Джайв» – основные фигуры.

В программу 2-го и более года обучения входят танцы:

Европейская программа – «Медленный вальс», «Венский вальс», «Квикстеп»; Латиноамериканская программа – «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв». Могут быть включены танцы «Танго» и «Румба» в зависимости от подготовки и режима тренировок конкретных спортсменов.

Из основных элементов составляются более сложные вариации, осваиваются приемы конкурсного танца, подготавливаются различные выступления учащихся.

На данном этапе автором не включены в программу танцы из международного стандарта «Медленный фокстрот» и «Пасодобль» как наиболее сложные в исполнении.

Основы классического танца:

Изучаются позиции рук и ног, постановка корпуса в классическом танце, разучиваются простейшие упражнения классического тренажа. Задача – развитие элементарных навыков координации движения, развитие силы ног, осанки, расширение кругозора и представления о танцевальных направлениях. Упражнения выполняются на середине зала, у опоры (станка). Занятия сопровождаются музыкальным оформлением, выполняются на 8 – 16 счетов по 4 – 8 повторений.

Общая физическая подготовка:

Включены упражнения для развития основных мышечных групп:

- Укрепление мышц спины,
- Развитие подвижности и силы тазобедренных суставов, задней и передней

поверхности бедра,

- Развитие мышц брюшного пресса,
- Развитие силы и гибкости мышц шеи, плеча и предплечий, грудных мышц,
- Укрепление и растягивание ягодичных мышц, внутренней поверхности бедра,
- Укрепление и развитие силы и гибкости голеностопного сустава, мышц спины,
- Развитие координации, развитие баланса.
- Обязательно включение упражнений на растяжение всех мышечных групп.

Задача – развитие основных физических качеств.

Специальная физическая подготовка:

Вводится в тренировочный процесс поэтапно. Это непосредственно элементы классического танца: основные позиции рук, стоп, головы. Упражнения направлены на развитие тех качеств, которые необходимы при выполнении конкурсной программы.

Эти упражнения выполняются на середине зала, у опоры (станка), на полу на ковриках. Занятия сопровождаются музыкальным оформлением, выполняются на 8 – 16 счетов по 4 – 8 повторений. Упражнения направлены на развитие баланса и координации, гибкости суставов (голеностопный, коленный, тазобедренный, плечевые, лучезапястные); развитие силы и эластичности основных мышечных групп. Особое внимание уделяется мышцам стопы, передней и задней поверхности бедра, икроножным мышцам, мышцам спины, груди, брюшного пресса и плеча. Выполняются упражнения на растяжку – шпагаты, grand battement, grand ronde; вращения – пируэты, на 3-х шагах и т.д.

Учебно-тематический план

1-й год обучения

<i>Тема</i>	<i>Общее кол-во часов</i>	<i>Теоретическая часть</i>	<i>Практическая часть</i>
Элементы музыкальной грамоты	10	-	10
Общеразвивающие упражнения	2	-	2
Диско-танцы	8	-	8
Основы танцев Латиноамериканской программы (базовые вариации – «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв»)	25	-	25
Основы танцев Европейской программы (базовые вариации – «Медленный вальс», «Быстрый фокстрот»)	25	-	25
Танцевальные игры («Простите», «Поль-джонс», «Спортланс»)	2	-	2
ОФП	36	-	36
Всего в учебный год	108	-	108

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу (2 раза – танцевальные занятия, 1 раз - ОФП)

2-й год обучения

Тема	Общее Кол-во часов	Теорети- ческая часть	Практи- ческая часть
Элементы музыкальной грамоты	6	-	6
Основы классического танца (позиции стоп, рук, основные комбинации)	6	-	6
Основы Европейской программы (базовые вариации – «Медленный вальс», «Венский вальс», «Быстрый фокстрот»)	21	-	21
Основы танцев Латиноамериканской программы (базовые вариации – «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв»)	21	-	21
Конкурсное исполнение	18	-	18
ОФП	36	-	36
Всего в учебный год	108	-	108

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу (2 раза – танцевальные занятия, 1 раз - ОФП)

3-й год обучения

Тема	Общее кол-во часов	Теорети- ческая часть	Практи- ческая часть
Основы классического танца (позиции стоп, рук, основные комбинации)	12	-	12
Основы Европейской программы (базовые вариации – «Медленный вальс», «Венский вальс», «Быстрый фокстрот»)	31	-	31
Основы Латиноамериканских танцев (базовые вариации – «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв»)	31	-	31
Конкурсное исполнение	36	-	36
Основы импровизации	8	-	8
Показательные выступления	26	-	26
ОФП	36	-	36
СФП	36	-	36
Всего в учебный год	216	-	216

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (2 раза – танцевальные занятия, 1 раз – ОФП по 1 ч, 1 раз – СФП по 1 ч)

4-й год обучения

Тема	Общее кол-во часов	Теорети- ческая часть	Практи- ческая часть
Элементы классического танца (позиции стоп, рук, основные комбинации)	12	-	12
Основы Европейских танцев (базовые вариации по программе «Е» класса)	22	-	22
Основы Латиноамериканских танцев (базовые вариации по программе «Е» класса)	22	-	22
Конкурсное исполнение	36	-	36
Основы импровизации	8	-	8
Показательные выступления	26	-	26
Прогон	18	-	18

ОФП	36	-	36
СФП	36	-	36
Всего в учебный год	216	-	216

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (2 раза – танцевальные занятия, 1 раз – ОФП по 1 ч, 1 раз – СФП по 1 ч)

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Формы занятий:

- Групповые (учебные, тренировочные, практические, контрольные).
- Индивидуальные – направлены на то, чтобы помочь паре ярче раскрыть свои индивидуальные способности.
- Прогон – конкурсное исполнение программы в рамках тренировочного процесса; цель – развитие соревновательных навыков, выносливости.
- Самоподготовка – самостоятельная отработка отдельных элементов, фигур конкурсной программы или нового материала; совместная работа в паре над пройденным материалом, закрепление.

Дети, активно занимающиеся по программе, к концу 1-го года обучения имеют различный уровень танцевального мастерства. Они имеют опыт участия в танцевальных турнирах, имеют спортивные результаты, но не у всех детей они одинаковы. Очень часто, даже у одной и той же пары, эти результаты различны по программам (Европейской и Латиноамериканской).

Начиная с 2-го года обучения, дети принимают участие в танцевальных конкурсах различного масштаба: межклубные, районные, городские, с 3-го года обучения – межрегиональные, международные. Задачи для каждой танцевальной пары определяются в зависимости от индивидуальных способностей.

К 4-му году обучения дети становятся физически более развитыми, увеличиваются способности к восприятию материала; в связи с этим целесообразно увеличить продолжительность занятий до 3-х часов.

