

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА»

Принята на педагогическом совете
протокол № 2 от 05.10.2017 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Художественная направленность
«Спортивные бальные танцы»

Автор – педагог дополнительного
образования

Смердов Юрий Вячеславович
Чеча Наталья Владимировна

Срок реализации программы- 1 год

г. Выборг
2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение.

На протяжении десятилетий СССР оставался закрытой державой, и доступ к какой-либо информации извне был проблематичен. Долгое время балльные танцы считались мещанскими и находились под строгим идеологическим контролем. Разработанные учебные программы тех лет в настоящее время значительно устарели как в методическом, так и в образовательном, техническом плане. После начала перестройки, получив возможность свободно выезжать за рубеж на соревнования, конгрессы и семинары, лучшие российские педагоги и спортсмены развивают этот прекрасный вид спорта у себя на Родине, применяя на практике полученные в Англии, Германии, Италии и других странах знания и навыки.

К сожалению, профессиональное обучение как за рубежом, так и в России очень дорого и не все педагоги стремятся или могут себе позволить его получить. Отсутствие в России мощной и действенной профессиональной организации учителей танцев не позволит проконтролировать степень профессионализма преподавателей танцев и внедрить единую программу обучения повсеместно.

Все вышесказанное, а также полученные знания и личный опыт работы с обучающимися привели к необходимости обобщения, осмысления и аккумуляции накопленных методических разработок, знаний и навыков, итогом такой аналитической и практической работы явилась данная программа.

Занятия в коллективе спортивного балльного танца относятся к **художественно-эстетической образовательной направленности**

Цель программы: приобщение детей и подростков к миру танцевального искусства.

Основные задачи:

1. Образовательная – получение навыков танцевания европейской, латиноамериканской и развивающей программ.
2. Развивающая – развитие у детей координации движений, чувства ритма, общей физической формы.
3. Воспитательная – воспитание коммуникабельности, чувства собственного достоинства, внутренней гармонии. Освоение этикета.

Воспитание черт характера: целеустремленность, ответственность за свои действия, быстрой реакции на возникающие сложности, терпеливость, умение подать себя, артистизм.

В коллективе занимаются дети от 9 до 17 лет. Системы отбора в группу 1 года обучения нет.

Курс обучения рассчитан на 6 лет.

Содержательные компоненты курса обучения:

1. История возникновения танцев и спорта в целом. Танцевальный этикет. Рейтинговые ограничения.

2. Характерные особенности мелодий в танцах (ритм, темп, акценты и прочее).

3. Основные движения, позиции и стойка (поза), упражнения.

4. Танцевальные фигуры. Построение композиций.

5. Особенности исполнения. Ведение (практика).

Программа рассчитана на следующее количество часов в неделю.

1 г. обучения	-	3 часа
II г. обучения	-	3 часа
III г. обучения	-	4 часа
IV г. обучения	-	5 часов
V г. обучения	-	6 часов
VI г. обучения	-	3 часа

В группы 2, 3, 4, 5 и 6 годов обучения могут приниматься дети, получившие соответствующую подготовку в других коллективах по результатам собеседования и просмотра.

Знания, умения и навыки, которые получают обучаемые в процессе освоения программы:

После двух лет обучения: у учащихся должны быть сформированы следующие навыки – принятие правильной стойки и исполнение основных движений по одному и в паре в танцах: Самба, Ча-Ча-Ча, Джайв, Румба, Медленный вальс, Квикстеп, Джорджия.

После третьего и четвертого годов обучения: иметь представление о позициях «латинский кросс», противодвижения корпуса, выработка простейших навыков ведения и приемов «Флуор-крафт». Исполнять основные движения танго, венско-

го вальса, меренги, солсы. В танцах – Самба, Ча-Ча-Ча, джайв и румба – исполнять простейшие композиции из стандартизованных фигур на месте и по кругу.

