

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом творчества «Измайловский»
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 31.08.2021 года

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 168 от 31.08.2021 года
Директор ГБУ ДО ДТ «Измайловский»
А.И. Балышева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(дополнительная общеразвивающая программа)

«СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»

/название программы/

от 6 до 18 лет

/на какой возраст рассчитана программа/

4 года

/срок реализации/

Разработчики: Варик В.А., педагог дополнительного образования
Крылова М.Э., педагог дополнительного образования
Малюта Р.В., педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы» (далее – образовательная программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма, повышение уровня культуры, - одна из основных проблем в современном обществе. Танцевальная подготовка является эффективным средством не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания, создает благоприятные условия для раскрытия творческого потенциала ребенка.

Бальный танец является наиболее массовой, общедоступной формой приобщения детей к хореографии, сочетание физической тренировки и эстетического творчества благотворно сказывается на становлении гармоничной личности ребенка.

Бальный танец отличается от других танцевальных стилей: он соединяет в себе спорт и искусство. Спортивный бальный танец это четко выстроенная система соревнований, классов и категорий танцоров. Исполнители спортивных бальных танцев постепенно совершенствуют свое мастерство, переходят от одной категории к другой, более профессиональной и высокой.

Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность укрепить свое здоровье, развить такие качества, как гибкость, пластичность, музыкальность, чувство ритма, умение работать в коллективе, способность к художественному самовыражению, познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран.

Адресат программы: для обучения по программе принимаются мальчики и девочки 6–18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными бальными танцами.

Срок реализации образовательной программы – 6 лет.

Объем образовательной программы - 1296 часов: 1 год – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов, 3 год – 216 часов, 4 год обучения – 216 часов, 5 год обучения – 216 часов, 6 год обучения – 216 часов.

Образовательная программа является разноуровневой:

Уровень освоения программы	Год обучения	Целеполагание	Результативность освоения программы:
Базовый	1 год	создание условий для личностного самоопределения и самореализации, выявление и поддержка детей, проявляющих выдающиеся способности; развитие у учащихся мотивации к творческой деятельности	<ul style="list-style-type: none"> – освоении прогнозируемых результатов программы; – презентации результатов на уровне района, города; – участия учащихся в районных и городских мероприятиях; – наличии призеров и победителей в районных конкурсных мероприятиях.
	2 год		
	3 год		
Углубленный	4 год	формирование личностных качеств и социально-значимых компетенций, создание условий для профессиональной ориентации	<ul style="list-style-type: none"> – освоение прогнозируемых результатов; – презентация результатов на уровне города; – участие учащихся в городских и всероссийских мероприятиях; – наличие призеров и победителей в городских конкурсных мероприятиях; – наличие выпускников, продолжающих обучение по профилю.
	5 год		
	6 год		

Образовательная программа может осваиваться учащимся с любого уровня.

1 уровень. Базовый. Срок реализации – 3 года (1, 2, 3 годы обучения)

Первоначальная хореографическая подготовка, развитие музыкальности, чувства ритма и формирование основных двигательных качеств и навыков. Воспитание интереса к спортивным бальным танцам, начальное обучение технике исполнения, правилам соревнований. Воспитание физических качеств в общем плане с учётом специфики спортивного бального танца. Формирование и отработка основной техники движений, повышение культуры выразительного исполнения танцев, физическая подготовка. Воспитание познавательных качеств. Концертная и соревновательная деятельность.

2 уровень. Углублённый. Срок реализации – 3 года (4, 5, 6 годы обучения)

Специальная физическая, техническая и тактическая подготовка. Совершенствование исполнительного и актерского искусства, пробуждение интереса к профессии, профессиональное самоопределение в области танцевального искусства. Активная соревновательная и концертная деятельность.

По окончании каждого из уровня обучающийся может перейти на следующий уровень обучения, либо окончить обучение по данной программе.

Цель программы направлена на формирования здорового образа жизни и танцевальной культуры детей и подростков, посредством обучения спортивным бальным танцам, а также на выявление и поддержку талантливых и одаренных детей в области танцевального искусства.

Достижение цели раскрывается через следующие группы **задач**:

➤ *Обучающие:*

- изучить основы музыкально-двигательной культуры;
- обучить технике исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ;
- изучить базовые способы импровизации в рамках спортивных бальных танцев;
- расширить кругозор;
- изучить историю спортивных бальных танцев, костюма, макияжа;
- научить проявлять эмоции в танце (артистизм);
- научить основам спортивного аутотренинга;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

➤ *Развивающие:*

- развивать танцевальные данные и физические качества;
- развивать чувство ритма;
- сформировать навык контроля над эмоциональным состоянием;
- развивать музыкальность и эмоциональную выразительность;
- сформировать правильную и красивую осанку;
- способствовать формированию здорового образа жизни;
- развивать внимание и наблюдательность;
- развивать творческое воображение и фантазию;
- развить у детей способность к самостоятельной и коллективной работе;
- развить мотивацию на творческую, художественно-эстетическую и культурную деятельность;
- развить творческую инициативу и способность к самовыражению в танце;
- развить творческие способности по дизайну;
- развить индивидуальность каждой танцевальной пары.

➤ *Воспитательные:*

- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения;
- воспитывать коммуникативные навыки и культуру общения;
- воспитывать трудолюбие, терпение, воспитывать волю к достижению поставленной цели;
- сформировать стойкий интерес к танцевальному спорту;

- привить учащимся культуру общения между собой в паре, в танце, с окружающими; воспитать доброжелательность, чуткость и внимательное отношение друг к другу; воспитать аккуратность и самостоятельность;
- формирование художественного вкуса и эстетических наклонностей в выборе своего имиджа;
- выявить наиболее способных учащихся для поступления в специальные учебные заведения.

Условия набора и формирования групп. Набор детей осуществляется посредством собеседования и проверки начальных умений и навыков. Группы формируются одновозрастные и/или разновозрастные (в пределах возрастных групп младший, средний и старший школьный возраст). Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и последующий года обучения на основании собеседования и проверки требуемых умений и навыков. Наличие медицинского допуска – обязательно.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек; на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

Материально-техническое обеспечение. Для успешного осуществления учебного и творческого процесса необходимо иметь специально оборудованный танцевальный зал с паркетным покрытием и установленными зеркалами, проведена противоскользкая обработка пола (тертый парафин)

Для концертных выступлений коллектива необходимы сценические костюмы и обувь, Кроме репетиционного зала, необходимо иметь также отдельные комнаты для переодевания детей.

Для успешного осуществления учебно-воспитательного процесса необходимо иметь в коллективе аудио и видеоаппаратуру, специальный музыкальный материал, специальный видеоматериал, учебно-методическая литература.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия могут проводиться в группах полного состава, в малых группах для отработки конкурсных программ. Предусмотрены занятия для отдельных исполнителей и танцевальных пар.

Распределение часов по изучаемым темам примерное. Педагог может корректировать количество часов и порядок изучения тем в зависимости от возрастных особенностей обучающихся, имеющихся навыков и способности их усваивать материал. На протяжении всего обучения дети участвуют в концертах, конкурсах и соревнованиях различного уровня.

Формы организации деятельности:

- фронтальная;
- групповая;
- малыми группами.

Планируемые результаты:

➤ **Предметные:**

- знание историю спортивных бальных танцев;
- знание и умение определять спортивные бальные танцы по программам, характеру и музыкальному сопровождению;
- умение показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях и концертах;
- знание технику безопасности и уметь выполнять упражнения на развитие танцевальных данных и физических качеств;
- умение правильно держать осанку;
- знание правила сценического костюма и основы макияжа для спортивных бальных танцев и уметь ими пользоваться;
- знание правила и уметь управлять собой посредством спортивного аутотренинга;
- знание особенности профессий танцор и преподаватель по спортивным бальным танцам.

➤ *Метапредметные:*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками и родителями;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умений вести самонаблюдение, самооценку, самоконтроль в ходе коммуникативной деятельности;
- способность ставить цели и формулировать задачи для их достижения;
- умение планировать последовательность и прогнозировать итоги действий и всей работы в целом;
- анализировать полученные результаты (и отрицательные, и положительные);
- умение делать соответствующие выводы (промежуточные и конечные);
- умение корректировать планы, устанавливать новые индивидуальные показатели.

