

ОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КОСТРОМЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА
КОСТРОМЫ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР "АРС"»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 10.01.2025 г.

Утверждаю
Директор Детско-юношеского центра
города Костромы «АРС»
Зайграев В.В.
приказ № 1-у от 10.01.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
ансамбля спортивных бальных танцев «Ритмы АРСа»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 6 лет
Авторы-составители:
Красникова С.В., Канфаров А.В.
педагоги дополнительного образования

Пояснительная записка

1.1. Информация о направленности программы.

Дополнительная обще развивающая программа по спортивным бальным танцам (ансамбль "Ритм"), реализуется в соответствии с художественной направленностью образования и предполагает обучение спортивному бальному танцу, путем применения опыта преподавания в бальных танцах.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ансамбля «Ритмы АРСа» (далее программа) составлена согласно требованиям следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»,

- распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»,

- приказ Министерства просвещения РФ №629 от 27 июля 2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- приказ Министерства просвещения РФ № 467 от 03 сентября 2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, 3 дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- указ Президента РФ от 8 мая 2024 года №314 «Основы государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения»;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28);

- распоряжение администрации Костромской области от 27 июля 2017 года № 144-ра «Об утверждении регионального приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей в Костромской области»;

- постановление администрации города Костромы №2413 от 30 ноября 2023 года «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере по направлению деятельности «Реализация дополнительных образовательных программ (за исключением дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств)» на территории города Костромы»; - устав МБУ ДО города Костромы «Детско-юношеский центр "АРС"», распоряжение Администрации г. Костромы от 09.11.2018 № 829 – РЗ/IV.

Образовательная программа нацелена заинтересовать детей и подростков не только на исполнение технических элементов различных танцев, но и на развитие целеустремленности, уважения к партнеру, а так же умение выражать в движении весь свой неповторимый внутренний мир.

1.2. Актуальность программы.

Среди многочисленных задач стоящий перед образованием есть главная - сохранение здоровья каждого ребенка. Танцы способствуют укреплению здоровья, развитию у детей ритмической свободы, мышечной раскрепощенности, эмоциональной выразительности, уверенности в себе, скоординированности движений, развитию мышечного аппарата.

Актуальность данной программы, обусловлена тем, что ребенок, вовлекаясь в танцевальное творчество развивает свой художественный эстетический вкус, учится видеть красоту мира и учится передавать мысли, чувства, переживания без помощи речи, через мимику и движения тела.

Трудно переоценить значения воздействия искусства на развитие эстетической культуры человека, его духовного мира, что помогает, в свою очередь, делать детей духовно богатыми, многогранными, и физически развитыми и здоровыми, что является весьма актуальным в настоящее время.

Данная программа, имеющая начальный уровень усвоения помогает любому ребенку сориентироваться в окружающем мире, осуществить жизненный выбор, строящийся на общечеловеческих ценностях, реализовать себя в творческой деятельности.

Раскрытию творческого потенциала у учащихся способствует сочетание различных форм работы (практическая деятельность, а так же беседы об искусстве мастеров танца, посещение конкурсов, фестивалей, концертов).

1.3. Педагогическая целесообразность программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности учащегося в процессе предлагаемой деятельности и создание благоприятных условий для формирования у ребенка чувства прекрасного умения общаться с представителями противоположного пола, через освоение основ бального танца и овладения элементами базовых фигур.

В настоящее время появляются тенденции к повышению уровня художественного образования детей. Целью образования становится воспитание человека - творца, способного к творческому труду в любом виде деятельности. Данная образовательная программа становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим личностному росту обучающихся, развитию их творческих способностей.

1.4. Возраст учащихся, которым адресована программа.

Программа разработана для детей 7-16 лет. Приём на обучение по программе проходит без предварительного отбора, проходит встреча с родителями и знакомство с ребёнком с целью распределения по группам. Для занятий необходима справка от врача и другие документы на зачисление в соответствии с договором.

1.5. Возможность индивидуального маршрута. Возможна деятельность в рамках индивидуального образовательного маршрута.

1.6. Объем и срок освоения программы.

Срок реализации программы - 6 лет.

Объем программы: 1-2 г.о. -144 ч., 3-4 г.о. -144 ч., 5-6 г.о. – 216 ч.

1.7. Формы занятий: групповые, очная.

1.8. Режим занятий: Для групп 1-2, 3-4 г.о. - 2 раза в неделю по 2 часа, для групп 5-6 г.о. – 2 р. в неделю по 3 ч.

Некоторые занятия требуют объединения обучающихся в подгруппы. В процессе обучения используется индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая его возрастные особенности. Так как каждый ребенок по своей природе уникален, индивидуален, и требует своего подхода и помощи. Работа с каждым учеником обязательна, она является определяющим принципом работы с группой в целом. Занятия таким образом, становятся непрерывающимся диалогом с обучающимися. Занятия предполагают использование здоровьесберегающих моментов: проветривания помещения, короткие проветривания, соблюдение перемен.

