

Управление образования Администрации г. Дзержинска Нижегородской области
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Дзержинска

**Дополнительная образовательная программа
студии спортивно-бального танца «Алира»
«От искусства к спорту»**

Возраст обучающихся: **с 6 лет**
Срок реализации: **10 год**

Авторы: *Позднячкин Алексей Геннадьевич,*
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории,
Позднячкина Ирина Валентиновна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории,
Соавтор: *Штыркова Елена Борисовна,*
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории,

2010 год

Содержание.

1.Пояснительная записка	4
2.Учебно-тематический план	9
2.1.Учебно-тематический план группы предварительной подготовки (1 год обучения).....	9
2.2.Учебно-тематический план группы начальной спортивной специализации (2 год обучения).....	10
2.3. Учебно-тематический план группы начальной спортивной специализации (3 год обучения)	11
2.4. Учебно-тематический план группы углубленной тренировки (4 год обучения)	12
2.5. Учебно-тематический план группы спортивного совершенства (5 год обучения).....	13
2.6. Учебно-тематический план группы спортивного совершенства (6 год обучения).....	14
2.7. Учебно-тематический план группы спортивного совершенства (7 год обучения).....	16
2.8. Учебно-тематический план группы спортивного совершенства (8 год обучения).....	17
2.9. Учебно-тематический план группы спортивного совершенства (9 год обучения).....	19
2.10. Учебно-тематический план группы спортивного совершенства (10 год обучения).....	20
3.Содержание изучаемого курса	
3.1.Содержание изучаемого курса группы предварительной подготовки (1год обучения)	22
3.2 Содержание изучаемого курса группы начальной спортивной специализации (2 год обучения)	23
3.3 Содержание изучаемого курса группы начальной спортивной специализации (3 год обучения)	25
3.4 Содержание изучаемого курса группы углубленной тренировки (4 год обучения).....	27
3.5 Содержание изучаемого курса группы спортивного совершенства (5 год обучения).....	29
3.6Содержание изучаемого курса группы спортивного совершенства (6 год обучения).....	30
3.7Содержание изучаемого курса группы спортивного совершенства (7 год обучения).....	32

3.8 Содержание изучаемого курса группы спортивного совершенства (8 год обучения).....	34
3.9 Содержание изучаемого курса группы спортивного совершенства (9 год обучения).....	36
3.10 Содержание изучаемого курса группы спортивного совершенства (10 год обучения).....	38
4.Методическое обеспечение программы	
4.1.Перечень фигур допущенных к исполнению ФТСП.....	41
4.2. Методическая разработка «Элементы музыкальной грамоты».....	48
4.3.Методические разработка «Аттестационные экзамены».....	51
5.Список литературы.	
5.1 Список литературы для обучающихся.....	55
5.2. Список литературы для педагога.....	56

1. Пояснительная записка.

Танцевальный спорт – искусство, любимое детьми. Умение чувствовать, понимать музыку и красиво двигаться – неотъемлемая часть общей культуры, к которой нужно приобщаться с юных лет.

Занятия бальной хореографией играют немаловажную роль в деле эстетического и физического воспитания детей. Это связано с многогранностью танцевального спорта, который сочетает в себе средства музыкального и пластичного, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

Экспериментально доказано, что занятия спортивными танцами, позитивно влияет на физическое развитие детей: вырабатывается правильная и красивая осанка, внешнему облику придается соразмерность и элегантность. Заметно улучшается координация движений. Дети начинают более ловко и красиво двигаться не только во время занятий, но и в быту. Систематические тренировки и участие в турнирах делают обучающихся более крепкими и выносливыми. В результате формирования знаний, умений и навыков основ бальной хореографии, у детей вырабатывается способность концентрации внимания, развивается память, что способствует общему развитию ребенка. Вместе с обучением танцу формируется вкус, избирательное отношение к танцевальному и музыкальному репертуару. Одновременно закладываются навыки поведения в обществе, основы культуры общения и поведения в коллективе.

Все это делает данную программу актуальной, поскольку в спортивных танцах, как и в других, сложнокоординационных видах спорта должна присутствовать гармония различных танцевальных комбинаций, высокое качество, эстетика исполнения содержания программ. В настоящее время достигнуть успехов в танцах невозможно, не имея высокого уровня развития выносливости, гибкости, эстетики движений, координационных способностей.

Данная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, является авторской. Она разработана на основе уже существующей и нацелена на анализ и оценку степени физического и двигательного развития детей, формулирование задач тренировочного процесса на определенный период (например, на учебный год) и определении первостепенных из них, с учетом особенностей каждого из детей. А также на организацию процесса воспитания, выбор наиболее целесообразных средств, форм и методов работы в конкретных условиях, проектирование желаемого уровня конечного результата.

Новизна данной программы заключается в использовании методов и приемов, характерных для общефизической подготовки и классической хореографии при обучении спортивным танцам, в адаптации этих приемов и методов к специальным двигательным качествам бальной хореографии. А также поиску новых методов самореализации и развития устойчивого интереса начинающих танцоров, через систему аттестационных экзаменов.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что использование средств и методов общефизической подготовки, основ классической хореографии и приемов аттестации в тренировочном процессе позволит наиболее полно развивать художественный вкус, культуру поведения, творческую активность, а также физические способности, координацию, чувство ритма и музыкального движения. Поэтому в основе обучения танцевальному спорту лежат такие важнейшие принципы, как:

- принцип последовательности и доступности обучения;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип индивидуализации.

Исходя из этого, **целью** данной программы является создание эффективных условий для творческой самореализации, интеллектуального и духовного развития личности ребенка.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать специальные знания, умения и навыки по классической и бально-спортивной хореографии и физической культуре.
- **развить** познавательный интерес к мировой культуре и традициям спортивного танца;

Развивающие:

- развить творческую активность, стремление к самообразованию;
- развить художественный вкус, музыкальные и творческие способности; физические качества.

Воспитывающие:

- воспитать культуру общения и поведения в коллективе, аккуратность, опрятность, элегантность;
- сформировать нормы здорового образа жизни через пропаганду танцевального спорта.

Отличительной особенностью данной программы можно считать использование комплексного подхода в методике преподавания. А также преимущество в обучении начинающих танцоров.

Срок реализации программы 10 лет. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, 6 - 16 лет.

В ходе реализации программы можно выделить 4 последовательных этапа обучения:

- **этап предварительной подготовки** (срок реализации 1 год, возраст детей 6-7 лет);
- **этап начальной спортивной специализации** (срок реализации 2 года, возраст детей 8-9 лет);
- **этап углубленной тренировки** (срок реализации 4 года, возраст детей 10-14 лет);
- **этап спортивного совершенства** (срок реализации 3 года, возраст детей 15-16 лет).

Этап предварительной подготовки.

Учитывая то, что специального отбора детей в танцевальный спортивный клуб «Алира» не происходит, на этом этапе проводится работа по выявлению индивидуальных особенностей развития детей, формируются тренировочные задачи. В процессе обучения дети знакомятся с танцевальным спортом, получают базовые знания по эстетике и технике танцевальных движений. Система аттестационных экзаменов позволяет реализовать творческую потребность детей в самовыражении и прививает интерес к танцевальному спорту.

Основные задачи:

1. Выявить физический, психологический и интеллектуальный уровень развития детей и создать благоприятные условия для их развития.
2. Сформировать базовые знания бальной хореографии; общих знаний по истории развития спортивного танца.
3. Приобрести начальные знания музыкальной грамоты.
4. Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортивными танцами, культуру поведения в танцевальном зале, в коллективе, в паре.

Этап начальной спортивной специализации.

На этом этапе особое внимание уделяется целенаправленному развитию специальных двигательных и эстетических качеств юных танцоров средствами бальной хореографии, происходит переход от общеознакомительных и развивающих занятий к более специализированным, также приобщение к соревновательной деятельности и формирование чувства ответственности за результативность как своей деятельности, так и коллектива в целом.

Основные задачи:

1. Сформировать устойчивый познавательный интерес к истории развития спортивного танца.
2. Развить специальные координационные навыки и умения, слух, ритм, музыкальную память.
3. Совершенствовать физическую подготовку, формирование базовых знаний по классической хореографии.
4. Приобщить к соревновательной деятельности.

Этап углубленной тренировки.

На этом этапе тренировки происходит переход к более дифференцированным методам подготовки, направленным на повышение специализации развития (стандартно-европейская и латиноамериканская программы) двигательных, физических и эстетических качеств юных спортсменов средствами бальной хореографии.

Основные задачи:

1. Совершенствовать, развивать и закреплять специальные координационные навыки и умения.

2. Улучшить качественные и количественные характеристики соревновательных действий.

3. Воспитать спортивную целеустремленность, ответственность.

Этап спортивного совершенства.

Основным на этом этапе является углубление спортивной специализации спортсменов по двум основным программам (стандартно-европейская и латиноамериканская), возможен переход к отдельному исполнению одной из программ, в зависимости от их физиологических возможностей и желания.

Основные задачи:

1. Изучить сложные технические фигуры, закрепить специальные координационные навыки и умения.

2. Развить умение анализировать свою деятельность, стремиться к социальной самореализации.

3. Пропагандировать культуру танцевального спорта.

4. Продолжить профессионально ориентированное обучение, активное конкурсное танцевание.

Форма и режим занятий

Основная форма занятий – групповая. Но также может использоваться и индивидуальная форма работы при подготовке отдельных пар к соревнованиям.