➤ *Личностные:*

- осознание ценности здорового образа жизни;
- осознание необходимости участия в общественной жизни образовательного учреждения и ближайшего социального окружения;
- умение делать соответствующие выводы (промежуточные и конечные);
- готовность и способность делать осознанный выбор своей образовательной траектории.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Танцевальная азбука	30	5	25	Опрос, просмотр исполнения
3.	Общая и спортивная этика	10	5	5	Опрос, наблюдение
4.	Развивающие танцы	40	5	35	Опрос, просмотр исполнения
5.	Европейская программа	65	5	60	Опрос, погон, соревнование
6.	Латиноамериканская программа	65	5	60	Опрос, погон, соревнование
7.	Контрольные занятия	2	-	2	Опрос, просмотр исполнения
8.	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого	216	26	190	

2 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	
2.	Танцевальная азбука	30	5	25	Опрос, просмотр исполнения
3.	Общая и спортивная этика	10	5	5	Опрос, наблюдение
4.	Развивающие танцы	40	5	35	Опрос, просмотр исполнения
5.	Европейская программа	66	5	61	Опрос, погон, соревнование
6.	Латиноамериканская программа	65	5	60	Опрос, погон, соревнование
7.	Контрольные занятия	2	-	2	Опрос, просмотр исполнения
8.	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого	216	26	190	

3 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	31	5	26	Опрос, просмотр исполнения
3.	Общая и спортивная этика	10	5	5	Опрос, наблюдение
4.	Развивающие танцы	30	5	25	Опрос, просмотр исполнения
5.	Европейская программа	70	5	65	Опрос, погон, соревнование
6.	Латиноамериканская программа	70	5	65	Опрос, погон, соревнование
7.	Контрольные занятия	2	-	2	Опрос, просмотр исполнения
8.	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого	216	26	190	

4 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1	0	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	30	5	25	Опрос, просмотр исполнения
3.	Развивающие танцы	20	2	18	Опрос, просмотр исполнения
4.	Европейская программа	50	3	47	Опрос, погон, соревнование
5.	Латиноамериканская программа	50	3	47	Опрос, погон, соревнование
6.	Сценическая культура	18	6	12	
7.	Ансамбль	43	4	39	
8.	Контрольные занятия	2	-	2	Опрос, просмотр исполнения
9.	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого	216	24	192	

5 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1	0	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	20	2	18	Опрос, просмотр исполнения
3.	Европейская программа	58	4	54	Опрос, погон, соревнование
4.	Латиноамериканская программа	58	4	54	Опрос, погон, соревнование
5.	Основы психологии	10	4	6	
6.	Сценическая культура	10	5	5	Опрос
7.	Ансамбль	55	4	51	Прогон, концерт
8.	Контрольные занятия	2	-	2	Опрос, просмотр исполнения
9.	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого	216	24	192	

6 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1	0	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	20	2	18	Опрос, просмотр исполнения
3.	Европейская программа	58	4	54	Опрос, погон, соревнование
4.	Латиноамериканская программа	58	4	54	Опрос, погон, соревнование
5.	Основы психологии спорта	10	4	6	Опрос
6.	Сценическая культура	10	5	5	Опрос
7.	Ансамбль	55	4	51	Прогон, концерт
8.	Контрольные занятия	2	-	2	Опрос, просмотр исполнения
9.	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого	216	24	192	

Предусматриваются часы для работы с солистами и в малых группах для отработки вариаций и постановок.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1-10 сентября (по мере комплектования группы)	31 мая	36	216	2-3 раза в неделю по 3-2 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	216	2-3 раза в неделю по 3-2 часа
3 год	1 сентября	31 мая	36	216	2-3 раза в неделю по 3-2 часа
4 год	1 сентября	31 мая	36	216	2-3 раза в неделю по 3-2 часа
5 год	1 сентября	31 мая	36	216	2-3 раза в неделю по 3-2 часа
6 год	1 сентября	31 мая	36	288	3 раза в неделю по 3-2 часа

Предполагается участие обучающихся в выездных учебно-тренировочных сборах (в том числе в рамках летних оздоровительных компаний).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В систему контроля результативности обучения входят входной, промежуточный, итоговый и текущий контроль качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Входной проводится на этапе приема в группы для обучения по программе и определяет базовые знания умения, навыки и физические данные детей. Промежуточный контроль проводится в конце каждого года на протяжении всех лет обучения по программе. Итоговый контроль проводится в конце последнего полугодия обучения по программе. Текущий контроль проводится в любое время в течении всего учебного года и представляет из себя педагогическое наблюдение и опрос.

Входной контроль.

При проведении входного контроля педагог самостоятельно описывает и производит диагностику необходимых параметров (А, В, С, D, E, F) соответственно требованиям образовательной программы. В «Примечании» могут быть указаны индивидуальные особенности ребенка (например: занимался ли он ранее каким-либо видом спорта или танца)

Результаты исследования заносятся в таблицу:

№ п/п	ФИО ребенка	Возраст	Параметры						Всего баллов	Примечание
			A	B	C	D	E	F		
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
	Итого									

Критерии оценки:

- низкий уровень;
- средний уровень;
- высокий уровень.

Параметрами, по которым оценивается ребёнок при входном контроле могут быть:

- развитость слуха;
- координационная развитость;
- физические данные.

Текущий контроль. А также в процессе каждого занятия педагог лично оценивает работу каждого учащегося, подмечает успехи и неудачи, поощряет удачные творческие находки в передаче выразительности образа.

Промежуточный и итоговый контроль. При проведении промежуточного и итогового контроля для оценки целесообразно использовать параметры исходя из задач каждого учебного года.

Способы проверки результатов освоения образовательной программы: опрос, наблюдение, концерт, творческие конкурсы, комплексное тестирование обучающихся, результаты участия обучающихся в соревнованиях, концертах, фестивалях и конкурсах разного уровня.

Форма подведения итогов реализации программы: концерт.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Важнейшей задачей учебно-воспитательного процесса является укрепление здоровья занимающихся, развитие способностей, личностных качеств, необходимых для достижения высокого уровня спортивного мастерства.

В спортивных бальных танцах выделяют две основные группы танцев, по которым и проводятся соревнования между парами: Европейская программа и Латиноамериканская программа.

В рамках Европейской программы танцоры соревнуются друг с другом в таких танцах как медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп или быстрый фокстрот.

Латиноамериканская программа включает в себя такие танцы, как самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв.

Это классический набор танцев, который является неизменным на протяжении многих десятилетий в рамках соревнований по спортивным бальным танцам. В Латиноамериканской программе акцент делается не только на технике, но и на эмоциональной составляющей танцоров.

Уровни исполнительского мастерства называются классами, а разделение по возрастам – возрастными категориями. Классы распределяются от «Н» - начинающие танцоры, которые, в свою очередь делятся по количеству исполняемых танцев от 2 до 10. А далее идут танцоры-спортсмены, которые делятся на «Е», «D», «С», «В», «А», «S» и , наконец, класс «М» - это танцоры международного уровня. Каждый танец (вариация танца) на каждом уровне мастерства состоит из определенного набора фигур, разрешенных к исполнению. С изменением класса увеличивается количество и сложность исполняемых фигур, а также изменяется их техническая составляющая.

Соревнования по спортивным бальным танцам оцениваются квалифицированными судьями в соответствии с правилами Союза танцевального спорта России (аккредитация Министерства физической культуры и спорта России).

Учебный план образовательной программы, рассчитанный на 7-летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую подготовку танцоров. Целостный процесс обучения танцам разделен на три этапа: начальный, базовый, этап совершенствования.

На начальном этапе происходит обучение основам музыкальной грамоты. Ребенок должен уметь определять темп, знать ритмические особенности, музыкальный размер произведения, слышать сильную долю, уметь выделить синкопированный ритм. В процессе занятий ребенку предлагается при прослушивании музыкальных композиций, прохлопать сильную и слабую доли, различные длительности, как правило эти занятия проводятся в игровой форме.