Для активного роста занимающихся танцами обязательным и необходимым условием является участие в соревнованиях, так как только соревнуясь с другими танцорами дети сравнивают свои возможности и результаты, а это является стимулом для активных занятий.

Также одним из слагаемых роста танцевальных пар является не только участие в соревнованиях, но и в различных показательных выступлениях как в индивидуальных, так и в групповых (ансамбль). Работа над показательными номерами отличается от подготовки к соревнованиям. Дети приобретают опыт сценического мастерства, что помогает им в дальнейшем показывать яркий эмоциональный танец. Необходимо к 4-му году обучения уделить внимание подготовке показательных номеров. В связи с этим целесообразно проведение отдельных занятий по постановке показательного материала.

Обязательными должны стать занятия по классическому танцу и ОФП, как отдельные занятия, конечно меняется нагрузка и задача данных предметов. На занятиях по классическому танцу обращается большое внимание на музыкальность, выразительность, характер исполнения, что дает учащимся возможность более полно раскрыть себя в танце. Тренировки по ОФП должны быть больше направлены на укрепление и развитие отдельных групп мышц, на выработку выносливости. Это позволит учащимся подготовиться морально и физически к участию в больших

танцевальных турнирах, которые проводятся иногда не только в несколько этапов, но и в несколько дней.

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

1. Образцовый показ.
2. Словесное объяснение.
3. От простого – к сложному, от медленного – к быстрому.
4. Разбор по партиям и проба в паре отдельных элементов.
5. Индивидуальное объяснение каждому ребенку, если есть необходимость.
6. Показ обучающимися, у которых данное движение или фигура получаются более хорошо, чем у других.
7. Метод разбора ошибок.
8. Сравнение 2-х, 3-х обучающихся.
9. Соревнование на уроке (кто лучше сделает то или другое движение).
10. Метод: объясни товарищу, научи его, помоги ему.
11. Самостоятельная работа.
12. Игровые методы – танцевальные игры.

Необходимо включать в обучение беседы, лекции, показ видеоматериалов о современных танцах, конкурсы международного уровня, шоу мастеров бального танца, прослушивание музыки, обсуждение увиденного, услышанного, совместные походы на концерты и конкурсы в качестве зрителей, обсуждение, разбор. Выступление на концертах и конкурсах – обсуждение, выводы, работа над ошибками. Творческие задания на дом.

Техническое оснащение занятий:

Для занятий спортивными танцами необходимы: просторное помещение площадью 200 кв. м с хорошей вентиляцией (кондиционером); паркетный пол; зеркала; комната для переодевания для мальчиков и девочек; душ и туалет; технические средства – аппаратура для обеспечения музыкального сопровождения занятий, световое оснащение для проведения мероприятий, видеоаппаратура для просмотра видеоматериалов.

Для занятий по ОФП и СФП необходимы: специально оборудованный спортивный зал (желательно, но занятия можно проводить и в танцевальном зале), коврики для занятий на полу, станок для занятий классическим танцем, спортивный инвентарь (скакалка, мячи и т.д.), комната для переодевания для мальчиков и девочек, душ и туалет; технические средства – аппаратура для обеспечения музыкального сопровождения занятий.

Формы подведения итогов:

1. конкурс внутри танцевальной группы – проводится по усмотрению тренера после пройденной темы или раздела.
2. аттестация – внутренняя, в рамках танцевального коллектива, группы, нескольких клубов, может проводиться в конце каждой четверти или в конце полугодия.
3. аттестация – выезд на межклубные соревнования по направлению тренера после пройденной темы или раздела.

4. итоговая аттестация – в конце учебного года.
5. участие в окружных и городских фестивалях, конкурсах, смотрах.
6. тестирование и определение общего уровня физической подготовленности (ОУФП).
7. открытый урок.

Список используемой литературы

1. Шаталов В.В. Некоторые методические особенности преподавания спортивных и бальных танцев детям 5 – 8 лет. — М., РГАФК, Материалы научно-методического совещания по проблемам развития спортивных танцев. Выпуск 1, 1997г.
2. Коваленко А.А. Использование возможностей спортивных и бальных танцев в двигательной подготовке детей 5 - 7 лет. — М., РГАФК, Бюллетень №1 (3), 1999г.
3. Н. Базарова, В. Мей Азбука классического танца. Л. – М. «Искусство», 1964
4. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Ч. 1,2./Пер. с англ. А. Белогородского. Москва. Издательство «Артис», 2003.
5. Говард, Гай. Техника европейских танцев. / Пер. с англ. А. Белогородского. Москва: Издательство «Артис», 2003
6. Victor Silvester. Modern Ballroom Dancing — London 1993
7. Walter Laird/ The Ballroom Dance Pack — London 1994
8. Мошкова Е.И. «Ритмика и бальные танцы. Для начальной и средней школы» Программа для общеобразовательных учреждений. — М., «Просвещение» 1997г.
9. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / 2 –е изд. – М.: Советский спорт, 2005

Список литературы, рекомендуемый для детей и родителей

1. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003
2. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. Ростов-на-Дону. «Феникс», 2004

Музыкальное сопровождение — компакт-диски:

- Музыка из популярных мультфильмов и кинофильмов в танцевальных ритмах «Ничего на свете лучше нету», Информационная сеть «АРТИС»
- Сборники танцевальной музыки серии “Dancelife”
- Серия “BALLROOM dance collection
- D.I.S.C.O. HANDS UP “The Very best of OTTAWAN”

Видео сборники:

- Учебный цикл "Линия танца". I, II кассеты.
- Учебный цикл “The Letter Service On Video”
- «ДАНС-ФОРУМ 2001», Объединение «Эста»
- Учебная видеокассета по программе Н, Е, Д классов Л. и В. Секистовы.