Основной формой занятий является:

- учебное занятие;
- урок-зачет;
- урок – концерт (аттестация);
- мастер-класс;
- учебно-творческие семинары;
- лекционные занятия;
- практические и тематические занятия;
- учебно-творческие семинары;
- видео-, фото-просмотры материалов соревнований и семинаров с последующим анализом;
- показательные выступления;
- профильные лагеря;
- итоговые творческие вечера.

В ходе успешной реализации программы ожидаются следующие **результаты**, которые учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности ее качеств, приобретенных знаниях, умениях и навыков:

- знать основные направления истории мировой культуры и традиций спортивного танца;
- владеть специальными знаниями, умениями и навыками по классической и бально-спортивной хореографии и физической

культуре, соответствующими международному уровню исполнения спортивных танцев;

- самостоятельно совершенствовать свое техническое мастерство, вести активную концертную и соревновательную деятельность;
- раскрыть свой творческий потенциал, опираясь на грамотно сформированный музыкальный и художественный вкус, а также хорошее физическое развитие;
- иметь общепринятые манеры культуры общения и поведения в коллективе, быть аккуратными, опрятными, элегантными;
- вести здоровый образ жизни, активно пропагандировать танцевальный спорт.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- выступление всех танцевальных пар на отчетном итоговом празднике коллектива;
- участие воспитанников в конкурсах: городских, областных, кубках и первенствах округов, чемпионатов России, открытых чемпионатах России, международных соревнованиях;
- переход спортсмена из одного класса в другой путем набора очков;
- повышение разрядов спортсменов.

2. Учебно-тематический план.
2.1 Учебно-тематический план 1 года обучения.

	Наименование тем, разделов	Всего часов	Теория	Практик а.
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Беседы об истории спортивного танца. История развития танцев.	2	1	1
3.	Музыкальная грамота	5	1	4
3.1	Понятие такта.	3	0.5	2.5
3.2	Сильные и слабые доли.	2	0.5	1.5
4.	Стандартно-европейская программа «Н» класса	22	4	18
4.1.	Постановка корпуса.	7	1	6
4.2	Хореография изучаемых фигур (равнение, позиция ступней, шаги).	4	1	3
4.3.	Ритм и музыкальность.	4	1	3
4.4.	Работа стопы и колена.	7	1	6
5.	Латиноамериканская программа «Н» класса	27	4	23
5.1.	Постановка корпуса.	5	1	4
5.2	Хореография изучаемых фигур (построение, позиция стоп, технический элемент, величина поворота).	5	1	4
5.3.	Ритм и музыкальность (тайминг).	5	1	4
5.4.	Работа стопы и колена.	7	1	6
5.5.	Позиции рук.	5		5
6.	Общефизическая подготовка	8	2	6
6.1.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	4	1	3
6.2.	Упражнения для развития гибкости и растяжки.	4	1	3
7.	Хореографическая подготовка	8	2	6
7.1	Положение и позиции корпуса.	4	1	3
7.2.	Позиции рук. Позиции ног.	4	1	3
Итого:		72	16	56

2.2 Учебно-тематический план 2 года обучения.

	Наименование тем, разделов.	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	История спортивного танца	2	1	1
2.1.	История развития танцев Стандартно-европейской программы.	1	1	1
2.2.	История развития танцев Латиноамериканской программы.	1	1	1
3.	Общеспортивная подготовка	36	3	33
3.1.	Развитие специальной выносливости.	12	1	11
3.2.	Развитие скоростно-силовых качеств.	12	1	11
3.3.	Развитие гибкости и растяжки.	12	1	11
4.	Хореографическая подготовка	32	3	29
4.1.	Положение и позиции корпуса.	12	1	11
4.2.	Позиции рук.	10	1	9
4.3.	Позиции ног.	10	1	9
5.	Стандартно-европейская программа «Е» класса	68	4	64
5.1.	Постановка корпуса.	16	1	15
5.2.	Хореография изучаемых фигур (равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота).	12	2	10
5.3.	Ритм и музыкальность.	13	1	12
5.4.	Работа стопы и колена.	15	-	15
5.5.	Взаимодействие в паре.	12	-	12
6.	Латиноамериканская программа «Е» класса	68	4	64
6.1.	Постановка корпуса.	16	1	15
6.2.	Хореография изучаемых фигур (построение, позиция стоп, технический элемент, величина поворота).	12	2	10
6.3.	Ритм и музыкальность (тайминг).	13	1	12
6.4.	Работа стопы и колена.	15	-	15
6.5.	Позиции рук, взаимодействие.	12	-	12
7.	Подготовка и участие в конкурсах	4	1	3
7.1.	Правила поведения на конкурсной площадке.	2	1	1
7.2.	Эмоционально-артистическая подача танца.	2	-	2
8.	Музыкальная грамота	5	2	3
8.1.	Понятие такта.	2	1	1
8.2.	Сильные и слабые доли.	3	1	2
Итого:		216	19	197

2.3 Учебно-тематический план 3года обучения.

	Наименование тем, разделов	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	История развития спортивного танца	2	2	-
2.1.	История развития танцев Стандартно-европейской программы.	1	1	-
2.2.	История развития танцев Латиноамериканской программы.	1	1	-
3.	Общефизическая подготовка	34	3	31
3.1.	Развитие силы и выносливости.	12	1	11
3.2.	Развитие скоростных качеств.	11	1	10
3.3.	Развитие гибкости и растяжки.	11	1	10
4.	Хореографическая подготовка	34	3	31
4.1.	Положение и позиции корпуса.	12	1	11
4.2.	Позиции рук.	11	1	10
4.3.	Позиции ног.	11	1	10
5.	Стандартно-европейская программа «Е» класса	68	4	64
5.1.	Постановка корпуса.	16	1	15
5.2.	Хореография изучаемых фигур (равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота).	12	2	10
5.3.	Ритм и музыкальность.	13	1	12
5.4.	Работа стопы и колена.	15	-	15
5.5.	Взаимодействие в паре.	12	-	12
6.	Латиноамериканская программа «Е» класса	68	4	64
6.1.	Постановка корпуса.	16	1	15
6.2.	Хореография изучаемых фигур (построение, позиция стоп, технический элемент, величина поворота).	12	2	10
6.3.	Ритм и музыкальность (тайминг).	13	1	12
6.4.	Работа стопы и колена.	15	-	15
6.5.	Позиции рук, взаимодействие.	12	-	12
7.	Подготовка и участие в конкурсах	4	1	3
7.1.	Правила поведения на конкурсной площадке.	1	1	2
7.2.	Эмоционально-артистическая подача танца.	1	-	1
8.	Музыкальная грамота	2	1	1

9.	Постановка пар в ансамбле	3	1	2
10.	Итого:	216	20	196

2.4 Учебно тематический план 4 года обучения.

	Наименование тем, разделов	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	История развития спортивного танца	4	-	4
2.1.	Современное развитие танцев Стандартно-европейской программы.	2	-	2
2.2.	Современное развитие танцев Латиноамериканской программы.	2	-	2
3.	Общефизическая подготовка	13	3	10
3.1.	Развитие силы и выносливости.	4	1	3
3.2.	Развитие скоростных качеств.	4	1	3
3.3.	Развития гибкости и растяжки.	5	1	4
4.	Хореографическая подготовка.	13	3	10
4.1.	Положение и позиции корпуса.	4	1	3
4.2.	Позиции рук.	4	1	3
4.3.	Позиции ног.	5	1	4
5.	Стандартно-европейская программа «Д» класса	44	5	39
5.1.	Постановка корпуса.	8	1	7
5.2.	Хореография изучаемых фигур (равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота).	8	1	7
5.3.	Ритм и музыкальность.	8	1	7
5.4.	Работа стопы и колена.	10	1	9
5.5.	Взаимодействие в паре.	10	1	9
6.	Латиноамериканская программа «Д» класса	44	5	39
6.1.	Постановка корпуса.	10	1	8
6.2.	Хореография изучаемых фигур (построение, позиция стоп, технический элемент, величина поворота).	6	1	5
6.3.	поворота).	10	1	9
6.4.	Ритм и музыкальность (тайминг).	10	1	9
6.5.	Работа стопы и колена. Позиции рук, взаимодействие.	8	1	7
7.	Подготовка и участие в конкурсах	12	2	10
7.1.	Правила поведения на конкурсной площадке.	2	1	1
7.2.	Взаимоотношение партнеров в танце и на занятиях.	5	1	4
7.3.	Эмоционально-артистическая подача	5		5

	танца.			
8.	Музыкальная грамота	7	2	5
8.1	Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.	3	1	2
8.2	Одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	4	1	3
9.	Построение пар в ансамбле	4	2	2
9.1	Формы взаимодействия пар в ансамбле.	2	1	1
9.2	Отработка синхронных действий ансамбля.	2	1	1
	Итого.	144	24	120

2.5 Учебно-тематический план 5 года обучения

	Наименование тем, разделов	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	История развития спортивного танца	4	-	4
2.1.	Современное развитие танцев Стандартно-европейской программы.	2	-	2
2.2.	Современное развитие танцев Латиноамериканской программы	2	-	2
3.	Общефизическая подготовка	13	3	10
3.1.	Развитие силы и выносливости.	4	1	3
3.2.	Развитие скоростных качеств.	4	1	3
3.3.	Развитие гибкости и растяжки.	4	1	4
4.	Хореографическая подготовка	13	3	10
4.1.	Положение и позиции корпуса.	4	1	3
4.2.	Позиции рук.	4	1	3
4.3.	Позиции ног.	4	1	4
5.	Стандартно-европейская программа «Д» класса	44	5	39
5.1.	Постановка корпуса.	8	1	7
5.2.	Хореография изучаемых фигур (равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота).	8	1	7
5.3.	Ритм и музыкальность.	8	1	7
5.4.	Работа стопы и колена.	10	1	9
5.5.	Взаимодействие в паре.	10	1	9
6.	Латиноамериканская программа «Д» класса	44	5	39
6.1.	Постановка корпуса.	8	1	7
6.2.	Хореография изучаемых фигур (построение, позиция стоп, технический элемент, величина	8	1	7

