



## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	стр. 3
Цели и задачи программы.....	стр. 4
Планируемые результаты .....	стр. 8
Учебно-тематический план по годам обучения.....	стр. 12
Мониторинг качества образовательного процесса.....	стр. 25
Организационно – педагогические условия.....	стр. 27
Список литературы.....	стр. 28
Приложения.....	стр. 30

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ» является программой **физкультурно-спортивной направленности**. Предоставляет возможность для физического развития учащихся, для воспитания навыков здорового образа жизни. Разработана с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 25.12.14г., №1077) и нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ (редакция от 02.06.2016 с изменениями и дополнениями, вступивший в силу с 01.07.2016). Редакция от 19.02.2018 (с изменениями и дополнениями, вступивший в силу 06.03.2018);
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018 г. № 196;

Программа актуальна и рациональна, так как способна определять такие цели и способы их достижения, которые в конкретных условиях региона, на основе имеющихся в учреждении ресурсов позволяют получить максимально полезный результат. Реализация программы подтверждает положительную динамику роста процента сохранности обучающихся за последние три года и качества их спортивно-танцевальной подготовки. Уникальность и новизна программы в том, что знания, получаемые воспитанниками в ходе ее освоения, тут же применяются на практике в разнообразных областях – конкурсы, концерты, фестивали, показательные выступления.

**Срок реализации:** 6 лет

**Возраст учащихся:** 7-17 лет

Программа состоит из трех этапов (уровней) обучения:

- I. Подготовительный (1-2 года), возраст детей 7 - 8 лет.
- II. Начальной спортивной подготовки (2 года), возраст детей 8 - 10 лет.
- III. Спортивного совершенствования, возраст детей 11 - 17 лет.

## **Цель программы**

Использование средств бальной хореографии в эстетическом воспитании, развитие музыкальных и творческих способностей, художественного вкуса, культуры поведения, повышение творческой активности, развитие физических способностей, координации, чувства ритма, музыкального движения. Создание успешных танцевальных пар, реализующихся в конкурсном бальном танце и ориентированных на дальнейшую танцевальную деятельность.

## **Задачи программы**

- 1) физическое развитие - содействие правильному развитию и укреплению здоровья;
- 2) развитие двигательных качеств, формирование двигательных умений и навыков и закрепление их на конкретном этапе;
- 3) формирование устойчивой потребности в систематических занятиях;
- 4) реализация своих возможностей в области спортивного бального танца:
  - участие в городских, региональных и всероссийских конкурсах спортивного бального танца в соответствии с возрастом и классом мастерства;
  - повышение класса мастерства,
  - получение спортивного разряда.
- 5) социальное развитие, т.е. овладение способами взаимодействия с людьми, формирование и коррекция необходимых для этого установок и умений: развитие партнерских отношений, умения работать в паре, в группе;
- 6) помощь в осознании себя, в самоопределении, самореализации, самоутверждении, воспитание упорства, трудолюбия, спортивного характера, умения добиваться поставленной цели.

**Формы обучения:** очная.

## **Объем:**

В первом классе 28 недель (56 часов). Начало занятий с третьей недели сентября, с перерывами на каникулы согласно календарному учебному графику МАОУ Гимназии №18.

В спортивных группах 36 недель (216 часов групповых и 36 индивидуальных). Начало обучения со 2 сентября по 25 мая. В каникулярное время в спортивных группах занятия не прерываются, проводятся спортивные сборы.

### **Организация образовательного процесса:**

Количество детей в группе:

- 12-20 чел. на 1-2 году обучения;

- 10-12 чел. на 3-6 году обучения

Условия формирования групп:

Группы формируются по возрастам 1 класс, 2 - 5 класс, 6 - 11 класс.

- В подготовительную группу принимаются все желающие, т.е. без специальной подготовки, учащиеся прошедшие медицинский осмотр (зачисление на основании справок, разрешающих заниматься данным видом деятельности).
- В группы начальной спортивной подготовки принимаются все желающие, успешно освоившие программу первого года обучения.
- В группы спортивного совершенствования учащиеся переводятся на основании показанных ими спортивных результатов на турнирах по танцевальному спорту. Учащиеся в одной группе могут быть разного возраста, но обязательно одного уровня мастерства. Занятия без пары допускаются, но менее целесообразны, т. к. не имеют спортивного результата.
- Индивидуальные занятия проводятся для пары.

### **Режим занятий**

Год (группа)	Продолжительность занятия (академический час)	Периодичность	Часов в неделю
Подготовительная группа (1 год обучения)	1 час	2 раза в неделю	2
Начальная спортивная подготовка (2-3 год обучения)	2 часа	3 раза в неделю группа + 1 час в неделю для пары индивидуально	7
Группа спортивного совершенствования (4 год обучения и более)	2 часа	3 раза в неделю группа + 1 час в неделю для пары индивидуально	7

## **Формы занятий**

1. Урок (получение новых знаний и умений).
2. Танцевальная практика (отработка вариаций, самостоятельная работа).
3. Индивидуальная работа (индивидуальное занятие с парой).
4. Групповая работа (работа над групповыми постановками).
5. Беседа, просмотр видеофильмов.
6. Концерты (постановка показательных номеров, участие).
7. Конкурсы (участие, посещение конкурсов более высоких классов).
8. Фестивали (ансамбли бального танца, солисты, шоу номера).

## **Алгоритм учебного занятия:**

- разминка;
- основная часть;
- заминка (стретчинг).

## **Методы обучения**

В ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальный лицей» используются как общепедагогические методы, так и специальные.

