

Пояснительная записка

Цель программы

Приобщение детей к общечеловеческим ценностям мировой танцевальной культуры, опираясь на интерес к спортивным бальным танцам, раскрыть творческую индивидуальность каждой формирующейся личности юного танцора, его способности к самовыражению в танце.

Цель 1 этапа «10 ступеней мастерства» - овладение основами спортивной бальной хореографии.

Цель 2 этапа «Восходящие звезды» - совершенствование профессионального исполнительского мастерства, профессиональное самоопределение в области танцевального искусства.

Задачи программы

1. Обучающие:

- дать начальные знания по истории бальных танцев;
- дать специальные знания по спортивным бальным танцам;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

2. Развивающие:

- сформировать правильную красивую осанку;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- развить чувство ритма;
- развить память и внимание;
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить творческие танцевальные способности;
- развить творческие способности по дизайну и стилистике танцевальных костюмов, танцевальных причесок;
- развить индивидуальность каждой танцевальной пары;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить творческую активность детей в процессе исполнения спортивных бальных танцев.

3. Воспитывающие:

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

Обоснование выбора программы дополнительного образования

Спортивные бальные танцы - это прекрасное сочетание спорта и искусства. Спортивные бальные танцы очень популярны во всем мире. В России в настоящее время спортивные бальные танцы являются самым массовым видом спорта среди детей и молодежи. Только в Москве более 150 клубов Московской федерации танцевального спорта объединяют в своих рядах более 10 тысяч спортсменов. В Липецке на данный момент 13 спортивных коллективов и около 500 юных спортсменов. Эти цифры еще не учитывают исполнителей спортивных бальных танцев из групп начальной подготовки (школы танцев), которые с нуля в течение одного года или двух лет постигают азы танцевального мастерства и готовятся к будущим соревнованиям. Исполнители спортивных бальных танцев могут показать свои способности в различных видах соревнований как в личном, так и в командном зачёте, проявить себя в различных конкурсах и фестивалях, в концертах в школах, центрах детского творчества, в Домах культуры (ансамбли, индивидуальная программа). Спортивные бальные танцы - очень зрелищный вид выступлений. Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность:

- укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни;
- познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран;
- повышать культуру поведения;
- развивать творческие способности по дизайну танцевальных костюмов и причёсок;
- развивать творческие танцевальные способности;
- совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях;
- быть членом танцевально-спортивного клуба, коллектива единомышленников, участвовать в командных соревнованиях и выступлениях, клубных мероприятиях, развивать свое чувство коллективизма и взаимопомощи.

Необходимость разработки программы

В настоящее время не существует типовой программы обучения спортивным бальным танцам.

В Липецкой федерации танцевального спорта (ЛФТС) есть «Правила исполнения программы на конкурсах», которые включают в себя перечень фигур, разрешенных для исполнения спортсменами различных классов.

Эти правила ЛФТС, учебники по европейским и латиноамериканским танцам ведущих мировых специалистов, а также большой личный опыт педагогов являются базой для составления настоящей программы обучения спортивным бальным танцам.

Новизна программы состоит в новых подходах к критериям оценки результативности обучения начинающих танцоров. Авторами разработана система поэтапных аттестационных испытаний

«10 ступеней мастерства для начинающих исполнителей спортивных бальных танцев» с целью промежуточной и итоговой проверки качества усвоения знаний и навыков, подтверждения танцевального мастерства на определенной ступени обучения. (В настоящее время в Липецкой федерации танцевального спорта существует только система конкурсных испытаний-соревнований для начинающих танцоров.)

Несмотря на огромную популярность спортивных бальных танцев, танцевальный спорт Липецка несет сейчас большие потери среди начинающих танцоров: количество детей, бросивших танцы, примерно равно количеству вновь записавшихся детей. То есть, практически нет прироста начинающих танцоров-спортсменов. Одной из причин этого является то, что слишком рано дети выходят на соревнования: на 1 и 2 годах обучения. А ведь для того, чтобы бросить танцы, ребенку достаточно несколько раз занять последние места или не пройти отборочные туры на соревнованиях. Предлагаемые в программе новые критерии оценки результативности обучения бальным танцам могут быть использованы как хорошие стимулы для творческого роста детей и для сохранения интереса к занятиям бальными танцами у детей в течение длительного времени.

