

Принята на заседании Педагогического совета Протокол № <u>1</u> от « 29 »августа 2025 г.	Утверждено Директор ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-интернат имени героя Советского Союза Кузьмина Сергея Евдокимовича» _____ В.И. Буслаева Приказ № <u>174</u> о/д от «01» сентября 2025 г.
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»**

Направленность: спортивная

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 3 года (204 часов)

Составитель:

Захаров Вадим Сергеевич

педагог дополнительного образования

Чистополь, 2025 год.

Пояснительная записка.

Рабочая программа кружка «Бальные танцы» разработана на основе:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
9. Учебного плана Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Чистопольская кадетская школа-интернат имени Героя Советского Союза Кузьмина Сергея Евдокимовича»;

10. Положение Российской Федерации Танцевального Спорта и акробатического рок-н-ролла.

Актуальность программы:

Спортивный бальный танец – активно развивающийся вид танцевального искусства, который в своём генезисе и развитии, с одной стороны, несомненно, представляет собой хореографическое искусство, а с другой – результат своеобразного синтеза искусства и спорта.

На современном этапе актуальность программы связана с развитием спортивного бального танца, требующего использование новых форм, методов и средств организации обучающей и спортивной деятельности. Представая ярким социальным явлением, современные спортивные бальные танцы сочетают в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования.

Социальное влияние на бальные танцы, как на форму искусства, обладающую спортивными аспектами, образовали танцевальный спорт, ставший устойчивой эстетической единицей сегодняшнего дня. Актуальность программы заключается в методах и формах воспитания физического и нравственного здоровья подрастающего поколения, в формировании здоровья ребенка - организация рационального двигательного режима в игровой, эстетически достойной воспитательной форме. «Кому не хватает времени на движения, тому не хватает его для жизни!»

Направленность программы:

Направленность программы – художественно-эстетическая, затрагивает все сферы жизни – музыкальную, спортивную, творческую, поскольку бальные танцы относятся к группе сложно-координационных видов досуговой деятельности. Направления подготовки на первом году обучения:

- Общая и специальная физическая подготовка и освоение простейших технических действий.
- Общая хореографическая подготовка средствами бальной хореографии и современного танца.
- Развитие ритмической координации.
- На 2-м и 3-м году обучения основные направления подготовки сохраняются

с усложнением – ритмическая подготовка направлена на освоение конкретного ритмического рисунка танцев разных композиций.

Увеличение объема технической базы, изучение и освоение фигур группы сложности Н4, Н5. «Е»-класс.

В приложении представлен перечень фигур классов Н4, Н5, «Е» разрешенный к использованию на турнирах Федерации Танцевального Спорта Республики Татарстан.

Новизна программы:

Новизна программа обучения заключается в индивидуальном пути развития каждого учащегося. Так как переход из одной танцевальной категории в другую (понятие танцевального класса уровня танцора) зависит непосредственно от результатов аттестации московских соревнований. Кроме внутренних обязательных аттестационных соревнований учащиеся регулярно посещают московские и региональные турниры. У каждого танцора – ученика, будь то сольные выступления или парные со второго года обучения формируется собственный график турниров (исходя из его физ. и спортивной формы, его желаний и возможностей).

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность в системе спортивно – танцевальных занятий и физическом воспитании соответствует принципам и нормам организации педагогического процесса. Четко определена роль педагога, место и функции воспитанников, их совместная деятельность, направленная на реализацию задач образовательного и воспитательного характера.

Формирование двигательных умений, навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями развития ребенка. Фактором практической реализации в воспитании служит активная танцевально – спортивная двигательная деятельность, обеспечивающая формирование рациональных способов выполнения двигательных действий и педагогических задач. Посредством программы формируется мыслящий, эмоциональный, сознательный воспитанник, способный ориентироваться в окружающей среде, преодолевать трудности.

Бальные танцы в программе и игровые методы обучения развивают самостоятельность, самоконтроль, творческое мышление, воображение, творческое воспроизведение двигательных навыков. Танцы развивают ловкость, подвижность, общую выносливость. Танцевальные движения создают хорошее самочувствие, «заряжают» занимающихся бодрым настроением и энергией,

воспитывают самостоятельную двигательную активность, формируют привычку к здоровому образу жизни.

Создание эффективной формы учебного процесса, имеющего в своей основе спортивные и бальные танцы, органически связанные с усвоением норм этики, не мыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Танцы являются своеобразным способом невербального коммуникативного общения.

Отличительная особенность данной программы:

Основным условием в реализации успешных занятий воспитанников данной программы является включение в программу планирования работы.

В программе определены тренировочные упражнения и элементы фигур и танцев. Продолжительность каждой части занятий и распределение учебного материала изменяются в зависимости от степени подготовленности, возраста, способностей занимающихся, сложности материала.

Каждая часть занятия решает свою задачу, имеет определенное назначение. Вводная часть (построение вне зала, вход в зал, проверка присутствующих, приветствие) подготавливает обучаемых к дальнейшему занятию.

В основной части занятия изучается технический материал, используются игровые методы в музыкально-ритмической и СФП подготовке начинающих танцоров, используются различные методы сравнения и ассоциативной памяти, инновационные способы объединения имеющихся знаний, навыков, понятий.

Цель программы.

Всестороннее гармоничное развитие учеников, основанное на воспитании морально-волевых нравственно –этических качеств при подготовке воспитанников в области бального и социального (общедоступного) танца на базе общеразвивающих физических и хореографических функций.

Задачи.

1. Обучающая:
 - Обучения умению чувствовать музыкальный ритм и стиль;
 - формирования художественного вкуса, развития способности к творческой импровизации в области спортивного танца.
2. Развивающая:
 - Развитие физических возможностей детей с помощью;
 - Укрепления общего физического состояния организма;
 - Освоения необходимых двигательных навыков;
 - Развития умения согласовывать движения тела с музыкой.
3. Воспитательная:
 - Воспитание и развитие у детей таких личностных качеств;

- Волевая активность;
- Вера в свои силы;
- Дисциплинированность, ответственность;
- Навыки культурного общения друг с другом, в коллективе.

4. Формирование творческого коллектива детей и родителей.

Возраст детей, участвующих в реализации программы. Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на три года обучения и предназначена для начинающих танцоров в возрасте от 12 до 17 лет.

Занятия проводятся в группах по 7-8 обучающихся.

Форма и режим занятий.

Форма занятий групповая, по 7-8 человек в каждой группе. Режим занятий:

- Для групп первого года обучения – 1 занятия по 2 часа в неделю.
- Для групп второго и третьего года обучения – 1 занятие по 2 часу в неделю.

Ожидаемые результаты.

По окончании первого года обучения дети будут знать:

- начальные понятия танцевальной музыкальной азбуки (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза);
- танцевальную терминологию (названия танцевальных фигур);
- этикет общения с педагогом и в детском коллективе.

Они будут уметь:

- исполнять танцевальную программу Н3,Н4.
- 1. Медленный вальс (закрытые перемены, правый поворот)
- 2. Квикстеп (четвертной поворот вправо)
- 3. Ча-ча-ча (основное движение на месте, вправо-влево, тайм степ, раскрытие нью-йорк, рука вруке, спот-повороты)
- 4. Полька (легкая вариация)
 - Самостоятельно составлять танцевальные композиции;
 - «слушать музыку».

Овладеют навыками:

- Психологической концентрации;
- Танцевальной координации;
- Общения в детском коллективе.

По окончании второго года обучения участники студии будут знать:

- начальные сведения об истории происхождения и развития

танцевального спорта в мире;

–правила мышечного разогрева и психологической настройки.

Они будут уметь:

–исполнять танцевальную программу Н4,Н5.

1. Медленный вальс (левый поворот, правый спинповорот, шассе, локк)
2. Квикстеп (четвертной поворот влево, поступательное шассе, правый поворот)
3. Ча-ча-ча (всер, клюшка, закрытый хип-твист, открытый хип-твист)
4. Самба (основное движение, самба-ход на месте, поступательное основное движение, виски вправо-влево)
5. Джайв (смена рук,американский спинповорот, раскрытие, кик)
 - отличать танцевальные стили в соответствии с характером исполнения и музыки;
 - оценивать правильность исполнения танцев.