Занятия хореографией позволяет обеспечить физическое развитие ребенка, сделать его более выносливым, укрепить мышцы, развить гибкость, координацию. Без определенных физических возможностей ребенок не сможет качественно освоить необходимые танцевальные навыки и фигуры и не сможет быть успешным на конкурсных выступлениях. Организм ребенка должен подготавливаться к этой нагрузке постепенно и планомерно – координация, сила, скорость, выносливость и гибкость тренируются комплексно и сбалансировано, что позволяет создать правильное представление о природе движений, получить необходимые навыки технического выполнения танцевальных фигур, сформировать осанку и внутримышечный корсет.

Основой программы являются принципы: "от простого к сложному", "от медленного к быстрому", "посмотри и повтори", "вместе с партнером", "осмысли и выполни", "от эмоций к логике", "от логики к ощущению

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Освоение танцевальных фигур происходит постепенно, поэтому целесообразно идти по пути параллельного освоения танцев, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью один танец, а чередовать танцевальные программы. В результате такой работы у детей расширяется двигательный кругозор, а освоение ОП, в целом, происходит качественнее, т.к. параллельное изучение сразу двух-трех танцев разнообразит занятие, переключит внимание и повысит интерес у обучающихся. Освоение быстрых танцев, которые из-за скорости сложны по координации происходит постепенно путем технического протанцовывания в медленном темпе или в пол-темпа под ту же музыку.

Занимаясь дуэтным танцем, дети получают навык правильного взаимоотношения и общения с противоположным полом. Наряду с равноправным партнерством, роль девочки и мальчика различны, мальчик отвечает за тактику в паре: размещение на паркете, порядок исполнения фигур, выход из положения при столкновении с другой парой, берет на себя инициативу, если происходит что-то незапланированное. Девочка отвечает за эстетическую составляющую – она должна знать, что она является украшением пары, отвечая за свой внешний вид и внешний вид партнера. Умея следовать за партнером, она должна оставаться активной, готовой помочь партнеру, если ему трудно справиться с ситуацией. При этом каждый обязан знать свою партию и отвечать за себя сам.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из «я» в «мы», т.к. только ощущая себя единым целым можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению танца в паре. При достижении обучающихся более высокого уровня исполнительского мастерства (7 год обучения и больше) необходимо продумывать индивидуальные постановки вариаций для каждого танца отдельно. Для этого необходимо подбирать танцевальные фигуры с учетом физических возможностей танцоров, их возраста и желаний. В более полной мере это касается вариаций так называемого «открытого класса», где ограничения по допустимым фигурам уже не так строги.

В танцах с изначально сложной координацией действий суставов тела, например в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении:

- куда наступаем;
- как ставим ногу;
- как работает стопа;
- что делает колено;
- как работает бедро;
- что делает корпус;
- движение руками;
- куда направлен взгляд.

Однако, начиная обучать следует помнить, что дети младшего возраста мыслят образами и поэтому не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, подбирая для них те или иные образы.

Спортивные балльные танцы сочетают в себе большое разнообразие движений, высокую динамику, сложное построение композиций и фигур, для этого требуется высокий уровень развития координации движений, выносливости и гибкости, при этом также необходимо проявить танцевальные и артистические способности в целом. Поэтому общая физическая подготовка (ОФП) и специально-физическая (СФП) являются первичными основами к преодолению высоких спортивных нагрузок на протяжении всех лет освоения программы.

Общеразвивающие упражнения и разминка. Разминка проводится на каждом занятии в виде «статического танца» под современную популярную музыку, что создает благоприятный фон и повышает интерес к занятиям. Задача разминки – разогрев. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста.

Движения на развитие координации при движениях по линии танца:

- на полупальцах;
- высоко поднимая колени;
- боковой шаг с приставкой/поворотом;
- ход лицом/спиной;
- прыжки лицом/боком/спиной;
- шаг с точкой лицом/спиной.

В начале обучения ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале и выполнять различные команды педагога. Задача разминки – последовательный разогрев всех основных групп суставов и мышц. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста.

Очень важной формой в учебном - воспитательном процессе являются учебно-тренировочные конкурсы и рейтинговые конкурсы. На конкурсах танцевальная пара реализует все то, что делалось на тренировках. Путем регулярного посещения конкурсов у пар появляется физическая форма (способность выполнять работу на высоком функциональном уровне). С педагогической точки зрения спортивная форма представляет собой единство всех сторон оптимальной готовности танцора к достижению - физической, психологической, спортивно-технической и тактической готовности. В конкурсной форме обучения применяется соревновательный метод обучения .

Основной формой организации образовательного процесса является занятие. Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную. Продолжительность подготовительной части составляет – 10-15%, основной части – 75-80%, а заключительной – 5-10% от общего времени занятия.

Непременным условием правильной организации учебного процесса является тщательно продуманное планирование учебной работы. Если занятия проводятся с детьми, не имеющими подготовки, то больше времени необходимо уделить общеразвивающим упражнениям. По мере увеличения количества разучиваемых танцев появляется необходимость уделять больше времени повторения танцевального материала и совершенствованию стиля и манеры исполнения.

1. Вводная часть: помогает лучше организовать и подготовить детей к основной танцевальной части занятий. Знакомство с содержанием и основными задачами предстоящего занятия.
2. Основная часть занятия – подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата), разучивание элементов, комбинаций и фигур; исполнение балльных танцев в целом.

Освоение элементов танца, танцевальных комбинаций и фигур, из которых состоят композиции балльных танцев, являются началом их разучивания. Разучиваемые элементы танца исполняются в начале в медленном темпе, а по мере усвоения материала темп ускоряется. Следует чередовать быстрые и медленные движения. Новые движения вводятся постепенно, не более 2-3 в одно занятие..

При обучении необходимо помнить, что ряд балльных танцев имеет зафиксированную композицию – определенное чередование движений, фигур. Поэтому, вначале следует усвоить ряд основных движений в определенной последовательности, а затем их можно исполнять в различных вариациях.

5. Заключительная часть занятия - создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию обучаемых. Используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и необходимая эмоциональная разрядка. Подводятся итоги занятия и определяются задачи следующего занятия.

Содержание, удельный вес отдельных частей, методы проведения меняются в зависимости от типа занятия, его места в микроцикле, функционального состояния занимающегося, возраста.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (УМК):

Для успешного освоения учебно-тренировочного процесса обучающиеся имеют возможность пользоваться электронно- образовательными ресурсами :

1. Танцевальные фигуры и элементы

- Медленный вальс:
 - <http://www.trainingdances.com/ru/slowwaltz/figures.html>
 - <http://dance123.ru/medlennyj-vals>
- Танго:
 - http://www.youtube.com/watch?v=c_GafF1EIT8
 - <http://www.youtube.com/watch?v=iuT0iBxI4nw>
- Венский вальс:
 - <http://www.youtube.com/watch?v=UFebLL7yhnE>
 - <http://www.youtube.com/watch?v=iwdWE-X2vRI>
- Медленный фокстрот:
 - http://www.youtube.com/watch?v=k_Fy62CWqII
 - http://www.youtube.com/watch?v=Tr_RaZzKzjE
- Квикстеп:
 - <http://www.youtube.com/watch?v=rfc10J-xPNM>
 - <http://www.youtube.com/watch?v=2LX6Ck5rnqg>
- Самба:
 - <http://www.youtube.com/watch?v=iuCZQDriZDI>
- Ча-ча-ча:
 - <http://www.youtube.com/watch?v=xKeUpU446Xg>
 - http://www.youtube.com/watch?v=Zw08ms_I1t0
 - http://www.youtube.com/watch?v=SLzxQP_1BXQ
 - <http://www.youtube.com/watch?v=qYFca0yZiAY>
- Румба:
 - <http://www.youtube.com/watch?v=AtXOsDVgHoY>
 - http://www.youtube.com/watch?v=7pfeO9_8TbE
 - <http://www.youtube.com/watch?v=SVeT4kuquaY>
 - <http://www.youtube.com/watch?v=Qgwyiyvz6FI>
 - <http://www.youtube.com/watch?v=I6YNG0IrDbE>
- Джайв:
 - <http://www.youtube.com/watch?v=ivmUHieJnlo>
- Пасодобль:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=QbdBmKHKcyQ>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=SmSGhbIgz1A&list=RDQMClobi9vZvr0>