- Наглядные - демонстрация танцевальных движений, упражнений и элементов, демонстрация статей и иллюстраций из журналов и книг, а также видео материалов.
- Словесные - беседа, объяснение.
- Практические – выполнение упражнений, движений и элементов, творческих заданий в ходе занятий и самостоятельной работы.
- Специальные методы:
  - метод сложения,
  - метод усложнения,
  - метод модификации,
  - метод показа,
  - метод целостного и поэтапного разучивания упражнений.

На занятиях педагог осуществляет визуальный контроль за учащимися, что, кроме правильности обучения, обеспечивает еще и безопасность на занятиях.

### **Методы воспитания:**

- упражнения;
- мотивация;
- стимулирование.

### **Педагогические технологии**

-технология группового обучения: основная суть в сотрудничестве взрослых и детей, педагог направляет и координирует обучающий процесс, прислушиваясь к мнению и творческой инициативе учащихся;

-технология разновозрастного обучения: в одной группе занимаются учащиеся разного возраста. Появляется возможность помогать младшему, уделять внимание сильному, реализуется желание сильных учащихся быстрее и глубже продвигаться в обучении. Сильные учащиеся утверждают в своих способностях, слабые получают возможность испытывать учебный успех, повышается уровень мотивации;

- технология группового взаимообучения: предполагает работу в парах сменного состава по определенным правилам, что позволяет плодотворно развивать у учащихся самостоятельность и коммуникативные умения. Процесс обучения организован так, что происходит общение в динамических парах, когда каждый учит каждого;

- здоровьесберегающие технологии позволяют равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать статические и динамические упражнения, определять время изучения сложного учебного материала, выделять время для самостоятельной творческой работы, что дает положительные результаты в обучении.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Каждый этап обучения имеет свои конкретные цели и задачи. Дети с разными физическими и танцевальными способностями осваивают эти ступени по-разному. Для одних доступны сразу более высокие ступени, для других – необходимы постепенность и последовательность.

### Подготовительный этап (возраст детей 7 - 8 лет)

**Подготовительный этап** продолжается один или два года в зависимости от координационных способностей и возраста учащихся. Его задача - познакомить учащихся с репертуаром, соответствующим их возрасту, дать им первоначальную танцевальную подготовку, развить их физически и оказать на них определенное воспитательное воздействие. Немаловажное значение имеет включение в программу обучения и исполнение на уроках танцевальных игр. Игра не позволяет никому скучать на уроке, она заставляет общаться друг с другом, исчезает чувство застенчивости, неловкости.

#### **Ученик первого года обучения научится:**

- 1) выработать внимание к словам педагога, серьезное отношение к основным правилам работы и поведения на занятии (не шуметь, не отвлекаться и т.п.);
- 2) начальным двигательным умениям, таких как постановка корпуса, рук, ног в танцевальные позиции, исполнение простейших танцев;
- 3) координации движений;
- 4) элементам музыкальной грамоты;
- 5) работе в паре;
- 6) первоначальной соревновательной практики – участие в зачетных уроках и клубных конкурсах.

#### **Ожидаемые результаты:**

##### **1 – 2 год обучения (подготовительный этап).**

1. Знание правил поведения и этикета.
2. Укрепление и развитие мышц корпуса.

3. Развитие анализаторного аппарата учащихся: зрительной, слуховой, вестибулярной чувствительности.
4. Развитие координации движений.
5. Умение слушать музыку.
6. Умение двигаться в соответствии с музыкой.
7. Умение двигаться в паре.
8. Знание и умение исполнять простейшие танцы.
9. Умение ориентироваться в зале и на сцене, умение принимать участие в массовых мероприятиях и показательных выступлениях.

#### Этап начальной спортивной подготовки (возраст детей 8 - 10 лет)

**Этап начальной спортивной подготовки** рассчитан на два – три года обучения в зависимости от физических возможностей и возраста учащихся. На этом этапе изучаются 4 танца по классу “Н”, соответственно по два из каждой программы: европейская программа – медленный вальс, квикстеп, латиноамериканская программа – самба, ча-ча-ча. Учащиеся принимают участие в конкурсах для начинающих танцоров (серия «Восходящие звезды» и подобные турниры). Основной задачей этого этапа является получение первоначального класса спортивного мастерства - «Е».

#### **Ученик на данном этапе научится:**

- 1) основным фигурам, допустимых для «Е» класса;
- 2) более сложным двигательным умениям, таких как постановка корпуса в движении, управление и согласованность позиций рук, ног в движении и т.п.;
- 3) исполнению вариаций 4 танцев;
- 4) соревновательной практике – участию в спортивных конкурсах по четырем танцам;
- 5) соответствовать нормативам танцевальной пары «Е» класса.

#### **Ожидаемые результаты:**

## **2 - 4 год обучения (этап начальной спортивной подготовки).**

1. Достижение гармонии движения рук и корпуса.
2. Умение выполнять усложненные движения рук, ног и корпуса.
3. Знание 4 - 6 танцев в соответствии с программой и умение их исполнять.
4. Выступления на турнирах для начинающих по массовом спорту в городе Томске и подобных турнирах в рамках сибирского региона.
5. Получение первого класса мастерства - «Е» и стартовой книжки ВФТСАРР

### **Этап спортивного совершенствования (возраст детей 11 - 17 лет)**

**Этап спортивного совершенствования** рассчитан на два года, но в зависимости от физических данных может занять и большее время. На этом этапе изучаются 6 танцев по классу “Е”, соответственно по три из каждой программы: европейская программа – медленный вальс, венский вальс, квикстеп, латиноамериканская программа – самба, ча-ча-ча, джайв. И, дополнительно, два танца из программы «D» класса – танго и румба. Учащиеся принимают участие в конкурсах по классам «Е» и «D». Основной задачей этого этапа является получение следующего класса мастерства - «D» и спортивного разряда.