1.9. Цель программы: создание благоприятных условий для формирования у детей чувства прекрасного, умения общаться с представителем противоположного пола через освоение основ бального танца и овладения элементами базовых фигур.

1.10. Задачи программы

- освоение основных элементов и движений спортивного бального танца
- изучение истории бального танца в России и за рубежом

- совершенствование технического мастерства исполнения танцев (индивидуального, парного и коллективного)
- развитие разных видов памяти: моторно-двигательной и логической
- совершенствование умения работы в паре
- совершенствование общефизических показателей учащихся: развитие пластики, силы тела, гибкости рук и ног, выносливости к физическим нагрузкам
- воспитание личностно-значимых качеств: трудолюбия, деликатности, терпимости, вежливости, доброжелательности
- воспитание эстетической грамотности, соблюдения норм этикета.

2. Планируемые результаты: получение базовых навыков, освоение принципов красивого, грамотного, органичного движения, общения в паре, в коллективе, изучение истории бального танца.

К концу 1 ступени обучения дети должны

Знать: историю хореографического искусства и особенности бальной хореографии в России и за рубежом, уметь хореографически грамотно стоять и двигаться на паркете, правильную постановку корпуса, головы, позиции рук, ног;

Уметь: хореографически грамотно стоять и двигаться на паркете, владеть своим телом, слышать и различать в музыке ритм, темп, динамику, метр (сильную долю такта), мелодию танцевальных произведений, а также исполнять под них элементарные линейные и парные танцы.

К концу 2 ступени обучения дети должны

Знать: классификацию международной программы бальных танцев, характер и особенности каждого из 4 танцев, основы классического танца;

Уметь: исполнять базовые фигуры всех 4 бальных танцев; передавать характер каждого танца, иметь достаточную устойчивость и координацию движений.

К концу 3 ступени обучения дети должны

Знать: различные виды бальных танцев: историко-бытовые, европейские и латиноамериканские, элементы эстрадного танца.

Уметь: исполнять программу 6 танцев, владеть техникой танцевания в паре, эмоционально ярко преподносить зрителю и судьям конкурсов характер своих номеров и выступлений на конкурсах, фестивалях и отчетном концерте, воплощать свои фантазии в танцевальных движениях.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 ступень

Цель:

Получение базовых навыков грамотного гармоничного движения под музыку, развитие чувства ритма, формирование красивой осанки, выразительности, культуры движений.

Задачи обучения:

1. Сформировать систему элементарных представлений о хореографии в целом и бальных танцах в частности. Познакомить с особенностями бальной хореографии, с историей бальных танцев в России и за рубежом.
2. Воспитывать умения осознанного поведения в коллективе, с преподавателем, с партнёром в паре.
3. Развивать музыкальный слух, чувство ритма, пластику, гибкость тела, силу рук и ног.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
<i>Модуль №1 (60 часов)</i>					

1.	Вводное занятие.	1	1		наблюдение
2.	Поклоны.	2		2	Наблюдение
3.	Позиции рук и ног.	5	1	4	Наблюдение
4.	Классификация бальных	1	1		Наблюдение
5.	Развитие чувства ритма и музыкального слуха.	20		20	Наблюдение
6.	Изучение различных темпов и	1	1		Наблюдение
7.	Воспитание эстетики поведения	5	1	4	Наблюдение
8.	Общеукрепляющие физические	20		20	Наблюдение
9.	Развитие правильной осанки	5		5	Наблюдение
<i>Модуль № 2 (4 часа)</i>					
10.	Развитие правильной осанки корпуса .	4		4	Наблюдение
<i>Модуль № 3 (72 часа)</i>					
11.	Развитие правильной осанки корпуса .	6		6	Наблюдение
.	Развитие образно-эмоционального восприятия	5	2	3	Наблюдение
12.	Изучение детских танцев: «Деревце», «Комарики», «Элефант», «Прачка», «Танец утят», «Вару-вару», «Полкис», «Ёлочка», «Разрешите пригласить», современные танцы.	20		20	Наблюдение
13.	Упражнения на пластику и	10		10	Наблюдение
14.	Знакомство с позициями в паре.	5	1	4	Наблюдение
15.	Упражнения на координацию.	10		10	Наблюдение
16.	Укрепление силы рук, ног, эластичности мышц.	10		10	Наблюдение
17.	Музыкальное сопровождение бальных	2	1	1	Наблюдение
18.	Изучение детских танцев: «Чебурашка», «Капельки», «Травольта», «Берлинская полька».	4		4	Наблюдение
<i>Модуль № 4 (8 часов)</i>					
19	Изучение детских танцев: «Чебурашка», «Капельки», «Травольта», «Берлинская полька».	6		6	Наблюдение
20.	Изучение истории	2		2	наблюдение
Итого:		144	9	135	

2 ступень обучения

Цель: Изучение основ бального танца, овладение элементами базовых фигур индивидуально и в паре, умением ориентироваться в танцевальных ритмах.