По окончании третьего года обучения участники студии будут знать и исполнять программу Е класса:

1. Медленный вальс (правый поворот с хезитейшн, виск назад, лок степвперед, лок назад)
2. Венскийвальс (правый поворот)
3. Квикстеп (правый спин поворот, левый шассе поворот, лок степ вперед, лок назад)
4. Самба (самба ход в ПП, боковой самба ход, левый поворот, ботафого с продвижением, вольта с продвижением влево и вправо)
5. Ча-ча-ча (трича-ча-ча,раскрытие вправо)
6. Джайв (кикболлчейндж, звено, хлыст, фоллзвей с откидыванием).

Также овладеют навыками:

- Парного спортивного танцевания;
- Творческой импровизации в выборе различных видов хореографии и танцев;
- Самостоятельной подготовки к занятиям;
- Межличностного общения в условиях «здоровой» конкуренции.

Механизм оценки полученных результатов:

В период обучения, каждый квартал проводится обязательное **аттестационное соревнование** для учащихся танцевального кружка. Цель этого мероприятия, выявление уровня усвоения танцевального материала. Особенно значимы результаты первых трёх месяцев, показывающие степень

вовлечённости детей в коллектив и готовности к дальнейшему обучению спортивными танцами.

Родители имеют возможность постоянно наблюдать за развитием танцевальных способностей своих детей;

Турнир, как итог обучения за определенный период времени, способствует повышенному вниманию и целеустремленности детей на тренировках;

Соревнование, создавая праздничное настроение у детей и их родителей, становится ярким и незабываемым событием их жизни.

Отличники аттестационных соревнований 2го и 3го года обучения начинают регулярно выезжать на **Всероссийские соревнования по спортивному танцу** в категориях Н4, Н5, Е класс все возраста, пары и сольное выступление.

По результатам соревнований танцевальной паре или солисту присваивается тот или иной спортивный класс.

2. Календарно-тематическое планирование

1-й год обучения.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Цели	Задания для саморазвития.
1	05.09	Вводное занятие. Правила поведения в танцевальном зале.	Обеспечение безопасности детей.	
2	07.09	Музыкальная азбука.	Познакомить учеников с ритмическим рисунком танцев Медленный Вальс, Самба, Ча-ча-ча.	Прослушать музыку и просчитать ритм Медленного вальса, Самбы Ча-ча-ча.
3	12.09	Медленный вальс. Позиция корпуса и стоп в европейских танцах в том числе и Медленном вальсе. Малый квадрат.	Выучить и отработать технику исполнения малого квадрата.	Отработка движения в малом квадрате. Выталкивание при движении вперед и назад.
4	14.09	Танец Ча-ча-ча. Позиция корпуса и стоп в латиноамериканских танцах в том числе и Ча-ча-ча. Основное движение.	Выучить и отработать технику исполнения основного хода Ча-ча-ча.	Практическое занятие. Отработка работы стоп при движении в танце Ча-ча-ча.

		вальс. Позициярукв Европейскихтан цах.	движение и музыкумедленноговальс а.	квадратапод музыку.
7	21.09	Ча-Ча-Ча.	Скоординироватьдвижени е основногои музыкуЧа- ча-ча.	Практика. Исполнение основногоходаподмузык у.
8	26.09	ТанецПолька.	Познакомитьуче ников сритмическим рисункомПольки.	Практика. Прыжкии работа стопприисполнениифиг урПольки.
9	28.09	ТанецСамба.	Подготовительноедвиж ениевСамбе. Познакомитьуче никовс особенностью танцаСамба поотношению кдругим латиноамериканскимтан цам.Понятие «Bounce».	Ритм «Bounce» приисполнении основногодвижениявСам бе.
10	3.10	Танец Квикстеп.	Познакомитьуче ников сритмическимри сунком квикстепа. Развиваем способность слушатьмузыку. Понятие Quik иSlowсчета.	Практика. ДвижениевритмеQuikiSlo w.

11	5.10	ТанецПолька.	Разобрать позициюкорпуса и рук втанцеПолька.	Отработатьпозициюруки корпуса.
12	10.10	ТанецМедленн ыйвальс	Развить пространственноеориент ированиепридвижениипо залу. Понятие «ЛинииТанца». Движениеполинииипро тив линиитанца.	Отработатьвыталкивани е придвижении вперед иназад.
13	12.10	Танец Ча-ча-ча. Фигура «Таймстеп»	Научитьсяпоказ ыватьритмическ ийрисунокпри движении в ча-ча-ча. Счета вфигуре «Таймстеп».	Отработать «Таймстеп»подмузыку.
15	19.10	ТанецСамба.	Выучитьосновноедвижение самбывперед/назад, вправо/влево.	Отработать основноедвижение самбы,работастопи понятие «Boopse»приисполнен ии основногодвижения.
14	17.10	ТанецМедленн ыйвальс. Повороты почетвертям, «Большойкв адрат».	Пространственноеориент ированиепридвижении по залу,поворотыпо четвертям.	Выучитьфигуру «Большой квадрат»медленноговаль са. Скоординироватьдви жениепод музыку.
16	24.10	Танец Квикстеп.	Выучить четвертныепо вороты. Пространственноеориент ированиепридвижениипо линии танца.	Отработатьчет вертные поворотыи сборстопнасчетQuik.

17	26.10	Танец Ча-ча-ча. Фигура «НьюЙорк»	Выучить фигуру «НьюЙорк». Разобрать работу стоп при повороте.	Отработать повороты и скоординировать движение под музыку.
18	31.10	Танец Медленный вальс. Составляем вариацию из изученных фигур.	Пространственное ориентирование при движении по залу, малый квадрат и повороты по четвертям.	Выучить и отработать малый квадрат и большой квадрат в связке. Отработать постановку рук.
19	02.11	Танец Медленный вальс.	Выучить перемены вперед/назад.	Отработать выталкивание впереди назад при исполнении перемен в медленном вальсе.
20	09.11	Танец Полька.	Выучить легкую вариацию Польки.	Отработка под музыку танца Полька.
21	14.11	Танец Квикстеп.	Повторить «четвертные повороты», разобрать работу стоп в квикстепе.	Практика. Отработать под музыку через такт «четвертные повороты».
22	16.11	Танец Самба.	Выучить фигуру «Виск» в самбе. Разобрать работу стоп и коленей при исполнении Виска.	Отработать Виск и танцевать под музыку через такт.
23	21.11	Танец Медленный вальс.	Составить легкую вариацию из изученных фигур (Перемены вперед и назад, большой и малый квадраты)	Отработать вариацию под музыку.

24	23.11	Танец Ча-ча-ча.	Составить выучить вариацию из изученных фи- гур.(основной ход, таймстеп, ньюйорк)	Отработать вари- ацию.
25	28.11	Танец Полька	Разложить вариацию Польки по танцевальному залу, по направлениям.	Практика. Прогон изученной вариаци- и
26	30.11	Танец Самба.	Научиться со- единять изученные фигуры.	Станцевать в связке основные ходы самбы вперед/назад «виск»
27	05.12	Танец Квикстеп. Лок- ки.	Выучить «локки» справой и левой но- гой. Разобрать технику движения и работы стоп.	Отработать «локки» и дви- жения по линии танца.
28	17.12	Танец Ча-ча-ча.	Разобрать работу рук в фигурах «НьюЙорк».	Отработать изученные фигуры ча- ча-чаи работу рук в фигуре «Нью Йорк»
29	12.12	Танец Медлен- ный вальс.	Разобрать постановку позиции в Европейских танцах. Как при движении не терять пози- цию.	Отработать с помощью предло- женных упражнений постановку рук в европейских танцах.
30	14.12	Танец Полька	Научиться взаимодействовать в паре, особенности введения парного танца.	Отработать с помо- щью предложенных упражнений позицию в паре, а также повторить изученную вари- ацию.

31	19.12	Танец Самба.	Позицировка в самбе. Особенности исполнения мужской и женской партии.	Повторить изученную вариацию в паре, уделяя особое внимание работе рук.
32	21.12	Танец Квикстеп.	Познакомиться с особенностями ритма в квикстепе на примере «Типлшоссе».	Отработать «Типлшоссе» соло, в паре, с позицией.
33	26.12	Танец Ча-ча-ча. Вращения.	Разобрать типы вращений в латиноамериканских танцах: спот-поворот, спиральный поворот на 3 шагах.	Практика. Отработать спот поворот соло и в паре.
34	28.12	Танец Полька	Подготовка к соревнованиям. Презентация, выход и уход с паркета.	Отработать вариацию Польки, уделяя особое внимание презентации.
35	11.01	Вводное занятие. Правила поведения в танцевальном зале.	Обеспечение безопасности детей.	