Этапы программы и сроки реализации

Программа обучения исполнителей спортивных бальных танцев является долгосрочной и включает в себя следующие этапы:

Этап 1. «10 ступеней мастерства» - это программа для начинающих исполнителей спортивных бальных танцев (для групп начальной подготовки первого, второго и третьего годов обучения). Срок реализации - 2,5 года.

Этап 2. «Восходящие звезды» - это долгосрочная программа для исполнителей спортивных бальных танцев, имеющих спортивные разряды (танцевальные классы) и выступающих на соревнованиях. Срок реализации - 4,5 года.

Содержание программы.

1 год обучения.

Вводное занятие.

Знакомство с обучающимися, анкетирование, собеседование, тестирование, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.

Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.

Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Основы музыкальных ритмов.

Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием. Музыкальный размер: Медленный вальс - 3/4, Танго - 2/4, Квикстеп - 4/4, Самба - 2/4, Ча-ча-ча - 4/4, Джайв - 4/4, Полька - 4/4, Диско-танец - 4/4.

Основные музыкальные ритмы: Медленный вальс - счет 1,2,3. Танго - Быстро, Быстро, Медленно, Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. Самба - Медленно и Медленно. Ча-ча-ча - счет 1,2,3, 4и. Джайв - Быстро, Быстро, Быстро и Быстро.

Общая и спортивная этика.

Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе. Правила поведения на танцевальном паркете. Поведение во время аттестаций. Правила спортивного костюма для начинающих танцоров.

Программа «10 ступеней мастерства»:

- общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене); -танцевальные позиции в паре, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, открытая променадная позиция, открытая обратная променадная позиция); - степень поворота (1/4, 4/4). Фигуры в европейских и латиноамериканских танцах распределены по степени сложности по ступеням мастерства. Практическая часть. Промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков. Конкурс исполнительского мастерства.

1 ступень мастерства.

Медленный вальс: правая перемена (вперед и назад). Самба: баунс на месте, в сторону. Полька. Диско-танец. Ритмические упражнения под музыку.

2 ступень мастерства.

Медленный вальс: правый поворот по четвертям. Танго: карте без поворота. Самба: основное движение с правой ноги вперед. Ча-ча-ча: тайм-степ, рука к руке.

3 ступень мастерства

Медленный вальс: левая перемена, левый поворот по четвертям. Танго: карте с поворотом по четвертям. Квикстеп: 4 шага (в ритме слоу) вперед, типл-шассе вправо и влево, 4 шага (в ритме слоу) назад, типл-шассе влево и вправо. Самба: стационарный самба-ход. Ча-ча-ча: нью-йорк. Джайв: основное движение.

4 ступень мастерства.

Медленный вальс: с правой ноги 2 перемены вперед, правый поворот на четверть, 2 перемены назад, левый поворот на четверть. Танго: основной левый поворот. Квикстеп: 4 шага вперед, типл-шассе вправо влево с поворотом вправо на 1/2, 4 шага назад, типл-шассе вправо влево без поворота. Самба: боковой самба-ход. Ча-ча-ча: основное движение. Джайв: фоллоуей-разделение. Аттестация и конкурс мастерства.

Хореография.

Формирование правильной и красивой осанки, развитие координации движений, гибкости и пластики: demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, grand battement, battement relevee, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

Итоговое занятие.

Подготовка и участие в конкурсе спортивного бального танца.

2 год обучения.

Вводное занятие. Знакомство детей с программой занятий и программой выступлений, инструктаж по технике безопасности.

Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.

Знакомство с комплексом упражнений, составляющих разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Основы музыкальных ритмов.

Даются основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Рассматриваются примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием. Медленный вальс - счет 1, 2, 3. Танго - Быстро, Быстро, Медленно. Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. Самба - Медленно и Медленно. Ча-ча-ча - счет 1, 2, 3, 4и. Джайв - Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. Практическая часть. Музыкально-ритмические упражнения.

Общая и спортивная этика.