На этом этапе в соответствии с программой (возрастная группа, класс мастерства) составляется индивидуальный план для каждой пары на текущий учебный год, который корректируется в зависимости от спортивных результатов данной пары.

#### **Ученик на данном этапе научится:**

1. полному освоению фигур, допустимых для «Е» класса;
2. усложненным вариантам исполнения фигур, допустимых по классу «D»;
3. составлению технически сложных, музыкально- обоснованных композиций;
4. соответствовать нормативам танцевальной пары «D» класса.

Повышение уровня технологических задач влияет и на воспитательные. Усложнение техники, длительные тренировки в паре и в коллективе, выступления на конкурсах областного, регионального и российского масштаба ведут к необходимости формирования таких личностных качеств, как дисциплинированность, терпение, внимательность, вкус,

ведение здорового образа жизни, уважение к товарищу и педагогам, чувство собственного достоинства и уверенности в себе.

**Ожидаемые результаты:**

**4 - 6 год обучения (этап спортивного совершенствования).**

1. Умение исполнять движения со слитной координацией рук, ног и корпуса.
2. Умение исполнять усложненные танцевальные движения.
3. Умение держать правильную осанку при исполнении отдельных элементов танцев в паре.
4. Умение понимать характер исполняемых танцев и передать его в движении.
5. Знание и умение исполнять спортивные бальные танцы в соответствии с программой.
6. Повышение спортивного класса мастерства в соответствии с возрастной категорией и классификационной группой по результатам рейтинговых турниров. Получение спортивного разряда.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ (1 год обучения, 2 часа в неделю)**

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма контроля
<b>I</b>	<b>Техника исполнения простейших танцев</b>	<b>30</b>	Зачетный урок
<b>II</b>	<b>Элементы музыкальной грамоты</b>	<b>17</b>	Наблюдение
2.1	Понятие ритма, ритмические упражнения	7	
2.2	Элементарные понятия музыкальной грамоты	4	

2.3	Танцевальные игры	6	
<b>III</b>	<b>Репетиционная и организационная работа</b>	<b>9</b>	Результат на соревнованиях (групповых, внутришкольных, городских)
	<b>Итого</b>	<b>56</b>	

### Содержание подготовительной программы

#### Техника исполнения простейших танцев

Знакомство учащихся с репертуаром, соответствующим их возрасту, первоначальная танцевальная подготовка. Предложенные в программе танцы должны быть составлены из простейших шагов. Разучивание каждого танца преследует цель – дать детям какой-либо определенный навык, например:

- *Полька и полкис* – подскоки, перенос веса с ноги на ногу, ритмические хлопки, поворот головы, галоп в сторону.
- *Диско-джайв* – исполнение приставных шагов и поднос ноги без веса, поворот на трех шагах, элементы свивла. Совместное действие – раскручивание от руки.
- *Самба* – пружинистое действие колен (элементарная подготовка к самба-баунсу), различные движения руками, закрещенный шаг.
- *Квикстеп* – подъемы и спуски, вынос свободной ноги вперед и назад, перенос веса.
- *Фигурный вальс* – поворот вокруг себя, вокруг партнера, балансе, красивые линии рук.
- *Ча-ча-ча* – подготовка к правильному исполнению шассе, красивые линии ног.
- *Медленный вальс* – работа стопы каблук – носок.
- *Разрешите пригласить* – элемент танцевального поклона, подскоки и перескоки.

С первых занятий необходимо учить детей правильно принимать основную стойку. Основная стойка помогает ребенку включиться в движение с началом музыки. Такая

готовность достигается, если работают только те группы мышц, напряжение которых необходимо для поддержания тела в правильном положении, остальные – свободны. Основная стойка должна соблюдаться и в движении при исполнении простейших танцев.

### **Элементы музыкальной грамоты**

Важнейшей особенностью танцевальной музыки является ее ясная ритмическая определенность, повторяемость какой – либо характерной ритмической формулы. Благодаря этому учащиеся не только распознают танцевальную и нетанцевальную музыку, но и легко отличают вальс от польки, ча-ча-ча от самбы. Четкий ритм музыкального сопровождения танца не только организует движения танцующих детей, но и обладает эмоциональной силой воздействия.

При знакомстве детей с основной танцевальной мелодией нужно привлечь внимание к новому ритму и для уточнения его восприятия предложить им самим акцентировать ритмический рисунок хлопками. Для воспитания чувства ритма, ощущения сильных и слабых долей такта применяются различные ритмические упражнения. Например, хлопки в ладоши и шаги, различные их сочетания.

После изучения четвертого простейшего танца, нужно в простой и доступной форме познакомить учащихся с элементарными понятиями музыкальной грамоты: музыкальным счетом, тактом, затактом, ритмом, темпом, акцентом.

Танцевальные игры не позволяют никому скучать на уроке, они заставляют общаться друг с другом, исчезает чувство застенчивости, неловкости, которое обычно бывает у детей в начале урока. В процессе игры дети учатся быть внимательными к словам учителя и музыке. Незаметно для себя могут выполнить много различных полезных упражнений.

### **Репетиционная работа и организационная работа на первом году обучения**

**Зачетные уроки** для родителей проводятся для закрепления материала по мере готовности групп (рекомендуется один раз в учебную четверть). После каждого зачетного урока происходит усложнение изучаемого материала (вводятся новые танцы или новые элементы в уже изученные танцы). Зачетный урок дает возможность педагогу отследить качество усвоения материала, детям – почувствовать вкус выступления перед зрителями, родителям – познакомиться с достижениями детей за определенный период.

**Клубный конкурс** (проводится два раза в год – в середине и в конце учебного года). Целью данных конкурсов является показ учащимися своих достижений в изучении основ бального танца, получение ими начальной конкурсной практики, выявление и поощрение наиболее старательных учащихся, поддержание в детях спортивного интереса к занятиям. Сплочение и объединение коллектива. Популяризация бального танца и привлечение в клуб новых учащихся.