По окончании шестого года обучения: исполнять основные движения танцев пасадобль и медленный фокстрот. В ранее изученных танцах освоить композиции из фигур, разрешенных для исполнения в «Д» классе. Освоить обучение по данной программе позволяет при желании выступать на спортивных соревнованиях и получать спортивные классы: на 1У и У1 г. обучения соответственно «Е» и «Д», в дальнейшем возможно расширение программы.

Формы обучения:

- групповая – для освоения нового материала и отработки базовых навыков.
- индивидуальная – для устранения личных ошибок или развития одаренных учеников
- соревновательная – для усиления мотивации у обучающихся.

Условия реализации целей и задач:

- Паркетный зал минимально 10 x 10 м. (стандарт 13 x 18 м.)
- Профессиональная танцевальная обувь: босоножки, туфли.
- Конкурсные костюмы (для выезжающих на соревнования), соответствующие ограничениям ФТС РФ по возрастным категориям.
- Профессиональные фонограммы с учебными и конкурсными темпами изучаемых танцев.
- Специальная профессиональная подготовка педагога.
- Правильный подпор пары по физическим, возрастным, психологическим и личностным параметрам. (Это один из важнейших факторов).

На конкурс (соревнование) педагог выводит не все пары, а только подготовленные на соответствующую категорию, имеющую спортивную экипировку, очень важно желание детей и родителей. Уровень психологической и технической подготовки определяет уровень сложности соревнования, в котором педагог рекомендует паре принять участие.

Ожидаемые результаты и способы их проверки. При регулярном посещении занятий, трудолюбии, дисциплине, средней физической форме и способностей можно ожидать полноценное освоение программы.

Для контроля используются:

1. Тестовые занятия – в конце и в начале учебных периодов.
2. Наблюдения за обучающимися на «срезовых» занятиях.

3. Соревнования, (особенно ,если пара выступает регулярно). Коллективом проводится фестиваль-конкурс по спортивным бальным танцам «Выборгская весна».
4. Открытые занятия для родителей (приурочены к Новогоднему празднику).
5. Отчетные концерты: Открытие и закрытие танцевальных сезонов.
6. Выступления на городских и районных площадках

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ПРОГНОЗИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Обучающие задачи

Цели и задачи	Ожидаемые результаты	Показатели	Диагностические методики, способы отслеживания
Формирование мотивов к познавательной творческой деятельности,приобщение детей и подростков к миру танцевального искусства.	<ul style="list-style-type: none"> • Принятие образовательной программы и способность осваивать ее. • Проявление потребности в усовершенствовании и саморазвитии обучаемыми 	<ul style="list-style-type: none"> • увлеченное занятие выбранным делом • активная работа на занятии • добросовестное отношение к обучению • выполнение домашних заданий • освоение знаний, умений и навыков, заложенных в программе, на высоком уровне 	<ul style="list-style-type: none"> • анкетирование • Тематические сборы,. • Итоговые отчетные мероприятия в коллективе . • Экзамены, зачеты, конкурсы. • Наблюдение, анализ деятельности
Получение навыков танцевания европейской, латиноамериканской и развивающей программ.	<ul style="list-style-type: none"> • знание и умение правильно исполнять основные движения и фигуры изучаемых танцев • умение передавать характер исполняемых танцев • Умение передавать характер музыки 	<ul style="list-style-type: none"> • Узнавание танца по характеру музыки и музыкальному размеру • Правильное исполнение фигур и основных движений в такт музыки • Знание направлений движения, построения, степени поворота, работы стопы, подъемов и снижений при исполнении той или иной фигуры 	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение • Анализ работы • Опрос • Практическое занятие • Проведение испытаний • Проведение зачетов • Выезд на конкурсы

Развивающие задачи

Цели и задачи	Ожидаемые результаты	Показатели	Диагностические методики, способы отслеживания
Развитие у детей координации движений, чувства ритма, общей физической формы.	<ul style="list-style-type: none"> • Проявление у детей чувства ритма • Проявление у детей слухо-двигательной координации • Улучшение физической формы и выносливости 	<ul style="list-style-type: none"> • Умение двигаться в такт музыки • Показывать ритм различными частями тела • Улучшение осанки • Умение танцевать без остановки 1.5 минуты • Умение контролировать работу мышц ног, рук, туловища. 	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдение и анализ работы обучаемых • Проведение испытаний (экспертная оценка) • Промежуточные тесты