Задачи обучения:

1. Изучение языка бальной хореографии, знакомство с классификацией международной программы бальных танцев.
2. Изучение механики, техники основных шагов и фигур спортивных танцев.
3. Развитие пластики и координации движений, эластичности связок, мышечной силы, растяжки, подъёма стопы. Выработка устойчивости и баланса.
4. Формирование и развитие знаний обучающихся в области хореографической культуры, эстетики.
5. Знакомство с принципами гармонии, общения и взаимодействия танцоров в паре.

Учебно-тематический план 2 ступени обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
Модуль № 1 (60 часов)					
1.	Вводные занятия. Знакомство с основами классического танца.	20		20	Наблюдение
2.	Развитие эластичности связок, мышц, растяжки.	24		24	Наблюдение
3.	Совершенствование работы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма.	14		14	Наблюдение
4.	Изучение особенностей движения в Стандарте и Латине.	2	2		Наблюдение
Модуль № 2 (36 часов)					
5.	Изучение особенностей движения в Стандарте и Латине.	24		24	Наблюдение
6.	Координация движений.	10		10	Наблюдение
7.	Эмоциональный контакт в паре.	2	2		Наблюдение
Модуль № 3 (72 часа)					
8.	Эмоциональный контакт в паре.	4		4	Наблюдение
9.	Повороты в Стандарте.	6	1	5	Наблюдение
10.	Вращения в Латине.	14	1	13	Наблюдение

11.	Статический и динамический баланс.	12	2	10	Наблюдение
12.	Работа рук и корпуса в Латине.	14	1	13	Наблюдение
13.	Понятие свея и свинга в Стандарте	10	2	8	Наблюдение
14.	Принципы ориентации в зале и на сцене. Понятия линии танца, центра зала, диагоналей, точек.	12	1	11	Наблюдение
Модуль № 4 (48 часов)					
15.	Изучение техники основных шагов, basic -фигуры в Латине.	38		38	Наблюдение
16.	Изучение техники основных шагов, basic -фигуры в Стандарте.	10		10	Наблюдение
		216	11	205	

3 ступень обучения

Цели: Формирование эстетической культуры обучающихся средствами бальных танцев. Подготовка к концертному и конкурсному танцеванию, участие в фестивалях и конкурсах по бальным танцам и концертных программах.

Задачи:

Образовательные: Обучить различным видам бальных танцев: историко-бытовых, европейских и латиноамериканских.

Воспитательные: Воспитать коллективный характер деятельности, выработать уверенность в себе и коммуникативную активность, внимательность к другим и доброжелательность.

Развивающие: Развить творческие способности детей, артистизм, эмоциональность, внимание и память.

Учебно-тематический план 3 ступени обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
Модуль № 1 (60 часов)					
1.	Вводное занятие. Комбинации упражнений классического танца.	38	1	37	Наблюдение
2.	Вращения.	12		12	Наблюдение

3.	Работа над растяжкой, гибкостью.	10		10	Наблюдение
Модуль № 2 (36 часов)					
4.	Работа над растяжкой, гибкостью.	4	1	3	
5.	Основы современной пластики.	20		20	Наблюдение
6.	Полиритмия в корпусе танцора при исполнении Латины. Работа с видео-материалом.	10		10	Наблюдение
7.	Совершенствование баланса пары. Понятие общего центра. Ведущая роль партнёра в Стандарте.	2	1	1	Наблюдение
Модуль № 3 (72 часа)					
8.	Совершенствование баланса пары. Понятие общего центра. Ведущая роль партнёра в Стандарте.	6		6	Наблюдение
9.	Изучение Стандартной программы в паре (венский вальс, медленный вальс)	46		46	Наблюдение
10.	Изучение Латинской программы в паре самба, ча-ча-ча)	20		20	Наблюдение
Модуль № 4 (48 часов)					
11.	Изучение Латинской программы в паре самба, ча-ча-ча)	26		26	Наблюдение
12.	Работа над эмоциональностью и образом в танце.	4	1	3	Наблюдение
13.	Совершенствование техники исполнения, за счет смены ритма, задержки и ускорения в исполнении фигур.	18		18	Наблюдение
		216	4	212	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ступень

1. Вводные занятия.

История бальных танцев в г. Костроме и Костромской области.

Знакомство с ансамблем бального танца «РИТМ

Правила поведения.

2.Поклоны.