**Отработка исполнения** изученных танцев, повторение и закрепление пройденного материала.

**Подготовка к показательным выступлениям** на открытых уроках, родительских собраниях, школьных праздниках и т.п. Подготовка к участию в зачетных уроках и конкурсах (репетиционная работа).

#### НАЧАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА (2 – 3 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма контроля
I	<b>Латино-американская программа танцев</b>	<b>72</b>	Наблюдение Зачетный урок Результаты соревнований
II	<b>Европейская программа танцев</b>	<b>72</b>	Наблюдение Зачетный урок Результаты соревнований
III	<b>Тренаж современной пластики</b>	<b>36</b>	Контрольный урок
IV	<b>Репетиционная и организационная работа</b>	<b>36</b>	Праздник Выступление Соревнования
V	<b>Индивидуальная работа с парой</b>	<b>36</b>	Результаты соревнований
<b>Итого часов:</b>		<b>252</b>	

#### Содержание программы начальной спортивной подготовки

##### Латино-американская программа танцев

##### Особенности музыкального сопровождения

Важнейшей особенностью танцевальной музыки является ее ясная ритмическая определенность, повторяемость какой – либо характерной ритмической формулы.

При знакомстве детей с основной танцевальной мелодией нужно привлечь внимание к ритму и для уточнения его восприятия предложить им самим акцентировать ритмический рисунок хлопками. Для воспитания чувства ритма, ощущения сильных и слабых долей такта, грамотного восприятия темпа, а также музыкальных акцентов применяются различные ритмические упражнения. Например, хлопки в ладоши и шаги, различные их сочетания.

Обязательно необходимо заострить внимание детей на характере музыки, мелодии. На втором году обучения учащиеся должны знать музыкальный размер танцевальной мелодии, ее акценты. Уметь на слух выделять сильные и слабые доли. Уметь исполнять предложенный танцевальный материал в соответствии с основным ритмом.

#### Техника исполнения латино-американских танцев

1. Постановка баланса, перенос веса и работа стопы.
2. Линии: это красота, элегантность, функциональность, спортивность линий рук, ног, корпуса. Работа над линиями подразумевает отработку движений в медленном темпе с отслеживанием в зеркале и фиксацию правильных позиций рук, ног и корпуса в различных фигурах. Ведется индивидуально и в паре.
3. Работа рук. Движения рук танцора определяются корпусным ритмом и являются продолжением соответствующего движения корпуса. Используемые позиции рук на втором году обучения:
  - в сторону, выпрямлена;
  - перед корпусом, согнута.

#### Изучение фигур

Изучаются фигуры из программы Е класса.

#### Вариация, схема танца

Вариации составляются из изученных фигур. Разучиваются на уроках и отрабатываются на самостоятельных (прогонах) и индивидуальных занятиях.

## Основы танца «Джайв»

Основной ритм танца. Основные движения: джайв-шассе и ключ.

## **Европейская программа танцев**

### Техника движения в европейских танцах

1. Баланс - овладение навыками равновесия, ощущения внутренней оси, движения от опорной ноги. Отрабатывается индивидуально и в паре. Отработка правильного положения рук и головы.
2. Работа стопы и ног:
  - 1) техника исполнения шагов вперед;
  - 2) техника исполнения шагов назад.
3. Качество движения в европейской программе:
  - 1) отработка навыков контролируемого движения, т.е. способности пластично переходить от одного танцевального движения к другому;
  - 2) постановка техники движения;
  - 3) понятие опорной и рабочей ноги;
4. Постановка корпуса - правильное положение тела в процессе движения. Отрабатывается вертикальность положения тела в пространстве.

### Позиции в паре

1. Работа над совместным положением партнеров относительно друг друга в статике и в динамике.
2. Правильная постановка рук, головы, ног.
3. Понятие о стойке, т.е. в каком положении и состоянии должно быть тело исполнителя в различных танцах.
4. Понятие объема: тело и руки должны создавать определенный объем и при движении нужно двигать этот объем, тогда танец становится устойчивым.

## 5. Закрытая и открытая позиции в латиноамериканских танцах.

### Линия танца и направления в танцевальном зале

Линия танца — траектория, по которой движутся танцоры. В самом общем виде представляет собой замкнутый круг, движение по которому происходит против часовой стрелки. Движение по часовой стрелке (против линии танца) иногда возможно, но нежелательно из-за опасности столкновения с другими танцующими.

Поскольку бальный зал чаще всего представляет собой помещение прямоугольной формы, линия танца переосмысливается как прямоугольник, состоящий из двух длинных и двух коротких линий. Кроме движения по периметру зала допускается пересечение танцевальной площадки по диагонали из угла в угол.

Движения танцующего относительно линии танца могут быть описаны восемью направлениями:

1. ЛТ - по линии танца;
2. пр. ЛТ - против линии танца;
3. Ц - в центр зала;
4. С - к стене (направление, противоположное центру, независимо оттого, есть стена или нет);
5. ДЦ - диагонально в Ц;
6. ДС - диагонально к стене; ДЦ пр.
7. ЛТ - диагонально в Ц против ЛТ;
8. ДС пр. ЛТ - диагонально к С против ЛТ.

### Основы танца «Венский вальс»

Ритм танца. Направления шагов. Исполнение правого поворота по одному и в паре.

### **Тренаж современной пластики**

Задачи тренажа: постановка корпуса, головы, легкость и законченность в исполнении движений, координация, постановка правильного дыхания, умение ориентироваться в пространстве, чувство позы, подготовка костно-мышечного аппарата к изучению танцевального репертуара. Знакомство с элементами танцев современных направлений (модерн, джаз).