Воспитательные задачи

Цели и задачи	Ожидаемые результаты	Показатели	Диагностические методики, способы отслеживания
Воспитание коммуникабельности, чувства собственного достоинства, внутренней гармонии. Освоение этикета. Воспитание черт характера: целеустремленность, ответственность за свои действия, быстрой реакции на возникающие сложности, терпеливость, умение подать себя, артистизм.	<ul style="list-style-type: none"> • Наличие нравственных качеств личности. • Наличие убеждений, взглядов, идеалов, ценностных ориентаций. • Устойчивость моральных суждений и нравственных поступков. • Ответственность перед своим партнером 	<ul style="list-style-type: none"> • Вежливое отношение к окружающим • Честные поступки • Помощь окружающим • Порядочность, аккуратность, • Доброта и честность в общении • пунктуальность в работе • Умение общаться и работать в паре и коллективе 	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдение во время и вне занятий • анализ поступков и действий • наблюдение в предложенных нравственных ситуациях

Диагностика успеваемости обучаемых в коллективе “Фейерверк” проводится в виде испытаний (сдачи экзаменов).

ЦЕЛИ ИСПЫТАНИЙ:

1. Проверка и оценивание качества обучения детей.
2. Стимулирование заинтересованности обучаемых в дальнейшем обучении.
3. Выявление наиболее распространенных ошибок.
4. Популяризация бального танца.
5. Приобретение обучаемыми опыта публичных выступлений.

ХОД ИСПЫТАНИЙ:

1. Разъяснить обучаемым и родителям необходимость прохождения испытаний.
2. Рассказать обучаемым и родителям о критериях оценки на испытаниях и параметрах оценивания
3. Провести психологическую подготовку детей к публичным выступлениям

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ.

Испытания проводятся в форме открытого экзамена. В качестве зрителей приглашаются все желающие, испытания наиболее приближены к формату конкурса.

Испытания проводятся по III ступеням:

I-ая ступень (начальный уровень) включает в себя 4 уровня. В каждый уровень входит три танца, по одному из трех групп танцев (сиквенс, латиноамериканские, европейские).

II-ая ступень (домедальное танцевание) включает в себя 3 уровня по 4 танца (1-й уровень 4 танца из группы сиквенс, 2-ой уровень 4 танца из группы латиноамериканских танцев, 3-ий уровень 4танца из группы европейских танцев).

III-я ступень (медальное танцевание) включает в себя 3 уровня – бронза, серебро, золото. В каждом уровне сдается по 5 танцев из трех групп .

ВРЕМЯ И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ.

Обучаемые первой ступени сдают испытания 2 раза в год в декабре и мае в течении одного дня. Обучаемые 2-ой ступени сдают экзамены по мере готовности, но не реже одного раза в год. Обучаемые 3-ей ступени сдают экзамены по мере готовности. Степень уровень готовности детей определяется педагогом.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ.

Для обучаемых 1-ой ступени:

1. Каждая пара, принимающая участие в испытаниях, регистрируется в протоколах , ей присваивается и выдается номер, под которым она в дальнейшем и выступает.
2. На данном уровне возможен вариант сдачи испытаний по одному, а не в паре (сольно).
3. После регистрации проходит разминка экзаменующихся.
4. После разминки приглашаются зрители в зал.
5. На паркет выходят марш-парадом Обучаемые, принимающие участие в испытаниях.
6. Представляется экзаменатор и ему дается приветственное слово.
7. Пары приветствуют экзаменатора и зрителей поклоном, совершают марш-парад и проходят в зал на специально отведенные места.
8. На паркет для сдачи экзаменов приглашаются обучаемые по стартовым номерам. Исполнение танцев происходит по заходам по 2-3 пары (или по 2-3 детей) в заходе.
9. Продолжительность исполнения каждого танца 1.5 минуты
10. Результаты экзаменов обрабатываются и заносятся в зачетную книжку каждого танцора.
11. Награждение по результатам испытаний проводится публично на отчетном концерте, где каждому обучаемому выдается зачетная книжка с результатами экзамена, грамота и приз.