36	16.01	Танец Самба. Вращения.	Разобрать особенности поворотов в Самбе. Выучить «Виск поворот» вправо и влево.	Отработать «Виск повороты». Составить связку из изученных фигур.
37	18.01	Танец Квикстеп.	Выучить связку по танцу Квикстеп из изученных фигур.	Соединить чет вертные повороты и локки в квикстепе. Скоординировать движение под музыку.
38	23.01	Танец Ча-ча-ча.	Составить вариацию с использованием спот поворота. Разобрать особенности исполнения в паре.	Практика. Скоординировать движение под музыку. Отработать вариацию соло и в паре.
39	25.01	Танец Полька	Скоординировать прыжки в паре. Как не потерять позицию и взаимодействие с партнером.	Отработать вариацию Польки через такт и в полный темп.
40	30.01	Танец Медленный вальс. Повороты.	Разобрать особенности поворотов в медленном вальсе. Подъемы и опускание при движении. Работа стоп.	Практика. Отработать соло правый и левый повороты. Скоординировать движение под музыку.
41	01.02	Танец Самба. «Ботафого»	Выучить фигуру «Ботафого». Уделить особое внимание работе стопы коленей при движении	Отработать «Ботафого» соло под музыку через такт.

			смененаправлений.	
42	06.02	Танец Квикстеп.	Станцевать в пареизученнуювариаци ю.	Практика. Отработкав паречерез такт и полный темповариации. Особоевниманиеуделяем Позициирук.
43	08.02	Танец Ча-ча-ча. Смена направленийвча- ча-ча.	Научиться использовать сменунаправлениявтанде ча-ча- ча,пространственноеори ентированиев зале.	Практика. Прогонвариации ча- ча-часолос использованием сменынаправления.
44	13.02	ТанецМедленн ыйвальс.	Научиться взаимодействоватьв паре, пропускать иобходить др.другаприправом и левомповороте.	Отработать правыйлевый повороты впаре.
45	15.02	ТанецСамба. «Ботафого»	Взаимодействие впаре. Работарук.	Отработать «Ботафого»впаре.
46	20.02	Танец Квикстеп. Музыкальнаяазб ука.	Определитьосо бенности исполнениясчетаQuik и Slowв квикстепе.	Станцевать иотработать соло вариацию квикстепеауделяя особенноевнимание ритмическомуисп олнению.
47	22.02	Танец Ча-ча- ча.	Разобратьработу рукприсмене направления в ча-ча- ча.	Отработать вариацию уделяяособое вниманиеработерук.

48	27.02	Танец Медленный вальс.	Составляем вариацию из изученных фигур с использованием правого и левого поворота.	Отработать вариацию соло.
49	1.03	Полька.	Повторить вариацию уделяя особое внимание ритму.	Отработать соло и в паре вариацию Польки.
50	6.03	Танец Квикстеп. «Типплшоссе».	Научиться использовать «Типплшоссе» для смены направления при движении по линии танца.	Отработать «Типплшоссе» соло и в паре.
51	13.03	Танец Самба.	Составить и выучить связку с использованием «Ботифого»	Прогони отработать вариации под музыку соло и в паре.
52	15.03	Танец Медленный вальс. Работа над позицией.	Разобраться в особенностях мужской и женской постановки корпуса, поворота головы и работы рук в европейских танцах.	Отработать позицию верха в медленном вальсе.
53	20.03	Танец Ча-ча-ча. «Рука в руке»	Изучить новую фигуру «Рука в руке»	Отработать «Рука в руке» соло и в паре под музыку через такт.

54	22.03	Танец Квикстеп.	Разобрать технику работы ног при движении спиной по линии танца.	Отработать движение спиной по линии танца соло в ритме Slow/
55	27.03	Полька.	Разобрать вращение в танце Полька. Движение под музыку.	Отработать вариацию анца Полька в паре, уделяя особое внимание вращению.
56	29.03	Танец Самба.	Подготовка к соревнованиям.	Прогонить изученной вариации и под музыку соло и в паре. Подготовка к соревнованиям.
57	03.03	Танец Медленный вальс.	Подготовка к соревнованиям.	Прогонить изученной вариации и под музыку соло и в паре.
58	05.03	Танец Ча-ча-ча. Ведение в паре.	Разобрать особенности взаимодействия и введения в паре.	Отработать вариацию ча-ча-ча в паре, уделяя особое внимание взаимодействию партнеров.
59	10.03	Танец Квикстеп.	Отработать позицию рук и введение в паре.	Отработать с помощью предложенных упражнений позицию вверх в паре.
60	12.03	Танец Самба. «Вольта»	Изучить фигуру «Вольта» вправо и влево.	Отработать Вольта под музыку через такт соло и в паре.

61	17.03	Танец Медленный вальс.	Познакомить танцоров с понятием «Свинг» в медленном вальсе.	Отработать свинг-соло с помощью предложенных упражнений.
62	19.03	Полька.	Разобраться в особенностях взаимодействия в паре.	Прогон танца Полька, уделяя особое внимание взаимодействию в паре.
63	24.03	Танец Квикстеп.	Подготовка к соревнованиям. Презентация в европейских танцах.	Прогон танца Квикстеп-соло и в паре, уделяя особое внимание презентации.
64	26.03	Танец Ча-ча-ча.	Составить вариацию использования фигур «Рука в руке».	Отработать и скоординировать под музыку вариацию ча-ча-ча.
65	10.05	Танец Медленный вальс. «Шоссе»	Разобраться в мужской и женской партии фигуры «Шоссе»	Станцевать под музыку соло и фигуру «Шоссе».
66	15.05	Танец Самба.	Составить и разобрать связку «Вольты» и «Ботафого», а также разобрать ритм при исполнении данной связки.	Отработать связку «Вольты» и «Ботафого» соло и в паре.
67	17.05	Прогон Европейских танцев.	Подготовка к заключительным соревнованиям.	Прогон.
68	22.05	Прогон Латинских танцев.	Подготовка к заключительным соревнованиям.	Прогон.

69	24.05	ПрогонЛатиноамериканскихтанцев.	Подготовка к заключительнымсоревнованиям.	Прогон.
----	-------	---------------------------------	---	---------

2-й год обучения

№ п/п	Дата	Темазанятия	Цели	Задания длясаморазвития.
1	05.09	Вводноезанятие. Правилаповедения в танцевальном зале.	Обеспечение безопасностидетей.	
2	07.09	Музыкальнаяазбука.	Познакомитьучеников с ритмическим рисунком танцевМедленныйВальс, Самба, Ча-ча-ча.	Прослушать музыкуи просчитатьритмМедленного вальса, Самбы Ча-ча-ча.
3	12.09	Медленныйвальс. Позициякорпусаи стоп в европейских танцах в том числеи Медленномвальсе.	Выучитьи отработатьтехникуисполнения малогиибольшого квадрата.	Отработкдвижения в малом квадрате ибольшом Выталкивание при движении вперед и назад.
4	14.09	Танец Ча-ча-ча.Позиция корпуса и стоп в латиноамериканских танцах в том числе и ча-ча-ча. Основноедвижение.	Выучитьи отработатьтехникуисполнения основного хода ча-ча-ча, «Ньюйорк»	Практическоезанятие. Отработка работы стоп при движении в танцеЧа-ча-ча, «Ньюйорк»

5	19.09	Медленный вальс. Позиция рук в Европейских танцах.	Скоординировать движение и музыку медленного вальса. Перемены по линии и против линии танца.	Исполнение большого квадрата и перемен под музыку.
7	21.09	Танец Джайв	Познакомиться с ритмическим рисунком Джайва. Изучить основной ход.	Практика. Отработка основного хода под музыку через тактивный полный темп.
8	26.09	Квикстеп.	Вспомнить ритмический рисунок квикстепа. Понятие Quik и Slow счета.	Четвертные повороты мужская и женская партия. Движение в паре под музыку.
9	28.09	Танец Самба.	Обозначить особенность танца Самба по отношению к другим латиноамериканским танцам. Понятие «Bounce».	Ритм «Bounce» при исполнении основного движения в Самбе, Самба ходьба на месте.
10	3.10	Танец Медленный вальс. «Спин поворот	Разобрать вращение в медленном вальсе. Варианты ритмического исполнения спин поворота.	Станцевать и отработать мужскую и женскую партию спин поворота в ритме медленно.