2. ОРУ

- Растяжка мышц спины - <http://www.gibkoetelo.ru/kompleks-uprajnenii/30-kompleks-uprajnenii-narastiagkymishcspiniivitiageniepozvonochnika2.html>
- Шпагат - <http://www.youtube.com/watch?v=sVbKfhpXC3g>
- Пластика - http://www.gibkoetelo.ru/video.html?videoid=mOaR_6uempk
- Как увеличить подъем стопы (развить стопу)? - <http://skirun.ru/2010/08/10/running-school-feet-exercises/>
- Как выпрямить спину? (Осанка) - <http://www.youtube.com/watch?v=sMQ0JnPRhTE>
- Упражнения для ног - <http://woman.delfi.ua/news/woman/health/top-5-prostyh-uprazhnenij-dlya-strojnyh-nog.d?id=1882855>
- Как накачать пресс? - <http://www.youtube.com/watch?v=Vs8dQjfPimA>
- Упражнения на талию - <http://www.youtube.com/watch?v=vKLNUgRho9M>

3. Танцевальный костюм, прическа и макияж

- <http://mirprincess.ru/1056-delaem-pricheski-dlja-balnykh-tancev.html>
- <https://vk.com/balnicam>
- <http://lastinfo.com.ua/index.php/articles/65-suite/439-ballroom-fashion.html>

- http://www.nn.ru/community/hobby/duhi/?do=read&thread=28207761&topic_id=68693635&archive=1
- 4. Правила и положения по спортивным бальным танцам
 - <http://www.ftsspb.ru>
 - <http://www.rusdsu.ru>

Работа с родителями

Основная задача педагога сформировать сплоченный творческий коллектив, создать в коллективе атмосферу добра, взаимопонимания и доверия. Педагогам важно установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, создать атмосферу взаимоподдержки и общности интересов. Именно семья с раннего детства призвана заложить в ребенка нравственные ценности, ориентиры на построение разумного образа жизни.

Спортивные бальные танцы это участие в соревнованиях, выездные учебно-тренировочные сборы, поэтому очень важно работать в тесном контакте с семьями своих воспитанников. Вовлечение семьи в единое образовательное пространство, в совместную творческую деятельность, и установление доверительных и партнерских отношений с родителями позволяет ближе познакомиться с детьми, узнать и понять стиль жизни семьи, её уклад, традиции, духовные ценности, воспитательные возможности, взаимоотношения ученика с родителями.

Совместная деятельность родителей и детей, общность интересов способствует эмоциональной и духовной близости. Для работы в тесном контакте с семьями воспитанников практикуются различные формы – это родительские собрания, индивидуальные консультации, открытые занятия, отчетные концерты. Вместе с педагогом родители учатся общению с детьми, повышается уровень воспитательно-образовательной деятельности родителей, что способствует развитию их творческой инициативы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Конституция Российской Федерации.
3. Конвенция о правах ребенка (Генеральная ассамблея ООН 5 декабря 1989 года. Ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.1990 г.).
4. Постановление № 41 от 04.07.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3170-14 санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей».
5. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
6. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 617-р от 01.03.2017 «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».
7. Правила приема, порядок и основания перевода, отчисления и восстановления обучающихся, порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между ГБУ ДО ДТ "Измайловский" и обучающимися и/или родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся.
8. Положение о текущем контроле освоения дополнительных общеобразовательных программ, промежуточной аттестации обучающихся, подведении итогов реализации дополнительных общеобразовательных программ ГБУ ДО ДТ «Измайловский» Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.
9. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам ГБУ ДО ДТ «Измайловский» Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.
10. Правила внутреннего распорядка обучающихся ГБУ ДО ДТ «Измайловский» Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.

11. Инструкции по охране труда и технике безопасности.
12. Даниленко И. и др. Педагог как практический психолог в системе дополнительного образования: – СПб. РИЦ ГОУ «СПб ГДТЮ». 2005.
13. Еремина М. Роман с танцем: – М. Танец. 1998.
14. Имперское общество учителей танцев. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург.1996.
15. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург. 1996.
16. Колесникова А. Бал в России: XVIII начало XX века: – СПб. Азбука-классика. 2005.
17. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике: -Л. Педагогический ин-т им. Герцена., 1997.
18. Мур А. Бальные танцы: – М. ООО «Издательство Астрель». 2004.
19. Мур А. Популярные вариации Европейских танцев: - М. ООО «Издательство Астрель», 2000.
20. Перспективные направления и формы обучения танцам. Пер. Ю.Пин: - Англия. 1995.
21. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: - М. ВЛАДОС. 2004.
22. Регацциони Гвидо и др. Бальные танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
23. Регацциони Гвидо и др. Латино-американские танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
24. Современный бальный танец. Под ред. В.М.Стриганова и В.И.Уральской: -М.1977.
25. Уолтер Лэрд. Техника латиноамериканских танцев (современный бальный танец) I и II части: - Москва. Издательство «Артис». 2003.
26. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам: - СПб. 2011.

Для обучающихся:

1. Ги Дени, Люк Дассвиль. Все танцы: - Киев. 1983.
2. Еремина М. Роман с танцем: – М. Танец. 1998.
3. Имперское общество учителей танцев. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург. 1996.
4. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург.1996.
5. Колесникова А. Бал в России: XVIII начало XX века: – СПб. Азбука-классика. 2005.
6. Мур А. Бальные танцы: – М. ООО «Издательство Астрель». 2004.
7. Мур А. Популярные вариации Европейских танцев: – М. ООО «Издательство Астрель». 2000.
8. Регацциони Гвидо и др. Бальные танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
9. Регацциони Гвидо и др. Латино-американские танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
10. Уолтер Лэрд Техника латиноамериканских танцев (современный бальный танец) I и II части: - Москва. Издательство «Артис». 2003.
11. Уральская В.И. Рождение танца: - М. Сов. Россия. 1982.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные бальные танцы»

1 год обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- изучить основы музыкально-двигательной культуры;
- обучить элементарной технике исполнения танцев Медленный вальс, Медленный ритмический фокстрот, Ча-Ча-Ча и Самба;
- расширить кругозор;
- изучить историю спортивных бальных танцев Медленный вальс, Медленный ритмический фокстрот, Ча-Ча-Ча и Самба;

Развивающие:

- развивать танцевальные данные и физические качества;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальность и эмоциональную выразительность;
- сформировать правильную и красивую осанку;
- развивать внимание и наблюдательность;

Воспитательные:

- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать коммуникативные навыки и культуру общения;
- воспитывать трудолюбие, терпение;
- привить учащимся культуру общения между собой в паре, в танце, с окружающими;
- воспитать аккуратность и самостоятельность.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения. Спортивные бальные танцы – к чему мы стремимся.

Практика. Веселая разминка. Разучивание поклона-приветствия.

2. Танцевальная азбука

Теория. История возникновения танцевального искусства. Значение танца и музыки в жизни человека. Характер музыки: печальный - веселый, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д. Музыкальный размер: 2/4, 4/4,) сильные доли такта, слабые доли, акцент, музыкальные задания по анализу танцевальной музыки. Варианты музыкального сопровождения: электронная аппаратура, один или несколько музыкальных инструментов, вокальное исполнение мелодии. Музыка – ее стиль, настроение, скорость, сложность ритма. Правила осанки. Правила безопасного выполнения упражнений разминки и элементов классического экзерсиса. Понятия: «осанка», «прямая нога», «носок натянут», «выпады», «растяжка», «взмах». Правила выполнения специальных танцевальных упражнений.

Практика. Упражнения на развитие умения слушать музыку – прохлопывание и протопывание основных ударов (счетов) в такте, упражнения на определение настроения (характера) музыки, на соотнесение своих движений с музыкой, ее счетом, упражнения на координацию, музыкально-ритмические упражнения с использованием различных видов шагов – шаг с переносом веса, шаг с приставкой, шаг с тэпом, шаг с выносом ноги (вперед, назад, в сторону, на носок, на каблук), поворотами, упражнения на дробление ритма, изменение темпа ритма.

Упражнения по развитию музыкальности, ритмичности. Работа над развитием чувства ритма: всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы.

Работа над умением ориентироваться в пространстве: деление зала по точкам; умение держать линию, колонну; соблюдать интервалы, строить круг; соблюдать интервалы во время движения; знать своё место в зале при перестроениях.