Для обучаемых II-III ступеней:

Испытания проходят по такой же схеме за исключением того, что

1. Обучаемые сдают испытания только в парах.
2. Им не присваивается стартовый номер.
3. Сдача экзамена происходит по одной паре, которая исполняет все 4 (5) танцев программы сразу, без перерыва.

СИСТЕМА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОБУЧАЕМЫХ.

Для обучаемых I-ой ступени:

Оценка осуществляется по двум позициям «поза» и «тайминг».

В первом критерии оценивается правильность занимаемой позиции для каждого танца: распределение веса по стопе, позиция рук, осанка, и держание правильной позиции во время всего исполнения танца.

Тайминг является приоритетным критерием. Оценивается умение обучаемым переносить вес тела на удар музыки (танцевать в такт музыки). Если обучаемый не выполняет этот критерий, экзамен не зачитывается и пересдается позже.

В ведомости экзаменатор выставляет три вида оценок – «+» - сдано без замечаний, «-» - не сдано или «+-» - сдано с замечаниями (критерий не выполняется в течение всего танца).

Для обучаемых II-III ступени:

На данной ступени каждый танец оценивается по 4 критериям.

К двум критериям, описанным выше, добавляются «схема движения» и «работа стопы».

Схема движения – умение обучаемыми правильно выполнять геометрию фигур так, чтобы они были узнаваемы и «читабельны».

Работа стопы – умение обучаемого показывать подъемы и снижения, удерживание рабочей ноги, перенос веса с каблука, носка или ребра стопы.

В ведомости экзаменатор проставляет баллы. За каждый критерий – максимум 25. За каждый танец соответственно максимум 100 баллов. Потом подсчитывается общая сумма набранных обучаемым баллов и выставляется по каждому танцу оценка.

ШКАЛА ОЦЕНОК ДЛЯ II-III_СТУПЕНИ

До 50 баллов – не сдано
 50-60 баллов – удовлетворительно
 60-70 баллов – хорошо
 70-80 баллов - очень хорошо
 80-90 баллов – отлично
 90-100 баллов – превосходно

Если не выполняется критерий «тайминг» - экзамен не защитывается.

ТРЕБОВАНИЯ К ЭКЗАМЕНАТОРУ

К принятию экзаменов I-II ступени допускаются лица, прошедшие профессиональное обучение, сдавшие экзамены и получившие уровень не ниже Associate

К принятию экзаменов III ступени допускаются лица, прошедшие профессиональное обучение, сдавшие экзамены и получившие уровень не ниже Member

III. СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

1 год обучения

№№ п \п	Содержательные компоненты курса	Содержание обучения
1	История возникновения бального танца. Танцевальный этикет.	Танцевальный этикет. История развития бальных танцев.
2	Характерные особенности мелодий	Знакомство с основными ритмами и темпами и их характерными особенностями. Развитие координации движения под музыку.
3	Основные движения, стойка и	Знакомство с основными движениями

	позиции	и позициями танцев: ту-степ, модный рок, медленный вальс, медленный ритмический фокстрот, Ча-Ча-Ча, берлинская полька, французская кадрили, самба, румба. Выработка правильной стойки (позы) для данных танцев.
4	Основные фигуры. Построение композиций.	Изучение учебных и конкурсных композиций в соответствии с возрастной группой по правилам ФТСР
5	Особенности исполнения (практика)	Выработка навыков исполнения учебных и конкурсных композиций в паре, под учебные и основные темпы, с соблюдением правильной геометрии движения в пространстве. Выработка простейших навыков ведения в паре.