6.3.	поворота).	8	1	7
6.4.	Ритм и музыкальность (тайминг).	10	1	9
6.5.	Работа стопы и колена. Позиции рук, взаимодействие.	10	1	9
7.	Подготовка и участие в конкурсах	12	2	10
7.1.	Правила поведения на конкурсной площадке.	2	1	1
7.2.	Взаимоотношение партнеров в танце и на занятиях.	5	1	4
7.3.	Эмоционально-артистическая подача танца.	5		5
8.	Музыкальная грамота	7	2	5
8.1.	Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.	3	1	2
8.2.	Одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	4	1	3
9.	Построение пар в ансамбле	4	2	2
9.1.	Формы взаимодействия пар в ансамбле.	2	1	1
9.2.	Отработка синхронных действий ансамбля.	2	1	1
	Итого:	144	24	120

2.6 Учебно - тематический план 6 года обучения

	Наименование тем, разделов	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	История развития спортивного танца	6	-	6
2.1.	Современное развитие танцев Стандартно-европейской программы.	3	-	3
2.2.	Современное развитие танцев Латиноамериканской программы.	3	-	3
3.	Общефизическая подготовка	20	3	17
3.1.	Развитие силы и выносливости.	6	1	5
3.2.	Развитие скоростных качеств.	6	1	5
3.3.	Развитие гибкости и растяжки.	8	1	7
4.	Хореографическая подготовка	20	3	17
4.1.	Положение и позиции корпуса.	6	1	5
4.2.	Позиции рук.	6	1	5
4.3.	Позиции ног.	8	1	7
5.	Стандартно-европейская программа «С» класса.	68	5	63
5.1.	Хореография изучаемых фигур: равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота.	8	1	7

5.2	Работа корпуса: свинг (верхний и нижний), свей, ротация, вес головы.	25	1	24
5.3.	Ритм и музыкальность (тайминг): длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	10	1	9
5.4.	Работа стопы и колена в свинговых танцах, в танго	15	1	14
5.5.	Взаимодействие (ведение): шейп, взаимодействие в раме.	10	1	9
6.	Латиноамериканская программа «С» класса	68	5	63
6.1	Работа стопы и колена при исполнении баунсовых шагов (крузадо), прогрессивных шагов ча-ча-ча и румбы, свинговых шагов (джайв).	10	1	9
6.2	Работа корпуса и бедер: скручивание (ротация) в прогрессивных движениях, при движении вправо и влево, свинг	20	1	19
6.3.	Позиции рук: индивидуальные позиции рук, парные позиции рук.	8	1	7
6.4.	Взаимодействие (ведение): понятие конкшейн, взаимодействие в раме, взаимодействие в полукрытой позиции.	10	1	9
6.5.	Вращения: индивидуальные вращения, парные вращения.	10	1	9
6.6.	Ритм и музыкальность (тайминг): длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	10	1	9
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	24	4	20
7.1.	Правила поведения на конкурсной площадке.	5	1	4
7.2	Взаимоотношение партнеров в танце и на занятиях.	5	1	4
7.3.	Эмоционально-артистическая подача танца.	5	1	4
7.4.	Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.	9	1	8
8.	Построение пар в ансамбле	8	1	7
8.1	Формы взаимодействия пар в ансамбле.	2	1	1

8.2	Отработка синхронных действий ансамбля.	6	-	6
	Итого:	216	23	193

2.7. Учебно-тематический план 7 год обучения

	Наименование тем, разделов	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	История развития спортивного танца	6	-	6
2.1.	Современное развитие танцев Стандартно-европейской программы.	3	-	3
2.2.	Современное развитие танцев Латиноамериканской программы.	3	-	3
3.	Общефизическая подготовка.	20	3	17
3.1.	Упражнения для развития силы и выносливости.	6	1	5
3.2.	Упражнения для развития скоростных качеств.	6	1	5
3.3.	Упражнения для развития гибкости и растяжки.	8	1	7
4.	Хореографическая подготовка.	20	3	17
4.1.	Положение и позиции корпуса.	6	1	5
4.2.	Позиции рук.	6	1	5
4.3.	Позиции ног.	8	1	7
5.	Стандартно-европейская программа «В» класса.	68	5	63
5.1.	Хореография изучаемых фигур: равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота.	8	1	7
5.2.	Работа корпуса: свинг (верхний и нижний), свей, ротация, вес головы.	25	1	24
5.3.	Ритм и музыкальность (тайминг): длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	10	1	9
5.4.	Работа стопы и колена в свинговых танцах, в танго	15	1	14
5.5.	Взаимодействие (ведение): шейп, взаимодействие в раме.	10	1	9
6.	Латиноамериканская программа «В» класса	68	5	63
6.1	Работа стопы и колена при исполнении	10	1	9

6.2	баунсовых шагов (крузадо), прогрессивных шагов ча-ча-ча и румбы, свинговых шагов (джайв). Работа корпуса и бедер: скручивание (ротация) в прогрессивных движениях, при движении вправо и влево, свинг	20	1	19
6.3.	Позиции рук: индивидуальные позиции рук, парные позиции рук.	8	1	7
6.4.	Взаимодействие (ведение): понятие конкшейн, взаимодействие в раме, взаимодействие в полуоткрытой позиции.	10	1	9
6.5.	Вращения: индивидуальные вращения, парные вращения.	10	1	9
6.6.	Ритм и музыкальность (тайминг): длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	10	1	9
7.	Подготовка и участие в конкурсах	24	4	20
7.1.	Правила поведения на конкурсной площадке.	5	1	4
7.2	Взаимоотношение партнеров в танце и на занятиях.	5	1	4
7.3.	Эмоционально-артистическая подача танца.	5	1	4
7.4.	Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.	9	1	8
8.	Построение пар в ансамбле	8	1	7
8.1	Формы взаимодействия пар в ансамбле.	2	1	1
8.2	Отработка синхронных действий ансамбля.	6	-	6
	Итого:	216	20	196

2.8 Учебно-тематический план 8 года обучения

	Наименование тем, разделов	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	История развития спортивного танца	6	-	6
2.1.	Современное развитие танцев Стандартно-европейской программы.	3	-	3
2.2.	Современное развитие танцев Латиноамериканской программы.	3	-	3

3.	Общефизическая подготовка.	20	3	17
3.1.	Развитие силы и выносливости.	6	1	5
3.2.	Развитие скоростных качеств.	6	1	5
3.3.	Развитие гибкости и растяжки.	8	1	7
4.	Хореографическая подготовка.	20	3	17
4.1.	Положение и позиции корпуса.	6	1	5
4.2.	Позиции рук.	6	1	5
4.3.	Позиции ног.	8	1	7
5.	Стандартно-европейская программа «В» класса.	68	5	63
5.1.	Хореография изучаемых фигур: равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота.	8	1	7
5.2.	Работа корпуса: свинг (верхний и нижний), свей, ротация, вес головы.	25	1	24
5.3.	Ритм и музыкальность (тайминг): длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	10	1	9
5.4.	Работа стопы и колена в свинговых танцах, в танго.	15	1	14
5.5.	Взаимодействие (ведение): шейп, взаимодействие в раме.	10	1	9
6.	Латиноамериканская программа «В» класса	68	5	63
6.1.	Работа стопы и колена при исполнении баунсовых шагов (крузадо), прогрессивных шагов ча-ча-ча и румбы, свинговых шагов (джайв).	10	1	9
6.2.	Работа корпуса и бедер: скручивание (ротация) в прогрессивных движениях, при движении вправо и влево, свинг	20	1	19
6.3.	Позиции рук: индивидуальные позиции рук, парные позиции рук.	8	1	7
6.4.	Взаимодействие (ведение): понятие конкшейн, взаимодействие в раме, взаимодействие в полукрытой позиции.	10	1	9
6.5.	Вращения: индивидуальные вращения, парные вращения.	10	1	9
6.6.	Ритм и музыкальность (тайминг): длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной	10	1	9

	реакции.			
7.	Подготовка и участие в конкурсах	24	4	20
7.1.	Правила поведения на конкурсной площадке.	5	1	4
7.2.	Взаимоотношение партнеров в танце и на занятиях.	5	1	4
7.3.	Эмоционально-артистическая подача танца.	5	1	4
7.4.	Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.	9	1	8
8.	Построение пар в ансамбле	8	1	7
8.1	Формы взаимодействия пар в ансамбле.	2	1	1
8.2	Отработка синхронных действий ансамбля.	6	-	6
	Итого:	216	20	196

2.9. Учебно-тематический план 9 года обучения

	Наименование тем, разделов	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	История развития спортивного танца	6	-	6
2.1.	Современное развитие танцев Стандартно-европейской программы.	3	-	3
2.2.	Современное развитие танцев Латиноамериканской программы.	3	-	3
3.	Общефизическая подготовка	20	3	17
3.1.	Развитие силы и выносливости.	6	1	5
3.2.	Развитие скоростных качеств.	6	1	5
3.3.	Развитие гибкости и растяжки.	8	1	7
4.	Хореографическая подготовка	20	3	17
4.1.	Положение и позиции корпуса.	6	1	5
4.2.	Позиции рук.	6	1	5
4.3.	Позиции ног.	8	1	7
5.	Стандартно-европейская программа «А» класса	68	5	63
5.1.	Хореография изучаемых фигур: равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота.	8	1	7
5.2.	Работа корпуса: свинг (верхний и нижний), свей, ротация, вес головы.	25	1	24
5.3.	Ритм и музыкальность (тайминг): длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной	10	1	9