Гимнастические упражнения:

- ✓ парная партерная гимнастика,
- ✓ лечебная гимнастика для позвоночника,
- ✓ танцевальные тренировки с утяжеляющими браслетами и поясами,

- ✓ специальные упражнения для развития силы и скорости стопы, рук, корпуса, ног в целом, скорости вращений, устойчивости, максимального использования всех групп мышц для создания наиболее объемного и скоростного движения.

Физическая подготовка определяет скорость движения, амплитуду движения, возможность справляться со сложными техническими и хореографическими действиями, музыкальность танца. Чтобы научить детей управлять своими движениями, надо развивать у них «мышечное чувство» - уметь различать напряженное и не напряженное состояние мышц, воспитывать ощущение своей позы и направления движения, научить детей напрягать и расслаблять мышцы отдельных частей тела. Гимнастические упражнения тренируют мышцы, активизируют их работу, развивают быстроту, четкость, размах движений, помогают осознать направления и форму движений. Также большое значение для грамотного и свободного исполнения танцев имеет подвижность голеностопного сустава.

Растяжка: джазовая, балетная, гимнастическая.

### **Репетиционная работа и организационная работа на 2-3 году обучения**

- Общее собрание группы. Задачи группы на учебный год.
- Отработка исполнения конкурсных вариаций, повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка к участию в конкурсах.
- Зачетные уроки для родителей проводятся для закрепления материала по мере готовности группы (рекомендуется один раз в учебную четверть). Зачетный урок дает возможность педагогу отследить качество усвоения материала, детям – почувствовать вкус выступления перед зрителями, родителям – познакомиться с достижениями детей за определенный период.
- Клубный конкурс (проводится два раза в год – в начале и в конце учебного года).

Целью данных конкурсов является:

- в начале года просмотр готовности к городским турнирам;
- в конце года показ учащимися своих достижений, получение ими дополнительной конкурсной практики, выявление и поощрение наиболее старательных учащихся, поддержание в детях спортивного интереса к занятиям;
- сплочение и объединение коллектива;

- популяризация бального танца и привлечение в клуб новых учащихся.
- Участие в городских конкурсах по массовому спорту по двум и по четырем танцам согласно возрастной группе.
- Подготовка к показательным выступлениям на открытых уроках, родительских собраниях, школьных праздниках и т.п. Подготовка к участию в зачетных уроках и конкурсах (репетиционная работа). Подготовка групповых композиций на основе пройденного материала для показательных выступлений.

### Индивидуальная работа с парой

Индивидуальные занятия проводятся с одной танцевальной парой и необходимы, чтобы максимально адаптировать изучаемый материал к индивидуальным особенностям учащихся.

На таких занятиях к каждому ученику подбирается индивидуальный подход и информация преподносится в зависимости от его возможностей, способностей и подготовленности.

### СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (4 - 6 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма контроля
<b>I</b>	<b>Латино-американская программа танцев</b>	<b>72</b>	Наблюдение Результаты соревнований
<b>II</b>	<b>Европейская программа танцев</b>	<b>72</b>	Наблюдение Результаты соревнований
<b>III</b>	<b>Тренаж современной пластики</b>	<b>36</b>	Контрольное занятие
<b>IV</b>	<b>Репетиционная и организационная работа</b>	<b>36</b>	Праздник Выступление Соревнования
<b>V</b>	<b>Индивидуальная работа с парой</b>	<b>36</b>	Результаты соревнований
<b>Итого</b>		<b>252</b>	

часов:			
--------	--	--	--

## **Содержание программы спортивного совершенствования**

### **Латино-американская программа танцев**

#### *Особенности музыкального сопровождения танцев латинской программы*

Народная песенная основа латиноамериканских бальных танцев.

Характер музыки, мелодия, стиль, эмоциональность, ритмический рисунок (темп, музыкальный размер, акценты, сильные и слабые доли).

Музыкальность и выразительность движений и фигур танца. Соответствие стиля и характера исполнения музыкальному материалу.

#### *Техника исполнения латиноамериканских танцев*

Продолжаем работу над биомеханикой движения и скоростью: изучение средств и способов достижения наибольшей скорости перемещения корпуса, стоп и рук. Постановка баланса, перенос веса и работа стопы. Отработка исполнения поворотов и вращений, дающих скорость и элегантные линии.

Линии: это красота, элегантность, функциональность, спортивность линий рук, ног, корпуса. Работа над линиями подразумевает отработку движений в медленном темпе с отслеживанием в зеркале и фиксацию правильных позиций рук, ног и корпуса в различных фигурах. Ведется индивидуально и в паре.

Объемный танец подразумевает работу над танцем с позиций объема. Отработку взаимных позиций рук и корпуса для создания впечатления большого объема, который создает пара на площадке.

Работа рук. Движения рук танцора определяются корпусным ритмом и являются продолжением соответствующего движения корпуса. Использование движений запястья и пальцев для более точного вывода руки в нужную позицию в соответствующий момент музыки.

Наработка навыков мышечного управления положением бедра при исполнении различных фигур.

Основы ведения в паре. Понятие о принципах ведения. Понятие рамы. Упругость. Управление движением партнерши при помощи веса. Визуальный контакт.

Эмоции в танце. Изучение средств и способов передачи эмоций при помощи движения, положения тела. Элементы актерской психотехники.

Изучение характерных особенностей танцев. Их исторических корней.

### Изучение фигур

Фигуры изучаются в соответствии с классом мастерства

### Разучивание вариаций

Вариации составляются из изученных фигур. Разучиваются на уроках и отрабатываются на самостоятельных (прогонах) и индивидуальных занятиях.

### Современные тенденции латиноамериканского бального танца

Ведущие исполнители и чемпионы последних лет по латиноамериканским танцам.