ПРИЛОЖЕНИЕ

К ПРОГРАММЕ «СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»

Примерный комплекс по ОФП № 1
Примерный комплекс по ОФП № 2
Примерный комплекс по СФП

Спортивные танцы. Перечень фигур и примерные вариации

Упражнения классического танца

Диско - танцы

Танцевальные игры

Примерный комплекс по ОФП № 1

№ п/ п	Упражнение	Дозировка	Задача
1	Прыжки – разнообразные виды: на двух ногах, на одной ноге, поочередно, с продвижением и т.д.	8-10 мин	Развитие выносливости, ритмичности, координации
2	Наклоны на опоре, руки за головой на животе и на спине, фиксация нижних конечностей	20 раз	Развитие силы мышц спины, брюшного пресса
3	Отжимания от пола	5-20 раз	Развитие мышц плечевого пояса
4	«Планка»	30 сек - 2 мин	Развитие мышц брюшного пресса
5	Наклоны вперед из положения сидя	3 подхода по 8 раз	Развитие гибкости
6	Упражнения «flex», «point», вращение стопой	2 подхода по 8 раз	Укрепление голеностопного сустава, развитие свода стопы
7	Подтягивание колена к груди из положения лежа, опорная нога прямая	2 подхода по 8 раз	Развитие гибкости
8	Подтягивание прямой ноги к плечу из положения лежа, опорная нога прямая	2 подхода по 8 раз	Развитие гибкости
9	Счет «1» -«Demi plie», «2» - «полупальцы», «3» - «вытянуть колени», «4» - «опуститься на пятки» Упражнения для рук – из положения руки в стороны – «1» - согнуть локти, кисти к груди, «2» - опустить локти в пол, ладони к груди, «3» - выпрямить руки вверх, «4» - открыть в стороны в исходное положение	Начать в медленном темпе, затем ускорить Упражнения для рук выполнять одновременно с упражнениями для рук и по отдельности	Развитие координации
10	Руки: исходное положение руки опущены вдоль корпуса «1» - правая рука на пояс, «2» - левая рука на пояс, «3» - правая рука на плечо, «4» - левая рука на плечо, «5» - выпрямить правую руку вверх, «6» - выпрямить левую руку вверх, «7» - хлопок в ладоши над головой, «8» - хлопок в ладоши над головой	Начать в медленном темпе, затем ускорить Упражнения для рук выполнять одновременно с упражнениями для рук и по отдельности	Развитие координации

	Тоже самое в обратном порядке, при этом ноги выполняют прыжки на «1» - ноги врось, на «2» приставка и повтор		
--	--	--	--

Комплекс упражнений разучивается и со временем увеличивается дозировка, рассчитан на 1 и 2 год обучения.

Примерный комплекс по ОФП № 2

№ п/п	Упражнение	Дозировка	Задача
1	Бег по кругу и на месте	3 – 6 мин	Развитие выносливости, ритмичности, координации
2	Бег с поднятием колена вперед	1 – 2 мин	
3	Бег с ударом пяткой по ягодице	1 – 2 мин	
4	Подскоки лицом и спиной в круг	По 4 круга	
5	«Пистолетик»	5 -10 раз	Развитие мышц бедра, развитие координации
6	Приседания	30 – 50 раз	Развитие силы ног, выносливости, дыхательного аппарата
7	Наклоны туловища на скамье, руки за головой на животе и на спине, фиксация нижних конечностей	20 раз	Развитие силы мышц спины, брюшного пресса
8	Отжимания от пола	5-20 раз	Развитие мышц плечевого пояса
9	Подтягивания на перекладине	3 -5 раз	Развитие силы плечевого пояса
10	Вис на перекладине , локти согнуты под углом 90 °	30 сек	Развитие силы плечевого пояса
11	«Уголок» на шведской стенке	10 сек	Развитие мышц брюшного пресса и ног
12	Выпрыгивания из положения сидя с хлопком над головой	10 - 15 раз	Развитие силы ног, координации и выносливости
13	Гусиный шаг по кругу	4 круга	Развитие силы ног и координации
14	Упражнения на растяжение групп мышц, получивших нагрузку	4- 8 раз	Развитие гибкости и укрепление суставов

Комплекс разучивается и выполняется с увеличением дозировки, рассчитан на 3 и 4 год обучения.

2 раза в год в декабре и мае проводится контрольное тестирование для определения ОУФП.

Примерный комплекс по СФП

№	Описание упражнения	Дозировка	Задача
Упражнения выполняются на середине зала:			
1	И.П. руки в замок за голову, подняться на полупальцы, колени сильно втянуты шаги вперед и назад	На 8 счетов 4 раза вперед и 4 раза назад	Развитие силы стопы и колена
2	И.П. руки в замок за голову, колени сильно втянуты	На 8 счетов 4 раза вперед и 4	Развитие силы стопы и колена

	шаги на пятках вперед и назад	раза назад	
3	И.П. руки в замок за голову, колени сильно втянуты перекат по стопе с пятки на носки по 6 позиции	На 8 счетов 2 раза	Развитие силы стопы и колена
4	И.П. руки в замок за головой, стопы по 6 позиции, колени сильно втянуты RELEVE	На 8 счетов 2 раза	Развитие силы стопы и колена
5	И.П. руки в замок за голову, на полупальцах, пятка пола не касается, колени сильно втянуты PASSE по 6 позиции по очереди правая и левая нога	На 8 счетов 2 раза	Развитие силы стопы и баланса
6	И.П. руки в третьей позиции, на полупальцах, пятки пола не касаются, колени сильно втянуты PASSE по 3 позиции с продвижением вперед и назад	На 8 счетов 2 раза	Развитие силы стопы, баланса, координации
7	И.П. руки по второй позиции, стопы по 4 параллельной позиции, колени сильно втянуты перекат с пятки на носки, поочередно меняя ногу	На 8 счетов 2 раза	Развитие силы стопы, колена и баланса
8	И.П. руки по второй позиции, стопы по 4 параллельной позиции, колени сильно втянуты на счет «раз» подъем на полупальцы, на счет «два» DEMI PLIE, на счет «три» вытянуть колени, на счет «четыре» опуститься на пятки	4 раза левая нога, 4 раза правая нога	Развитие силы стопы, баланса, координации
9	И.П. ноги на ширине плеч, стопы по 6 позиции, колени сильно втянуты наклоны вперед, к правой и левой ноге, руки и спина во время наклона параллельны полу	По 4 раза	Растяжка задней поверхности бедра, развитие силы ног, спины
Упражнения выполняются у опоры:			
10	И.П. руки свободно на опоре, лицом к опоре, стопы по 6 позиции, колени сильно втянуты RELEVE	На 8 счетов 2 раза	Развитие силы стопы, баланса
11	И.П. руки свободно на опоре, лицом к опоре, стопы по 6 позиции, колени сильно втянуты перекат с пятки на носки	На 8 счетов 2 раза	Развитие силы стопы и колена
12	И.П. руки свободно на опоре, лицом к опоре, стопы по 6 позиции, колени сильно втянуты на счет «раз» подъем на полупальцы, на счет «два» DEMI PLIE, на счет «три» вытянуть колени, на счет «четыре» опуститься на пятки	4 раза	Развитие силы стопы и колена, эластичности мышц
13	И.П. руки свободно на опоре, лицом к опоре, стопы по 6 позиции, колени сильно втянуты DEMI PLIE	8 раз	Развитие эластичности ног