1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТАНЦЕВ.

Танцевальный этикет.

Темы лекций:

1. Бальный этикет.
2. Характер и идеи европейской и латиноамериканской

программы.

3. Требования к конкурсному костюму.

II. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТАНЦЕВ, ИХ МЕЛОДИЙ

Ритм, темп, акценты.

1. Знакомство с понятиями: такт, доля, ритм, темп.
2. Знакомство с мелодиями танцев: ту-степ, модный рок,

медленный ритмический фокстрот, Ча-ча-ча, французская кадрили, берлинская полька, самба, румба.

3. Изучение правильного счета для каждого танца в долях и тактах, быстрых и медленных шагах.

III. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, ПОЗИЦИИ И СТОЙКА (ПОЗА).

Изучение учебной и основной стойки (позы) и способов ее правильного принятия.

Изучение закрытых позиций в Латиноамериканской (Ла.) и Европейской программах (Ст.), променадных (ПП) и контрпроменадных позиций (КПП) в Латиноамериканской программе.

Изучение основных движений в танцах Латиноамериканских и Европейских программ:

1. Ту-степ – шаги вперед, в сторону, приставных, повороты вправо и влево на четверть.
2. Модный рок – диско шаг, кики, поворот сольный.
3. Медленный вальс – перемены с правой и левой ноги, вперед и назад. Правый и левый квадрат.
4. Медленный ритмический фокстрот – основное движение.
5. Ча-ча-ча – тайм степ, чеки, основное движение.
6. Берлинская полька – подскоки, основное движение, прыжки.
7. Французская кадрили – шаги вперед и назад, теп, приставные шаги, подскоки.
8. Самба – основное движение с правой и левой ноги, ВИСК.
9. Румба – тайм степ, чеки, основное движение.

II год обучения

№№ п \ п	Содержательный компонент курса	Содержание обучения
1	История возникновения бальных танцев. Танц.этикет Тенденции развития.	История развития конкурсного танцевания. Структура уровней мастерства.
2	Характерные особенности мелодий, акценты, ритм, темп.	Знакомство с акцентами в мелодиях. Развитие координации, движение под музыку.
3	Основные движения, стойка и позиции	Отработка основных движений в соответствии с достигнутым уровнем мастерства. Изучение танцев: Квинстеп, джайв, джорджия. Изучение позиции Латинский кросс
4	Основные фигуры. Построение композиций.	Изучение фигур и конкурсных композиций в соответствии с возрастными группами по правилам ФТСР
5	Особенности исполнения	Отработка композиций. Выработка простейших навыков взаимодействия в паре и передачи характеров различных танцев.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА.

Темы лекций:

1. Характер и идеи танцев Европейской программы.
2. Характер и идеи танцев Латиноамериканской программы.
3. История развития танцевального спорта. Структуры роста исполнительского мастерства, возрастные структуры.
4. Конкурсное танцевание, правила ФТСР (Федерации спортивного Танца России).

II. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТАНЦЕВ И ИХ МЕЛОДИЙ.

1. Знакомство с понятиями: акцент, музыкальная фраза, сильный и слабый такты.
2. Знакомство с мелодией, ритмом и темпом танцев: Квикстеп, джайв, джорджия.
3. Изучение правильного счета для каждого танца в долях и тактах, быстрых и медленных шагах.

III. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ПОЗИЦИИ, СТОЙКА.

Изучение открытой, теневой и веерной позиций в Латиноамериканских танцах.

Изучения методов принятия правильной стойки в Европейских танцах, позиции противодвижение при шагах сбоку дамы.

Изучение основных движений (и фигур) в танцах:

1. Самба – Самба ход вперед, Ботафого, спот-поворот дамы под рукой. Основное движение с поворотом.
2. Ча-ча-ча – рука в руке, спот поворот, поворот дамы под рукой, выход в веерную позицию.
3. Джайв – основное движение. Смена мест с левой на правой и с правой на левой. Стоп энд лоу, фолавей.
4. Румба – рука в руке, спот поворот, основное движение с поворотом в лево.
5. Медленный вальс – правый и левый повороты по кругу.
6. Квикстеп – четвертные поворот
7. Джорджия – Кики, шаги вперед, в сторону, назад, повороты.