1)Поклоны как приветствие, прощание, представление танцора, пары, коллектива.

Практические занятия:

1)Поклоны индивидуальные.

2)Поклоны в паре с поворотом под рукой.

3.Позиции рук и ног.

Соблюдение позиций - основа грамотности танцора.

Практические занятия:

1)Позиции рук: подготовительная, 1,2,3

2)Позиции ног: выворотные (5) и невыворотные.

4.Общепринятая классификация бальных танцев.

1-10)Европейская и латиноамериканская программы спортивных (бальных) танцев. 10 танцев - 10 ритмов. История возникновения.

5.Развитие чувства ритма.

1-3)Простые ритмы: 2/4;3/4,4/4

4-6) Синкопированные ритмы.

7-8) Тренировочные упражнения на умение слышать сильную долю.

9-10) Закрепление пройденного на примере различных мелодий.

6. Темпы и ритмы.

1-3)Прослушивание музыкальных образцов в различных ритмах и с различными темпами.

Практические занятия:

1-4). Темп: ускорение, замедление: allegro, legato.

5-6) Определение чёткого и размытого ритма.

7) 10 танцев - 10 ритмов.

7. Эстетика поведения в паре.

1)Видеопросмотр примеров культуры проведения на концертах, в коллективах.

2) Пути разрешения конфликтных моментов в паре.

3) Пути разрешения конфликтных моментов с коллегами-танцорами.

4) Пути разрешения конфликтных моментов с судьями.

Практические занятия:

1-3) Воспитание уважительного отношения к партнёру (-ше), педагогу, судьям, сопернику, зрителю.

2-4) Правила поведения на танцевальном паркете.

5-7)Тренировка умения избегать столкновений на площадке.

8-9) Умение презентации партнёрши на паркете.

8. Общеукрепляющие физические упражнения, гимнастика.

Практические занятия:

1-2) Разминка - неперенное условие начала каждой тренировки.

3-4) Разогрев головы, рук, шеи, грудного отдела.

5-6) Разогрев бёдер, таза, ног, коленей, голеностопа, стопы.

- 7-8) Наклоны, приседания, бег, прыжки.
9-10) Махи ногами у станка и лёжа на полу.
11-13) Повторение разминки всего тела.

9. Осанка и мышечный каркас.

Практические занятия:

- 1-2) Отжимания от пола (на коленях, с прямыми ногами)
3-4) Упражнения на вертикальность положения тела.
5-7) Упражнения на создание мышечного корсета позвоночника.
8-10) Правильное положение бёдер, плеч.
11-14) Сохранения красивых линий корпуса при исполнении поз.
15-16) Повторение упражнений на соблюдении осанки.

10. Музыка

- 1-2) Прослушивание музыкальных фрагментов с различной эмоциональной окраской, настроением.
3-5) Возникновение образа под воздействием различных музыкальных фрагментов. Чувства, вызываемые музыкой. Способы их передачи.

Практические занятия:

- 1-3) Подбор движений под определённый музыкальный фрагмент.
4-6) Подбор музыкальных сопровождений для характерных танцевальных движений.

II. Изучение детских танцев.

Практические занятия:

- 1-22) «Деревце», «Комарики», «Элефант», «Танец утят», «Прачка», «Вару - вару», «Ёлочка», «Полкис», «Вальс-бостон», «Разрешите пригласить».
23-24) Повторение и закрепление материала.

12. Упражнения на пластику и гибкость.

Практические занятия:

- 1-3) «Коробочка», «Цветочек», «Змейка»
4-6) «Кошка», «Бочка», «Тюльпанчик»
7-9) «Лягушка», «Берёзка», «Мостик»
10-12) Повторение.

13. Позиции в паре.

- 1 -2) Классификация позиций в паре (в Стандарте и Латине)

Практические занятия:

- 1 -2) Позиции в паре в Стандарте
3-4) Позиции в Латине

14. Упражнения на координацию движений.

Практические занятия:

- 1 -2) Координация рук в Латине
3-4) Координация движений рук и ног в Стандарте
5-6) Совместность корпусов при движении в Стандарте
7-8) Скоординированность шагов в Стандарте
9-12) Координация движений в Латине
13-14) Повторение всех упражнений на координацию

15. Запись танца.

Практические занятия:

1-5) Методика изложения, сокращения в записи. Условные обозначения. Описание положения корпуса, ног, ориентации на площадке.

16. Укрепление силы рук, ног. Упражнения на эластичность мышц.

Практические занятия:

- 1-2) Отжимание от пола; в стойке на руках.
- 3-4) Прыжки на месте и в продвижении.
- 5-6) Растяжки в полу шпагате и шпагате.
- 7-10) Комбинации на силовые упражнения и растяжки.
- 11-12) Повторение.