11	5.10	ТанецДжайв.	РитмДжайва. Основноедвижение, «шоссе» и «звено» вджайве .	Отработать соновное движение вджайве. Выделитьпри движении счета2,4.
12	10.10	Танец Венскийвальс.	Пространственноеориент ированиепридвижениипо залу. Понятие «ЛинииТанца». Движениеполинииипро тив линииитанца.	Правый поворотвенскоговал ьса. Отработатьвыталкивани е придвижении вперед иназад.
13	12.10	Танец Ча-ча-ча. Фигура «Таймстеп»	Научитьсяпоказ ыватьритмическ ийрисункпри движении в ча-ча-ча. Счета вфигуре «Таймстеп».	Отработать «Таймстеп»подмузыку.
14	17.10	ТанецМедленн ыйвальс. Направления.	Формируем пространственноеориент ированиепридвижении по залу,направлениепри исполненииправогоилено го поворота.	Станцеватьосновымедлен ного вальсауделяяособое внимание направлениям.
15	19.10	ТанецСамба.	Разобрать принципывращения в«вискповороте».Правое илилевоевращение.	Отработать «Вискповорот»и станцеватьпод музыкучерез такт.
16	24.10	Танец Квикстеп.	Фигура«Бегущееокон чание»в квикстепе.	Практика. ОтработкафигурывритмеS lowсольное исполнение.

17	26.10	Танец Ча-ча-ча. Фигура «НьюЙорк»	«НьюЙорк» и «Рукавруке». Отличительные особенности при исполнении фигур.	Отработать повороты и скоординировать движение под музыку, уделяя особое внимание работе рук.
18	31.10	Танец Медленный вальс.	Сформировать представление о верхнем и нижнем балансе.	Отработать подъемы и опускания на предложенных упражнениях.
19	02.11	Танец Медленный вальс.	Принципы выталкивания в медленном вальсе. Последовательность стопы, колена, бедро.	Отработать выталкивание впереди назад при исполнении переменного медленного вальса.
20	09.11	Джайв.	Принципы парного танцевания.	Отработать взаимодействие партнера на неровных фигурах «Звено» и «Шоссе»
21	14.11	Танец Квикстеп.	Повторить связку «четвертные повороты», «Локк» разобрать работу стоп.	Практика. Отработать «четвертные повороты» и «Локк»
22	16.11	Танец Самба.	Разобрать принципы переноса веса. Работа стоп коленей на основных фигурах самбы.	Отработать перенос веса на предложенной связке.
23	21.11	Танец Венский вальс	Разобрать сходства и отличия 2х вальсов. Правый поворот венского вальса.	Отработать правый поворот венского вальса под музыку, соблюдая направления.

24	23.11	Танец Ча-ча-ча.	Теория. Выучить фигуры «Выход ввееер»«Алемано». Мужская и женская партия.	Практика. Отработать фигуры «Выход ввееер» «Алемано». Мужская и женская партия.
25	28.11	Венский вальс.	Принципы движения в венском вальсе.	Отработать выталкивание на правом повороте.
26	30.11	Танец Самба.	Вводим понятие «Ведущая сторона». Принципы работы сторон.	Практика. Станцевать основы танца самбы используя принципы работы сторон.
27	05.12	Танец Квикстеп.	.Спин поворот в квикстепе. Особенности исполнения в быстром темпе.	Отработать спин поворот. Мужская и женская партии.
28	17.12	Танец Ча-ча-ча.	Разобрать работу рук при вращении.	Отработать работу рук при вращении на предложенных упражнениях.
29	12.12	Танец Медленный вальс.	Разобрать постановку позиции в Европейских танцах.	Отработать с помощью предложенных упражнений постановку рук в европейских танцах. Как при движении не потерять позицию.
30	14.12	Танец с Джайв.	Теория. Фигура «Смена мест». Партия партнера и партнерши.	Практика. Отработать фигуру «Смена мест»

31	19.12	.Венскийвальс.	Научиться взаимодействовать в паре, особенности введение парного танца.	Отработать предложенные упражнения в позиции в паре, а также повторить изученную вариацию.
32	21.12	Танец Квикстеп.	Познакомиться с особенностями ритма в квикстепе на примере «Типлшоссе».	Отработать «Типлшоссе» соло, в паре, с позиции.
33	26.12	Танец Ча-ча-ча. Вращения.	Разобрать типы вращений в латиноамериканских танцах: спот-поворот, спиральный, поворот на 3 шагах.	Практика. Отработать спот поворот соло и в паре.
34	28.12	Европейские танцы.	Подготовка к соревнованиям. Презентация, выход и уход с паркета.	Отработать вариации, уделяя особое внимание презентации.
35	11.01	Вводное занятие. Правила поведения в танцевальном зале.	Обеспечение безопасности детей.	

36	16.01	Танец Квикстеп.	Выучитьсявязкупо танцу Квикстеп изизученныхфигур.	Соединитьспин поворот,четвертныеповороты и локки вквикстепе. Скоординироватьдвижениепод музыку.
37	18.01	Танец Ча-ча-ча.	Составить вариациюиспользование м спот поворота.Разобрать особенности исполнениявпаре.	Практика. Скоординироватьдвижениепод музыку. Отработатьвариациюsolo и впаре.
38	23.01	Медленныйвальс.	Объемный танец.Вводим понятиеШэйп (Отклонениепартнерши от корпусапартнера)	Отработкана практике на базовыхфигурах отклонениеотпартнера.
39	25.01	ТанецСамба. «Ботафого»	Разобрать принципыдвижения и работыбедер(скручивание) например фигурыБотафого.	Отработатьsoloпринципы движенияиработыбедер
40	30.01	Танец Квикстеп.	Станцевать в пареизученнуювариацию.	Практика. Отработкав паречрез такт и вполный темпвариации.Особое внимание уделяемпозициирук.
41	01.02	Танец Ча-ча-ча. Смена направленийвча-ча-ча.	Научиться использовать сменунаправлениявтанце ча-ча-ча,пространственноеориентированиев зале.	Практика. Прогонвариации ча-ча-часолос использованием сменынаправления.

42	06.02	Танец Медленный вальс.	Научиться взаимодействовать в паре, пропускать и обходить друг друга при правом и левом повороте.	Отработать правый и левый повороты в паре.
43	08.02	Танец Самба. «Ботафого»	Взаимодействие в паре. Работа рук.	Отработать «Ботафого» в паре.
44	13.02	Танец Квикстеп. Музыкальная азбука.	Определиться со скоростью исполнения счета Quik и Slow в квикстепе.	Станцевать и отработать соло вариацию квикстепа уделяя особое внимание ритмическому исполнению.
45	15.02	Танец Ча-ча-ча.	Теория Взаимодействия в паре на фигурах «Выход в сеер» и «алемано».	Практика. Отработать в паре «Выход в сеер» и «алемано».
46	20.02	Танец Медленный вальс.	Направление движения при исполнении фигуры «Плетение» в медленном вальсе.	Отработать «Плетение» Соло под музыку.
47	22.02	Джайв.	«Шоссе» в джайве. Свинговый киковый вариант. Продолжение «шоссе»	Отработать соло и в паре различные варианты исполнения фигуры «Шоссе»
48	27.02	Танец Квикстеп. «Типплшоссе».	Научиться использовать «Типплшоссе» для смены направления при движении по линии танца.	Отработать «Типплшоссе» соло и в паре.

49	1.03	Танец Самба.	Составить и выучить связку с использованием «Ботафого»	Прогони отработка вариации под музыку соло и в паре.
50	6.03	Танец Медленный вальс. Работа над позицией.	Разобраться в особенностях мужской и женской постановки корпуса, поворота головы и работы рук в европейских танцах.	Отработать позицию верха в медленном вальсе.
51	13.03	Танец Ча-ча-ча.	«Кубинский брейк». Особенности синкопированного ритма.	Отработать «Кубинский брейк» соло и в паре.
52	15.03	Танец Квикстеп.	Разобрать технику работы ног при движении спиной по линии танца.	Отработать движение спиной по линии танца соло в ритме Slow.
53	20.03	Танец самба..	Подготовка к соревнованиям.	Прогон вариаций.
54	22.03	Танец Медленный вальс.	Подготовка к соревнованиям.	Прогон изученной вариации и под музыку соло и в паре. Подготовка к соревнованиям.
55	27.03	Танец Джайв.	«Американский Спин поворот». Принципы быстрого вращения.	Отработать спин поворот в джайве.