14	И.П. руки свободно на опоре, лицом к опоре, стопы по 1 позиции, колени сильно втянуты на счет «раз» подъем на полупальцы, на счет «два» DEMI PLIE, на счет «три» вытянуть колени, на счет «четыре» опуститься на пятки	8 раз	Развитие выворотности и эластичности ног
15	И.П. левым боком к опоре, левая рука на опоре, правая рука по второй позиции, стопы по 6 позиции, правая нога поднята над полом на 45^0 , колени сильно втянуты носок правой ноги сильно вытянуть и затем потянуть на себя, повторить	8 раз	Развитие баланса, координации, силы стопы и колена
16	И.П. левым боком к опоре, левая рука на опоре, правая рука по второй позиции, стопы по 6 позиции, правая нога поднята над полом на 45^0 , колени сильно втянуты, носок правой ноги сильно вытянуть RELEVÉ на опорной ноге	8 раз	Развитие баланса, силы стопы и колена
17	И.П. Повторить упражнения 15 и 16 правым боком к опоре, левая рабочая нога		
Упражнения выполняются лежа на полу на ковриках:			
18	И.П. лежа на спине, руки поднять и вытянуть наверх, колени сильно втянуты растяжение всего корпуса, руками тянуться наверх, носками вперед (point)	8 счетов	Растяжение корпуса в разные стороны
19	И.П. лежа на спине, руки поднять и вытянуть наверх, колени сильно втянуты растяжение всего корпуса, руками тянуться наверх, пятками вперед (flex)	8 счетов	Растяжение корпуса в разные стороны
20	И.П. лежа на спине, руки поднять и вытянуть наверх, колени сильно втянуты вытянуть носки: point, натянуть на себя: flex по 6 позиции	16 счетов	Развитие голеностопного сустава и силы ног
21	И.П. лежа на спине, руки поднять и вытянуть наверх, колени сильно втянуты rond стопами наружу и во внутрь	По 4 раза	Развитие голеностопного сустава и силы ног
22	И.П. лежа на спине, руки вдоль корпуса, колени сильно втянуты, стопа в положении point подъем таза	8 раз	Развитие силы ног
23	И.П. лежа на спине, руки вдоль корпуса, колени сильно втянуты, стопа в положении flex по шестой позиции на счет «раз» подъем правой ноги на 45^0 над полом, на счет «два» подъем левой ноги к правой, на счет «три» опустить правую ногу, на счет «четыре» опустить левую ногу	4 раза	Развитие силы ног и мышц пресса
24	И.П. лежа на спине, руки вдоль корпуса, колени сильно втянуты, стопа в положении flex по 6 позиции на счет «раз» подъем обеих ног на 45^0 над полом, на счет «два» опустить на коврик	4 раза	Развитие силы ног и мышц пресса
25	И.П. на правом боку, колени сильно	4 раза	Развитие силы ног и

	втянуты, стопа в положении flex по 6 позиции на счет «раз» подъем правой ноги на 45 ⁰ над полом, на счет «два» подъем левой ноги к правой, на счет «три» опустить правую ногу, на счет «четыре» опустить левую ногу		мышц пресса, ягодичных мышц
26	И.П. Повторить упражнение 24 на правом боку	4 раза	
27	И.П. на правом боку, колени сильно втянуты, стопа в положении flex по 6 позиции, левая нога поднята на 45 ⁰ правая нога подтягивается к левой	8 раз	Развитие силы ног и ягодичных мышц
28	И.П. на правом боку, колени сильно втянуты, стопа в положении flex по 6 позиции, обе ноги подняты на 45 ⁰ над полом выполнить ножницы ногами	8 раз	Развитие силы ног
29	И.П. на правом боку, колени сильно втянуты, стопа в положении point по 6 позиции на счет «раз» левая нога выполняет passe по 1 позиции, на счет «два» вытянуть колено левой ноги, на счет «три» и «четыре» опустить левую ногу в исходное положение	8 раз	Развитие эластичности и плавности движения ногами
30	И.П. Повторить упражнения 25 – 29 на левом боку		
31	И.П. лежа на животе, колени сильно втянуты, в стопе положение point по 6 позиции, руки согнуть в локтях, ладонь положить на ладонь, лоб положить на ладони на счет «раз» подъем правой ноги на 45 ⁰ над полом, на счет «два» подъем левой ноги к правой, на счет «три» опустить правую ногу, на счет «четыре» опустить левую ногу	4 раза	Развитие силы ног и ягодичных мышц
32	И.П. лежа на животе, колени сильно втянуты, в стопе положение point по 6 позиции, руки согнуть в локтях, ладонь положить на ладонь, лоб положить на ладони повторить упражнение 24	4 раза	Развитие силы ног и ягодичных мышц
33	И.П. лежа на животе, колени сильно втянуты, в стопе положение point по 6 позиции, руки выпрямить и вытянуть вперед подъем рук и ног одновременно над полом	8 раз	Развитие силы ног и спины
34	И.П. лежа на спине, руки в замок за голову, колени согнуты, стопы по 6 позиции на расстоянии 15 см на три счета отрываем лопатки от пола, сокращая мышцы пресса, на четвертый счет расслабление	4 раза	Развитие мышц пресса

35	И.П. лежа на спине, руки в замок за голову, колени согнуты, стопы по 6 позиции на расстоянии 15 см на три счета отрываем лопатки от пола, сокращая мышцы пресса, на четвертый счет расслабление, правым локтем стремимся к левому колену	4 раза	Развитие мышц пресса
36	И.П. лежа на спине, руки в замок за голову, колени согнуты, стопы по 6 позиции на расстоянии 15 см на три счета отрываем лопатки от пола, сокращая мышцы пресса, на четвертый счет расслабление, левым локтем стремимся к правому колену	4 раза	Развитие мышц пресса
37	И.П. лежа на спине, руки вдоль корпуса, стопы по 6 позиции в положении flex, ноги подняты над полом на 45° ножницы вертикальные и горизонтальные	8 раз	Развитие мышц пресса
38	И.П. лежа на спине, руки вытянуты над головой, колени согнуты стопы по 6 позиции на расстоянии 15 см на счет «раз» подъем туловища на 90°, на счет «два» наклон вперед, на счет «три» выпрямиться, прогнуться в пояснице, на счет «четыре» принять исходное положение	8 раз	Развитие координации, мышц пресса
39	И.П. сидя на коврик, колени сильно втянуты, стопы по 6 позиции в положении flex стопы принимают положение point, flex: по одной, две вместе, rond по одной стопе и две вместе	8 раз	Развитие силы ног, голеностопного сустава
40	И.П. лежа на спине, руки выпрямлены вдоль корпуса, колени сильно втянуты, стопы в положении point по 6 позиции подтянуть колено правой ноги к груди, положить в исходное положение, подтянуть колено левой ноги к груди и положить в исходное положение	8 раз	Растяжка бедра
41	И.П. лежа на спине, руки выпрямлены вдоль корпуса, колени сильно втянуты, стопы в положении point по 6 позиции на счет «раз» подтянуть колено правой ноги к груди, на счет «два» выпрямить колено, на счет «три» согнуть колено к груди, на счет «четыре» положить в исходное положение	8 раз	Растяжка задней поверхности бедра
42	И.П. лежа на спине, руки выпрямлены вдоль корпуса, колени сильно втянуты, стопы в положении point по 6 позиции на счет «раз» подтянуть колено левой ноги к груди, на счет «два» выпрямить колено, на счет «три» согнуть колено к груди, на счет «четыре» положить в исходное положение	8 раз	Растяжка задней поверхности бедра
43	И.П. на правом боку, колени сильно	8 раз	Растяжка тазобедренного