17. Знакомство с лучшими образцами классической музыки.

1-12) Прослушивание произведений Й. Гайдна, В.А. Моцарта, Л. ванн Бетховена, И.С. Баха, Шуберта, Р. Шумана, Э. Грига, Ф. Шопена, И. Штрауса, П. Чайковского, Свиридова, Ж. Бизе.

18. Изучение танцев

Практические занятия:

- 1-2) «Чебурашка»,
- 3-4) «Травольта»,
- 5-6) «Капельки»,
- 7-9) «Берлинская полька»,
- 10-12) «Полонез»,
- 13-15) «Сударушка»
- 16-18) «Фигурный вальс»

2 ступень обучения

1. Вводное занятие.

Повторение основ классического танца.

Практические занятия:

- 1) Позиции рук и ног
- 2-3) Battement tendu simple
- 4-6) Battement tendu jete
- 7-9) Plie, demi-plie, grand-plie
- 10-11) Releve
- 12-13) Port de bras
- 14) Rond de jambe en dehors
- 15) Rond de jambe en dedans
- 16) 16-18) Battement fondu
- 19-21) Battement developpe

2. История становления балльного танца.

Родоначальники современной программы балльных танцев в Германии и Англии:

- 1) Гай Говард,
- 2) Уолтер Лаэрд,
- 3) Стивен Хиллер,
- 4) Джеффри Хёрн,
- 5) Стилианос,
- 6) Алекс Мур,

- 7)Энтони Хёли
- 8)Донни Бёрс и Гейнор Фейвзэр,
- 9)Джон и Надя Эфтедал.

3. Развитие эластичности связок, мышц.

Практические занятия:

- 1-3) Растяжки, выпады, наклоны.
- 4-5) Махи ногами лежа в партере
- 6-7) Махи ногами стоя у стены.
- 8-9) Подготовка двухопорно-балансового шага в Стандарте
- 10-12)Раскатка двухопорно-балансового шага
- 13-15)Выпады ланч и другие позы в Латине

4. Совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма.

Практические занятия:

- 1-2) Подъемы на стопе
- 3-4) Толчковая сила стопы
- 5-6) Растяжка подъема стопы
- 7-8) Упражнение «Швабра» для выворотности стопы
- 9-10) Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги
- 11-14) Работа стопы в основных шагах Латини и Стандарта

5. Движение в Стандартной программе.

Практические занятия:

- 1-2)Перенос веса вперед, назад
- 3-4)Боковой шаг в Стандарте
- 5-6)Спуски и подъёмы в Стандарте
- 7-8)Противо-движение корпуса и позиция противо-движения корпуса в Стандарте

Движение в Латиноамериканской программе

Практические занятия:

- 1 -2)Четыре фазы шага вперед в Латине
- 3-4)Четыре фазы шага назад в Латине
- 5-6)Перенос веса по стопе при движении вперед 7-8)Перенос веса по стопе при движении назад

6. История становления и развития бального танца в России.

- 1)Станислав Попов,
- 2)Ангелина Дегтяренко,
- 3)Галина и Владимир Гулай,
- 4)Алла Беликова,
- 5)Пётр Чеботарев,
- 6)Владимир и Ольга Андрюкины,
- 7)Алла Чеботарёва-Геннадий Гунько,
- 8)Дмитрий Тимохин - Анна Безикова,
- 9)Марат Гимаев - Алина Басюк,
- 10)Лариса Давыдова-Виктор Никовский.

7. Координация движений

Практические занятия:

- 1-2) Координация действий рук и ног при исполнении поворотов соло.
- 3-5) Координация действий партнёра и партнёрши в поворотах партнёрши под рукой.
- 6-8) Координация действий партнёра и партнёрши при исполнении обоюдных поворотов.
- 9-12) Комбинации упражнений на координацию.

8. Эмоциональный контакт в паре.

Практические занятия:

- 1-2) Доброжелательность - основа отношений в паре
- 3-5) Работа обоих партнеров по созданию единого образа
- 6-10) Создание богатой палитры передачи чувств

9. Повороты в Стандартной программе

Практические занятия:

- 1-2) Степени поворота
- 3-4) Внешняя и внутренняя стороны поворота
- 5-7) Пивотные повороты

10. Вращения в Латиноамериканской программе

Практические занятия:

- 1-3) Индивидуальные вращения: спиральные, шене, полуспиральные
- 4-6) Индивидуальные вращения: с подъемами, спот-повороты
- 7-9) Вращения в паре: с одинаковыми руками, зеркальные
- 10-13) Вращения в паре: на месте, в продвижении

11. Статический и динамический баланс пары

- 1) Сохранение равновесия.
- 2) Сохранение устойчивости.
- 3) Сбалансированность пары при исполнении позировок.
- 4) Сбалансированность пары в динамике.