Просмотр и обсуждение турниров и чемпионатов мира по стандарту, секвею, шоу номерам, латиноамериканскому формейшену.

### Нестандартные движения и фигуры в латиноамериканском бальном танце

Заимствование и трансформация танцевальной лексики из других видов хореографии. Использование в различных танцах латиноамериканской программы одной и той же фигуры в различной интерпретации и ритмическом разнообразии, компоновка новых фигур из отдельных частей и шагов нескольких фигур. Изучение нестандартизированных фигур, поз и поддержек.

### Позы и поддержки в латиноамериканском бальном танце

Основные виды поз и поддержек. Технические приемы поддержки. Исполнительская техника исполнения поз и поддержек. Разучивание вариаций с наиболее характерными позами и поддержками для каждого танца.

## **Европейская программа танцев**

### Техника движения в европейских танцах

Баланс - овладение навыками равновесия, ощущения внутренней оси, движения от опорной ноги. Проводится индивидуально и в паре. Отработка правильного положения рук и головы.

Работа стопы и ног

Качество движения в европейской программе:

- 1) отработка навыков контролируемого движения, т.е. способности пластично переходить от одного танцевального движения к другому;
- 2) постановка техники движения;
- 3) понятие опорной и рабочей ноги;
- 4) понятие о распределении веса, т.е. на какой части стопы находится вес в различных танцах;
- 5) понятие свинг и свей.

Постановка корпуса - правильное положение тела в процессе движения (степень поворота, скорость вращения, использование наклона корпуса и его веса, направление взгляда, степень взаимодействия с партнером). Отрабатывается вертикальность положения тела в пространстве.

Направления в бальном зале

Снижения и подъемы

Вращения

Променадные позиции

Взаимоотношения партнеров в паре:

- 1) Работа над совместным положением партнеров относительно друг друга в статике и в динамике.
- 2) Правильная постановка рук, головы, ног.
- 3) Понятие о стойке, т.е. в каком положении и состоянии должно быть тело исполнителя в различных танцах.

- 4) Понятие объема: тело и руки должны создавать определенный объем и при движении нужно двигать этот объем, тогда танец становится устойчивым.
- 5) Отработка контакта в момент смены направления движения. Понятие ведения в паре. Правильное использование веса для совместного танцевания.

#### Терминология. Разбор танца по записи

Терминология европейского бального танца. Запись фигур по системе А. Мура. Умение читать таблицы раскладок фигур.

Терминология, используемая в латинских танцах. Система записи В.Лаерда: номер шага, счет, музыкальная длительность, позиции ног, работа стопы, степень поворота.

Последовательность в записи фигур с указанием общего количества тактов. Техника записи учебных и конкурсных вариаций. Умение записывать и читать учебные и конкурсные вариации.

#### Нестандартные движения и фигуры в европейском бальном танце

Заимствование и трансформация танцевальной лексики из других видов хореографии.

Использование в различных танцах европейской программы одной и той же фигуры в различной интерпретации и ритмическом разнообразии. Изучение нестандартизованных фигур, поз и поддержек.

#### Современные тенденции европейского бального танца

Ведущие школы европейского танца – Англия, Италия, Германия. Просмотр и обсуждение турниров и чемпионатов мира по стандарту, секвею, шоу номерам, европейскому формейшену.

#### **Индивидуальная работа с парой**

Для конкурсных пар высокого уровня имеет смысл составлять индивидуальный план подготовки к турнирам.

#### **Репетиционная работа и организационная работа**

Умение самостоятельно работать с информацией одна из важнейших ключевых компетенций. Чем старше ученики, тем больше возрастает роль самостоятельной работы над полученной информацией. В этом процессе учитель осуществляет отключенный контроль, не вмешиваясь в работу учащихся напрямую, а наблюдая за их общением со стороны. Рекомендуется использовать график учета самостоятельной работы, в который вносятся все виды деятельности ученика до определенного промежутка времени (неделя, месяц) с конкретизацией заданий, различными видами контроля и оперативного самоучета – где учащиеся отмечают количество и качество выполненной работы. Нацеленность на итоговую проверку позволяет сделать самостоятельную работу более ответственной, что немаловажно.

Отработка вариаций на основе пройденного материала.

Подготовка к показательным выступлениям, на открытых уроках, родительских собраниях, школьных праздниках и т.п.

Подготовка групповых композиций на основе пройденного материала для показательных выступлений.

Подготовка к участию в конкурсах.

Участие в конкурсах согласно возрастной и квалификационной группе.

## **МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Оценка результатов обучения может осуществляться на открытых уроках, выступлениях перед родителями, на концертах и фестивалях, на городских и региональных конкурсах спортивного бального танца.

**Зачетные уроки** проводятся в один день в конце каждой учебной четверти (при необходимости чаще).

Членами аттестационной комиссии (не менее трех) являются старшие учащиеся, а также представители Коллегии судей Томской федерации танцевального спорта.

Исполнительское мастерство участников аттестации оценивается по 3-бальной системе:

- 1 балл – участник исполняет программу, но с ошибками и не в музыку;
- 2 балла – участник исполняет программу без ошибок, в музыку, но не держит линии, либо допускает мелкие технические неточности;
- 3 балла – участник исполняет программу без ошибок, в музыку, держит линии, технически правильно исполняет фигуры.

Счетная комиссия подсчитывает для каждого исполнителя сумму баллов по итогам исполнения всей программы. На основании подсчитанных баллов выстраивается рейтинг группы. Аттестация считается успешно пройденной если итоговый средний балл 2 и выше.

В конце года обучающимся показавшим наилучшие результаты на зачетных уроках предлагается продолжить обучение в группах начальной спортивной подготовки.