	втянуты, стопы в положении point по 6 позиции махи левой ногой		сустава и легкости ног
44	И.П. на левом боку, колени сильно втянуты, стопы в положении point по 6 позиции махи правой ногой	8 раз	Растяжка тазобедренного сустава и легкости ног
45	Выполняются упражнения на растяжку – продольные шпагаты на правую и левую ноги, поперечный шпагат	2 подхода в каждом фиксируется положение на 30 сек и более	Развитие силы, эластичности и легкости танцевальных движений
46	И.П. Руки по второй позиции, стопы по 3 позиции 3 шага, на четвертый шаг grand battement	8 раз	Развитие силы и легкости ног
47	Выполняется серия поворотов – шане по диагоналям, пируэты в центре зала	4 раза в каждую сторону	Развитие координации баланса

Комплекс упражнений рассчитан на 3 и 4 год обучения, производятся замеры на гибкость, силу и быстроту в декабре и мае, а также по текущим наблюдениям в процессе занятий. И.П. – исходное положение.

Спортивные танцы

Перечень фигур и примерные вариации

1 – й год обучения

№ п/п	Фигура	Дозировка	Задача
Медленный вальс			
1	Закрытые перемены с правой и левой ноги	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Развитие чувства ритма, музыкальности движения, ориентации в зале, разучивание работы стопы, техники поворотов, переноса веса, корпусного движения, танцевальной позиции в паре, контактного ведения
2	Правый поворот		
3	Проходящие перемены вперед и назад		
4	Левый поворот		
Базовые вариации:			
1. 8 тактов			
Закрытая перемена с правой ноги		2 раза	
Правый поворот		1 раз	
2. 16 тактов			
Проходящие перемены вперед		4 раза	
Закрытая перемена с правой ноги			
Проходящие перемены назад		4 раза	
Закрытая перемена с правой ноги			
3. 8 тактов по линии танца			
Проходящие перемены вперед		4 раза	
Правый поворот			
Ча – ча - ча			
1	Основное движение	Разучиваются фигуры, по степени усвоения	Развитие чувства ритма, координации движений,
2	Тайм-степ		
3	Нью-Йорк		
4	Лок-степ		

5	Поворот партнерши под рукой	составляются вариации	ориентации в зале, разучивание техники работы стопы, бедер, переноса веса, техники поворотов, танцевальной позиции в паре, работы рук, контактного и визуального ведения
	Базовые вариации: 1. 8 тактов Основное движение Нью-Йорк 2. 8 тактов Основное движение Поворот партнерши под рукой влево Нью-Йорк Спот-поворот 3. 8 тактов Лок-степ Поворот партнерши под рукой влево Нью-Йорк Тайм-степ	2 раза 2 раза	
Самба			
1	Действие баунс	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Развитие чувства ритма, координации движений, разучивание техники работы стопы, коленей, бедер, переноса веса, танцевальной позиции в паре, контактного и визуального ведения
2	Основное движение с правой ноги		
3	Виск вправо и влево		
4	Стационарный самба ход		
	Базовая вариация: 1. 16 тактов Действие баунс Основное движение с правой ноги Виск влево и вправо Стационарный самба ход	8 раз 2 раза 2 раза 2 раза	
Джайв			
1	Основное движение	Разучивание шагов	Развитие чувства ритма, координации движений, разучивание техники работы стопы, коленей, переноса веса, техники поворотов, танцевальной позиции в паре, работы рук, контактного и визуального ведения
2	Раскрытие и закрытие		
	Базовая вариация: 1. 6 тактов Основное движение Раскрытие Основное движение Закрытие		
Квикстеп (ритмический фокстрот)			
1	Ритмический фокстрот	Разучивание шагов	Развитие чувства ритма, разучивание техники работы стопы, переноса веса, танцевальной позиции в паре, работы рук, контактного и

			визуального ведения
--	--	--	------------------------

2 – й год обучения

№ п/п	Фигура	Дозировка	Задача
Медленный вальс			
1	Правый спин поворот	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Развитие плавности движения, работы стопы, отработка позиций европейской программы, развитие ориентации в зале, контактное ведение
2	Лок-степ назад		
3	Внешняя перемена		
Базовые вариации: 1. 12 тактов – по линии танца Правый поворот Правая перемена Левый поворот Левая перемена (по диагоналям) Половина Правого поворота Проходящие перемены назад Половина Правого поворота 2. 23 такта Половина Правого поворота Правый спин поворот Половина Левого поворота Правый поворот Правая перемена Левый поворот Левая перемена (по диагоналям) Половина Правого поворота Лок-степ назад Внешняя перемена Половина Правого поворота Правый спин поворот Половина Левого поворота Левая перемена Правый поворот Правая перемена Левый поворот Левая перемена (по диагоналям)		Повторить первые 4 фигуры 4 раза	
Квикстеп			
1	Четвертные повороты	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Развитие плавности движения, работы стопы, отработка позиций европейской программы, развитие ориентации в зале, контактное ведение
2	Правый поворот		
3	Лок-степ вперед		
4	Двойной лок-степ		
5	Поступательное шассе		
6	Правый спин поворот		

Базовые вариации: 1. 4, 5 такта по линии танца Четвертной поворот Двойной лок-степ 2. 20 тактов Половина Правого поворота Правый спин поворот Поступательное шассе Двойной лок-степ Четвертной поворот Двойной лок-степ Лок-степ Лок-степ			
Самба			
1	Променадный самба ход	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Развитие четкости движений, разучивание позиций латиноамериканского танца, развитие работы бедер, стопы и колена
2	Боковой самба ход		
3	Поступательные бота-фого		
4	Теневые бота-фого		
Базовые вариации: 1. 16 тактов Виск влево и вправо Променадный самба ход Боковой самба ход Променадный самба ход Боковой самба ход Теневые бота-фого Стационарный самба ход 2. 16 тактов Основное движение с правой ноги Виск влево и вправо Поступательные бота-фого Стационарный самба ход		2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза	
Ча-ча-ча			
1	Три ча-ча-ча	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Развитие четкости движений, разучивание позиций латиноамериканского танца, развитие работы бедер, стопы и колена
2	Кросс-бейзик		
3	Рука в руке		
Базовые вариации: 1. 12 тактов Основной ход Поворот партнерши под рукой влево Три ча-ча-ча с окончанием рука в руке Спот-поворот Кросс-бейзик 2. 8 тактов Основной ход Поворот партнерши под рукой влево Рука в руке Три ча-ча-ча с окончанием спот-поворот			
Джайв			
1	Основное движение в фоллоуе	Разучиваются фигуры, по степени	Развитие координации и скорости движений,
2	Стоп энд гоу		