12. Принцип балансового шага в Стандарте.

Практические занятия:

- 1) Индивидуальная техника балансового шага
- 2) Балансовый шаг в паре с контролем баланса
- 3) Закрепление материала

13. Работа рук и корпуса в Латине.

Практические занятия:

- 1-3) Принцип «волны» при выводах рук
- 4-6) Хлесткость и чёткость остановок рук в позициях
- 7-9) Работа мышц спины при работе рук
- 10-12) Согласованная работа спины, рук, бёдер
- 14. Понятия свей и свинга в Стандарте

Практические занятия:

- 1) Свей - отклонение от вертикали корпуса вправо и влево от щиколотки вверх.
- 2) Создание свей в Медленном вальсе, Квикстепе
- 3) Создание свей в Медленном фокстроте и Венском вальсе.
- 4) Свинг - принцип качания (раскачивания).
- 5-9) Свинговые танцы в Стандарте и в Латине.

15. Принципы ориентации в зале и на сцене.

1) Направления шага. 2) Линия

танца.

3) Центр зала.

4) Диагонали.

5) Точки

Практические занятия:

1) Движения по линии танца

2) против линии танца

3) к центру

4) из центра

5-8) Движения по диагоналям (I, II, III, IV)

16. Изучение техники основных шагов, basic - фигуры в Латине по партиям партнёра и партнёрши.

Практические занятия:

1 -4) Ча-ча-ча - основной шаг, нью-йорк, рука к руке, соло-поворот

5-8) Самба - стационарный самба-ход, виск, променадный самба-ход

9-13) Джайв - основной шаг на месте (шассе J), смена мест справа налево и слева направо, фоллэвэй-рок, линк

14-17) Румба - основной шаг на месте, нью-йорк, повороты дамы под рукой, алемана

18-22) Пасодобль - сюр-пляс на месте, сюр-пляс с элевацией, апель, атака, променад

23-25) Ча-ча-ча - веер, клюшка кросс-бейсик.

26-29) Румба - кукарача, хип-твист, раскрытие из хип-твиста, завиток.

30-33) Самба - спот-поворот, вольта, корта-джака, ботафого,

34-38) Джайв - смена рук за спиной, испанские руки, свивлы, каблук-носок, американский спин.

17. Изучение техники основных шагов, basic - фигуры в Стандарте по партиям партнёра и партнёрши.

Практические занятия:

1 -2) Медленный вальс - правый поворот, перемены, левый поворот, спин-поворот.

3-4) Квикстеп - четвертные повороты, локк-степ.

5-6) Танго - поступательный линк, закрытый променад, поступательные боковые шаги.

7-8) Венский вальс - правый поворот.

9- 10) Медленный фокстрот - шаг-перо, тройной шаг.

А также знакомство с современными достижениями лидеров бального танцевания в России, Европе и Мире в различных видах программ: личном танцевании, секвее, формейшн (ансамбли), шоу программах. Прослушивание образцов музыкальной классики. Особое внимание в процессе обучения обращается на связь эволюции бальной хореографии с социальными изменениями в обществе, с развитием музыкальной культуры, эволюцией костюма, с национальными истоками бальной хореографии.

3 ступень обучения

1. Вводное занятие.

1-4) Посещение уроков классического танца в МБУ МК «ПАЛЕ»

Практические занятия:

1-4) Экзерсис у станка (повторение второго года обучения)

5-8) Эжзерсис на середине зала (повторение второго года обучения)

9-11) Battement tendu jete point

12-14) Battement jete balancoir

15-17) Battement jete passe

2. Вращения.

Практические занятия:

1-3) Индивидуальные вращения в простом и комбинированном ритме.

4-6) Индивидуальные вращения с изменениями направлений (влево и вправо).

7-8) Вращения в паре: со сменой рук у партнёра.

9-12) Вращения в паре: вокруг дамы, вокруг партнёра, в продвижении, с чёткой остановкой.

3. Работа над растяжкой, гибкостью.

Практические занятия:

1-3) Шпагаты продольные и поперечные.

4-6) Комбинации в партере на растяжку.

7-10) Правильное дыхание; использование принципов калланетики и йоги в растяжках.

11-13) Круговые наклоны, вращения корпуса в различных плоскостях.

4. Изучение основ джаз-модерна и применение его в Латиноамериканской программе

1) Истоки и возникновение модерна.

2) Айседора Дункан- «пионер» нового направления.

3) 3) представители: Руфи Сен-Денис

4) Тед Шоун

5) Марта Грэхэм

6) Дорис Хамфри

7) Чарльз Вейдман.

Практические занятия:

1-3) Особенности пластики, стиля и манеры модерн-джаз танца.

4-6) Принципы изоляции, полицентрики, мультипликации.