**Конкурсы по бальным танцам** — неотъемлемая составная часть всей учебной работы. Они позволяют контролировать качество проводимых уроков и учебно-тренировочной работы. В качестве членов жюри выступают члены судейской коллегии Федерации Танцевального спорта. Соревнования требуют от учеников больших физических и психических напряжений и благодаря соревнованиям появляется возможность объективно оценить качество работы с учащимися, проверить техническую подготовку танцоров, т. е. уровень овладения классификационной программой, выяснить успехи и пробелы в учебно-тренировочном процессе. По итогам участия в соревнованиях учащиеся получают баллы, согласно Положению ТОФТС о соревнованиях начинающих спортсменов (ред. 2018) <http://zvezdy.tomsk.ru>, либо согласно Правилам вида спорта «Танцевальный спорт» ) <http://vftsarr.ru>

Для правильных выводов надо сравнить результаты нескольких соревнований. Таким образом, соревновательная деятельность является не только способом выявления победителя, но и важнейшим средством подготовки спортсменов, совершенствования спортивного мастерства, контроля уровня подготовленности и т.д.

В конце года проводится анализ результатов каждой пары. Результат пары считается успешным, если есть рост спортивного мастерства (т.е. получены очки в следующий класс, танцевальный класс повышен, получен очередной спортивный разряд)

#### **Формы фиксации результатов:**

**1 – 2 год обучения (подготовительный этап).**

Результаты зачетных уроков (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

## **2 - 4 год обучения (этап начальной спортивной подготовки).**

Зачет по вариациям (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

Результаты городских соревнований <http://ballroom.ru/>

Клубная таблица рейтинга (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).

## **4 - 6 год обучения (этап спортивного совершенствования).**

Индивидуальные планы на год (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

Классификационная книжка (ПРИЛОЖЕНИЕ 5).

Личный кабинет танцора на сайте ВФТСАРР <https://dance.vftsarr.ru/>

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **Материальный фонд:**

- танцевальный зал с паркетом и зеркалами не менее 100 кв.м.,
- аудиосистема с возможностью проигрывания MP3 файлов,
- тренировочные фонограммы,
- видеокамера.

### **Методический фонд:**

- видеозаписи крупнейших мировых и российских конкурсов и чемпионатов,
- видеозаписи конгрессов и обучающих семинаров по спортивному бальному танцу;
- методическая литература
- интернет-ресурсы:  
<http://ballroom.ru> , <https://fdsarr.ru/dance/> , <http://osotofts.ru>
- группа в ВК <https://vk.com/club32864735>

### **Кадровое обеспечение:**

педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование и удовлетворяющий требованиям Положения о танцевально-спортивных организациях, тренерах и спортсменах ОСО «ТОФТС» <http://osotofts.ru/assets/docs/>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература использованная при составлении программы:

1. Alex Moore. Ballroom Dancing. Ninth edition 1986, A & C Black, London.
2. Guy Howard. Technique of BALLROOM DANCING. New edition 1995, Chapman Graphics Corporation Ltd., Printed in England.
3. Victor Silvester. Modern Ballroom Dancing. New edition 1993, Stanley Paul, London.
6. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991
7. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985
13. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие / М.: Дрофа, 2003
14. Любомирский Л.Е. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников- М.: Педагогика, 1989
15. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251-03 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно - эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)» утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 1 апреля 2003г.
16. Уолтер Лайерд «Техника Латинских танцев», Санкт-Петербург, 1994
17. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология - М.: Академия, 1978
18. Чхаидзе Л.В. Об управлении движениями. - М.: ФиС, 1970
19. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам: Учебно-методическое пособие. – Санкт – Петербург: изд. ООО «Синус Пи», 2006

## ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ:

1. Oliver Wessel “The Ballroom Principles” DVD, “Casa VISION”, Germany
2. Андрей Скуфка, Катарина Вентурини «Развитие ритма тела в латине», DVD, DSI 2007
3. Колин Джеймс «От основ к совершенству в латине», DVD, «Видео Мастер», п.у. №216024704 от 23.12.04.
4. Методика преподавания спортивного бального танца. Принципы обучения начинающих. Латиноамериканские танцы. DVD, «Видео Мастер», п.у. №216024804 от 23.12.04.
5. Методика преподавания спортивного бального танца. Принципы обучения начинающих. Европейские танцы. DVD, «Видео Мастер», п.у. №216024804 от 23.12.04.
6. Нина Рубштейн «Техника латины в единичных действиях», DVD, «Видео Мастер», п.у. №216010005 от 13.05.05.
7. Славик Крикливый, Карина Смирнофф «Конкурсные фигуры в латине», DVD, DSI 2005

## **Список литературы и видеоматериалов, рекомендованный детям и родителям:**

1. Виллиам Пино, Алессандра Буччиарели «Как стать чемпионом», DVD, ООО «Си Ди Клуб», 2007
2. «The world super star dance festival. Standart», DVD, Tokio, 2007
3. The world super star dance festival. Latin», DVD, Tokio, 2007
4. Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М., 2000
5. Гарри Смит – Хэмшир «Как воспитать чемпиона». – Томск: STT, 2000.