3	Смена мест справа налево	усвоения составляются вариации	развитие четкости движений, разучивание позиций латиноамериканского танца, развитие работы стопы и колена
4	Смена мест слева направо		
5	Фоллевой троузвей		
6	Линк		
Базовая вариация: 1. 11 тактов Основное движение Смена мест справа налево Стоп энд гоу Смена мест слева направо Основное движение в фолловее Фоллевой троузвей Линк			

3 – й год обучения

№ п/п	Фигура	Дозировка	Задача
Медленный вальс			
1	Виск	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Отработка техники движений, тренировка линий в паре, музыкальности движения
2	Шассе из променадной позиции		
3	Перемена хезитейшн		
Базовые вариации: 1. 6 тактов Половина правого поворота Перемена хезитейшн Левый поворот Виск Шассе из променадной позиции			
Венский вальс			
1	Правый поворот	Разучивание шагов	Разучивание работы стопы, позиций в паре, направлений движения
Базовая вариация: Правый поворот по линии танца			
Квикстеп			
1	Типл шассе	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Отработка техники движений, тренировка линий в паре, музыкальности движения
2	Бегущее окончание		
3	Двойной лок назад		
4	Лок-степ назад		
Базовые вариации: 1. 3 такта Половина правого поворота Типл шассе - 3 раза Двойной лок назад Бегущее окончание			
Самба			
1	Вольта в продвижении	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Разучивание работы рук, отработка линий в паре и ритмичности движений
2	Вольтовый спот поворот		
3	Бота-фого из контрпроменадной в променадную позицию		

Базовые вариации: 1. 16 тактов Виск влево и вправо – 2 раза Променадный и боковой самба ход – 2 раза Теневые бота-фого – 2 раза Крисс-кросс 2. 16 тактов Стационарный самба ход – 2 раза Теневые бота-фого – 2 раза Вольта в продвижении – 4 раза Виск вправо и влево – 2 раза Вольта в продвижении – 4 раза Виск влево и вправо – 2 раза 3. 16 тактов Бота-фого из контрпроменадной в променадную позицию Променадный и боковой самба ход Виск влево и вправо с поворотом партнерши под рукой Вольтовый спот поворот влево и вправо Вольта в продвижении – 4 раза Виск вправо и влево – 2 раза Вольта в продвижении – 4 раза Виск влево и вправо – 2 раза			
Ча-ча-ча			
1	Открытый хип-твист	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Разучивание работы рук, отработка линий в паре и ритмичности движений
2	Алемана		
3	Ключка		
4	Турецкое полотенце		
Базовые вариации: 1. 12 тактов Открытый хип-твист Алемана Три ча-ча-ча Спот-поворот Кросс бейзик 2. 12 тактов Открытый хип-твист Ключка Лок-степ Поворот партнерши под рукой влево Турецкое полотенце Закрытый хип-твист			
Джайв			
1	Американский спин поворот	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Разучивание работы рук, отработка линий в паре и ритмичности, скорости движений,
2	Смена рук за спиной		
3	Ветряная мельница		
4	Продолженное шассе		

Базовые вариации: 1. 10 тактов Основное движение в фоллее Смена мест справа налево Стоп энд гоу 2 раза Смена мест слева на право Американский спин поворот 2. 12 тактов Ветряная мельница Американский спин поворот 2 раза Смена мест справа налево Стоп энд гоу Смена рук за спиной Фоллеей троузвей Продолженное шассе	развитие выносливости
---	--------------------------

4 – й год обучения

№ п/п	Фигура	Дозировка	Задача
Медленный вальс			
1	Импетус поворот	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Отработка техники движений, тренировка линий в паре, музыкальности движения
2	Плетение из променадной позиции		
3	Открытый и закрытый телемарк		
4	Базовое плетение		
Базовые вариации: 1. 5 тактов Половина правого поворота Импетус поворот Плетение из променадной позиции Открытый телемарк Шассе 2. 6 тактов Половина правого поворота Спин поворот Левый поворот Базовое плетение			
Танго			
1	Основное движение лицом и спиной	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Разучивание шагов, характера танца, линий в паре, музыкальности движения
2	Поступательный линк		
3	Закрытый променад		
4	Левый поворот		
5	Поступательный линк		
6	Твистовый поворот		

Базовые вариации: 1. 5 тактов Основное движение лицом 2 раза Поступательный линк Закрытый променад 3. 8 тактов Основное движение лицом Поступательный линк Закрытый променад Левый поворот 3. 19 тактов Основное движение лицом 2 раза Поступательный линк Закрытый променад Левый поворот Поступательный линк Твистовый поворот Закрытый променад Левый поворот			
Венский вальс			
1	Левый поворот	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Отработка техники движений, тренировка линий в паре, музыкальности движения
2	Перемена		
Базовая вариация: Правый поворот Перемена Левый поворот			
Квикстеп			
1	V 6	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Отработка техники движений, тренировка линий в паре, музыкальности движения, разучивание работы головы
Базовые вариации: 1. 8 тактов Половина правого поворота Спин поворот V 6 Двойной лок Лок степ 2. 6 тактов Половина правого поворота Типл шассе Двойной лок назад Бегущее окончание			
Самба			
1	Левый поворот	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Разучивание работы рук, отработка линий в паре и ритмичности движений
2	Корта-джака (с поворотом)		
3	Коса		
4	Раскручивание из руки		