Танцевальные элементы: бег; прыжки, приставной шаг; подскоки на месте и в продвижении; галоп. Разогрев разных частей тела (разминка) – наклоны, вращения, растягивания, сокращения. Элементы классического экзерсиса. Упражнения на осанку, деми плие по 1, 2 позиции, батман тандю, релеве, пордебра.

3. Общая и спортивная этика

Теория Танцевальный этикет. Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе. Правила спортивного танцевального костюма, прически и макияжа для начинающего танцора.

Практика: упражнения на невербальное взаимопонимание в системе «педагог - танцор» во время исполнения танца (системе жестов). Упражнения на умение вести пару – «иди туда, знаю куда», «точка опоры», «тяни-толкай». Упражнения на умение быть ведомым – «резиновая рука», «точка опоры», «тяни-толкай». Творческие игры на взаимодействие в парах и команде «Зеркало», «Капитан», «Повтори за мной».

4. Развивающие танцы.

Теория. Современные детские массовые танцы. Танцы – игры. Сюжетно-ролевые танцы. Последовательные танцы начального уровня в парах. Правила исполнения фигур и схем ритмических комбинаций - «Кулачки», «Ту степ», Модный рок, Полька, «Маленький вальс». Правила игр и ТБ при подвижной игре.

Практика. Ритмические комбинации основанные на простых движениях под музыку с четким ритмом – «Кулачки», «Ту степ», «Модный рок», «Полька», «Маленький вальс». Музыкально-подвижные игры - «Найди свое место», «Самолетики», «Радуга», а так же творческая музыкальная импровизация «Море волнуется раз...».

5. Европейская программа

Теория. История возникновения и становления европейских бальных танцев. Музыка, характер и стиль костюмов для европейских бальных танцев. Музыкальный размер и основной счет в танцах Медленный вальс и Медленный ритмический фокстрот. Правила сольного и парного исполнения танцев – их схожесть и различие. Правила исполнения следующих фигур:

- Медленный вальс – закрытые перемены вперед и назад, лицом и спиной, с правой и с левой ног, правый поворот на $\frac{1}{4}$ на линиях;

- Медленный ритмический фокстрот – $\frac{1}{4}$ поворота вП и вЛ.

Практика. Прослушивание музыки для европейских бальных танцев. Упражнения на определение первого счета в музыке вальса (прохлопывание и протопывание). Разучивание и отработка танцевального материала:

Медленный Вальс – основной счет «раз, два, три»; закрытые перемены вперед и назад, лицом и спиной, с правой и с левой ног, правый поворот на $\frac{1}{4}$ на линиях;

Медленный ритмический фокстрот – основной счет «slow, quick, quick, slow», $\frac{1}{4}$ поворота вП и вЛ.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований среди начинающих танцоров.

6. Латиноамериканская программа

Теория. История возникновения и становления латиноамериканских бальных танцев. Музыка, характер и стиль костюмов для латиноамериканских бальных танцев. Беседа о музыкальном размере, и первом счете в танцах Ча-Ча-Ча и Самба. Особенность вступления в танце Ча-Ча-Ча. Правила сольного и парного исполнения танцев – их схожесть и различие. Правила исполнения следующих фигур:

- Ча-Ча-Ча – основной счет «ча-ча-ча, два, три»; Тайм степ, Шассе в сторону, Основное движение, Нью-Йорк;

- Самба – основной счет «раз, два»; Баунс, Основное движение - с ПН, с ЛН, вперед, назад; Виск, Самба ход на месте.

Практика. Прослушивание музыки для латиноамериканских бальных танцев. Упражнения на определение первого счета в музыке Вальса (прохлопывание и протопывание). Разучивание и отработка танцевального материала:

- Ча-Ча-Ча – Тайм степ, Шассе в сторону, Основное движение, Нью-Йорк;

- Самба – Баунс, Основное движение - с ПН, с ЛН, вперед, назад; Виск, Самба ход на месте.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований среди начинающих танцоров.

7. Контрольные занятия

Практика. Опрос по теоретическому материалу. Исполнение танцевального материала на предмет знания танцевальных фигур и технического качества исполнения

8. Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов года. Танцевальные импровизации. Игровая программа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Предметные:

- знание программ в спортивных бальных танцах, их истории, специфики костюмов и названий танцев;
- умение различать характер музыки и движений, музыкальный размер, основной счет;
- знание правил ТБ при выполнении разминки и при движении в танце;
- умение двигаться под данную музыку, используя выученные фигуры и рисунок танцев Медленный вальс, Медленный ритмический фокстрот, Ча-Ча-Ча и Самба;
- умение ощущать пространство зала и координировать свое перемещение в этом пространстве при разминке и при исполнении танца под музыку.

Метапредметные:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом;
- умение соотносить свои действия с предъявляемыми условиями.

Личностные:

- умение соблюдать нормы и правила поведения на занятиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные бальные танцы»

2 год обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- изучить танцевальные элементы и фигуры танцев: Медленного Вальса, Квисктепа, Ча-Ча-Ча и Самбы;
- расширить кругозор;
- изучить историю спортивных бальных танцев;

Развивающие:

- развивать танцевальные данные;
- развивать музыкальность и эмоциональную выразительность;
- развивать общефизическую подготовку.

Воспитательные:

- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать коммуникативные навыки и культуру общения с партнёром;
- воспитывать трудолюбие, терпение;
- воспитывать умение слушать и воспринимать;
- воспитать аккуратность и самостоятельность.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения.

2. Танцевальная азбука

Теория. Принципы построения музыкальной фразы. Понятие «из-за такта». Беседа об основных точках в танцевальном зале и о движении по линии танца (ЛТ). Правила ТБ при выполнении упражнений на диагоналях (крассах). Понятие «точки» во вращении и правила ТБ при выполнении вращений. Длина шага и ее связи с переносом веса на ногу.

Практика. Упражнения на развитие умения подготавливаться к началу музыкальной фразы. Упражнения на развитие умения «догонять» и «подстраиваться» под музыку. Кроссы – передвижение по диагоналям зала с одновременной координацией движений рук и ног, движение лицом вперед, боком, спиной вперед. Упражнения на вращения – на месте, с продвижением, с продолжением движения, с остановкой. Упражнения на движение по ЛТ – лицом, боком, спиной, соло, в паре. Упражнения на осанку. Элементы классического экзерсиса: деми плие по 1, 2 позиции, гранд плие по 1, 2 позиции, батман тандю крестом, релеве. Элементы характерного экзерсиса: деми плие, батман тандю.

3. Общая и спортивная этика

Теория. Танцевальный этикет. Правила общения на концертах и спортивных соревнованиях с педагогом, в коллективе, внутри пары и с родителями за пределами данспола и во время исполнения танца на дансполе. Правила поведения за кулисами. Правила выхода на данспол, приглашения к танцу, окончания исполнения и ухода с данспола. Правила выбора места на дансполе в условиях соревнования. Правила спортивного танцевального костюма, прически и макияжа для начинающего танцора.

Практика. Упражнения на выход солиста и пары на данспол и уход с него во время соревнований. Упражнения на исполнение танца по законам.

4. Развивающие танцы

Теория. Правила исполнения фигур и схем ритмических комбинаций - «Диско», «Кантри», «Детский рок-н-ролл», «Французский вальс». Правила танцевальных игр «Бесконечный галоп», «Цветочные клумбы».

Практика. Ритмические комбинации - «Диско», «Кантри», «Детский рок-н-ролл», «Французский вальс». Танцевальные игры «Бесконечный галоп», «Цветочные клумбы».

Основные танцы отечественной программы: «Вару-вару», «Полька», «Фигурный вальс», «Рилио», «Сударушка», «Русский лирический» и т.д.

5. Европейская программа

Теория. Определение подъема и снижения в европейских балльных танцах. Понятие флика. Определение основной позиции (стойки) при сольном исполнении и в паре. Беседа о характере танца Квикстеп и его истории. Правила исполнения следующих фигур:

- Квикстеп – основные шаги – slow, quick, вперед, назад, с поворотом на $\frac{1}{4}$, на $\frac{1}{2}$, вП, вЛ, на линиях, по ЛТ;
- Медленный Вальс – Правый поворот, Закрытая перемена с ПН, Левый поворот, Закрытая перемена с ЛН.