Правила поведения в коллективе, в танцевальной паре. Правила поведения во время аттестаций и соревнований Правила спортивного костюма для начинающих танцоров. Программа «10 ступеней мастерства». - общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагональ к стене, спиной диагональ к стене, лицом диагональ в центр, спиной диагональ в центр); - танцевальные позиции в паре, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, закрытая променадная позиция, закрытая обратная променадная позиция, открытая променадная позиция, открытая обратная променадная позиция, позиция противодвижения корпуса); - степень поворота ($1/8, 1/4, 1/2, 4/4$) Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах распределены по степени сложности по ступеням мастерства.

5 ступень мастерства. Медленный вальс: исходное положение лицом диагональ к стене (ИП ЛДС). Правая перемена и правый поворот по четвертям. Исходное положение спиной диагональ в центр (ИП СДЦ). Левая перемена и левый поворот по четвертям. Квикстеп: Локк-степ вперед, типл-шассе влево вправо без поворота. Локк-степ назад, типл-шассе вправо влево без поворота. Самба: Виск. Ча-ча-ча: Локк-степ вперед и Локк-степ назад. Джайв: смена рук за спиной.

6 ступень мастерства.

Медленный вальс: ИП ЛДС с правой ноги вперед (партия партнера) правый поворот на четверть, перемена назад, левый поворот на четверть, 2 перемены вперед. Далее в обратную сторону с левой ноги назад (партия партнерши) правый поворот на четверть, перемена вперед, левый поворот на четверть, 2 перемены назад. Квикстеп: Локк-степ вперед, типл-шассе влево вправо с поворотом вправо на $1/2$, Локк-степ назад, типлшассе вправо влево без поворота. Самба: ботофого из променадной в обратную променадную позицию. Ча-ча-ча: 3 ча-ча-ча вправо и влево. Джайв: стоп энд гоу. Практическая часть. Аттестация и внутренний конкурс мастерства.

7 ступень мастерства. Медленный вальс: ИП ЛДС - 6 ступень выполняется по линии танца. Квикстеп: ИП лицом по линии танца, 6 ступень - по линии танца. Самба: поступательное ботофого вперед. Ча-ча-ча: 3 ча-ча-ча (Локк-степ) вперед и назад. Джайв: перемена мест слева направо.

8 ступень мастерства.

Медленный вальс: ИП ЛДС с правой ноги вперед партия партнера полный правый поворот, перемена, полный левый поворот, 2 перемены вперед. Обратно с левой ноги назад партия партнерши полный правый поворот, перемена, полный левый поворот, 2 перемены назад. Квикстеп: по линии танца четвертной поворот и шассе. Самба: поступательное ботофого назад. Ча-ча-ча: соло спот-поворот, спот-поворот партнерши под рукой. Джайв: мельница. Хореография. Комплекс упражнений классической хореографии направлен на формирование правильной и красивой осанки, развитие координации движений, гибкости и пластики Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus Jeter, grand battement, grand battement Jeter, battement relevent, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

Итоговое занятие.

Выступление перед родителями, педагогами и воспитанниками МАОУ СШ №51

3 год обучения.

Вводное занятие.

Программа занятий и выступлений. Инструктаж по технике безопасности. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений. Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских танцев, упражнения для латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца.

Основы музыкальных ритмов.

Медленный вальс - Счет 1,2,3. Счет 1, 2, и 3. Венский вальс - Счет 1,2,3. Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. (Музыкальный размер 3/4). ФИГУРНЫЙ вальс - Счет 1, 2, 3. (Музыкальный размер 3/4). Сударушка - Счет 1,2,3, 4. (Музыкальный размер 4/4). Ча-ча-ча - счет 1, 2, 3, 4и. Самба - 1) Медленно и Медленно. 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. Джайв - 1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. Меренго - счет 1, 2, 3, 4. (Музыкальный размер 4/4).

Общая и спортивная этика.

Взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и соревнований. Бальный этикет. Правила проведения соревнований МФТС. Правила спортивного костюма для начинающих танцоров для начинающих танцоров-спортсменов; Программа «10 ступеней мастерства. Программа «Восходящие звезды». - общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагональ к стене, спиной диагональ к стене, лицом диагональ в центр, спиной диагональ в центр); - танцевальные позиции в паре, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, закрытая променадная позиция, закрытая обратная променадная позиция, открытая променадная позиция, открытая обратная променадная позиция, позиция противодвижения корпуса); - степень поворота ($1/8, 1/4, 1/2, 4/4$). Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах распределены по степени сложности по ступеням мастерства.