Базовые вариация: 24 такта Раскручивание из руки Левый поворот 2 раза Корта-джака с поворотом Коса 2 раза Бота – фого назад Корта-джака с поворотом Бота – фого Стационарный самба ход 2 раза			
Ча – ча – ча			
1	Правый волчок	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Разучивание работы рук, отработка линий в паре и ритмичности движений
2	Кубинский брейк		
3	Хип – твист шассе		
4	Ронд - шассе		
5	Раскрытие из правого волчка		
6	Закрытый хип-твист		
7	Открытое основное движение		
Базовая вариация: 16 тактов Открытый хип твист Алемана Правый волчок Раскрытие из правого волчка Закрытый хит-твист Кубинский брейк Клюшка Три ча-ча-ча влево с окончанием в спот поворот Открытое основное движение			
Румба			
1	Основной ход	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Разучивание работы рук, отработка линий в паре и ритмичности движений
2	Кукарача		
3	Нью-Йорк		
4	Алемана		
5	Спот поворот		
6	Поворот партнерши под рукой вправо и влево		
7	Открытый хип-твист		
8	Клюшка		
Базовые вариации: 1. 8 тактов Основной ход Поворот партнерши под рукой влево Нью-Йорк Спот поворот 2. 8 тактов Открытый хип-твист Алемана Поворот партнерши под рукой вправо Открытый хип-твист Клюшка			
Джайв			
1	Кик бол чендж	Разучиваются фигуры, по степени усвоения	Разучивание работы рук, отработка линий в паре и
2	Кик- шаг		
3	Носок – каблук - свивл		

4	Шаги цыпленка	составляются вариации	ритмичности движений
5	Линк		
6	Хлыст		
Базовая вариация: 24 такта Основной ход в фоллее Смена мест справа налево Стоп энд гоу 2 раза Американский спин поворот Смена мест слева на право Продолженное шассе Линк Фоллеей троуэвэй Шаги цыпленка Хлыст Носок – каблук - свивл			

Упражнения классического танца

№ п/п	Упражнение	Дозировка	Задача
1	Постановка корпуса В первой, второй, третьей, пятой позициях у палки	8 счетов Повтор 2 раза	Воспитание устойчивости, aplomba
2	Позиции ног – первая, вторая, третья, пятая, четвертая на середине зала	8 счетов Повтор 2 раза	Развитие выворотности
3	Позиции рук – подготовительная, первая, третья, вторая на середине зала и у палки	4 – 8 счетов повтор 2 раза	Развитие координации
4	Battement tendu из первой позиции В сторону, вперед, назад	4 – 8 раз в каждом направлении	Выработать натянутость ног в колене, подъеме и пальцах, развитие силы ног
5	Demi plie По первой, второй, третьей и пятой позиции	4 – 8 раз в каждой позиции	Развитие выворотности и эластичности ног
6	Demi rond de jambe par terre	8 раз в каждом направлении	Развитие выворотности и подвижности тазобедренного сустава
7	Passe par terre	8 раз	Развитие выворотности и подвижности тазобедренного сустава
8	Battement tendu из пятой позиции В сторону, вперед, назад	4 – 8 раз в каждом направлении	Выработать натянутость ног в колене, подъеме и пальцах, развитие силы ног
9	Cou-de-pied	8 раз	Развитие выворотности и подвижности тазобедренного сустава
10	Rond de jambe par terre en dehors и dedans	4 – 8 раз в каждом направлении	Развитие выворотности, эластичности и подвижности тазобедренного сустава
	Battement tendu jete в первой и пятой позиции	4 – 8 раз в каждом	Развитие натянутости ног в воздухе, развитие силы

		направлении	и легкости ног, подвижности тазобедренного сустава
11	Battement tendu pour le pied по первой и пятой позиции	2 – 4 раза	Развитие силы ног и подъема
12	Battement frappe В сторону, вперед, назад по полу и на высоту 45°	8 раз в каждом направлении 4 раза во всех подряд	Развитие силы ног, ловкости и подвижности колена
13	Releve на полупальцы по первой, второй и пятой позиции	8 раз	Развитие силы ног
14	Petit battement	4 – 8 раз	Развитие живости и подвижности колена
15	Grand plie по первой, второй, третьей, пятой и четвертой позициям	4 – 8 раз	Развитие силы и эластичности ног
16	Battement fondu В сторону, вперед, назад по полу и на высоту 45°	4 раза в каждом направлении и 2 - 4 раза во всех подряд	Развитие силы и эластичности ног, мягкости и плавности движений
17	Battement tendu jete pique	4 – 8 раз в каждом направлении	Развитие самостоятельного и свободного движения ноги в натянутом состоянии
18	Temps releve par terre en dehors и en dedans	4 – 8 раз в каждом направлении	Развитие выворотности, эластичности и подвижности тазобедренного сустава
19	Battement double frappe		Развитие подвижности и легкости ног
20	Battement releve lent на 90° Вперед, в сторону, назад	4 раза в каждом направлении и 2 раза во всех подряд	Развитие силы и легкости ног в танцевальном шаге
21	Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans	4 раза в каждом направлении	Воспитание подвижности и легкости ноги от колена до пальцев
22	Battement soutenu Вперед, в сторону, назад	4 раза в каждом направлении и 2 раза во всех подряд	Развитие эластичности и выворотности ног
23	Grand battement jete Вперед, в сторону, назад	8 раз в каждом направлении и 4 раза во всех подряд	Развитие силы и легкости ног в танцевальном шаге
24	Battement developpe Вперед, в сторону, назад	4 раза в каждом направлении и 2 раза во всех подряд	Развитие силы ног и тазобедренного сустава, изящество основных поз классического танца
25	Grand battement jete pique Вперед, в сторону, назад	4 – 8 раз во всех направлениях	Развитие силы и легкости ног в танцевальном шаге

26	Rond de jambe per terre на plie en dehors и en dedans	4 раза в каждом направлении	Развитие выворотности, эластичности и подвижности тазобедренного сустава
27	Перегибы корпуса назад и в стороны	4 раза	
28	Epaulement croise и efface	Сохранять положение до 8 счетов	
29	Port de bras Подготовительное, первое, второе, третье	2 – 4 раза	Воспитание рук в движении, танцевальной координации
30	Позы классического танца Croisee вперед и назад Effacee вперед и назад Ecartee вперед и назад	2 – 4 раза	Воспитание рук в движении, танцевальной координации
31	Temps lie Вперед, назад	2 – 4 раза	Воспитание координации движений, развитие танцевальности
32	Par de bourree en dehors и en dedans	2 – 4 раза	Развитие подвижности и живости стопы, четкости и ловкости движениям ног
33	Arabesques Первый, второй, третий	2 – 4 раза	Воспитание рук в движении, танцевальной координации
34	Прыжки (allegro) Temps leve sauté Changement de pied Pas echappe на вторую позицию Pas assemble	8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	Развитие силы ног, подвижности и живости стопы
35	Releve на пальцы в первой позиции, во второй	8 раз	Развитие силы стопы
36	Pas suivi у палки и на середине зала		Развитие силы ног, подвижности и живости стопы
37	Pas suivi en tournant	8 раз вправо и влево	Развитие силы ног, подвижности и живости стопы
38	Pas couru по диагоналям	4 раза	Развитие силы ног, подвижности и живости стопы
39	Grand rond de jambe en dehors и en dedans на 90°	2 – 4 раза	Развитие легкости ног и подвижности тазобедренного сустава