56	29.03	Венский вальс.	Развитие пространственного ориентирования в зале. «Левый поворот» Венского вальса.	Отработать Левый поворот соблюдая направления. Сольное исполнение.
57	03.03	Танец Самба. «Вольта»	Изучить фигуру «Вольта» вправо и влево.	Отработать Вольта под музыку через такт соло и в паре.
58	05.03	Танец Медленный вальс.	Познакомить танцоров с понятием «Свинг» в медленном вальсе	Отработать свинг соло с помощью предложенных упражнений.
59	10.03	Танец Ча-ча-ча.	Принципы использования веса тела при исполнении фигур в обычном и синкопированном ритме.	Отработать предложенную связку в обычном и синкопированном ритме.
60	12.03	Танец Квикстеп.	Подготовка к соревнованиям. Презентация в европейских танцах.	Прогон танца Квикстеп соло и в паре уделяя особое внимание презентации.
61	17.03	Танец Джайв.	Составляем вариацию из изученных фигур.	Станцевать и отработать под музыку предложенную вариацию.
62	19.03	Танец Венский вальс	Принципы движения в «В контакте» с партнером.	Отработать на упражнениях движение «в контакте»

63	24.03	Танец Самба.	Составить и разобрать связку «Вольты» и «Ботафого», а также разобрать ритм при исполнении данной связки.	Отработать связку «Вольты» и «Ботафого» соло и в паре.
64	26.03	Квикстеп.	Принципы движения в синкопированном темпе на примере «Типлшоссе»	Практика. «Типлшоссе» в синкопированном темпе, сольное исполнение.
65	10.05	Прогон Латиноамериканских танцев.	Подготовка к соревнованиям.	Прогон.
66	15.05	Прогон Латиноамериканских танцев.	Подготовка к соревнованиям.	Прогон.
67	17.05	Прогон Латиноамериканских танцев.	Подготовка к соревнованиям.	Прогон.
68	22.05	Прогон Латиноамериканских танцев.	Подготовка к соревнованиям.	Прогон.
69	22.05	Заключительный прогон	Подготовка к заключительным соревнованиям.	Прогон.

3-й год обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Цели	Задания для саморазвития.
-------	------	--------------	------	---------------------------

1	05.09	Вводное занятие. Правила поведения в танцевальном зале.	Обеспечение безопасности детей.	
2	07.09	Европейская программа.	Повтор танцев европейской программы. Медленный вальс, квикстеп.	Прогон изученных вариаций.
3	12.09	Латиноамериканские танцы.	Повтор танцев латиноамериканской программы. Самба, Ча-ча-ча, Джайв.	Прогон изученных вариаций.
4	14.09	Медленный вальс. Позиция рук в европейских танцах.	Позиция рук в европейских танцах. Понятие «Ведение» в паре.	Отработать на основах позиции верх и рук соло и в паре.
5	19.09	Самба.	Обозначить особенность танца Самба по отношению к другим латиноамериканским танцам. Понятие «Bounce».	Ритм «Bounce» при исполнении основного движения в Самбе, Самба ходьба на месте.
6	21.09	Венский вальс.	Пространственное ориентирование при движении по залу. Понятие «Линии Танца». Движение по линии и против линии танца.	Правый поворот венского вальса. Отработать выталкивание при движении вперед и назад.

7	26.09	Ча-ча-ча.	Движение по линии танца. Основной ход ча-ча-ча, локк.	Разобрать работу стоп на основном движении по линии танца и локк вперед.
8	28.09	Квикстеп.	Вспомнить ритмический рисунок квикстепа. Понятие Quik и Slow счета.	Четвертные повороты, локки и женская партия. Движение в паре под музыку.
9	3.10	Танец Румба.	Познакомиться с ритмическим рисунком румбы, выучить основное движение.	Отработать основное движение румбы под музыку.
10	5.10	Танец Медленный вальс. «Спин поворот»	Разобрать вращение в медленном вальсе. Варианты ритмического исполнения спин поворота.	Станцевать и отработать мужскую и женскую партию спин поворота в ритме медленно.
11	10.10	Джайв.	Основное движение Джайва. Ритм. Звено.	Отработать работу ног на основном ходе. Соло и в паре.
12	12.10	Танец Медленный вальс. Направления.	Полный правый перемена полный левый поворот Работа над направлениями.	Станцевать основные медленного вальса уделяя особое внимание направлениям.
13	17.10	Танец Самба.	Разобрать принципы вращения в «виск повороте». Правое и левое вращение.	Отработать «Виск поворот» и станцевать под музыку через такт.

14	19.10	Венский вальс	Разобраться с ходом и отличиями 2х вальсов. Правый поворот венского вальса.	Отработать правый поворот венского вальса под музыку, соблюдая направления.
15	24.10	Танец Ча-ча-ча. Фигура «Нью-Йорк»	«Нью-Йорк» и «Рука в руке». Отличительные особенности при исполнении фигур.	Отработать повороты и скоординировать движение под музыку, уделяя особое внимание работе рук.
16	26.10	Квикстеп.	«Шоссе» и «Типплшоссе» в квикстепе. Особенности ритмов.	Отработать соло и в паре фигуры «шоссе» и «типплшоссе» уделяя особое внимание ритму исполнения.
17	31.10	Румба.	Выучить основные фигуры танца румба: Основной ход, Нью-Йорк. Спот поворот.	Отработать под музыку основные фигуры румбы.
18	02.11	Танец Медленный вальс.	Сформировать представление о верхнем и нижнем балансе.	Отработать подъемы и опускания на предложенных упражнениях.
19	09.11	Танец Медленный вальс.	Принципы выталкивания в медленном вальсе. Последовательность стопы, колена, бедра.	Отработать выталкивание впереди назад при исполнении перемен в медленном вальсе.
20	14.11	Ча-ча-ча.	Теория. Выучить фигуры «Выход ввеер» «Алемано». Мужская и женская партия.	Практика. Отработать фигуры «Выход ввеер» «Алемано». Мужская и женская партия.

21	16.11	Квикстеп.	Выучить и разобрать принцип движения спин поворота. Особенности исполнения в быстром темпе.	Отработать спин поворот под музыку со лой в паре.
22	21.11	Танец Самба.	Разобрать принципы переноса веса. Работа стоп коленей на основных фигурах самбы.	Отработать перенос веса на предложенной связке.
23	23.11	Венский вальс.	«Свинг» в венском вальсе. Работа сторон при движении.	На примере правого поворота отработать свинг венского вальса.
24	28.11	Танец ча-ча-ча.	Вводим понятие «Ведущая сторона». Принципы работы сторон.	Практика. Станцевать основы танца ча-ча-ча используя принципы работы сторон.
25	30.11	Медленный вальс.	Объемный танец. Вводим понятие Шэйп (Отклонение партнера от корпуса партнера)	Отработка на практике на базовых фигурах отклонение от партнера.
26	05.12	Танец с Джайв.	Теория. Фигура «Смена мест». Партнер и партнерши.	Практика. Отработать фигуру «Смена мест»
27	17.12	Венский вальс.	Научиться взаимодействовать в паре, особенности введения парного танца.	Отработать предложенные упражнения в позиции в паре, а также повторить изученную вариацию.

28	12.12	Танец румбаВращения .	Разобрать типывращенийв латиноамериканских танцах: спот-поворот, спиральный,пово рот на 3хшагах.	Практика. Отработать спотповорот соло и впаренапредложенн ыхупражнениях.
29	14.12	Квикстеп.	Составитьнебо льшую учебную вариациюизизученныхфи гур.	Отработать соло и впаревариацию квикстепа.
30	19.12	Самба.	Составитьнебо льшую учебную вариациюизизученныхфи гур.	Отработать соло и впаревариацию самбы.
31	21.12	Европейскиетан цы.	Подготовкак соревнованиям. Презентация,выходиуход спаркета.	Отработатьвариации уделяя особенноевнимание презентации.
32	26.12	ТанецСамба.	Выучитьфигуру «Ботафого». Уделить особенноевниманиерабо те стопи коленейпридвижени ии смененаправлений.	Отработать «Ботафого» солоподмузыкучерез такт.
33	28.12	Медленныйвал ьс.	Составить учебнуюва риацию изпредложенных фигур.	Соединитьспинповорот , шоссе илодки вмедленномвальсе. Скоординироватьдви жениепод музыку.