9 ступень мастерства. Медленный вальс: ИП ЛДС с левой ноги вперед партия партнера Виск, шассе из променадной позиции, 2 перемены вперед. В обратную сторону с правой ноги партия партнерши Виск, шассе из променадной позиции. Венский вальс: перемена-шассе вперед и назад. Квикстеп: 7 + 8 ступень. Самба: поступательная вольта, вольтовый поворот на месте. Ча-ча-ча: основное движение в повороте. Джайв: променадные шаги.

10 ступень мастерства. Медленный вальс: внешняя перемена. Квикстеп: правый поворот, Локк-степ назад, типл-шассе вправо. Локк-степ вперед. Венский вальс: правый поворот. Самба: крисс-кросс. Ча-ча-ча: ронд-шассе, хип-твист-шассе. Джайв: американский спин. Конкурс мастерства. Аттестационные испытания.

Этап 2. «Восходящие звезды»

1 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: проходящая перемена назад. Фигурный вальс. Самба: вращение от руки. Ча-ча-ча: веер, хоккейная клюшка. Джайв: свивлы носоккаблук. Меренго: шаги на месте, боковой шаг.

2 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: Виск назад. Сударушка. Меренго: звездный шаг, рок-поворот. Самба: правый и левый мейпул. Ча-ча-ча: открытый хип-твист. Джайв: цыплячий ход. Хореография. Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter,

battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpes, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

Ансамбль.

Репертуар: современные танцы (Рэп, Хип-хоп). Постановка пар в ансамбле. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле. Отработка репертуара. Ориентирование на сценической площадке

Итоговое занятие. Отчетный концерт.

4 год обучения.

Вводное занятие.

Программа занятий и выступлений. Инструктаж по технике безопасности. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений. Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских танцев, упражнения для латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца.

Основы музыкальных ритмов.

Медленный вальс - Счет 1,2,3. Счет 1, 2, и 3. Венский вальс - Счет 1,2,3.

Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно.

(Музыкальный размер 3/4). ФИГУРНЫЙ вальс - Счет 1, 2, 3. (Музыкальный размер 3/4). Сударушка - Счет 1,2,3, 4. (Музыкальный размер 4/4). Ча-ча-ча - счет 1, 2, 3, 4и. Самба - 1) Медленно и Медленно. 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. Джайв - 1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. Меренго - счет 1, 2, 3, 4. (Музыкальный размер 4/4).

Общая и спортивная этика.

Взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и соревнований. Бальный этикет. Правила проведения соревнований МФТС. Правила спортивного костюма для начинающих танцоров для начинающих танцоровспортсменов; Программа «10 ступеней мастерства. Программа «Восходящие звезды». - общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагональ к стене, спиной диагональ к стене, лицом диагональ в центр, спиной диагональ в центр); - танцевальные позиции в паре, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, закрытая променадная позиция, закрытая обратная променадная позиция, открытая променадная позиция, открытая обратная променадная позиция, позиция противодвижения корпуса); - степень поворота (1/8,1/4,1/2, 4/4). Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах распределены по степени сложности по ступеням мастерства.

9 ступень мастерства. Медленный вальс: ИП ЛДС с левой ноги вперед партия партнера Виск, шассе из променадной позиции, 2 перемены вперед. В обратную сторону с правой ноги партия партнерши Виск, шассе из променадной позиции. Венский вальс: перемена-шассе вперед и назад. Квикстеп: 7 + 8 ступень. Самба: поступательная вольта, вольтовый поворот на месте. Ча-ча-ча: основное движение в повороте. Джайв: променадные шаги.

10 ступень мастерства. Медленный вальс: внешняя перемена. Квикстеп: правый поворот, Локк-степ назад, типл-шассе вправо. Локк-степ вперед. Венский вальс: правый поворот. Самба: крисс-кросс. Ча-ча-ча: ронд-шассе, хип-твист-шассе. Джайв: американский спин. Конкурс мастерства. Аттестационные испытания. Этап 2. «Восходящие звезды»

1 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: проходящая перемена назад. Фигурный вальс. Самба: вращение от руки. Ча-ча-ча: веер, хоккейная клюшка. Джайв: свивлы носоккаблук. Меренго: шаги на месте, боковой шаг.