## Зачетный урок за 3 четверть (7 апреля 2019)

<b>СУПЕРФИНАЛ</b>			
<b>Место</b>	<b>Партнер</b>	<b>Партнерша</b>	<b>Сумма баллов (max 30)</b>
<b>1</b>	Антонов Михаил	Журавлева Оксана	<b>30</b>
<b>2</b>	Датский Андрей	Бухарова Лиза	<b>28</b>
<b>3</b>	Якимов Илья	Савина Юлия	<b>27</b>
<b>4</b>	Портнов Федор	Найденова Катя	<b>20</b>
<b>5</b>	Федоров Павел	Высоких Ольга	<b>18</b>
<b>6</b>	Халатян Николай	Александренко Дарья	<b>16</b>

<b>ФИНАЛ - РЕДАНС</b>			
<b>Место</b>	<b>Партнер</b>	<b>Партнерша</b>	<b>Сумма баллов (max 30)</b>
<b>1</b>	Печень Марк	<b>Бардокина Диана</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	Вострокнутов Матвей	<b>Чащина Елизавета</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	Мурзин Демьян	<b>Розанова Таисия</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	Кудряшов Ярослав	<b>Данилова Анастасия</b>	<b>5</b>
	Панин Вячеслав	<b>Завгородская Анастасия</b>	<b>5</b>
<b>5</b>	Тарасевич Григорий	<b>Шавенкова Дарья</b>	<b>4</b>

<b>Место</b>	<b>Партнерша</b>	<b>Сумма баллов (max 20)</b>
1	Соколова Катя	20
	Корюкина Полина	20
2	Кулеева Елизавета	18
3	Щеголькова Марина	15
	Трубицына София	15
4	Комбалина Эльга	14
5	Петухова Татьяна	8
	Аушева Ольга	8

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Оценочный бланк для зачета по вариациям

\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Танец \_\_\_\_\_

Критерии оценки	Баллы (от 1 до 10)	Примечания
Знание фигур (название, счет)		
Качество исполнения под счет		
Качество исполнения под музыку		
Общее впечатление		
Сумма		

Подпись \_\_\_\_\_

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

	Томск	Томск	Томск	Томск	Томск
	25.11.2018	15.12.2018	Кубок Талисман	Кубок Губернатора ТО	Кубок СХК
	Первенство города Томска	Кубок мэра Северска	23.02.2019	16- 17.03.2019	25.05.2019
<b>Лиза</b>	2т сер 2.4		2 т зол 2.8		
<b>Маша</b>	2т сер 2.3				2 т зол 2.9
<b>Сергей</b>			2т 5 уч 2 место		
			4т 10 уч 2 место		
<b>Наташа</b>			4т 10 уч 6 место	3т СТ 9 уч 8 место	
			3т СТ 8 уч 7 место	3т ЛА 9 уч 9 место	

Начальный	Текущий					
ST A9/ A1		Москва	Москва	Новосибирск	Красноярск	Москва
LA B16/ B 7.5		Большой кубок Прометейя	Open Russian	Кубок мэра	Чемпионат СФО	Чемпионат России
		21.10.2018		3-4.11.2018	1-2.02.2019	10.02.2018
<b>Илья Анна</b>	<b>ST</b>		RS B+M 347 пар 100 место +2	B+M A 35 пар 2 место +1	27 пар 16 место	BC 55 пар 40 место
	<b>A33/ A25</b>			RS B+M 31 пара 3 место +1		
	<b>S0</b>					
	<b>LA</b>	B+M 17 пар 7 место	RS B+M 394 пар 309 место	B+M A 32 пары 14 место +1	29 пар 21 место +1	

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

План на сезон \_\_\_\_\_ года

<p>Танцевальная пара: _____</p> <p>Класс, группа: _____</p> <p>Лучший результат прошлого сезона: _____</p> <p>Занятия летом:</p> <p>Июнь _____</p> <p>Август _____</p> <p>Желаемые достижения: _____ _____</p> <p>Возможности _____ _____</p> <p>График тренировок:</p> <p>Групповые _____</p> <p>Индивидуальные _____</p> <p>Конкурсы</p> <p>Томск _____</p> <p>Выездные _____</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Выполнение:</u></b></p> <p><b>Контрольная точка (январь)</b></p> <p>График тренировок:</p> <p>Групповые _____</p> <p>Индивидуальные _____</p> <p>Лучший результат:</p> <p>Томск _____</p> <p>Выездной _____</p> <hr/> <p><b>Итоги сезона</b></p> <p>График тренировок:</p> <p>Групповые _____</p> <p>Индивидуальные _____</p> <p>Результативность: _____</p> <p>Лучший результат:</p> <p>Томск _____</p> <p>Выездной _____</p> <hr/> <p><b>Примечание:</b></p>
---	---

Классификационная книжка

**ФЕДЕРАЦИЯ  
ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА  
РОССИИ**

**КЛАССИФИКАЦИОННАЯ КНИЖКА СПОРТСМЕНА**

Зарегистрирована в Исполкоме ФТСР № 025804

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61  
62  
63  
64  
65  
66  
67  
68  
69  
70  
71  
72  
73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81  
82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89  
90  
91  
92  
93  
94  
95  
96  
97  
98  
99  
100

Фамилия \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_ г.

Выдана президиумом \_\_\_\_\_

город \_\_\_\_\_ № региона \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Президент \_\_\_\_\_ М.П. \_\_\_\_\_ Личная подпись \_\_\_\_\_

---

**DANCE SPORT FEDERATION  
OF RUSSIA**

**START BOOK**

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61  
62  
63  
64  
65  
66  
67  
68  
69  
70  
71  
72  
73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81  
82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89  
90  
91  
92  
93  
94  
95  
96  
97  
98  
99  
100

Фото

Surname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Date of birth \_\_\_\_\_

Issued by Presidium \_\_\_\_\_

city \_\_\_\_\_

date of issue \_\_\_\_\_

President \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

### Присвоение классов

Класс	Дата	Партнер	Основание	Подпись, печать

### Присвоение классов

Класс	Дата	Партнер	Основание	Подпись, печать

Ф. И. спортсмена \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » класс разряд/звание \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

№ и/п	Дата	Название соревнований, и место проведения	Класс участников	Возрастная категория	Колл- чество пар	Занятое место		Колличество очков		Подпись, печать
						СТ	ДА	СТ	ДА	

— 12 —

— 13 —