34	11.01	Танец Ча-ча-ча.	Составить вариацию использования спот поворота. Разобрать особенности исполнения в паре.	Практика. Скоординировать движение под музыку. Отработать вариацию соли в паре.
35	16.01	Венский вальс.	Развитие пространственного ориентирования в зале. «Левый поворот» Венского вальса.	Отработать Левый поворот соблюдая направления. Сольное исполнение.
36	18.01	Джайв.	«Шоссе» в джайве. Свинговый и киковый варианты. Продолжение «шоссе»	Отработать соло и в паре различные варианты исполнения фигуры «Шоссе»
37	23.01	Квикстеп.	Научиться взаимодействовать в паре, пропускать и обходить друг друга при движении.	Отработать бегущее окончание под музыку через такт.
38	25.01	Танец Самба. «Ботафого»	Разобрать принципы движения и работы бедер (скручивание) на примере фигуры Ботафого.	Отработать соло принципы движения и работы бедер
39	30.01	Медленный вальс.	Направление движения при исполнении фигуры «Плетение» в медленном вальсе.	Отработать «Плетение» соло под музыку.

40	01.02	Танец Ча-ча-ча. Смена направлений в ча-ча-ча.	Научиться использовать смену направления в танце ча-ча-ча, пространственное ориентирование в зале.	Практика. Прогон вариации ча-ча-часоло с использованием смены направления.
41	06.02	Танец Венский вальс.	Перемены в венском вальсе. Переход с правого на левый поворот.	На практике отработать переход с правого поворота на левый с помощью перемен.
42	08.02	Танец Самба.	Разобрать принципы работы рук в латиноамериканских танцах. Движение от ведущей стороны.	На предложенной учебной вариации отработать работу рук.
43	13.02	Танец Квикстеп. Музыкальная азбука.	Определить особенности исполнения счета Quik и Slow в квикстепе.	Станцевать и отработать соло вариацию квикстепа уделяя особое внимание ритмическому исполнению.
44	15.02	Танец Ча-ча-ча.	Теория Взаимодействие в паре на фигурах «Выход в сеер» и «алемано».	Практика. Отработать в паре «Выход в сеер» и «алемано».

45	20.02	Танец Медленный вальс. Работа над позицией.	Разобраться в особенностях мужской и женской постановки корпуса, поворота головы и работы рук в европейских танцах.	Отработать позицию верха в медленном вальсе.
46	22.02	Танец Самба.	Изучить фигуру «Вольта» вправо и влево.	Отработать Вольта под музыку через такт соло и в паре.
47	27.02	Танец Квикстеп. «Типплшоссе».	Научиться использовать «Типплшоссе» для смены направления продвижения и по линии танца.	Отработать «Типплшоссе» соло и в паре.
48	1.03	Танец Ча-ча-ча.	«Кубинский брейк». Особенности синкопированного ритма.	Отработать «Кубинский брейк» соло и в паре.
49	6.03	Танец Медленный вальс.	Подготовка к соревнованиям.	Прогон изученной вариации под музыку соло и в паре. Подготовка к соревнованиям.
50	13.03	Румба.	«Выход в сер» и «Алемано» в румбе.	Выучить и отработать связку в румбе.

51	15.03	Танец Квикстеп.	Разобрать технику работы ног при движении спиной по линии танца.	Отработать движение спиной по линии танца соло в ритме Slow.
52	20.03	Танец Ча-ча-ча	Выучить и отработать учебную вариацию с использованием пройденных фигур	Отработать вариацию ча-ча-ча.
53	22.03	Танец Медленный вальс.	«Свинг» в медленном вальсе. Принципы работы сторон.	Отработать свинг соло с помощью предложенных упражнений.
54	27.03	Танец Джайв.	«Американский Спин поворот». Принципы быстрого вращения.	Отработать спин поворот в джайве.
55	29.03	Венский вальс.	Подготовка к соревнованиям.	Отработать венский вальс под музыку, уделяя особое внимание позиции верха рук
56	03.03	Танец Самба. «Левый поворот»	Выучить фигуру «Левый поворот». Разобрать направления и скоординировать движение под музыку.	Практика. Отработать левый поворот соло и в паре.
57	05.03	Танец Квикстеп.	Подготовка к соревнованиям. Презентация в европейских танцах.	Прогон танца Квикстеп соло и в паре, уделяя особое внимание презентации.

58	10.03	Танец Ча-ча-ча.	Принципы использования веса тела при исполнении фигур вобычнои синкопированном ритме.	Отработатьпредложенную связку вобычном и синкопированном ритме.
59	12.03	Танец Медленный вальс	Принципы движения в «В контакте» с партнером.	Отработать на упражнениях движение «в контакте»
60	17.03	Танец Джайв.	Составляем вариацию из изученных фигур.	Станцевать и отработать под музыку предложенную вариацию.
61	19.03	Квикстеп.	Принципы движения в синкопированном темпе на примере «Типплшоссе»	Практика. «Типплшоссе» в синкопированном темпе сольное исполнение.
62	24.03	Танец Самба.	Выучить и отработать учебную вариацию с использованием пройденных фигур	Практика. Отработать вариацию
63	26.03	Медленный вальс.	Составляем вариацию из изученных фигур.	Пройти и отработать изученную вариацию.
64	10.05	Прогон Латиноамериканских танцев.	Подготовка к заключительным соревнованиям.	Прогон.
65	15.05	Прогон Европейской программы.	Подготовка к заключительным соревнованиям.	Прогон.

66	17.05	ПрогонЛатиноамериканскихтанцев.	Подготовка к заключительнымсоревнованиям.	Прогон.
67	22.05	ПрогонЛатиноамериканскихтанцев.	Подготовка к заключительнымсоревнованиям.	Прогон.

3. Содержание программы.

Первый год обучения

1. Вводное занятие. Теория. Знакомство с традициями и правилами студии, инструктаж по технике безопасности. Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение полиниям, игра «знакомство».

2. Специальная физ. подготовка. Теория. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Практика. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров.

3. Танцевальная азбука. Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота. Практика. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

3.1 Музыкальный размер. Теория. Виды музыкальных размеров в спортивных танцах: 2/4, 3/4, 4/4. Практика. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

3.2 Направления движения. Теория. Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, диагональ в центр и из центра, лицом и спиной в центр. Движение вперёд и назад. Практика. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку.

3.3 Степень поворота. Теория. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и

восьмым долям. Практика. Игра «Умный поворот», разучивание танцевальных фигур на вращение.

4. Работа над техникой европейской программы танцев начинающие Н-3, Н-4.

4.1 Медленный вальс. Теория. Происхождение танцев европейского стандарта. История стилизации костюма. Практика.

Разучивание европейской программы танцев в соответствии с классификацией фигур для исполнителей спортивных танцев, принятой ФТСР.

4.2 Полька. Разучивание основных фигур. Составление танцевальных схем.

Классификация фигур.

Работа над техникой латиноамериканской программы танцев начинающие Н-3, Н-4.

Латиноамериканские ритмы, основные принципы движения. Понятия «баунса» и плоского движения. Вес корпуса. Практика.

1.1 Самба. Механика движения в танцах латиноамериканской программы: шаги вперёд и назад по линии танца, боковое движение. Постановка линий корпуса.

1.2 Ча-ча-ча. Система упражнений на развитие навыков «латинского танцевального шага»: пружинящие шаги, «разделение ритмов в теле», скручивание корпуса.

1.3 Классификация фигур. Теория. Правила и исполнения фигур в спортивных танцах программа Н3, Н4.

2. Конкурсная подготовка.

Практика. Составление танцевальных схем согласно программе Н3, Н4.

Второй год обучения.

1. Вводное занятие. Теория, инструктаж по технике безопасности. Практика. Повторение и «прогон» обязательной программы танцев Н3, Н4.

2. Специальная физ. Подготовка. Предварительный разогрев мышц, выделение основных групп мышц. Практика. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров второго года обучения.

3. Танцевальная азбука. Теория. Основные понятия и их разъяснение: музыкальный размер и фраза, слабая и сильная доли, вступление, характер музыки; линия танца, короткая и длинная стороны. Практика. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков поданной теме.

3.1 Музыкальный размер. Теория. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4. Распределение акцентов между долями и их выделение. Практика. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов, игра «Станцуй ритм».