2 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: Виск назад. Сударушка. Меренго: звездный шаг, рок-поворот. Самба: правый и левый мейпул. Ча-ча-ча: открытый хип-твист. Джайв: цыплячий ход. Хореография. Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpees, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

Ансамбль.

Репертуар: современные танцы (Рэп, Хип-хоп). Постановка пар в ансамбле. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле. Отработка репертуара. Ориентирование на сценической площадке

Итоговое занятие. Отчетный концерт.

5 год обучения.

Вводное занятие.

Собрание группы. Знакомство с программой занятий, программой выступлений, инструктаж по технике безопасности.

Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса. Упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских и латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца.

Основы музыкальных ритмов.

Медленный вальс - Счет 1,2,3. Счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3. Танго - 1) Быстро, Быстро, Медленно. 2) Быстро, Быстро. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 4) Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. Венский вальс - Счет 1, 2, 3. (Музыкальный размер 3/4). Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. Самба - 1) Медленно и Медленно. 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. 4) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро. 6) Быстро, Быстро, Медленно. Ча-ча-ча - Счет 1,2,3, 4и; счет 2 и 3 и 4 и 1. Румба - счет 1, 2, 3, 4 (Музыкальный размер 4/4). Джайв -1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. Меренго - Счет 1, 2, 3, 4. (Музыкальный размер 4/4).

Общая и спортивная этика.

Правила поведения в коллективе, взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и соревнований. Бальный этикет. Правила проведения соревнований МФТС. Правилах спортивного костюма для танцоров класса Д.

Программа «Восходящие звезды».

Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах. Знакомство с особенностями промежуточной и итоговой проверкой качества усвоения знаний и навыков, с системой аттестационных испытаний по ступеням мастерства, внутренних конкурсов клуба и соревнований МФТС.

7 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: закрытый импетус. Танго: поступательное звено. Самба: закрытые рокки. Ча-ча-ча: кросс-бейсик. Румба: кукарача. Джайв: хлыст.

8 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: открытый импетус. Танго: закрытый променад. Самба: открытые рокки. Ча-ча-ча: правый волчок, раскрытие из правого волчка. Румба: боковой шаг. Джайв: хлыст с разделением.

9 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: плетение из променадной позиции. Румба: открытый хип-твист.

Ча-ча-ча: спираль, аида. Самба: самба-локк. Танго: файв-степ. Джайв: изогнутый хлыст.

10 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: перемена-хезитейшн. Танго: рок-поворот. Ча-ча-ча: лассо. Румба: правый волчок, правое раскрытие. Джайв: быстрые променадные шаги. Программа МФТС по европейским танцам для танцоров класса Д. Программа МФТС по латиноамериканским танцам для танцоров класса Д. (см. Приложения: Правила исполнения программы на конкурсах МФТС).

Хореография.

Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpes, passe, reverence, позиции ног, позиции рук, port de bras, упражнения на растягивание и выворотность.

Ансамбль.

Репертуар: попури из латиноамериканских танцев (Ча-ча-ча, Джайв). Практическая часть. Постановка и разучивание танцев. Знакомство с музыкальнопластическим образом. Работа над композицией.

Итоговое занятие.

Подведение итогов работы за год: просмотр видеоматериалов выступлений.

6 год обучения.

Вводное занятие.

Особенности программы занятий и выступлений на соревнованиях, инструктаж по технике безопасности.

Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса. Упражнения на растягивание. Упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских и латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца

Основы музыкальных ритмов.

Медленный вальс - Счет 1,2,3. Счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3.

Танго - 1) Быстро, Быстро, Медленно. 2) Быстро, Быстро. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 4) Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно.

Венский вальс - Счет 1, 2, 3.

Медленный фокстрот- 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. (Музыкальный размер 4/4).

Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно.

Самба -1) Медленно и Медленно. 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. 4) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро. 6) Быстро, Быстро, Медленно. 7) Медленно, Медленно. 8) Счет 1, 2, 3.

Ча-ча-ча - Счет 1, 2, 3, 4и; счет 2 и 3 и 4 и 1.

Румба - Счет 1,2,3, 4; счет 2 и 3 и 4 и 1 и.