5.4.	реакции. Работа стопы и колена в свинговых танцах, в танго	15	1	14
5.5.	Взаимодействие (ведение): шейп, взаимодействие в раме.	10	1	9
6.	Латиноамериканская программа «А» класса	68	5	63
6.1	Работа стопы и колена при исполнении баунсовых шагов (крузадо), прогрессивных шагов ча-ча-ча и румбы, свинговых шагов (джайв).	10	1	9
6.2	Работа корпуса и бедер: скручивание (ротация) в прогрессивных движениях, при движении вправо и влево, свинг	20	1	19
6.3.	Позиции рук: индивидуальные позиции рук, парные позиции рук.	8	1	7
6.4.	Взаимодействие (ведение): понятие конкшейн, взаимодействие в раме, взаимодействие в полуоткрытой позиции.	10	1	9
6.5.	Вращения: индивидуальные вращения, парные вращения.	10	1	9
6.6.	Ритм и музыкальность (тайминг): длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	10	1	9
7.	Подготовка и участие в конкурсах	24	4	20
7.1.	Правила поведения на конкурсной площадке.	5	1	4
7.2	Взаимоотношение партнеров в танце и на занятиях.	5	1	4
7.3.	Эмоционально-артистическая подача танца.	5	1	4
7.4.	Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.	9	1	8
8.	Построение пар в ансамбле	8	1	7
8.1	Формы взаимодействия пар в ансамбле.	2	1	1
8.2	Отработка синхронных действий ансамбля.	6	-	6
	Итого:	216	20	196

2.10. Учебно-тематический план 10 года обучения

	Наименование тем, разделов	Всего	Теория	Практика
--	----------------------------	-------	--------	----------

		часов		
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	История развития спортивного танца	6	-	6
2.1.	Современное развитие танцев Стандартно-европейской программы.	3	-	3
2.2.	Современное развитие танцев Латиноамериканской программы	3	-	3
3.	Общефизическая подготовка	20	3	17
3.1.	Развитие силы и выносливости.	6	1	5
3.2.	Развитие скоростных качеств.	6	1	5
3.3.	Развитие гибкости и растяжки.	8	1	7
4.	Хореографическая подготовка	20	3	17
4.1.	Положение и позиции корпуса.	6	1	5
4.2.	Позиции рук.	6	1	5
4.3.	Позиции ног.	8	1	7
5.	Стандартно-европейская программа «А» класса	68	5	63
5.1.	Хореография изучаемых фигур: равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота.	8	1	7
5.2.	Работа корпуса: свинг (верхний и нижний), свей, ротация, вес головы.	25	1	24
5.3.	Ритм и музыкальность (тайминг): длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	10	1	9
5.4.	Работа стопы и колена в свинговых танцах, в танго	15	1	14
5.5.	Взаимодействие (ведение): шейп, взаимодействие в раме.	10	1	9
6.	Латиноамериканская программа «А» «S» класса	68	5	63
6.1.	Работа стопы и колена при исполнении баунсовых шагов (крузадо), прогрессивных шагов ча-ча-ча и румбы, свинговых шагов (джайв).	10	1	9
6.2.	Работа корпуса и бедер: скручивание (ротация) в прогрессивных движениях, при движении вправо и влево, свинг	20	1	19
6.3.	Позиции рук: индивидуальные позиции рук, парные позиции рук.	8	1	7
6.4.	Взаимодействие (ведение): понятие конкшейн, взаимодействие в раме, взаимодействие в полуоткрытой	10	1	9

6.5.	позиции. Вращения: индивидуальные вращения,	10	1	9
6.6.	парные вращения. Ритм и музыкальность (тайминг): длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	10	1	9
7.	Подготовка и участие в конкурсах	24	4	20
7.1.	Правила поведения на конкурсной площадке.	5	1	4
7.2.	Взаимоотношение партнеров в танце и на занятиях.	5	1	4
7.3.	Эмоционально-артистическая подача танца.	5	1	4
7.4.	Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.	9	1	8
8.	Построение пар в ансамбле	8	1	7
8.1	Формы взаимодействия пар в ансамбле.	2	1	1
8.2	Отработка синхронных действий ансамбля.	6	-	6
	Итого:	216	20	196

3. Содержание изучаемого курса

3.1. Содержание изучаемого курса 1 года обучения.

	Наименование тем и разделов	Теория	Практика.
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ДДЮТ. Ознакомление с планом работы на год. Анкетирование.	
2.	История спортивного танца	Ознакомление с современной танцевальной культурой изучаемых танцев (медленный вальс, самба, ча-ча-ча), их особенности, связанные с культурой	

		стран, где они зародились	
3.	Музыкальная грамота.	Рассказ об элементах музыкальной грамоты. Понятие такта, сильных и слабых долей, длительности, счета.	Слушание музыки с определением тактов, сильных и слабых долей, счета и длительности.
4.	Стандартно-европейская программа «Н» класса.	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-европейской программы.	Постановка корпуса. Разучивание фигур. Изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъемов и опусканий, характерных для изучаемых фигур. Ритм фигур, взаимодействия в паре. Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена.
5.	Латиноамериканская программа «Н» класса.	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев латиноамериканской программы.	Постановка корпуса. Изучение фигур, построений, позиции стоп, технических элементов, величина поворота. Ритм и музыкальность (тайминга). Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена. Отработка позиций рук и взаимодействия.
6.	Общефизическая подготовка.	Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Разучивание упражнений необходимых для укрепления физических данных детей, с учетом их возрастных и физиологических возможностей. Применяются простейшие упражнения для укрепления спины, мышц брюшного пресса, рук и ног. Упражнения для развития гибкости и

			растяжки.
7.	Хореографическая подготовка.	Беседы о значении хореографической культуры, хореографических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Разучивание упражнений направленных на усвоение принятой в классическом танце постановки корпуса, головы, ног и рук. Развитие элементарных навыков координации движения.

3.2. Содержание изучаемого курса 2 года обучения.

	Наименование тем и разделов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ДДЮТ. Ознакомление с планом работы на год. Анкетирование.	
2.	История развития спортивного танца.	Ознакомление с современной танцевальной культурой изучаемых танцев (медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча), также их особенности, связанные с культурой стран, где зародились эти танцы.	Просмотр видеоматериала соревнований детей данной возрастной группы.
3.	Общефизическая подготовка.	Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Разучивание упражнений необходимых для укрепления физических данных детей с учетом их возрастных и физиологических возможностей. Применяются простейшие упражнения для укрепления спины, мышц брюшного пресса, рук и ног. Упражнения для развития гибкости и

			растяжки.
4.	Хореографическая подготовка.	Беседы о значении хореографической культуры, хореографических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Разучивание упражнений направленных на усвоение принятой в классическом танце постановки корпуса, головы, ног и рук. Развитие элементарных навыков координации движения.
5.	Стандартно-европейская программа класса «Е»	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-европейской программы.	Постановка корпуса. Разучивание фигур. Изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъемов и опусканий, характерных для изучаемых фигур. Ритма фигур, взаимодействия в паре. Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена.
6.	Латиноамериканская программа класса «Е»	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев латиноамериканской программы.	Постановка корпуса. Изучение фигур. Изучение построений, позиции стоп, технических элементов, величина поворота. Ритм и музыкальность (тайминга). Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена. Отработка позиций рук и взаимодействия.
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	Знакомство с правилами поведения на конкурсной площадке. Беседа о значении эмоционально-артистической окраске	Моделирование конкурсных ситуаций во время тренировочного процесса.

		танца.	
8.	Музыкальная грамота.	Рассказ об элементах музыкальной грамоты. Понятие такта, сильных и слабых долей, длительности, счета.	Слушание музыки с определением тактов, сильных и слабых долей, сета и длительности.

3.1. Содержание изучаемого курса 3 года обучения.

	Наименование тем и разделов.	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ДДТ. Ознакомление с планом работы на год. Анкетирование.	
2.	История развития спортивного танца.	Ознакомление с современной танцевальной культурой танцев венский вальс и джайв, также особенности, связанные с культурой стран, где зародились эти танцы.	Просмотр видеоматериала соревнований детей данной возрастной группы.
3.	Общефизическая подготовка.	Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Разучивание упражнений направленных на развитие специальных физических качеств. Используются упражнения для развития координации, специальной выносливости, гибкости и растяжки. Выполнение упражнений под музыку.
4.	Хореографическая подготовка.	Беседы о значении хореографической культуры, хореографических упражнений для достижения результатов в	Повторение пройденных элементов в увеличенном количестве. Развитие силы ног и стопы путем изучения упражнений

		танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	на полупальцах. Изучение упражнений на середине зала. Развитие пластичности рук и корпуса.
5.	Стандартно-европейская программа класса «Е»	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-европейской программы.	Постановка корпуса. Разучивание фигур. Изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъемов и опусканий, характерных для изучаемых фигур. Ритма фигур, взаимодействия в паре. Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена.
6.	Латиноамериканская программа «Е» класса.	Рассказ о характерных технических и музыкальных особенностях танцев латиноамериканской программы.	Постановка корпуса. Разучивание фигур. Изучение построений, позиции стоп, технических элементов, величина поворота. Ритм и музыкальность (тайминга). Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена. Отработка позиций рук и взаимодействия.
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	Правила поведения на конкурсной площадке. Эмоционально-артистическая подача танца.	
8.	Музыкальная грамота.	Беседа о взаимосвязи музыкального сопровождения и движений, одновременном восприятии музыки и	Разбор различных ритмических рисунков и двигательных действий.