7-9) Контракшн и релиз.

10) Полиритмия.

11-13) Релаксация.

5. Полиритмия в корпусе танцора при исполнении Латины.

1-3) Работа с видеоматериалами по джаз-модерну.

4) Применение полиритмии Джоан Люнис и Майклом Малитовски при исполнении Латины.

Практические занятия:

1-4) Использование полиритмии в корпусе в самбе при исполнении батикады и цикад.

5-7) В ча-ча-ча заполнение пауз работой корпуса.

6. Совершенствование баланса пары. Общий центр. Ведущая роль партнёра.

1-2) Статический баланс на подъёмах и снижениях.

3-4) Динамический баланс на подъёмах и снижениях.

5-6) Танцевание в контакте без рук.

7-8) Танцевание в контакте с закрытыми глазами. **7. Изучение**

7. Стандартной программы «Е», »Д» классов. Практические занятия:

1-4) Медленный вальс - перемена-хэзтейшн, внешняя перемена, перемена-виск, шассе из променадной позиции.

5-8)Квикстеп - спин-поворот, поступательное шассе, левый пивот, правый пивот

9-11)Медленный фокстрот - плетение, перемена направления, левый поворот.

12-15)Танго - левый поворот основной, правый променадный поворот, правый рок-поворот, заднее кортэ

16-30)Фигуры и комбинации те же, но в паре.

8 Изучение Латиноамериканской программы в паре.

1-4) Ча-ча-ча - основной шаг, нью-йорк, рука к руке, соло-поворот

5-8) Самба - стационарный самба-ход, виск, променадный самба-ход

9-13) Джайв - основной шаг на месте (шассе J), смена мест справа налево и слева направо, фоллэвэй-рок, линк

14-17) Румба - основной шаг на месте, нью-йорк, повороты дамы под рукой, алемана

18-22) Пассодобль - сюр-пляс на месте, сюр-пляс с элевацией, аппель, атака, променад

23-25) Ча-ча-ча - веер, клюшка кросс-бейсик.

26-29) Румба - кукарача, хип-твист, раскрытие из хип-твиста, завиток.

30-33) Самба- спот-поворот, вольта, корта-джака, ботафого.

34-38) Джайв - смена рук за спиной, испанские руки, свивлы, каблук-носок, американский спин.

9.Знакомство с фигурами «С» класса.

Практические занятия:

1-4)Медленный вальс - спин-поворот; телемарк, импетус, плетение из променадной позиции.

5-7)Танго - форстеп, правый твист-поворот, закрытое окончание.

8-11)Квикстеп - спин-поворот, правый поворот с хэзтейшн, бегущее окончание, поступательное шассе вправо.

12-15)Ча-ча-ча - плечо к плечу, кубинские брейки, локки ча-ча-ча вперёд и назад.

16-19)Джайв - променадные ходы, испанские руки, хлыст, стоп энд гоу.

20-25)Румба - открытый хип-твист, спираль, фэнсинг, веер, завиток, кубинские роки.

10.Работа над эмоциональностью и образом в танце.

1)Просмотр видео: фестивали,конкурсы,концерты.

Практические занятия:

1) Тренировка эмоциональной окраски танца в Латине.

2) Создание «высокого» стиля в Стандарте.

11. Постановка концертных номеров.

Практические занятия:

1 -7)Постановка концертных номеров, поставленных хореографом.

8-16)Самостоятельная постановка номеров учащихся 3 года обучения.

17-18)Отработка номеров.

4. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Реализация программы осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком ДЮЦ "АРС" на текущий учебный год.

Элементы учебного графика	Характеристика элемента		
	Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Начало учебного года	1 октября	1 октября
	Окончание учебного года	31 мая	31 мая
	Сроки комплектования учебных групп	1-30 сентября	-
	Каникулы осенние	1 неделя: конец октября-начало ноября	1 неделя: конец октября-начало ноября
	Каникулы зимние	2 недели: конец декабря-начало января	2 недели: конец декабря-начало января
	Каникулы летние	1 июня-31 августа	1 июня-31 августа
	Учебная неделя	Продолжительность – 6 дней. 1-й год обучения не более 4 часов в неделю 2-й и последующие годы обучения не более 6 часов в неделю	
Режим и содержание работы в каникулярный период	<ul style="list-style-type: none"> -расписание не меняется; -допускается смена форм организации образовательного процесса, форм проведения учебного занятия; -допускается смешанный состав учебных групп, деление на подгруппы; -проводятся родительские собрания и индивидуальные беседы; -выезды на экскурсии, практические занятия и др.; -участие в массовых мероприятиях ДЮЦ "АРС" и города. 		
Режим и содержание работы в летний период	<ul style="list-style-type: none"> -расписание меняется; -созданные группы и отряды обучающихся работают по отдельному плану и временному графику; -реализуются летние проекты и программы; -реализуются краткосрочные дополнительные общеразвивающие программы на базе профильных смен и отрядов. 		

5. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивному бальному танцу проводится в здании МБУ МК «ПАЛЕ». В помещениях, предоставленных для реализации программы, имеются раздевалки для девочек, раздевалки для мальчиков, танцевальный зал, оборудованный в соответствии с необходимыми требованиями, помещение для преподавателя, костюмерная.

Специализированный танцевальный зал, оборудованный зеркалами и паркетом.

Раздевалки мужские и женские.

Душевые для мальчиков и девочек.
Костюмерная.

Оборудование:

Компьютер.
Усилительная аппаратура.
Телевизор, для просмотра видеофильмов по технике спортивных бальных танцев.

Информационное обеспечение: презентации, фильмы, видеофрагменты соревнований и конкурсов, занятий.

Информационное обеспечение

Презентации по темам, видео и аудиоматериалы, мини-библиотека специальной литературы.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ. СПОСОБЫ И ФОРМЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ.

- Открытые занятия.
- Концерты для родителей внутри коллектива.
- Участие в мероприятиях и праздниках.
- Проведение итоговых отчетных концертов в конце учебного года.
- Участие в конкурсах по спортивным бальным танцам, проводимых в регионе и за его пределами

Способы проверки ожидаемых результатов:

На разных этапах реализации программы способами проверки ожидаемых результатов могут выступать: тесты на проверку усвоения соответствующего материала, на определение прогресса в освоении возможностей своего тела, метод наблюдения (определяется преподавателем), открытые уроки, концертное выступление, участие в конкурсах и концертах разного уровня.

В рамках реализации программы используются различные формы работы: теоретические занятия (объяснения, беседы, лекции, экскурсии), видеопоказы, показательные выступления профессиональных пар и коллективов, и практические изучения движений, фигур, композиций, постановка концертных номеров, участие в фестивалях, конкурсах и семинарах.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Структура занятия:

1. Разминка.
2. Тренаж по изучаемому танцу.
3. Растяжка.
4. Силовые упражнения.
5. Отработка изученного материала и изучение нового.

Методы и приемы:

Методы и приемы обучения можно условно разделить на **наглядные, словесные и практические.**

Наглядный метод включает в себя приемы:

- образный показ педагога,
- эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем,
- подражание образам окружающей действительности,
- прием тактильно-мышечной наглядности,
- наглядно-слуховой прием,
- демонстрация эмоционально-мимических навыков,
- использование наглядных пособий.

Словесный метод включает в себя приемы:

- рассказ,
- объяснение,
- инструкция, лекция, беседа, анализ и обсуждение,
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца,
- прием раскладки танцевального движения,
- прием закрепления целостного танцевального движения.

Практический метод включает в себя приемы:

- игровой прием,
- детское «сотворчество»,
- соревновательность и переплясность,
- использование ассоциаций-образов,
- комплексный прием обучения,
- выработка динамического стереотипа,
- фиксация отдельных этапов движения,
- сравнение и контрастное чередование движений,
- прием пространственной ориентации,
- развитие основных пластических линий,
- музыкальное сопровождение танца как методический прием,
- танцевальная импровизация,
- прием художественного перевоплощения.

Список литературы для педагогов

1. Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н.. Музыка и движение.- М., «Просвещение». 1983.
2. Беликова А. Н. Бальные танцы.- М., «Советская Россия», 1984.
3. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях.- Киев, «Музична Украина», 1985.. Говард Гай. Техника европейских танцев.- М. «Артис». 2003.
4. Захаров Р. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта.- М., «Искусство». 1989.
5. Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев.- М. «Артис». 2003
6. Основы современной пластики. Программа Тамбовского института культуры, 2000.
7. Спиридонова И. А. Сюжетные танцы. - М., «Советская Россия», 1981. 10. Филатов И. Д. Дорога к танцу.- М., «Планета», 1989.
8. http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/1562.pdf
9. <https://pandia.ru/text/80/346/52619-9.php>
10. http://skating.sportedu.ru/sites/skating.sportedu.ru/files/sbornik_tancy_2012_.pdf

Список литературы для обучающихся

1. Звёзды над паркетом//Газета для танцоров. 1999-2009г.г.
2. Мур Алекс. Пересмотренная техника европейских танцев. - М.- С.-Пб., «Rest», 1993.
3. Пин Ю. С. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев.- С.-Пб., «Rest», 1992.
4. Рубштейн Нина. Закон успешной тренировки.- М., «Один из лучших», 2002.
5. Рубштейн Нина. Что нужно знать, чтобы стать первым. - М., «Маренго Интернейшнл принт», 2001.
6. Формейшн для двоих.// «Квик»