Пасодобль - Счет 1, 2; счет 1, 2, 3, 4; счет 1,2,3, 4, 5, 6, 7, 8 (Музыкальный размер 2/4).

Джайв - 1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро.

Общая и спортивная этика

Правила поведения в коллективе, взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и соревнований. Бальный этикет.

Правила проведения соревнований ЛФТС.

Правилах спортивного костюма для танцоров класса С.

Программа ЛФТС по европейским танцам для танцоров класса С.

Программа ЛФТС по латиноамериканским танцам для танцоров класса С.

Промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков осуществляется с помощью соревнований ЛФТС.

Хореография. Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpes, passe, reverence, позиции ног, позиции рук, port de bras, упражнения на растягивание и выворотность.

Ансамбль.

Репертуар: постановочный номер «Венский вальс», «Медленный вальс».

Знакомство с хореографией, темой и образом. Репетиционная работа: отработка движений, синхронности исполнения танца, ориентирование на сценической площадке. Выступление перед зрителями.

Итоговое занятие. Подведение итогов работы за год. Выступление перед родителями.

7 год обучения.

Вводное занятие.

План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий.

Просмотр видеоматериалов клуба «Олимп».

Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса. Упражнения на растягивание. Упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских и латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца

Основы музыкальных ритмов.

Медленный вальс - Счет 1, 2, 3. Счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3. Танго - 1) Быстро, Быстро, Медленно. 2) Быстро, Быстро. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 4) Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. Венский вальс - Счет 1,2,3. Медленный фокстрот - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. (Музыкальный размер 4/4). Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. Самба -1) Медленно и Медленно. 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. 4) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро. 6) Быстро, Быстро, Медленно. 7)

Медленно, Медленно. 8) Счет 1, 2, 3. Ча-ча-ча - Счет 1, 2, 3, 4и; Счет 2 и 3 и 4 и 1. Румба - Счет 1,2,3, 4; Счет 2 и 3 и 4 и 1 и. Пасодобль - Счет 1,2; Счет 1,2,3, 4; Счет 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 (Музыкальный размер 2/4). Джайв - 1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро.

Общая и спортивная этика.

Правила поведения в коллективе, взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и соревнований.

Бальный этикет.

Правила проведения соревнований ЛФТС.

Правилах спортивного костюма для танцоров класса В. Выработка имиджа. Программа ЛФТС по европейским танцам для танцоров класса В.

Особенность конкурсного исполнения танцевальных композиций по этой программе.

Программа ЛФТС по латиноамериканским танцам для танцоров класса В.

Подготовка и участие в конкурсах. Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа и т.д.

Хореография.

Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpes, passe, reverence, позиции ног, позиции рук, port de bras, упражнения на растягивание и выворотность.

Ансамбль.

Репертуар: попури из латиноамериканских танцев (Самба, Пасодобль). Знакомство с репертуаром, репетиции на сцене. Построение композиций. Постановка пар в ансамбле. Показ танцевальных номеров, их обсуждение.

Итоговое занятие.

Подведение итогов работы за год и за 7 лет. Вручение свидетельств, награды за успешное освоение программы. Заключительное показательное выступление.

Ожидаемые результаты.

Уровни освоения предлагаемых знаний, умений и навыков:

- общекультурный (1 и 2 годы обучения); - углубленный (3, 4 и 5 годы обучения); - профессионально-ориентированный (6 и 7 годы обучения).

В конце 1 года обучения ребенок знает:

- историю балльных танцев (начальные знания);
- требования к правильной осанке; основные позиции рук, ног, головы;
- правила поведения в танцевальном коллективе, правила поведения на танцевальном паркете, правила поведения во время аттестаций.

В конце 1 года обучения ребенок знает и умеет:

- исполнять программу «10 ступеней мастерства» в объеме с 1 по 4 ступень; - прохлопывать и протопывать различные танцевальные ритмы, используемые в танцах
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 1 года обучения; программы «10 ступеней мастерства» в объеме с 1 по 4 ступень; - показывать свое исполнительское мастерство перед судьями на аттестациях и внутриклубных конкурсах и перед зрителями на концертах.

В конце 2 года обучения ребенок знает:

- основные позиции корпуса, рук, ног, головы для танцевальной пары; - правила поведения в танцевальной паре, правила поведения на соревнованиях.