Ш год обучения

№№ п \п	Содержательные компоненты курса	Содержание обучения
1	История бального танцевания. Этикет, тенденции развития	Современные тенденции развития танцев. Различные стили танцевания.
2	Характерные особенности мелодий	Изучение мелодий танцев: танго и венский вальс. Введение различных муз.ритмических конструкций в конкурсные композиции.
3	Основные движения и позиции	Изучение основных движений танцев: Танго, Венский вальс. Дальнейшая отработка и закрепление правильной позы в Латиноамериканских и Европейских танцах. Изучение работы и взаимодействия различных частей корпуса.
4	Основные фигуры. Построение композиций.	Изучение фигур и построение композиций в соответствии с возрастными группами по правилам ФТСР
5	Особенности исполнения. Ведение.	Выработка навыков ведения, визуального контакта. Изучение приемов «презентации» пары. Освоение всего пространства зала.

1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БАЛЬНОГО ТАНЦА КАК ИСКУССТВА И ВИДА СПОРТА.

Темы лекций:

1. Современные тенденции развития спортивного танцевания. Ограничения по правилам ФТСР.
2. Психологическая совместимость партнеров в паре и способы ее достижения. Гигиена танцора.
3. «Мужская» и «Женская» манеры танцевания.
4. Модные тенденции в конкурсном костюме.

II. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТАНЦЕВ И ИХ МЕЛОДИЙ.

1. Знакомство с танцами Танго и Венский вальс.
2. Изучение правильного счета в долях и тактах, а так же в медленных и быстрых шагах.

III. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ПОЗИЦИИ, СТОЙКА.

1. Изучение понятий: холд, резист, шейп, стрейч.
2. Выработка правильной стойки в танце танго.

Изучение основных движений и фигур в танцах:

1. Медленный вальс – спин поворот, шоссе, вис
2. Квикстеп – лок степ, дабл-лок, спин поворот

3. Танго – основное движение и квадрат на осн. движении.
4. Самба – левый поворот, зиг-заг, вольты
5. Ча-ча-ча – плечом к плечу, три ча-ча-ча, турецкое полотенце, открытый хип-твист.
6. Румба – правый волчек, выход в веер, открытый хип-твист, алемана
7. Джайв – спин американский, правый волчек, бедром к бедру.
8. Венский вальс – правый поворот.

1У год обучения

№№ п \п	Содержательные компоненты курса	Содержание обучения
1	История бального танцевания. Этикет. Тенденции развития.	История возникновения европейской и латиноамериканской программ. Структура уровней мастерства и условия перехода из класса в класс от Е до М.
2	Характерные особенности мелодий	Использование музыкальных акцентов для большей выразительности. Введение различных ритмических конструкций в конкурсные композиции. Знакомство с мелодией и ритмическими особенностями танцев Меренга и Солса.
3	Основные движения и позиции	Изучение позиции противодвижения в корпусе в Стандарте. Изучение понятий «сетл» и «шолдердаун» и работы ведущей стороной. Изучение основных движений в танцах меренга и солса
4	Построение композиций	Изучение фигур и построение композиций в соответствии с возрастными группами по правилам ФТСР
5	Особенности исполнения	Освоение простейших приемов «флуор-крафт». Выработка навыков ведения и парного танцевания в изучаемых фигурах.

1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БАЛЬНОГО ТАНЦЕВАНИЯ.

Темы лекций:

1. История возникновения танцев европейской программы.
2. История возникновения танцев Латиноамериканской программы.
3. Структура уровней мастерства. Условия перехода из класса в класс от Е до М.

4. Клубные танцы

II. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕЛОДИЙ.

1. Знакомство с мелодией, ритмом танцев меренга и солса.
2. Введение дробных ритмических конструкций для придания

большой выразительности.