Практика. Упражнения на выработку правильного подъема и снижения. Упражнения для выработки действия «флик». Разучивание и отработка танцевального материала:

- Квикстеп – основные шаги – slow, quick, вперед, назад, с поворотом на $\frac{1}{4}$, на $\frac{1}{2}$, вП, вЛ, на линиях, по ЛТ;
- Медленный Вальс – Правый поворот, Закрытая перемена с ПН, Левый поворот, Закрытая перемена с ЛН.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований среди начинающих танцоров.

6. Латиноамериканская программа

Теория. Работа коленей и стоп. Определение начальной позиции при сольном исполнении и в паре. Правила работы рук в латиноамериканских танцах. Правила исполнения следующих фигур:

- Ча-Ча-Ча – Основное движение в сторону в открытой основной позиции, Рука к руке, Спот-поворот в Л и в П ;
- Самба – изменение основного счета на «раз, а, два»; Променадная позиция, Променадный самба ход, движение по ЛТ.

Практика. Упражнения на последовательную работу коленей и стоп – «шаги солдатика», «гусиные шаги», «шаги цирковой лошади». Упражнения на работу рук – латиноамериканское раскрытие рук снизу в сторону и закрытие обратно вниз, из стороны вверх и обратно в сторону (попеременно и одновременно). Разучивание и отработка танцевального материала:

- Ча-Ча-Ча – Основное движение в сторону в открытой основной позиции, Рука к руке, Спот-поворот в Л и в П ;
- Самба – променадная позиция, променадный самба ход, движение по ЛТ.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований среди начинающих танцоров.

7. Контрольные занятия

Теория.

Практика. Опрос по теоретическому материалу. Исполнение танцевального материала на предмет знания танцевальных фигур и технического качества исполнения.

8. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов года. Танцевально-игровая программа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Предметные:

- знание правил исполнения изученных танцевальных фигур и упражнений на диагоналях;
- умение ориентироваться в пространстве танцевального зала на занятиях и на соревнованиях;

- знание позиций корпуса, рук, ног и головы партнера и партнерши при исполнении танцев;
- умение двигаться под данную музыку, используя выученные фигуры и рисунок танцев;
- знание танцевального этикета танцора-спортсмена, а также правил костюма, прически и макияжа для начинающих танцоров

Метапредметные:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с партнером;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи.

Личностные:

- умение соблюдать нормы и правила поведения на соревнованиях по спортивным бальным танцам для начинающих танцоров – быть вежливым, внимательным, сосредоточенным.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные бальные танцы»

3 год обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- изучить танцевальные элементы и фигуры танцев: Медленного Вальса, Квисктепа, Ча-Ча-Ча, Самбы и Джайва;
- расширить кругозор;
- научить проявлять эмоции в танце (артистизм);
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

Развивающие:

- развивать танцевальные данные и физические качества;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальность и эмоциональную выразительность;
- способствовать формированию здорового образа жизни;
- развить у детей способность к самостоятельной и коллективной работе;

Воспитательные:

- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать коммуникативные навыки и культуру общения;
- воспитывать трудолюбие, терпение;
- воспитать доброжелательность, чуткость и внимательное отношение друг к другу;
- воспитать аккуратность и самостоятельность.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка

Теория. Правила безопасной работы во время исполнения упражнений на гибкость суставов.

Практика. Упражнения, направленные на разогрев мышц шеи, мышц и суставов плечевого пояса, суставов рук, пояснично-крестцового отдела, сгибателей и разгибателей спины, бедерных мышц, коленных суставов, икроножных мышц, голеностопа и подъёма.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: техника безопасности, правила исполнения упражнений

Практика. Физические упражнения аэробной и анаэробной мощности. Комплекс упражнений на гибкость суставов.

Хореографические элементы на середине зала, упражнения на статическое равновесие, освоение элементов современного танца, постановка рук современного танца.

3. Общая и спортивная этика

Теория. Взаимодействие: партнер-партнерша, соперничество в соревновательном процессе, умение расслабляться. Бальный этикет. Правила поведения во время соревнований, анализ результата.

Первичное понятие «эмоция и состояние», Самые первые и общие правила общения в танце со зрителем, судьей, другими парами. Уход с паркета, требования и самые простые способы их выполнения группой. Правила поведения в раздевалках и перед выходом на паркет. Правила спортивного костюма для группы, требования к прическам и макияжу. Понятие «украшения» и правила их использования.

Практика. Выход на паркет в паре, выбор места для начала исполнения танца (в зависимости от танца), приглашение и начало исполнения. Уход с паркета, отработка различных ситуаций на паркете: слетела туфелька, порвалось платье, упала пара. Помощь партнерше одеть туфельку. Танцевание по законам.

4. Развивающие танцы

Теория. История происхождения и особенность исполнения танцевальных движений в современных танцевальных стилях на примере стиля «Диско».

Практика. Поэтапное разучивание танцевальных комбинаций, основанных на стиле «Диско». Динамическое развитие этих комбинаций и их ритмическое усложнение. Объединение исполнителей в команды для создания соревновательного момента во время исполнения комбинаций. Творческие задания на формирование собственной комбинации в стиле «Диско».

5. Европейская программа

Теория. Понятие «дойти до ноги», понятие баланса, особенности новых танцевальных фигур и позиций в паре.

Практика. Разучивание и отработка танцевального материала:

- Медленный Вальс – Променадная позиция, Виск, Шассе из Променадной Позиции;
- Квикстеп – ¼ поворота вправо, Поступательное шассе, позиция «сбоку от партнера», Лок степ вперед.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований среди начинающих танцоров.

6. Латиноамериканская программа

Теория. Особенности новых танцевальных фигур, характер танца «Джайв» и правила исполнения его базовых фигур.

Практика. Разучивание и отработка танцевального материала:

- Ча-Ча-Ча – Лок вперед, Лок назад, Три ча-ча-ча, Поворот под рукой вправо;
- Самба – Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции, Самба ход в сторону, Вольта спот поворот вправо и влево;
- Джайв – Рок, Шассе, Звено, Смена мест справа налево, Смена мест слева направо.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований среди начинающих танцоров.

7. Контрольные занятия

Практика. Опрос по теоретическому материалу. Исполнение танцевального материала на предмет знания танцевальных фигур и технического качества исполнения.

8. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов года. Танцевально-игровая программа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Предметные:

- знание правил исполнения изученных танцевальных фигур и безопасного выполнения упражнений, направленных на разогрев мышц тела;
- умение танцевать изученные на 3-м году обучения фигуры по одному и в паре, а также правильно выполнять упражнения ОФП и СПФ;
- умение исполнять танцевальные вариаций с сохранением танцевальной осанки, манеры и характера исполнения

Метапредметные:

- умение правильно общаться внутри системы «партнер-партнерша» на соревнованиях;
- умение правильно анализировать исполнительское мастерство танцора-спортсмена.

Личностные:

- уметь проявлять инициативу и ответственность за результаты обучения, готовность и способность к саморазвитию на основе мотивации к познанию
- проявлять целеустремлённость.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные бальные танцы»

4 год обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- изучить танцевальные элементы и фигуры танцев: Медленного Вальса, Венского Вальса, Квикстепа, Самбы, Ча-Ча-Ча и Джайва;
- расширить кругозор;
- изучить базовые способы импровизации в рамках спортивных бальных танцев;

Развивающие:

- сформировать правильную и красивую осанку;
- способствовать формированию здорового образа жизни;
- развивать внимание и наблюдательность.

Воспитательные:

- сформировать стойкий интерес к танцевальному спорту
- привить учащимся культуру общения между собой в паре, в танце, с окружающими;
- воспитывать умение слушать и воспринимать;

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка

Теория. Правила ТБ при выполнении упражнений разминки. Правила безопасной работы во время исполнения упражнений на силу.

Практика. Упражнения, направленные на разогрев мышц шеи, мышц и суставов плечевого пояса, суставов рук, пояснично-крестцового отдела, сгибателей и разгибателей спины, бедерных мышц, коленных суставов, икроножных мышц, голеностопа и подъёма.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: техника безопасности, правила исполнения упражнений

Практика. Физические упражнения аэробной и анаэробной мощности. Хореографические элементы на середине зала. Упражнения на динамическое равновесие. Освоение элементов танца Джаз-модерн основанных на динамическом равновесии.