3.2 Направления движения. Теория. Основные направления танцевального движения в зале. Оптимальное распределение танцевальной схемы по длинной и короткой сторонам зала. Практика. Творческие задания на самостоятельное распределение фигур в пространстве зала, составление схем.

3.3 Степень поворота. Теория. Непрерывность и скорость вращения.

Практика. Разучивание танцевальных фигур на вращение (поворот на трёх шагах, спин-повороты и пивоты).

4. Европейская программа танцев.

4.1 Медленный вальс (перемены вперед назад, повороты по четвертям, шоссе, спин поворот.)

4.2 Квикстеп (Четвертные повороты, локк, спинповорот)

4.3 Венский вальс (правый поворот)

4.4. Классификация фигур. Разучивание основных фигур класса «Е» для 3-го года обучения. Составление танцевальных схем.

1. Латиноамериканская программа танцев. Классификация фигур Н4, Н5.

1.1 Самба (Латиноамериканские ритмы, основные принципы движения. Понятия «баунса» и плоского движения. Вес корпуса. Практика.)

1.2 Ча-ча-ча. Механика движения в танцах латиноамериканской программы. Постановка линий корпуса. Система упражнений на развитие навыков «латинского танцевального шага»: пружинящие шаги, «разделение ритмов в теле», скручивание корпуса.

1.3 Джайв. Ритм джайва, особенности выделения счета, работа стоп.

1.4 Классификация фигур. Правила исполнения фигур группы Н5 Составление танцевальных схем.

2. Конкурсная подготовка. Парное танцевание. Практика. Принципы парного танцевания. Постановка в пары. Практика.

Позиции корпуса. Дуэтный танец. Исполнение учебных танцевальных схем согласно программе Н4, Н5.

Третий год обучения.

1. Вводное занятие. Теория. Обсуждение планов на предстоящий танцевальный сезон, инструктаж по технике безопасности. Практика. Повторение и «прогон» обязательной программы танцев Н5.

2. Специальная физ. подготовка. Предварительный разогрев мышц, выделение основных групп мышц. Практика. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки танцоров 3-го года обучения.

3. Танцевальная азбука. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме для 3-го года обучения.

3.1 Музыкальный размер. Длительность счета. Выделение движением счета.

3.2 Направления движения. Теория. Оптимальное распределение танцевальной схемы подлинной и короткой сторонам зала. Практика. Творческие задания на самостоятельное распределение фигур в пространстве зала, составление схем программы Екласса.

3.3 Степень поворота. Теория. Непрерывность и скорость вращения. Практика. Разучивание танцевальных фигур на вращение, фигуры с левым вращением.

4. Европейская программа танцев. Презентация. Позиция в европейской программе, понятие баланса и шейпа.

4.1Квикстеп. Понятие скорости в быстрых и медленных счетах, движение в ритме квик.

4.2Венский вальсЛевое вращение в венском вальсе. Переходы с правого на левый поворот, и с левого на правый. Особенности грамотного использования пространства танцевального зала в венском вальсе –как не «закручиваться».

4.4.Классификация фигур. Разучивание основных фигур класса «Е» для 3-го года обучения. Составление танцевальных схем.

5.Латиноамериканская программа танцев. Классификация фигур Н4, Н5.

5.1 Самба. Понятие скорости в променадных бегах, вращение в самбе правое и левое.

5.2 Ча-ча-ча работа стоп, быстрый перенос веса при синкопированном движении.

5.3 Румба. Особенности задержки ритма и умение показать это движением, понятие дотяжки счета в румбе. Синкопированное движение.

5.4 Джайв свинговый и киковый вариант.

5.5 Классификация фигур. Правила исполнения фигур группы Н5. Составление танцевальных схем.

6. Конкурсная подготовка. Парное танцевание. Практика. Принципы парного танцевания. Дуэтный танец. Составление и исполнение индивидуальных танцевальных схем согласно программе Е-класса.

4. Методическое обеспечение программы

Занятия спортивными бальными танцами проводятся в актовом зале или спортивном зале, хорошоосвещенном и проветриваемом.

Необходимое оборудование и средства для изучения и освоения учебного материала программы:

- Музыкальный центр
- Музыкальные записи.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный. Используется для изучения теоретического материала.
- Основной метод обучения- наглядный (показ).
- Практический-принцип повторения упражнений.

Данная программа в методическом плане позволяет успешно решить задачи начального танцевального обучения с учётом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся. В основе программы лежит комплексный подход к обучению спортивным танцам. Он заключается в гармоничном сочетании основ хореографии, музыки, пластики и танцев.

Танцевальный репертуар и физическая нагрузка в программе спланированы с учётом специфики возраста обучаемых, их интересов, уровня интеллектуального и физического развития, что позволяет последовательно реализовывать принцип постепенности обучения, движения от простого к сложному и к ещё более сложному.

Обучение начинается с освоения четырёх танцев (Программа Н4)

Танец «Полька» позволяет развить мышечную систему, лёгкость и выносливость для исполнения более сложных элементов. «Медленный вальс» имеет наиболее сложный ритмический рисунок и способствует развитию музыкального слуха. Танец «Ча-ча-ча», являясь ярко характерными оригинальным, знакомит ребят с богатством культуры Латинской Америки, становясь в результате одним из самых любимых имитанцев.

Важной частью педагогического процесса является личностное развитие воспитанников посредством ориентации детей на творчество, на привитие им навыков общения в танцевальном коллективе и культуры общения в паре. Решить эти трудные задачи помогает, прежде всего, собственный пример педагога. Тон голоса педагога, его внешний вид, выражение лица, и настроение, как педагога, так и группы в целом, подбор музыки, - всё

должно находиться в гармоническом соответствии поставленных задач и используемых средств обучения.

Система оценки участников аттестации

Участники конкурсной аттестации оцениваются по 5-балльной системе.

Оценка:

- 1 балл – участник не танцует конкурсную программу;
- 2 балла – танцует конкурсную программу, но не в соответствии с музыкальным ритмом;
- 3 балла – танцует конкурсную программу в музыку, но не держит линии корпуса;
- 4 балла – танцует в музыку, держит линии корпуса, но технически неточно выполняет фигуры;
- 5 баллов – танцует в музыку, держит линии корпуса, технически правильно выполняет фигуры.

По результатам оценок участник награждается: грамотой, дипломом, дипломом с отличием.

Участник, набравший общую сумму до 8 баллов, получает грамоту, от 9 до 12 баллов – диплом, от 13 до 15 баллов – диплом с отличием.

Количество баллов умножается на количество судей и выводится общий результат.

Присвоение очередной ступени танцевального мастерства допускается, если участник набрал максимально оценок 4 и 5, т.е. получил диплом или диплом с отличием.

5. Список литературы:

Литература для преподавателя:

1. Классификация фигур // Итоги, МФТС. – 1996-2020.
2. Климова А.С. Методические рекомендации. Технология организации и проведения аттестации школ спортивного танца. – М., 2015.
3. Климова А.С. О методическом обеспечении программы «Шесть ступеней мастерства» // Сотрудники. Научно-методический, нормативно-правовой и информационный вестник МГДД (Ю)Т. – 2015. – №3.
4. Материалы Международного конгресса по социальным танцам 1998 года. – М., 2018.
5. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии. – М., 2016

6. Техника Европейский бальных танцев. Алекс Мур Санкт-Петербург, 2013г. Перевод с английского и редакция Ю.Пина

7. Техника Европейских Танцев Г.Говард Санкт-Петербург, 2013г.

8. Уолтер Лайерд. Техника латинских танцев. Перевод и редакция Л.Д.Весновского.

Литература для учащихся:

1. Н. Рубштейн «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым », М., 2020.
2. Ю.Слонимский «В честь танца», М., 2018.
3. Современный бальный танец. Под редакцией В.М.Стриганова и В.И.Уральской: Учебное пособие.-М., Просвещение, 2017.
4. Современный бальный танец. Рославлев М.И.-М., Искусство, 2018.

Приложение:

Стартовая группа Н-3 Медленный вальс

- 1) Closed Changes-Закрытые перемены (с ПН, ЛН),
- 2) Natural Turn-Правый поворот,
- 3) Reverse Turn-Левый поворот.