3. Изучение новых ритмических конструкций в танце Самба.

III. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ПОЗИЦИИ, СТОЙКА.

Для Стандарта – стойка, правильное распределение веса в паре. Изучение понятия – центр пары.

Спец. тренаж для выработки перекатного шага и сбора ног под корпус. Изучение позиции противодвижения (ППФК) корпуса.

Для Латины – отработка позы для каждого танца, спец. тренаж для изучения работы и взаимодействия разных частей корпуса.

Изучение основных фигур и движений в танцах:

1. Солса – основное движение, поворот на основном движении, поворот дамы под рукой, стоп-энд-гоу, спина к спине.
2. Меренга – основное движение, поворот дамы под рукой, руки на плечи, пунтавица.
3. Самба – трех шаговые повороты, порта джока, крузадо шаги, локи
4. Ча-ча-ча – кубинские брейки, крос – бейзик, хоккейная клюшка, правый волчек
5. Румба – хоккейная клюшка, спираль, закрытый хип-твист, основной ход вперед и назад.
6. Джайв – пиковые группы, свивлы, до-за-до, бол-чендж.
7. Медленный вальс – корте, хэзитейшн, поступательное, шоссе, наружная перемена, импульс поворот, двойной обратный поворот.
8. Венский вальс – правый поворот.
9. Танго – рок поворот, левый поворот дамы с боку, звено, закрытый променад.
10. Квикстеп – типль шоссе, лок назад, бегущее окончание.

У год обучения

№№ п \п	Содержательные компоненты курса	Содержание обучения
1	История бального танцевания.	Методы судейства на конкурсах.

	Этикет.	Принципы отбора. Психологическая подготовка к соревнованиям.
2	Характерные особенности мелодий	Изучение мелодий и ритма танца Пасодобль и фокстрот медленный. Изучение новых ритмических конструкций в танцах Самба, Ча-ча-ча
3	Основные движения и позиции стойки	Изучение стойки и основного движения в танце Пасодобль. Изучение основного движения в танце медленный фокстрот. Изучение понятий «Свинг» и «свей»
4	Построение композиций	Изучение фигур и построение композиций в соответствии с возрастными группами по правилам ФТСП
5	Особенности исполнения	Освоение приемов «Флуор-крафт». Освоение навыков ведения партнерши в изучаемых фигурах.

1. ИСТОРИЯ БАЛЬНОГО ТАНЦЕВАНИЯ.

Темы лекций:

1. Методы судейства. Правила проведения рейтинговых турниров.
2. Принципы отбора пар во время соревнований. Типичные ошибки.
3. Психологическая подготовка к соревнованиям.

II. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕЛОДИЙ.

1. Знакомство с характерными особенностями мелодий и ритма танцев Пасодобль и ритмический фокстрот.
2. Изучение новых ритмических конструкций в танцах Солета и Ча-ча-ча.

III. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, ПОЗИЦИИ И СТОЙКА.

Освоение приемов продолженного движения корпуса в Стандартной и Латинско-американской программах.

Изучение фигур и основных движений в танцах:

1. Медленный вальс – закрытый телеморк, поворотный лок, правая волна.
2. Квикстеп – левый пивот, четыре быстрых бегущих, левый шоссе поворот, твинклы.
3. Венский вальс – левый поворот, перемены назад и вперед.
4. Танго – файв степ, променадный поворот, виск, кики, левый поворот дамы в линию.
5. Медленный фокстрот – шаг перо, тройной шаг, правый и левый повороты, смена направлений.

6. Самба – бега в теневой позиции, кариока шоссе, ботафого-роки, продолженные локи, раскручивание с руки.

7. Ча-ча-ча – трех шаговые повороты, ронд и хип-твист шоссе, натуральный спин и ботафого назад.

8. Румба – кубинские роки, турецкое полотенце, руоп спинин.

9. Джайв – чеки в ПП и КПП, трехшаговые повороты, сложные пиковые группы.