Диско танцы

№ п/п	Разучиваемые фигуры и вариации	Дозировка	Задача
<u>«Музыкальный»</u>			
1	Пальцами рук играем на пианино справа и слева	2 раза на 8 счетов	Развитие координации, логического мышления,
2	Погремушки у плеча справа и слева	2 раза на 8 счетов	

3	Кулачками по барабану справа и слева	2 раза на 8 счетов	памяти, чувства ритма
4	Приглашение к танцу	2 раза на 8 счетов	
Колени поочередно сгибаются и разгибаются по 2 раза, танец повторяется несколько раз			
«Стирка»			
1	Стираем руками справа и слева	2 раза на 8 счетов	Развитие координации, логического мышления, памяти, чувства ритма
2	Поласкаем руками справа и слева	2 раза на 8 счетов	
3	Выжимаем	2 раза на 8 счетов	
4	Встряхиваем	2 раза на 8 счетов	
5	Развешиваем	2 раза на 8 счетов	
6	Отдыхаем	2 раза на 8 счетов	
Колени поочередно сгибаются и разгибаются по 2 раза, танец повторяется несколько раз			
«Медисон»			
1	«1» - Шаг вперед с правой ноги, «2» - точка левой ногой, «3» - шаг назад левой ногой, «4» - точка правой ногой, «5» - каблук правой ногой, «6» - точка правой ногой, «7» и «8» повторить «5» и «6»	2 раза	Развитие координации, логического мышления, памяти, чувства ритма, ориентации в зале, направлений движения в зале, визуального ведения
2	«1» - Шаг вперед с правой ноги, «2» - поворот вправо и точка левой ногой, «3» - шаг назад левой ногой, «4» - точка правой ногой, «5» - шаг вперед с левой ноги, «6» - поворот влево и точка правой ногой, «7» -- шаг назад левой ногой, «8» - точка правой ногой	2 раза	
3	«1», «2», «3» - три шага вперед с правой ноги, «4» - кик вперед левой ногой, «5», «6», «7» - три шага назад, «8» - точка правой ногой	2 раза	
4	«1» - шаг вперед накрест с правой ноги, «2» - шаг вперед накрест с левой ноги, «3» - шаг назад правой ногой, «4» - шаг в сторону левой ногой	2 раза	
танец повторяется несколько раз			
«Гриндиор»			
1	«1» - правая нога накрест, «2» - назад в диагональ, «3» - накрест, «4» приставка, «5», «6», «7», «8» - повторить с левой ноги «1», «2», «3», «4»	1 раз	Развитие координации, логического мышления, памяти, чувства ритма, ориентации в зале, направлений движения в зале, визуального ведения
2	Обходим друг друга за спиной с правой ноги	8 счетов	
3	Макарена, ноги- ритмичный перенос веса с покачиванием бедер	8 счетов	
4	«1» - «Ушки», «2» - «бараночки», «3» - хлопок по коленям, «4» - хлопок в ладоши, «5», «6» - хлопок двумя руками, «7», «8» - повторить «5», «6»	1 раз	
танец повторяется несколько раз			
«Вару-вару»			
1	Шаг, приставка, шаг, каблук с правой ноги по кругу в сторону и обратно с левой ноги	8 счетов	Развитие чувства ритма, переноса веса, контактного и визуального ведения,
2	Носок правой ноги- 2 счета, перепрыжка – 2 счета, повторить на каждый счет 4 раза	8 счетов	

3	Хлопок о колени, хлопок в ладоши с поворотом корпуса	4 счета	памяти, работы стопы, координации
4	Хлопки в ладоши	4 счета	
5	Шаг, поворот, шаг, точка вправо и влево	8 счетов	
танец повторяется несколько раз			
«Полька»			
1	Каблучные с правой ноги	4 счета	Развитие чувства ритма, позиций в паре, координации, синхронного движения в паре, умения различать музыкальные фразы
2	Галоп с правой ноги	4счета	
3	Каблучные с левой ноги	4 счета	
4	Галоп с левой ноги	4счета	
Повторять подряд несколько раз			
1	Каблучные с левой ноги	4 счета	Развитие чувства ритма, позиций в паре, координации, синхронного движения в паре, умения различать музыкальные фразы
2	Каблучные с правой ноги	4 счета	
3	Галоп в закрытой позиции	4 счета	
4	Галоп в открытой (променадной) позиции	4 счета	
5	Галоп с левой ноги в закрытой позиции	4 счета	
6	Галоп с правой ноги в закрытой позиции	4 счета	
7	Хлопки	8 счетов	
8	Карусель	8 счетов	
танец повторяется несколько раз			

Танцевальные игры

«Поль-Джонс»

Описание игры.

(Игра имеет циклический характер и циклы могут повторяться несколько раз. Цикл игры состоит из вводной части и основной.)

Звучит команда: «Поль-Джонс»

Партнеры встают в круг, спиной в центр и берутся за руки. Это внутреннее кольцо.

Партнерши образуют наружное кольцо, встав в круг лицом в центр.

Под ритмичную музыку все с правой ноги выполняют приставные шаги с наклоном головы вправо. Таким образом происходит «перемешивание пар». Когда музыка внезапно останавливается, танцоры встают в пары, образуя их из тех, кто оказался напротив друг друга. Далее по заданию пары исполняют тот или иной танец или упражнение.

После остановки музыки опять звучит команда «Поль-Джонс» и цикл повторяется.

Количество циклов – 4 – 8.

Время цикла – 1 – 1,5 мин.: - «Поль-Джонс» 20 – 30 с., танцевание в паре – 40 – 60 с.

«Спорт-ланс»

Описание игры.

В четырех углах зала стоят судьи.

Пары под музыку двигаются по линии танца.

Когда останавливается музыка, та пара, которая оказалась около судьи, получает отметку.

В качестве отметки могут быть:

- жетоны,
- фанты,
- призы,
- судья может отмечать номера пар и т. д.

Выигрывает та пара, которая набрала больше всего отметок.

Количество отметок у каждого судьи – 4 – 6.

«Простите»

Описание игры.

Выбираются водящие по 1 – 2 человека из числа партнеров и партнерш.

Они получают предмет.

Остальные пары под заданную музыку танцуют.

Водящий партнер выбирает себе партнершу из танцующих в парах, подходит и отдает ее партнеру предмет со словами: «Простите» и встает в пару.

Аналогично действует водящая партнерша.

Время звучания музыки – 2 – 3 мин.

Правила: - надо как можно быстрее найти себе пару,

- нельзя подходить к вновь образованной паре, если она еще не начала танцевать,
- нельзя отказываться от смены пары,
- нельзя забывать говорить слова: «Простите»,
- во время танца надо правильно выполнять движения.