		двигательной реакции.	
9.	Постановка пар в ансамбле	Рассказ об истории возникновения ансамблевого танцевания. Знакомство с правилами ансамбля.	Изучение простейших форм взаимодействия пар в ансамбле, отработка синхронных действий ансамбля.

3.4 Содержание изучаемого курса 4 года обучения.

	Наименование тем и разделов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ДДТ. Ознакомление с планом работы на год. Анкетирование.	
2.	Современное развитие спортивного танца.	Ознакомление с современными тенденциями в спортивном танце.	Просмотр видеоматериала соревнований детей данной возрастной группы.
3.	Общефизическая подготовка.	Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Совершенствование физических качеств танцоров. Используются упражнения для развития координации, специальной выносливости, гибкости и растяжки с увеличением интенсивности нагрузок. Выполнение упражнений под музыку.
4.	Хореографическая подготовка.	Беседы о значении хореографической культуры, хореографических упражнений для достижения результатов в	Повторение пройденных элементов в увеличенном количестве. Развитие силы ног и стопы путем изучения упражнений

		танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	на полупальцах. Изучение упражнений на середине зала. Развитие пластичности рук и корпуса.
5.	Стандартно-европейская программа класса «Д»	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-европейской программы.	Постановка корпуса. Разучивание фигур. Изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъемов и опусканий, характерных для изучаемых фигур. Ритма фигур, взаимодействия в паре. Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена.
6.	Латиноамериканская программа «Д» класса.	Рассказ о характерных технических и музыкальных особенностях танцев латиноамериканской программы.	Постановка корпуса. Разучивание фигур. Изучение построений, позиции стоп, технических элементов, величина поворота. Ритм и музыкальность (тайминга). Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена. Отработка позиций рук и взаимодействия.
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	Правила поведения на конкурсной площадке. Эмоционально-артистическая подача танца.	Ведение урока с элементами конкурсного танцевания (исполнение программ по заходом с разделением на сильные и слабые заходы).
8.	Музыкальная грамота.	Беседа о взаимосвязи музыкального	Разбор различных ритмических рисунков

		сопровождения и движений, одновременном восприятии музыки и двигательной реакции.	и двигательных действий. Практическое выполнение различных темпо-скоростных сочетаний.
9.	Постановка пар в ансамбле	Рассказ об истории возникновения ансамблевого танцевания. Знакомство с правилами ансамбля.	Изучение простейших форм взаимодействия пар в ансамбле, отработка синхронных действий ансамбля.

3.5 Содержание изучаемой курса 5 года обучения.

	Наименование тем и разделов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ДДЮТ. Ознакомление с планом работы на год. Анкетирование.	
2.	Современное развитие спортивного танца.	Ознакомление с современными тенденциями в спортивном танце.	Просмотр видеоматериала соревнований детей данной возрастной группы.
3.	Общефизическая подготовка.	Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Совершенствование физических качеств танцоров. Используются упражнения для развития координации, специальной выносливости, гибкости и растяжки с увеличением интенсивности нагрузок. Выполнение упражнений под музыку.
4.	Хореографическая подготовка.	Беседы о значении хореографической	Повторение пройденных элементов

		культуры, хореографических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	в увеличенном количестве. Развитие силы ног и стопы путем изучения упражнений на полупальцах. Изучение упражнений на середине зала. Развитие пластичности рук и корпуса.
5.	Стандартно-европейская программа «Д» класса	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-европейской программы.	Постановка корпуса. Разучивание фигур. Изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъемов и опусканий, характерных для изучаемых фигур. Ритма фигур, взаимодействия в паре. Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена.
6.	Латиноамериканская программа «Д» класса.	Рассказ о характерных технических и музыкальных особенностях танцев латиноамериканской программы.	Постановка корпуса. Разучивание фигур. Изучение построений, позиции стоп, технических элементов, величина поворота. Ритм и музыкальность (тайминга). Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена. Отработка позиций рук и взаимодействия.
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	Правила поведения на конкурсной площадке. Эмоционально-артистическая подача танца.	Введение урока с элементами конкурсного танцевания (исполнение программ по заходом с разделением на сильные

			и слабые заходы).
8.	Музыкальная грамота.	Беседа о взаимосвязи музыкального сопровождения и движений. О одновременном восприятии музыки и двигательной реакции.	Разбор различных ритмических рисунков и двигательных действий. Практическое выполнение различных темпо-скоростных сочетаний.
9.	Постановка пар в ансамбле.	Рассказ об истории возникновения ансамблевого танцевания. Знакомство с правилами ансамбля.	Изучение простейших форм взаимодействия пар в ансамбле, отработка синхронных действий ансамбля.

3.6 Содержание изучаемого курса 6 года обучения.

	Наименование тем и разделов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ДДЮТ. Ознакомление с планом работы на год. Анкетирование.	
2.	Современное развитие спортивного танца.	Знакомство с современными тенденциями в спортивном танце. Основные направления развития танца на современном этапе.	Просмотр видеоматериала соревнований детей данной возрастной группы, с последующим обсуждением технических и эстетических параметров современного танца.
3.	Общефизическая подготовка.	Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости	Разучивание упражнений направленных на развитие специальных

		физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	физических качеств. Используются упражнения для развития координации, специальной выносливости, гибкости и растяжки. Выполнение упражнений под музыку.
4.	Хореографическая подготовка.	Беседы о значении хореографической культуры, хореографических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Повторение пройденных элементов в увеличенном количестве. Развитие силы ног и стопы путем изучения упражнений на полупальцах. Изучение упражнений на середине зала. Развитие пластичности рук и корпуса.
5.	Стандартно-европейская программа «С» класса	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-европейской программы.	Равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота. Свинг (верхний и нижний), свей, ротация, вес головы. Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции. Работа стопы и колена в свинговых танцах, в танго. Взаимодействие (ведение), шейп, взаимодействие в раме.
6.	Латиноамериканская программа «С» класса.	Рассказ о характерных технических и музыкальных особенностях танцев латиноамериканской программы.	Работа стопы и колена при исполнении баунсовых шагов (крузадо), прогрессивных шагов ча-ча-ча и румбы, свинговых шагов (джайв). Работа корпуса и бедер:

			Скручивание (ротация) в прогрессивных движениях, при движении вправо и влево, свинг. Индивидуальные позиции рук, парные позиции рук. Ведение. Понятие конкшейн, взаимодействие в раме, взаимодействие в полуоткрытой позиции. Индивидуальные, парные вращения. Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	и в	Правила поведения на конкурсной площадке. Взаимоотношение партнеров в танце и на занятиях. Эмоционально-артистическая подача танца. Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.
8.	Постановка пар в ансамбле.	в	Современные требования к исполнению спортивного танца в ансамбле. Просмотр соревнований «формейшен» на российском, европейском и мировом уровнях с последующим анализом.

3.7 Содержание изучаемого курса 7 года обучения.

	Наименование тем и разделов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников	в

		ДДЮТ. Ознакомление с планом работы на год. Анкетирование.	
2.	Современное развитие спортивного танца.	Знакомство с современными тенденциями в спортивном танце. Основные направления развития танца на современном этапе.	Просмотр видеоматериала соревнований детей данной возрастной группы, с последующим обсуждением технических и эстетических параметров современного танца.
3.	Общефизическая подготовка.	Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Разучивание упражнений направленных на развитие специальных физических качеств. Используются упражнения для развития координации, специальной выносливости, гибкости и растяжки. Выполнение упражнений под музыку.
4.	Хореографическая подготовка.	Беседы о значении хореографической культуры, хореографических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Повторение пройденных элементов в увеличенном количестве. Развитие силы ног и стопы путем изучения упражнений на полупальцах. Изучение упражнений на середине зала. Развитие пластичности рук и корпуса.
5.	Стандартно-европейская программа «В» класса	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-	Равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота. Свинг (верхний и нижний), свей, ротация, вес головы. Длительность

		европейской программы.	движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции. Работа стопы и колена в свинговых танцах, в танго. Взаимодействие (ведение), шейп, взаимодействие в раме.
6.	Латиноамериканская программа «В» класса.	Рассказ о характерных технических и музыкальных особенностях танцев латиноамериканской программы.	Работа стопы и колена при исполнении баунсовых шагов (крузадо), прогрессивных шагов ча-ча-ча и румбы, свинговых шагов (джайв). Работа корпуса и бедер: Скручивание (ротация) в прогрессивных движениях, при движении вправо и влево, свинг. Индивидуальные позиции рук, парные позиции рук. Ведение. Понятие конкшейн, взаимодействие в раме, взаимодействие в полуоткрытой позиции. Индивидуальные, парные вращения. Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	Правила поведения на конкурсной площадке.	Взаимоотношение партнеров в танце и на занятиях. Эмоционально-артистическая подача танца. Взаимосвязь

			музыкального сопровождения и движений.
8.	Постановка пар в ансамбле.	Современные требования к исполнению спортивного танца в ансамбле.	Просмотр соревнований «формейшен» на российском, европейском и мировом уровнях с последующим анализом.

3.8 Содержание изучаемого курса 8 года обучения.