3. Общая и спортивная этика

Теория. Взаимодействие: партнер-партнерша, пара-тренер, эмоциональное проявление в спортивном танце, умение «заряжаться энергией».

Теория. Изучение правил исполнения и перечня разрешенных фигур для группы «Дети-2», класс исполнительского мастерства «Д», европейские и латиноамериканские танцы. Понятие спортивного костюма для группы «Дети-2», сфера действия и применение, санкции, компоненты спортивного костюма. Что разрешено, а что нет: туфли, носки, колготки, прически, макияж, украшения.

Практика. Отработка специальных фигур, которые помогают пропустить пару и избежать столкновений. Танцевание по заходам, выход-уход с площадки. Отработка выбора правильного маршрута выхода и ухода, чтобы не мешать парам, которые выходят в следующем заходе.

4. Европейская программа

Теория. Технические особенности исполнения новых танцевальных элементов и фигур. Правила движения в сольном и парном исполнении фигур в танцах:

- Медленный Вальс: Перемена хэзитейшн, Поступательное шассе вправо, Наружная перемена;
- Венский Вальс: Перемена вперед с правой и с левой ног;

- Квикстеп: Правый поворот с хэзтейшн, Поступательное шассе вправо, Бегущее окончание с окончанием в закрытой позиции.

Практика. Разучивание и отработка танцевального материала:

- Медленный Вальс: Перемена хэзтейшн, Поступательное шассе вправо, Наружная перемена;

- Венский Вальс: Перемена вперед с правой и с левой ног;

- Квикстеп: Правый поворот с хэзтейшн, Поступательное шассе вправо, Бегущее окончание с окончанием в закрытой позиции.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований.

5. Латиноамериканская программа

Теория. Технические особенности исполнения новых танцевальных элементов и фигур.

Правила движения в сольном и парном исполнении фигур в танцах:

- Ча-Ча-Ча: Открытый хип твист, Веер, Алемана, Слип шассе;

- Самба: Бота фого в променад и контр променад, Поступательное и Наружное основное движение;

- Джайв: Хлыст, Хлыст троувэй, Удар бедром.

Практика. Разучивание и отработка танцевального материала:

- Ча-Ча-Ча: Открытый хип твист, Веер, Алемана, Слип шассе;

- Самба: Бота фого в променад и контр променад, Поступательное и Наружное основное движение;

- Джайв: Хлыст, Хлыст троувэй, Удар бедром.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований.

6. Развивающие танцы

Теория. История происхождения и особенность исполнения танцевальных движений в современных танцевальных стилях на примере стиля «Хип-Хоп».

Практика. Поэтапное разучивание танцевальных комбинаций, основанных на стиле «Хип-Хоп». Динамическое развитие этих комбинаций и их ритмическое усложнение. Объединение исполнителей в команды для создания соревновательного момента во время исполнения комбинаций. Творческие задания на формирование собственной комбинации в стиле «Хип-Хоп». Исполнение танцевальные комбинаций с сохранением танцевальной осанки, манеры и характера исполнения свойственной стилю «Хип-Хоп».

7. Контрольные занятия

Практика. Опрос по теоретическому материалу. Исполнение танцевального материала на предмет знания танцевальных фигур и технического качества исполнения.

8. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов года. Танцевально-игровая программа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Предметные:

- знание основных различий между начинающим танцором и танцором-спортсменом;
- умение танцевать изученные фигуры по одному и в паре;
- знание правил безопасного выполнения упражнений на динамическое равновесие;
- умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.

Метапредметные:

- знание правила «энергетической подзарядки» во время соревнований и умение применять их;
- умение правильно взаимодействовать в системе «пара-тренер»;
- анализировать полученные результаты, делать соответствующие выводы.

Личностные:

- знание принципов совместной работы на достижение общей цели;
- развитие целеустремленности и воли к побед

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные бальные танцы»

5 год обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- изучить танцевальные элементы и фигуры танцев: Медленного Вальса, Танго, Венского Вальса, Квикстепа, Ча-Ча-Ча, Самбы, Румбы и Джайва;
- научить базовым принципам выступления на сцене,
- научить творчески мыслить
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями.

Развивающие:

- развивать танцевальные данные и физические качества;
- развивать музыкальность и эмоциональную выразительность;
- способствовать формированию сценического артистизма;
- развить у детей способность к ансамблевой работе;

Воспитательные:

- воспитывать коммуникативные навыки и культуру общения;
- воспитывать трудолюбие, терпение;
- воспитать доброжелательность, чуткость и внимательное отношение друг к другу;
- воспитать аккуратность и самостоятельность.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Правила ТБ при выполнении упражнений разминки. Правила безопасной работы над упражнениями на развитие гибкости и пластичности – наклоны крестом, волны – вперед, назад, боковая, полумостик, мостик, «кошечка».

Практика. Упражнения на укрепление различных групп мышц. Упражнения на развитие гибкости и пластичности.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: техника безопасности, правила исполнения упражнений

Практика. Хореографические элементы на середине зала связанные с вращением – на переступании, спиральные, на трех шагах, спинирование. Упражнения на динамическую выносливость. Освоение элементов фитнес-аэробики.

3. Европейская программа

Теория. История, характер танца «Танго» и правила исполнения его базовых фигур. Технические особенности исполнения новых танцевальных элементов и фигур. Правила движения в сольном и парном исполнении фигур в танцах:

- Медленный Вальс: Закрытый импетус поворот, Основное плетение, Открытый импетус-поворот, Плетение из променадной позиции;
- Танго: Ход, выход в Променадную позицию, Закрытый променад, Рок поворот, Основной левый. поворот, Променадное звено;
- Венский Вальс: Правый поворот, Перемена с правой ноги, Перемена с левой ноги.
- Квикстеп: Кросс шассе, Ви 6, Закрытый импетус поворот, Четыре быстрых бегущих.

Практика. Разучивание и отработка танцевального материала:

- Медленный Вальс: Закрытый импетус поворот, Основное плетение, Открытый импетус-поворот, Плетение из променадной позиции;
- Танго: Ход, выход в Променадную позицию, Закрытый променад, Рок поворот, Основной левый. поворот, Променадное звено;
- Венский Вальс: Правый поворот, Перемена с правой ноги, Перемена с левой ноги;

- Квикстеп: Кросс шассе, Ви 6, Закрытый импетус поворот, Четыре быстрых бегущих.
Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований.

4. *Латиноамериканская программа*

Теория. История, характер танца «Румба» и правила исполнения его базовых фигур. Технические особенности исполнения новых танцевальных элементов и фигур. Правила движения в сольном и парном исполнении фигур в танцах:

- Ча-Ча-Ча: Хоккейная клюшка, Раскрытие вправо, Ронд шассе, Хип твист шассе, Левый волчок;
- Самба: Поворот на трёх шагах, Раскручивание, Роки назад, Коса;
- Румба: Поступательные шаги вперед и назад, Основное движение, Кукарача, Открытый хип твист, Веер, Алемана;
- Джайв: Перекрученная смена мест слева направо, Шаги цыпленка, Флик боллчеиндж, Раскручивание, Перекрученный фоллзвейтроуэвэй.

Практика: Разучивание и отработка танцевального материала

- Ча-Ча-Ча: Хоккейная клюшка, Раскрытие вправо, Ронд шассе, Хип твист шассе, Левый волчок;
 - Самба: Поворот на трёх шагах, Раскручивание, Роки назад, Коса;
 - Румба: Поступательные шаги вперед и назад, Основное движение, Кукарача, Открытый хип твист, Веер, Алемана;
 - Джайв: Перекрученная смена мест слева направо, Шаги цыпленка, Флик боллчеиндж, Раскручивание, Перекрученный фоллзвейтроуэвэй.
- Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований.

5. *Сценическая культура*

Теория. Отличие выступлений на сцене от соревнований. Основные точки сцены. Правила выхода из-за кулис, «с точки». Правила ухода со сцены, правило «точки». Принципы сценической постановки и их вариативность. Принцип общего ансамблевого эмоционального фона и правила его создания во время исполнения на сцене.