Ча-Ча-Ча

- 1) Basic Movement- Основное движение,
- 2) Time Steps-Тайм-Степ,
- 3) New-York- Нью-Йорк,
- 4) Hand To Hand-Рука к руке,
- 5) Spot Turns-Спот повороты.

Полька

Набор фигур неограничен.

Стартовая группа Н-4 Медленный вальс

- 1) Closed Changes-Закрытые перемены (с ПН, ЛН),
- 2) Natural Turn— Правый поворот,
- 3) Reverse Turn-Левый поворот,
- 4) Backward Passing Changes— Проходящие перемены назад, (Natural to Reverse, Reverse to Natural)

Самба

- 1) Basic Movement-Основное движение,
- 2) Progressive Movement-Поступательное основное движение,
- 3) Outside Movement-Основной ход сбоку,
- 4) Whisk to Right and to Left-Виски Самбы вправо и влево,
- 5) Samba Walks in P.P.-Променадыходы Самбы,

- 6) SideSambaWalks-БоковойходСамбы,
- 7) TravelingBotaFogos-Поступательныеботафого,
- 8) StationarySambaWalks—СтационарныеходыСамбы
- 9) BotaFogostoPromenadeandCounterPromenadePosition—
БотафоговППиКПП,10)ShadowBotaFogos-Теневыеботафого.

Ча-Ча-Ча

- 1) BasicMovement-Основноедвижение,
- 2) TimeSteps-Тайм-степ,
- 3) New-York-Нью-Йорк,
- 4) HandToHand—Рукакруке,
- 5) SpotTurns-Спотповороты.
- 6) Cha-cha-chaLock—ЛоккЧа-ча-ча,
- 7) ThreeCha-cha—ТриЧа-ча,
- 8) UnderarmTurntoRight(toLeft)-Поворотпартнершиподрукойвправоивлево,
- 9) CrossBasic-Кросс-бейзик.

Джайв

- 1) FallawayRock-Основноедвижениевфоллэвее,
- 2) FallawayThrowaway-Фоллэвейтроуэвей,
- 3) LinkRock-Линк-рок,
- 4) ChangeofPlacesLefttoRight—Сменаместслева направо,
- 5) StopandGo-Стоп-энд-гоу,
- 6) AlternativeChasse:-толькоосновнойход.

Стартовая группа Н-5 Медленный вальс

- 1) ClosedChanges-Закрытыеперемены(сПН,ЛИ),
- 2) NaturalTurn-Правыйповорот,
- 3) ReverseTurn-Левыйповорот,
- 4) BackwardPassingChanges—
Проходящиепеременыназад,(NaturaltoReverse,ReversetoNatural)
- 5) Whisk-Виск,
- 6) ChassefromP.P.-Шассеизпроменаднойпозиции,
- 7) NaturalSpinTurn-Правыйспин-поворот,
- 8) OutsideChange-Внешняяперемена,
- 9) BackLock-Локстепназад,
- 10) ProgressiveChassetoRight—Поступательноешассевправо,
- 11) HesitationChange-Перемена-хезитейшн.

Квикстеп

- 1) QuarterTurntoRight-Четвертнойповоротвправо,
- 2) ProgressiveChasse-Поступательноешассе,
- 3) ForwardLock-Лок-степвперед,
- 4) BackLock-Лок-степназад,
- 5) NaturalTurnandBackLock-Правыйповоротилок-степназад,
- 6) NaturalTurnandHesitation–Правыйповоротсхезитейшн,
- 7) ProgressiveChasetoRight–Поступательношассевправо,
- 8) TippleChasetoRightandtoLeft-Типл-шассевправоивлево.

Самба

- 1) BasicMovement-Основноедвижение,
- 2) ProgressiveMovement-Поступательноеосновноедвижение,
- 3) OutsideMovement-Основнойходсбоку,
- 4) WhisktoRightandtoLeft–ВискиСамбывправоивлево,
- 5) SambaWalksinP.P.-ПроменадныхходыСамбы,
- 6) SideSambaWalks-БоковойходСамбы,
- 7) TravelingBotaFogos-Поступательныеботафого,
- 8) StationarySambaWalks–СтационарныхходыСамбы,
- 9) BotaFogostoPromenadeandCounterPromenadePosition–БотафоговППиКПП,
- 10) SoloSpotVolta-Вольтовыйспот-поворот,
- 11) ShadowBotaFogos-Теневые ботафого.
- 12) TravelingVolta–вольтаспродвижением
- 13) CrissCross–крисскросс

Ча-Ча-Ча

- 1).BasicMovement—Основноедвижение,
- 2) TimeSteps-Тайм-степ,
- 3) New-York-Нью-Йорк,
- 4) HandToHand–Рукакруке,
- 5) SpotTurns-Спотповороты,
- 6) Cha-cha-chaLock-ЛокЧа-ча-ча,
- 7) ThreeCha-cha-ТриЧа-ча,
- 8) UnderarmTurntoRight(toLeft)-Поворотпартнершиподрукойвправоивлево,
- 9) CrossBasic~Кросс-бейзик,
- 10) Fan-Веер,
- 11) Alemana-Алемана,
- 12)ShouldertoShoulder–Плечокплечу,

- 13) HockeyStick-Клюшка.
- 14) TurkishTowel–турецкоеполотенце

Джайв

- 1) FallawayRock-Основноедвижениевфоллэвее,
- 2) FallawayThrowaway-Фоллэвейтроуэвей,
- 3) LinkRock-Линк-рок,
- 4)ChangeofPlacesLefttoRight–Сменаместслева направо,
- 5) Change of Places Right toLeft–
Сменаместсправана лево,
- 6)ChangeofHandsBehindBack–
Сменрукзаспиной,
- 7)AmericanSpin-Американскийспин,
- 8)StopandGo-Стоп-энд-гоу,
- 9)Windmill–ветрянаямельница

Перечень фигур в классе “Е” Медленный вальс

- 1.ClosedChanges(NaturaltoReverse,ReversetoNatural),
- 2.NaturalTurn,
- 3.Reverse Turn,
- 4Natural Spin Turn,
- 5.Whisk,
6. Chasse from P.P.,
- 7.Hesitation Change
- 8.Outside Change,
- 9.ReverseCorte,
10. BackWhisk,
11. BasicWeave,
12. Back Lock,
13. ProgressiveChassetoRight,
14. WeavefromP.P.,
15. TurningLock,
16. OpenImpetus.

Венский вальс

- 1.Natural Turn
- 2.ReverseTurn,
- 3.ForwardChanges (NaturaltoReverse,ReversetoNatural),
4. BackwardChanges(NaturaltoReverse,ReversetoNatural).

Самба

1. BasicMovement(Natural,Reverse,Alternative),
- 2.Progressive Basic Movement,
- 3.3.Outside Basic Movement,
- 4.4.Whisks to Right and to Left,

- 5.5.Samba Walks in P.P.,
- 6.6.TravelingBotaFogos,
- 7.Bota Fogos to Promenade Position & Counter Promenade Position,8.ReverseTurn,
- 9.CortaJaca,
10. SideSambaWalk,
11. VoltaMovements:
 - TravellingVoltato Rightor Left ClosedHold,
 - CrissCross,
 - Maypole,
 - SoloSpot Volta,
12. ShadowBotaFogos,
13. StationarySamba Walks,
14. Plait,
15. Rollingoffthe Arm.

Примечание:ВольтуможнотанцеватьвритмеММа.

Чачача

1. Cha-Cha-ChaChasse(Basic, Lock,Ronde,Hip Twist,SlipChasse),
2. BasicMovement,
3. Fan,4.Alemanana,
5. HockeyStick,
6. ThreeCha-Cha-Cha,
7. NaturalTop,
- 8NaturalOpeningOutMovement,
9. ClosedHipTwist, AdvancedHipTwist
10. HandtoHand,
11. SpotTurns,
12. TimeSteps,
13. New-York,
14. Shoulderto Shoulder,
15. SideSteps(ToLeftorRight)
16. OpenHipTwist,
17. CrossBasic,
18. CubanBreaks,
19. TurkishTowel,
20. UnderarmTurntoRight(to Left).

Джайф

1. Basic in Place
2. Fallaway Rock,
3. Fallaway Throwaway,
4. Link,
5. Change of Places Right to Left, 6 Change of Places Left to Right, 7 Change of Hands Behind Back,
8. Hip Bump (Left Shoulder Shove)
9. American Spin,
10. The Walks,
11. The Whip,
12. Whip Throwaway,
13. Stop &