	Наименование тем и разделов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ДДЮТ. Ознакомление с планом работы на год. Анкетирование.	
2.	Современное развитие спортивного танца.	Знакомство с современными тенденциями в спортивном танце. Основные направления развития танца на современном этапе.	Просмотр видеоматериала соревнований детей данной возрастной группы, с последующим обсуждением технических и эстетических параметров современного танца.
3.	Общефизическая подготовка.	Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Разучивание упражнений направленных на развитие специальных физических качеств. Используются упражнения для развития координации, специальной выносливости, гибкости и растяжки. Выполнение

			упражнений под музыку.
4.	Хореографическая подготовка.	Беседы о значении хореографической культуры, хореографических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Повторение пройденных элементов в увеличенном количестве. Развитие силы ног и стопы путем изучения упражнений на полупальцах. Изучение упражнений на середине зала. Развитие пластичности рук и корпуса.
5.	Стандартно-европейская программа «В» класса	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-европейской программы.	Равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота. Свинг (верхний и нижний), свей, ротация, вес головы. Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции. Работа стопы и колена в свинговых танцах, в танго. Взаимодействие (ведение), шейп, взаимодействие в раме.
6.	Латиноамериканская программа «В» класса.	Рассказ о характерных технических и музыкальных особенностях танцев латиноамериканской программы.	Работа стопы и колена при исполнении баунсовых шагов (крузадо), прогрессивных шагов ча-ча-ча и румбы, свинговых шагов (джайв). Работа корпуса и бедер: Скручивание (ротация) в прогрессивных движениях, при движении вправо и влево, свинг. Индивидуальные позиции рук, парные позиции рук. Ведение.

			Понятие конкшейн, взаимодействие в раме, взаимодействие в полуоткрытой позиции. Индивидуальные, парные вращения. Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	Правила поведения на конкурсной площадке.	Взаимоотношение партнеров в танце и на занятиях. Эмоционально-артистическая подача танца. Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.
8.	Постановка пар в ансамбле.	Современные требования к исполнению спортивного танца в ансамбле.	Просмотр соревнований «формейшен» на российском, европейском и мировом уровнях с последующим анализом.

3.9 Содержание изучаемого курса 9 года обучения.

	Наименование тем и разделов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ДДЮТ. Ознакомление с планом работы на год. Анкетирование.	
2.	Современное развитие спортивного танца.	Знакомство с современными тенденциями в спортивном танце. Основные направления развития танца на	Просмотр видеоматериала соревнований детей данной возрастной группы, с

		современном этапе.	последующим обсуждением технических и эстетических параметров современного танца.
3.	Общефизическая подготовка.	Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Разучивание упражнений направленных на развитие специальных физических качеств. Используются упражнения для развития координации, специальной выносливости, гибкости и растяжки. Выполнение упражнений под музыку.
4.	Хореографическая подготовка.	Беседы о значении хореографической культуры, хореографических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Повторение пройденных элементов в увеличенном количестве. Развитие силы ног и стопы путем изучения упражнений на полупальцах. Изучение упражнений на середине зала. Развитие пластичности рук и корпуса.
5.	Стандартно- европейская программа «А» класса	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно- европейской программы.	Равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота. Свинг (верхний и нижний), свей, ротация, вес головы. Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции. Работа стопы и колена в свинговых танцах, в танго. Взаимодействие (ведение), шейп,

			взаимодействие в раме.
6.	Латиноамериканская программа «А» класса.	Рассказ о характерных технических и музыкальных особенностях танцев латиноамериканской программы.	Работа стопы и колена при исполнении баунсовых шагов (крузадо), прогрессивных шагов ча-ча-ча и румбы, свинговых шагов (джайв). Работа корпуса и бедер: Скручивание (ротация) в прогрессивных движениях, при движении вправо и влево, свинг. Индивидуальные позиции рук, парные позиции рук. Ведение. Понятие конкшейн, взаимодействие в раме, взаимодействие в полуоткрытой позиции. Индивидуальные, парные вращения. Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	Правила поведения на конкурсной площадке.	Взаимоотношение партнеров в танце и на занятиях. Эмоционально-артистическая подача танца. Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.
8.	Постановка пар в ансамбле.	Современные требования к исполнению спортивного танца в ансамбле.	Просмотр соревнований «формейшен» на российском, европейском и мировом уровнях с последующим анализом.

3.10 Содержание изучаемого курса 10 года обучения.

	Наименование тем и разделов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ДДЮТ. Ознакомление с планом работы на год. Анкетирование.	
2.	Современное развитие спортивного танца.	Знакомство с современными тенденциями в спортивном танце. Основные направления развития танца на современном этапе.	Просмотр видеоматериала соревнований детей данной возрастной группы, с последующим обсуждением технических и эстетических параметров современного танца.
3.	Общефизическая подготовка.	Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Разучивание упражнений направленных на развитие специальных физических качеств. Используются упражнения для развития координации, специальной выносливости, гибкости и растяжки. Выполнение упражнений под музыку.
4.	Хореографическая подготовка.	Беседы о значении хореографической культуры, хореографических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а	Повторение пройденных элементов в увеличенном количестве. Развитие силы ног и стопы путем изучения упражнений на полупальцах. Изучение упражнений на середине

		также их правильного исполнения.	зала. Развитие пластичности рук и корпуса.
5.	Стандартно-европейская программа «А» класса	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-европейской программы.	Равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота. Свинг (верхний и нижний), свей, ротация, вес головы. Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции. Работа стопы и колена в свинговых танцах, в танго. Взаимодействие (ведение), шейп, взаимодействие в раме.
6.	Латиноамериканская программа «А» класса.	Рассказ о характерных технических и музыкальных особенностях танцев латиноамериканской программы.	Работа стопы и колена при исполнении баунсовых шагов (крузадо), прогрессивных шагов ча-ча-ча и румбы, свинговых шагов (джайв). Работа корпуса и бедер: Скручивание (ротация) в прогрессивных движениях, при движении вправо и влево, свинг. Индивидуальные позиции рук, парные позиции рук. Ведение. Понятие конкшейп, взаимодействие в раме, взаимодействие в полуоткрытой позиции. Индивидуальные, парные вращения. Длительность движений, скоростные сочетания

			движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	и в	Правила поведения на конкурсной площадке.
			Взаимоотношение партнеров в танце и на занятиях. Эмоционально-артистическая подача танца. Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.
8.	Постановка пар в ансамбле.	в	Современные требования к исполнению спортивного танца в ансамбле.
			Просмотр соревнований «формейшен» на российском, европейском и мировом уровнях с последующим анализом.

4. Методическое обеспечение программы

4.1. Перечень фигур допущенных к исполнению ФТСР

Этап предварительной подготовки (1 год обучения: дети в возрасте 6-7 лет).	
1. Медленный вальс.	
	Закрытая переменная с ПН (из правого поворота в левый).
	Закрытая переменная с ЛН (из левого поворота в в правый).
	Правый поворот.
	Левый поворот.
2. Самба .	
	Основные движения с ПН, сЛН, в сторону, поступательное, наружное.
	Виски влево и право.
	Ритмичекое баунс движение.
3. Ча-ча-ча.	

	<p>Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: Шассе в сторону – вправо и лево. Компактное шассе.</p>
	Основные движения (в закрытой позиции и открытой позиции).
	Нью-Йорк (Чек из открытой контр.ПП и открытой ПП).
	Поворот на месте (Поворот –переключатель) влево и право.
	Поворот под рукой влево и право.
<p>Этап начальной спортивной специализации (2-3 год обучения: «Н» класс, группы дети «О» и дети «1», в возрасте 8-9 лет).</p>	
1.Медленный вальс (2год)	
	Правый спин поворот.
	Виск.
	Лок назад.
	Поступательное шассе в право.
	Поступательное шассе.
2. Квикстеп (2 год).	
	Четвертной поворот в право.
	Четвертной поворот в лево.
	Правый поворот.
	Поступательное шассе.
	Лок вперед, лок назад.
	Поступательное шассе в право.
3.Самба (2 год).	
	Самба хord в променадной позиции
	Самба ход в сторону
	Самба ход на месте
	Бота фога в продвижении -вперед -назад
	Бота фога в променад и контрпроменад
Ча-ча-ча (2 год).	
	Плечом к плечу.
	Рука в руке.
	Три ча-ча-ча.
	Шагив сторону (влево и право).
	Туда и обратно.

	<p>Тайм стэп</p> <ul style="list-style-type: none"> - как основное движение в сторону, - с кубинским кроссом.
Джайв (2 год).	
	<p>Основное движение на месте.</p> <p>Фолловой рок.</p> <p>Фолловой труавей.</p> <p>Звено.</p> <p>Смена мест с право налево.</p> <p>Смена мест с лева направо.</p> <p>Смена рук за спиной.</p>
Медлеленый вальс (3 год).	
	<p>Шассе из променадной позиции.</p> <p>Перемена хозитэйшн.</p> <p>Наружная перемена.</p> <p>Левое корте.</p> <p>Виск назад.</p>
Квикстеп (3 год).	
	<p>Правый пивот поворот.</p> <p>Правый спин поворот.</p> <p>Типпл шассе в право.</p> <p>Бегущее окончание.</p> <p>Кросс шассе.</p> <p>Типпл шассе влево.</p>
Самба (3 год)	
	<p>Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции).</p> <p>Крисс кросс бота фого (теневые бота фого).</p> <p>Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево).</p> <p>Сольная вольта на месте.</p> <p>Левый поворот.</p>
Ча-ча-ча (3год).	
	<p>Веер.</p> <p>Алемана.</p> <p>Хоккейная клюшка.</p> <p>Правый волчок.</p> <p>Раскрытие вправо.</p> <p>Закрытый хип твист.</p> <p>Открытый хип твист.</p>
Джайв (3год).	
	<p>Удар бедром (Толчок левым плечом).</p> <p>Американский спин.</p> <p>Стоп энд гоу.</p>

	Хлыст.
	Хлыст труавей.
	Свивлы с носка на каблук.
Этап углубленной тренировки (4-5 года обучения: «Е», «Д» классы, группы дети «2», юниоры «1» в возрасте 10-11лет)	
Медленный вальс.	
	Закрытый импетус.
	Основное плетение.
	Двойной левый спин.
	Дрэг хэзитэйшн.
	Левый пивот.
	Плетение из ПП.
	Закрытый телемарк.
	Открытый телемарк.
	Кросс хэзитэйшн.
	Крыло.
	Открытый импетус.
	Наружный спин.
	Поворотный лок.
	Поворотный лок вправо.
	Закрытое крыло.
Танго.	
	Ход.
	Поступательный боковой шаг.
	Поступательное звено.
	Альтернативные методы выхода в ПП.
	Закрытый прменад.
	Открытое окончание.
	Открытый променад.
	Рок поворот.
	Открытый левый поворот.
	Основной левый поворот в ритме «ББМ ББМ».
	Кортэ назад.
	Левый поворот на поступательном боковом шаге.
	Рок на ЛН, рок наПН.
	Правый твист поворот.
	Правый прменадный поворот.
	Променадное звено.
	Фор стэп.
	Открытый променад назад.
Квикстеп.	
	Закрытый импетус.
	Левый пивот.