В конце 2 года обучения ребенок знает и умеет:

- исполнять программу «10 ступеней мастерства» в объеме с 5 по 8 ступень;
- различные танцевальные ритмы, используемые в танцах программы «10 ступеней мастерства» в объеме с 5 по 8 ступень, умеет их прохлопывать и протопывать;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 2 года обучения;
- выполнять расширенный комплекс общефизических и танцевальных упражнений;
- показывать свое исполнительское мастерство перед судьями на аттестациях и внутриклубных конкурсах, перед зрителями на концертах.

В конце 3 года обучения ребенок знает: - музыкальные ритмы танцев программы «10 ступеней мастерства» в объеме 9 и 10 ступени и программы.

Литература:

1. Учебники ведущих мировых специалистов по европейским танцам: - Imperial Society of Teachers of Dancing "The Ballroom Technique", England (Имперское общество учителей танцев, Англия «Техника европейских танцев»), - Imperial Society of Teachers of Dancing "The revised technique of Ballroom dancing", England (Имперское общество учителей танцев, Англия «Пересмотренная техника европейских танцев»), - Alex Moore , England "Ballroom dancing" (Алекс Мур, Англия «Европейские танцы»), - Guy Howard "Technique of Ballroom dancing", England - (Гай Говард «Техника европейских танцев», Англия).
2. Учебники ведущих мировых специалистов по латиноамериканским танцам: - Imperial Society of Teachers of Dancing, England "The revised technique of Latin American dancing" (Имперское общество учителей танцев, Англия «Пересмотренная техника латиноамериканских танцев»), - Walter Laird "Technique of Latin dancing", England (Уолтер Лэрд «Техника латиноамериканских танцев», Англия).
3. Регламентирующие документы Московской федерации танцевального спорта: - Положение о присвоении класса спортсменам, - Положение о рейтинговых конкурсах, - Правила организации межклубных соревнований, - Положение о проведении соревнований начинающих спортсменов, - Правила исполнения программы на конкурсах, - Правила спортивного костюма, - Правила костюма Международной федерации танцевального спорта. Данный список литературы (1 и 2) рекомендуется Президиумом Липецкой федерации танцевального спорта (ЛФТС) в качестве учебников для тренеров по спортивным бальным танцам и для танцоров-спортсменов (класса «В» и выше), желающих пройти аттестацию на присвоение квалификации тренера ЛФТС.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Образовательная программа по спортивным бальным танцам
Направление	Спортивные танцы
Форма	Танцевально-спортивный клуб «Кристалл»
Тип программы	Авторская программа
Составитель программы	Бредихин Дмитрий Сергеевич

Целевая группа	Программа рассчитана на детей школьного возраста от 6 до 17 лет.
Цель программы	Приобщение детей к общечеловеческим ценностям мировой танцевальной культуры, опираясь на интерес к спортивным бальным танцам, раскрыть творческую индивидуальность каждой формирующейся личности юного танцора, его способности к самовыражению в танце.
Задачи программы	1. Обучающие: -дать начальные знания по истории бальных танцев; -дать специальные знания по спортивным бальным танцам; -сформировать музыкально-ритмические навыки; - обучить умениям и навыкам танцевального мастерства; - сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями. 2. Развивающие: - сформировать правильную красивую осанку; - развить координацию движений, гибкость и пластику; - развить чувство ритма; - развить память и внимание; - развить артистизм и эмоциональность; - развить творческие танцевальные способности; - развить творческие способности по дизайну и стилистике танцевальных костюмов, танцевальных причесок; - развить индивидуальность каждой танцевальной пары; - развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость; - развить творческую активность детей в процессе исполнения спортивных бальных танцев. 3. Воспитывающие: - привить трудолюбие; - воспитать собранность и дисциплину; - воспитать стремление к саморазвитию; - воспитать потребность в здоровом образе жизни; - воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру; - привить навыки хорошего тона и культуры поведения; - воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.
Принципы программы	1) словесные (устное изложение материала); - наглядные (педагогический показ); - практические (упражнения, тренинги). 2) объяснительно-иллюстративные (дети усваивают и воспроизводят готовую информацию); - репродуктивные (дети воспроизводят полученные знания); - поисковые (дети самостоятельно ищут новые