Практика. Просмотр видеоподборки сценических выступлений. Анализ и обсуждение увиденного. Творческая работа на создание тематического сценического показательного номера на основе движений спортивных бальных танцев.

6. *Ансамбль*

Теория. Особенности ансамблевого коллективного танца с единым рисунком. Права и обязанности партнеров в ансамбле. Особенности музыкальной раскладки танцевальных движений.

Практика.

- Демонстрация танцевальных движений.
- Разбор особенностей исполнения танцевальных движений.
- Изучение танцевальных связок.
- Разучивание и исполнение танцевальных связок, вариаций, этюдов.
- Разучивание хореографических композиций.
- Работа над развитием пластичности, точности, выразительности и индивидуальности исполнения.
- Исполнение танцевальных вариаций с сохранением танцевальной осанки, манеры и характера исполнения.
- Развитие мизансценического мышления и пластического воображения учащихся.
- Репетиционная работа, подготовка к выступлению.
- Показ танцевальных номеров

7. *Контрольные занятия*

Практика. Опрос по теоретическому материалу. Исполнение танцевального материала на предмет знания танцевальных фигур, технического качества исполнения и артистизма.

8. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов года. Танцевально-развлекательная программа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Предметные:

- знание особенностей и отличий сценического выступления от соревнования;
- умение танцевать изученные танцевальные фигуры по одному и в паре,
- знание правила безопасного выполнения упражнений на вращения и динамическую выносливость;
- умение правильно выполнять упражнения ОФП и СПФ
- умение правильно вести себя на сцене, ориентироваться на зрителя.

Метапредметные:

- умений вести самонаблюдение, самооценку, самоконтроль в ходе коммуникативной деятельности;
- развитие коммуникативной компетенции.

Личностные:

- знание принципов командной работы и умение применять их на практике;
- проявление уважения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные бальные танцы» 6 год обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- изучить танцевальные элементы и фигуры танцев: Медленного Вальса, Танго, Венского Вальса, Квикстепа, Самбы, Ча-Ча-Ча, Румбы и Джайва;
- научить проявлять эмоции в танце (артистизм);
- научить основам спортивного аутотренинга.

Развивающие:

- развивать творческое воображение и фантазию;
- развить у детей способность к самостоятельной и коллективной работе;
- развить мотивацию на творческую, художественно-эстетическую и культурную деятельность;

Воспитательные:

- воспитать аккуратность и самостоятельность
- привить учащимся культуру общения между собой в паре, в танце, с окружающими;
- воспитать доброжелательность, чуткость и внимательное отношение друг к другу.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения. Профессия «педагог по спортивным бальным танцам (тренера)».

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Правила ТБ при выполнении упражнений разминки. Правила безопасной работы во время исполнения упражнений на растяжку.

Практика. Упражнения, направленные на разогрев мышц шеи, мышц и суставов плечевого пояса, суставов рук, пояснично-крестцового отдела, сгибателей и разгибателей спины, бедерных мышц, коленных суставов, икроножных мышц, голеностопа и подъёма

Упражнения на растяжку – полушпагаты, шпагаты, поза барьериста

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Основные средства СФП – упражнения, близкие к технике танца, базовая структура движений. Правила безопасной работы во время исполнения упражнений на синхронность.

Практика. Упражнения на синхронность при исполнении в паре единых технических действий.

3. Европейская программа

Теория. Технические особенности исполнения новых танцевальных элементов и фигур. Правила движения в сольном и парном исполнении фигур в танцах:

- Медленный Вальс: Двойной левый спин, Открытый телемарк;

- Танго: Левый поворот на поступательном боковом шаге, Открытый променад, Наружный свивл;

- Венский Вальс: Левый поворот, Перемена вперед с правой ноги, Перемена вперед с левой ноги;

- Квикстеп: Двойной левый спин, Закрытый телемарк.

Практика. Разучивание и отработка танцевального материала:

- Медленный Вальс: Двойной левый спин, Открытый телемарк;

- Танго: Левый поворот на поступательном боковом шаге, Открытый променад, Наружный свивл;

- Венский Вальс: Левый поворот, Перемена вперед с правой ноги, Перемена вперед с левой ноги;
 - Квикстеп: Двойной левый спин, Закрытый телемарк.
- Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований.

4. *Латиноамериканская программа*

Теория. Технические особенности исполнения новых танцевальных элементов и фигур.

Правила движения в сольном и парном исполнении фигур в танцах:

- Ча-Ча-Ча: Турецкое полотенце, Роуп спиннинг, Спираль;
- Самба: Закрытые роки, Самба локи;
- Румба: Правый волчок, Закрытый хип твист, Хоккейная клюшка;
- Джайв: Испанские руки, Простой спин.

Практика. Разучивание и отработка танцевального материала:

- Ча-Ча-Ча: Турецкое полотенце, Роуп спиннинг, Спираль;
- Самба: Закрытые роки, Самба локи;
- Румба: Правый волчок, Закрытый хип твист, Хоккейная клюшка;
- Джайв: Испанские руки, Простой спин.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований.

5. *Основы психологии спорта*

Теория. Основы психологии спорта:

- построение взаимоотношений в паре, в коллективе;
 - психологическая подготовка к соревнованиям;
 - снятие послесоревновательного напряжения;
 - улучшение самочувствия за счет изменения эмоционального и психологического состояние спортсмена;
 - контроль и самоконтроль;
- вербализация как способ снятия психологического напряжения

Практика. Упражнения

6. *Сценическая культура*

Теория. Изучение правил исполнения и перечня разрешенных фигур для группы «Юниоры-2», класс исполнительского мастерства «В», европейские и латиноамериканские танцы. Понятие спортивного костюма для группы «Юниоры-2», сфера действия и применение, санкции, компоненты спортивного костюма. Что разрешено, а что нет: туфли, носки, колготки, прически, макияж, украшения.

Практика. Анализ композиций. Формирование умений отличить разрешенные фигуры от запрещенных. Моделирование нестандартных ситуаций на паркете и отработка навыков выхода из них.

Основы актерского мастерства

Практика. Мимические упражнения: лицо, глаза, спина и руки как средство выразительности, этюды на различное эмоционально-выразительное исполнение.

- Тренинг актерского мастерства, для раскрытия творческого потенциала учащегося, развития внимания, воображения, фантазии, свободы мышц, умения общаться, чувство партнера и импровизации. Упражнение на развитие сценического внимания.
- Упражнение на развитие творческой свободы. Упражнения на работу в пространстве.
- Упражнения на развитие мышц лица.

Макияж

Начиная с группы Юниоры-2 разрешается использовать макияж. Основные понятия и простейшие способы нанесения макияжа. Особенности макияжа для спортивных бальных танцев, сочетание сценического и спортивного, утренний и вечерний макияж. Отличие макияжа для латиноамериканских танцев от макияжа для европейских танцев.

Прически

Рассматриваются наиболее характерные для балльных танцев прически: пучок, пучок с локонами, ракушка, хвост, косичка, а также способы крашения причесок

7. Ансамбль

Теория. Профессия балетмейстера-постановщика. Структурные компоненты танца. Воспитание вкуса и профессионального интереса к искусству танца.

Практика.

- Разучивание танцевальных композиций и вариаций.
- Разбор особенностей исполнения танцевальных движений.
- Репетиционная работа, подготовка к выступлению.
- Работа над техникой и манерой исполнения.
- Постановка и разучивание танцев.

8. Контрольные занятия

Практика. Опрос по теоретическому материалу. Исполнение танцевального материала на предмет знания танцевальных фигур, технического качества исполнения и артистизма.

9. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов года. Танцевально-развлекательная программа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Предметные:

- знание особенностей профессии педагога по спортивным балльным танцам (тренера) и балетмейстера-постановщика;
- умение танцевать изученные фигуры по одному и в паре;
- знание правила безопасного выполнения упражнений на растяжку;
- умение правильно выполнять упражнения ОФП и СПФ;
- знание правил и умение безопасного синхронного исполнения танцевальных движений;
- умение накладывать макияж и делать прически.

Метапредметные:

- знание сценической культуры;
- владение основами самоконтроля;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Личностные:

- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- способность делать осознанный выбор своей образовательной траектории, в том числе выбор направления профильного образования.