	Двойной левый спин.
	Быстрый открытый левый.
	Бегущий правый поворот.
	Четыре быстрых бегущих.
	Ви 6.
	Закрытый телемарк.
	Кросс свивл.
	Зигзаг, лок назад и бегущее окончание.
	Смена направления.
Самба.	
	Корта Джака.
	Закрытые роки.
	Открытые роки.
	Роки назад.
	Коса.
	Раскручивание.
	Аргентинские кроссы.
	Мэйпул.
	Поворот на трех шагах.
	Самба локи (В открытой контрПП и открытой ПП).
Ча-ча-ча.	
	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: <ul style="list-style-type: none"> - Ронд шассе - Твист шассе (Хип твист шассе) - Слип шассе.
	Левый волчок.
	Раскрытие из левого волчка.
	Аида.
	Спираль.
	Локон.
	Роуп спининг.
	Кросс бэйсик.
	Кубинский брейк.
	Двойной кубинский брейк.
	Чейс.
	Усложненное раскрытие ВП
	Усложненный хип твист.
	Турецкое полотенце.
Румба.	
	Основное движение.
	Альтернативные основные движения.
	Кукарача.
	Нью-Йорк (Чек из открытой контрПП и открытойПП).

	Поворот на месте влево и вправо.
	Поворот под рукой вправо и влево.
	Плечо к плечу.
	Рука в руке.
	Поступательные шани вперед и назад.
	Шаги в сторону влево и вправо.
	Шаги в сторону и кукарача.
	Кубинские роки в ритме «2.3.4.1».
	Веер.
	Алемана.
	Хоккейная клюшка.
	Правый волчок.
	Раскрытие вправо и влево.
	Закрытый хип твист.
	Открытый хип твист.
	Левый волчок.
	Раскрытие из левого волчка.
	Аида.
	Спираль.
	Локон.
	Роуп спининг.
	Фэнсинг.
Джайв.	
	Альтернативные методы исполнения шаго 1 и 2 фигуры звено (Болл чеиндж – с Фликом или Хэзитэйшн).
	Усложненное звено (Брейк).
	Перекрученный фоллэвэй троуэвэй).
	Перекрученная смена мест слева на право.
	Шаги (Променадный ход, медленный и быстрый).
	Муч.
	Двойной хлыст.
	Левый хлыст.
	Ветряная мельница.
	Испанские руки.Раскручивание.
	Простой спин.
	Майами спешиал.
	Кёли вип.
	Шаги цыпленка.
	Крадущиеся шаги , флики в брейк.
Этап спортивного совершенства (6-10 года обучения: «С», «В», «А», «Ю», «М» классы, группы юниоры «2», «молодежь» в возрасте 14 – 16 лет).	
Медленный вальс.	

	Левый фоллэвэй и слиппивот.
	Ховер кортэ.
	Фоллэвэй виск.
	Фоллэвэй правый поворот.
	Бегущий спин поворот.
Танго.	
	Наружный спин поворот.
	Чейз.
Фокстрот.	
	Перо шаг.
	Изогнутое перо.
	Перо окончание.
	Тройной шаг.
	Правый поворот.
	Правый твист поворот.
	Левая волна.
	Фоллэвэй виск.
	Плетение.
	Ховер кросс.
	Наружный свивл.
	Левый фоллэвэй поворот.
	Правое плетение.
Квикстеп.	
	Фиштэйл.
	Шесть быстрых бегущих.
	Румба кросс.
	Типси влево и вправо.
	Ховер кортэ.
	Бегущий спинповорот.
Самба.	
	Методы смены ног.
	Вольта в продвижении втеновой позиции.
	Вольта по кругу в теневой позиции.
	Контра бота фого.
	Карусель.
	Правый ролл.
	Левый ролл.
	Бег из поменада в контрпроменада.

	Крузадо шаги и локи.
Ча-ча-ча.	
	Ритм «гуапача».
	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: - Ранэый шассе (Бегущее шассе).
	Хип твист спираль.
	Возлюбленная.
	Следуй за мной.
	Смены ног.
Румба.	
	Поступательные шаги вперед в правой теневой позиции (Кики вокс).
	Синкопированные кубинские роки.
	Скользящие дверцы.
	Три тройки.
	Три алеманы.
	Усложненное раскрытие.
	Усложненный хип твист.
	Непрерывный хип твист.
Хип твист по кругу.	
Пасодобль.	
	Апель.
	На месте.
	Шассе вправо и влево.
	Дрэг.
	Перемещение (включая Атаку).
	Променадное звено.
	Променадная приставка.
	Променад.
	Экар.
	Разъединение.
	Разъединение дамы с обходом воуруг мужчины.
	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины в Фоллэвэй виск.
	Разъединение с фоллэвэй окончанием.
	Фооллэвэй – окончание к разъединению.
	Восемь.
	Шестнадцать.
	Променад в контр променад.
	Большой круг.
	Открытый телемарк.
	Ла пасс.
Бандерильи.	
Твист поворот.	

	Левый фоллэвэй поворот.
	Удар пикой.
	Вариация с левой ноги.
	Испанские линии.
	Дроби фламенко.
	Синкопированное разъединение.
	Вращение в продвижение из ПП и контр ПП.
	Фрэголина (включая Фарол).
	Твисты.
	Шассе плащ.
	Методы смены ног.
	Альтернативные методы выхода в ПП.
Джайв.	
	Смена мест справа налево с двойным поворотом.
	Шоулдер спин.
	Чаггин.
	Катапульта.

4.2. Методическая разработка «Элементы музыкальной грамоты».

Одним из основных требований методики спортивного танца является целенаправленное музыкальное воспитание. Важнейшей особенностью танцевальной музыки является её ясная ритмическая определенность, повторяемость какой-либо ритмической формулы. Благодаря этому дети не только распознают танцевальную и нетанцевальную музыку, но и легко отличают вальс от танго, ча-ча-ча от самбы.

Давая определенные темп и ритмический рисунок, музыка выявляет и подчеркивает характерные особенности движения, помогает его исполнению и одновременно приучает учеников понимать соответствие между характером музыки и характером движения. Четкий ритм музыкального сопровождения танца не только организует движение, но и обладает эмоциональной силой воздействия. Мелодия создает эмоциональную окраску движений, подчиняет движение музыке и обеспечивает музыкальную насыщенность урока.

Л.Стоковский (один из крупнейших дирижеров нашего времени) писал: «И взрослые, и дети, слушая музыку, нередко ощущают желание двигаться в её ритме. Они начинают делать движения руками, притопывают ногами, покачивают головой. Это – бессознательный танец. Часто малыши, слушая музыку, импровизируют своеобразный ритмический танец». (Л.Стоковский. «Музыка для всех нас». М.1959).

Уже на первых занятиях дети должны сразу почувствовать, что движение и музыка в каждом упражнении связаны с содержанием и формой. Для этого восприятие музыки и двигательная реакция должны протекать одновременно.

Очень важно использовать при работе с начинающими танцорами, учитывая достаточную сложность ритмического рисунка как стандартно-

европейских, так и латиноамериканских танцев, специальную «детскую» музыку, без вокала. Мелодии должны быть просты в восприятии, ритмический рисунок хорошо слышен. В настоящее время издаются специальные детские диски, на которых песни из известных российских мультфильмов, переложены на необходимые ритмы танцев. Учитывая возрастные особенности детей, Федерацией танцевального спорта России принято правило разрешающее использовать на соревнованиях в танцевальных группах «дети 1» и «дети 2» музыкальное сопровождение только с четким ритмическим рисунком, без вокального сопровождения.

На начальной стадии обучения преподавателю целесообразно давать упражнения, построенные на простейших одночастных музыкальных произведениях. В таких упражнениях музыкальный образ передается одним несложным движением.

Для детей должно стать естественным точно заканчивать движение вместе с окончанием музыкальной мысли – и после прогрессивных движений и движений на месте.

При знакомстве детей с основной танцевальной мелодией, имеющей сложный ритмический рисунок, нужно привлечь их внимание к новому ритму и для уточнения его восприятия предложить им самим акцентировать ритмический рисунок хлопками. На начальной стадии обучения не следует чрезмерно привносить элементы музыкальной грамоты. Это только путает детей, отвлекает их от музыки, движения, а иногда даже мешает непосредственному восприятию и выражению ритмического характера музыки. На начальном этапе обучения (особенно первые месяцы) достаточно будет введения понятий такт и сильная доля.