	варианты соединения фигур в танцах).
Сроки реализации	7 лет
Режим занятий	На 1 этапе «10 ступеней мастерства» занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа На 2 этапе «Восходящие звезды» занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа
Ожидаемые результаты	Уровни освоения предлагаемых знаний, умений и навыков: - общекультурный (1 и 2 годы обучения); - углубленный (3, 4 и 5 годы обучения); - профессионально-ориентированный (6 и 7 годы обучения).
Формы подведения итогов реализации программы	-учебные занятия: теоретические, практические, деловые игры: «соревнование» и «аттестация»; - концерты и показательные выступления; - участие в фестивалях; - аттестации по ступеням мастерства; - внутренние соревнования танцевально-спортивного клуба «Кристалл»; - соревнования Липецкой и Российской федераций танцевального спорта; - участие в организации аттестаций и соревнований; - клубные дни; - летние учебно-тренировочные сборы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-го года обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Комплекс физических и танцевальных упражнений	-	10	10
3	Основы музыкальных ритмов	1	1	2
4	Общая и спортивная этика	1	-	1
5	1 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	5	7
6	2 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	5	7
7	3 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	5	7
8	4 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	5	7
9	Хореография	5	23	28
10	Итоговое занятие	-	1	1
	Итого	18	54	72

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-го года обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Комплекс физических и танцевальных упражнений	-	10	10
3	Основы музыкальных ритмов	1	1	1
4	Общая и спортивная этика	2	-	2
5	5 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	5	7
6	6 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	5	7
7	7 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	5	7
8	8 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	5	7
9	Хореография	5	23	28
10	Итоговое занятие	-	1	1
	Итого	17	54	72

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-го года обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Комплекс физических и танцевальных упражнений	-	18	18
3	Основы музыкальных ритмов	1	1	2
4	Общая и спортивная этика	2	-	2
5	9 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	10	12
6	10 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	10	12
7	1 ступень «Восходящие звезды»	2	10	12
8	2 ступень «Восходящие звезды»	2	10	12
9	Хореография	9	25	34
10	Ансамбль	9	27	36
11	Итоговое занятие	-	2	2
	Итого	31	113	144

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4-го года обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Комплекс физических и танцевальных упражнений	-	18	18
3	Основы музыкальных ритмов	1	1	2
4	Общая и спортивная этика	2	-	2
5	3 ступень «Восходящие звезды»	2	10	12
6	4 ступень «Восходящие звезды»	2	10	12
7	5 ступень «Восходящие звезды»	2	10	12
8	6 ступень «Восходящие звезды»	2	10	12
9	Хореография	9	27	36
10	Ансамбль	9	25	34
11	Итоговое занятие	-	2	2
	Итого:	31	113	144

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5-го года обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Комплекс физических и танцевальных упражнений	-	18	18
3	Основы музыкальных ритмов	1	1	2
4	Общая и спортивная этика	2	-	2
5	7 ступень «Восходящие звезды»	2	10	12
6	8 ступень «Восходящие звезды»	2	10	12
7	9 ступень «Восходящие звезды»	2	10	12
8	10 ступень «Восходящие звезды»	2	10	12
9	Хореография	9	27	36
10	Ансамбль	9	25	34
11	Итоговое занятие	-	2	2
	Итого	31	113	144

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

6-го года обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Комплекс физических и танцевальных упражнений	-	18	18
3	Основы музыкальных ритмов	1	1	2
4	Общая и спортивная этика	2	-	2
5	Программа ЛФТС по европейским танцам для танцоров класса С	4	20	24
6	Программа ЛФТС по латиноамериканским танцам для танцоров класса С	4	20	24
7	Хореография	9	25	34
8	Ансамбль	9	27	36
9	Итоговое занятие	-	2	2
	Итого	31	113	144

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7-го года обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов		
		теория	практи	всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных	-	18	18
3	Основы музыкальных ритмов	1	1	2
4	Общая и спортивная этика	2	-	2
5	Программа ЛФТС по европейским танцам для танцоров класса В	4	20	24
6	Программа ЛФТС по латиноамериканским танцам для танцоров-спортсменов класса В	4	20	24
7	Хореография	9	25	34
8	Ансамбль	9	27	36
9	Итоговое занятие	-	2	2
	Итого	31	113	144