Для воспитания чувства ритма, ощущение сильных и слабых долей такта, умения ритмично исполнять движения танца, можно применять различные ритмические упражнения. Они должны строиться в зависимости от ритмической структуры и характерных особенностей разучиваемого танца.

Упражнения могут состоять из хлопков в ладоши и шагов.

Например:

- Хлопки на первую долю такта.
- Хлопки на каждую восьмую долю такта.
- Хлопки с паузой.
- Синкопированные хлопки.
- Хлопки с шагами.

Педагог сам может предложить свои упражнения с различными ритмическими рисунками, сочетанием хлопков, шагов, ритмических пауз.

Упражнение 1.

- Шаги вперед. М/Р 2/4 (марш).
- Шаги вперед с паузой. М/Р 4/4.
- Шаги вперед и назад на каждую четверть такта и с паузой на вторую и третью четверть такта.
- Шаги в ритме шассе М/Р 2\4.

Упражнение 2.

МР 2/4 или 4/4.

- 8 хлопков на каждый счет.
- 8 шагов вперед.
- 4 хлопка на счет 1-3-5-7.
- 8 шагов вперед.

Первое знакомство с ритмическими движениями следует проводить во время разминки. Например: Упражнения для мышц головы и шеи. На счет 1...8 (1такт) исполняем повороты головы в стороны, следующий такт наклоны вперед и назад, следующий такт наклоны вправо и лево. Затем серия упражнений повторяется. В такой же последовательности проводится разминка мышц плечевого пояса, рук, корпуса, ног. В дальнейшем детям объясняется, что каждое упражнение можно исполнять на 2,3,4 такта. Что заставляет их более внимательно следить за количеством тактов.

На первых уроках, особенно на подготовительном этапе, у некоторых детей могут наблюдаться явления так называемой «задержанной психо – моторной реакции», то есть при усложнения ритма и движения может наблюдаться аритмичность. В процессе занятия учащиеся постепенно привыкают к ритмам музыкального сопровождения, и эти явления исчезают.

Разучивая то или иное упражнение, некоторые дети не могут вовремя остановиться: им мешает плохая координация движений, рассеивание внимания, над улучшением которых надо систематически работать. На всех уроках у детей необходимо развивать умение вслушиваться в музыку, постигать её язык. Для воспитания четкой ритмичности движения большое значение имеют такие упражнения, которые дети выполняют сообща, держась за руки или отдельно. Детей захватывает общий ритм, и их движения легко согласуются с музыкой.

Необходимо объяснить детям то, что различные танцы имеют различное количество ударов в одном такте. Нужно уделять время на занятии сравнению различных мелодий, с разным количеством ударов в одном такте (вальс – три удара, ча-ча-ча – четыре).

Однако в дальнейшем, когда дети познакомятся более подробно с различными танцевальными мелодиями и ритмами, можно в простой и доступной форме познакомить их с более сложными элементами музыкальной грамоты. При этом полезно провести упражнения в различных ритмах и темпах на месте и в движении с паузами в различных ритмических рисунках, с постепенным изменением темпа.

4.3.Методические разработка «Аттестационные экзамены»

Основной особенностью спортивного бального танца в России является сильное понижение нижней возрастной границы танцоров. Если десятилетие назад группа Д1 (1999-2000г.р.) считалась самой молодой, то в настоящее время сильно прогрессирует конкурсное танцевание группы Д0 (2002-2003 г.р.). Всё это ставит педагогов спортивного бального танца перед необходимостью учитывать в процессе преподавания возрастные особенности детей.

Как известно основным критерием уровня подготовки танцора является система соревнований. Соревнования являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства. Но систему соревнований, с одной стороны, трудно применять для детей начального этапа подготовки, с другой перед педагогом стоит необходимость не только выявлять и развивать творческий потенциал детей, но и подготавливать их к спортивной самореализации.

Возрастно-психологические особенности развития детей групп «Дети-0» и «Дети-1» диктуют новое осмысление подготовки танцоров начального этапа обучения к соревновательному процессу. Решить эту дилемму может помочь система «Аттестационных экзаменов».

Подобная система была опробована в танцевально-спортивном клубе «Алира» в 2007-08 годах и 2008-09 годах.. Этот метод разработан педагогами коллектива на основе методической разработки студии спортивного танца Московского городского Дворца детского творчества (юношеского) творчества .

«Аттестационные экзамены» представляют собой трех этапные «конкурсы-праздники» рассчитанные на уровень танцевальной подготовленности детей начального этапа обучения и учитывающие их физиологические и психологические особенности.

Так как основной **целью** на данном этапе обучения является выявление и развитие их потенциальных возможностей, формирование интереса к занятиям спортивными танцами, то на каждом из трех этапов аттестация проводится строго в соответствии с программой танцевально-спортивного клуба «Алира». Первый аттестационный экзамен проводится в конце ноября (через три месяца после начала обучения) и включает себя:

Название танца.	Исполняемые фигуры.	Оценка.
Медленный вальс	Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый), Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в в правый).	«3» балла – исполняет предписанные фигуры не в музыку, нечетко держит линии корпуса и рук; «4» балла – исполняет предписанные фигуры в музыку, но не четко держит линии корпуса и рук,
Самба	Основные движения с ПН, сЛН, в сторону, поступательное, наружное.	(исполняет предписанные фигуры не в музыку, правильно держит линии

Ча-ча-ча	Шассе и альтернативные движения: - шассе в сторону – вправо и лево. - Компактное шассе.	корпуса и рук); «5» баллов- исполняет предписанные фигуры в
----------	---	--

Второй этап проводится в конце марта и включает в себя:

Название танца.	Исполняемые фигуры.	Оценка.
Медленный вальс	Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый), Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в в правый). Правый поворот.	«3» балла – исполняет предписанные фигуры не в музыку, нечетко держит линии корпуса и рук; «4» балла – исполняет предписанные фигуры в музыку, но не четко держит линии корпуса и рук,
Самба	Виски влево и право. Основные движения с ПН, сЛН, в сторону, поступательное, наружное.	(исполняет предписанные фигуры не в музыку, правильно держит линии корпуса и рук); «5» баллов- исполняет предписанные фигуры в музыку, правильно держит линии корпуса и рук.
Ча-ча-ча	Шассе и альтернативные движения: - шассе в сторону – вправо и лево. Компактное шассе. Основные движения с ПН, сЛН, в сторону, поступательное, наружное.	

Третий этап проводится в мае и включает:

Название танца.	Название танца.	Оценка.
Медленный вальс	Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый), Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в в правый). Правый поворот. Левый поворот.	«3» балла – исполняет предписанные фигуры не в музыку, нечетко держит линии корпуса и рук; «4» балла – исполняет предписанные фигуры в

Самба	Виски влево и право. Основные движения с ПН, сЛН, в сторону, поступательное, наружное.	музыку, но не четко держит линии корпуса и рук, (исполняет предписанные фигуры не в музыку, правильно держит линии корпуса и рук);
Ча-ча-ча	Шассе и альтернативные движения: - шассе в сторону – вправо и лево. Компактное шассе. Основные движения с ПН, сЛН, в сторону, поступательное, наружное. Основное движение в закрытой и открытой позиции. Нью –Йорк чек. Поворот на месте.	«5» баллов- исполняет предписанные фигуры в музыку, правильно держит линии корпуса и рук.

Система аттестационных экзаменов позволяет реализовать творческую потребность детей в самовыражении и прививает интерес к танцевальному спорту.

Конкурсные турниры как правило занимают большой промежуток времени, соревнования могут длиться до трех и более часов. Это является совершенно не приемлемым на начальном этапе подготовки, так как у детей в этом возрасте эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру, они быстро утомляются, и в результате этого, неспособны удерживать интерес к соревнованиям.

«Аттестационные экзамены» очень четко регламентированы. Каждая из аттестующихся групп приглашается в специально отведенное для неё время и соревновательный момент длиться максимум двадцать минут. Что позволяет юным танцорам полностью реализовать свои возможности и не потерять интерес к соревнованию.

Также очень важным моментом является система оценки юных танцоров. Так в турнирном варианте судьи вынуждены строго распределять места, это в случае неудачного исполнения программы неизбежно повлечет за собой разочарование и может снизить заинтересованность ребенка в дальнейших занятиях спортивным танцем. Поскольку дети в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями и результат данного соревнования или экзамена для них важнее, чем отдаленные цели, в системе «Аттестационных экзаменов» система оценок более щадящая.

При «Аттестационных экзаменах» судьи используют только оценки «4» и «5», что с одной стороны позволяет оценить уровень исполнения и освоения необходимой технической программы, с другой как бы нивелировать разницу результатов до минимума. Хотя как и в любом другом турнире присутствует система судейства, что делает «Аттестационные экзамены» похожими на

конкурсное соревнование.

Непосредственно после выступления каждый ребенок получает небольшой подарок, а на занятии после проведения «Аттестационных экзаменов» педагог вручает каждому красочно оформленный аттестационный лист, на котором указываются результаты аттестации. Отсутствие в системе отрицательных оценок позволяет поддерживать интерес юных танцоров, как к процессу дальнейшей тренировки, так и к дальнейшим соревновательным действиям.

Важную роль в системе «Аттестационных экзаменов» играет оформление самих экзаменов. Они проходят при красочном, ярком оформлении, что, учитывая образность детского мышления, создает у них больше атмосферу праздника, чем соревнования. Выступление с показательной программой более старших танцоров также придает праздничности с одной стороны, с другой позволяет юным танцорам и их родителям увидеть перспективу развития в дальнейшем. Что также стимулирует мотивацию продолжения занятий танцами.