10. Пасодобль – основное движение, стойка, променад, атака, разъединение.

11. Меренга – раскручивание с руки, смена рук за спиной.

12. Салса – раскручивание с руки, поворот пары под руками, поворот партнера со сменой рук за спиной .

У1 год обучения

№№ п \п	Содержательные компоненты курса	Содержание обучения
1	История бального танцевания	Танец как стиль жизни.
2	Характерные особенности мелодий	Методы музыкальных интерпретаций
3	Основные движения и позиции	Закрепление навыков парного и личного танцевания. Спец. тренаж. Различие в исполнении одинаковых фигур в разных танцах.
4	Построение композиций	Развитие и усложнение изученных композиций.
5	Особенности исполнения	Овладение навыками парного танцевания. Достижение большей выразительности в танце

1. ИСТОРИЯ БАЛЬНОГО ТАНЦЕВАНИЯ:

Темы лекций:

1. Танец – как способ самовыражения, как стиль жизни.
2. Танец – как способ оздоровления организма.

II. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕЛОДИЙ.

Музыкальные интерпритации в танцах: Танго, медленный фокстрот, румба, Самба и других.

III. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ПОЗИЦИИ.

Изучение и отработка различных стилей исполнения одних и тех же фигур в разных танцах. Специальный тренаж для улучшения основных движений и позиций во всех изученных танцах.

ОБЩАЯ СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ
ДЛЯ 1 – У1 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Построение композиций.

В соответствии с возрастом и степенью исполнительского мастерства разрабатываются композиции для каждого танца. Их максимальная продолжительность 1 \2 минуты.

Построение композиций производится на основе изученных фигур и по следующим принципам:

- Соблюдение правильной геометрии движения пары в каждой фигуре.

- Продвижение пары вдоль линии танца, против часовой стрелки (для танцев с продвижением), либо перемещение пары по залу в разных направлениях (для танцев без продвижения).

- Возможность усложнения фигур по мере роста мастерства, путем добавления вращений, удваивания шагов, изменения ритмического рисунка и т. д.

- Соответствие длительности композиции целому числу музыкальных фраз.

Особенности исполнения.

Практические занятия по разбору и отработке изученных движений, фигур и композиций.

Закрепление навыков продолженного движения корпуса и все более четкого ритмического исполнения.

Взаимодействие партнеров через ведение, визуальный контакт.

Изучение и отработка взаимодействия работы всех частей тела: стоп, колен, бедер, корпуса, головы и рук и их влияние друг на друга.

Выявление и исправление массовых и индивидуальных ошибок.

Комплекс спец. упражнений для тренировки нужных навыков.

Развитие скорости и силы в исполнении фигур и композиций посредством приобретения навыков мускульного контроля и все более точного исполнения фигур.

Сокращения:

ОД - основное движение

ОТ - основной темп

УТ - учебный темп.

У. ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. У. Лайрд «Техника Латиноамериканских танцев». Части 1 и 2
Пер. с англ. А.Белгородского. Москва, «Артис», 2003
2. Бальный танец. Методическая разработка для студентов хореографического отделения института культуры. Выпуск 1. Автор-составитель Н.В.Шарыгин
3. Семинар «Перспективные направления и формы обучения танцам (из опыта работы ведущих танцевальных объединений учителей

танцев Великобритании) Испытания на медали, фристайл\диско, ро-н-ролл, последовательные танцы. Описание танцев. С-Петербург, 1995. Составитель Ю.Пин.

4. Т. Мур «Техника Европейских танцев» Москва, «Артис», 2003
5. Выпуски информационной службы «Later servis» (с видео приложением). Хореография танцев для профессионалов.
6. Тексты лекций конференций для учителей танцев и конгрессов учителей танцев, проводимых Межрегиональной Ассоциацией учителей танцев (МАУТ) за период с 1999 по 2005 год

Учебно- тематическое планирование

№ п\п	Содержания темы
1	Вводное занятие. Бальный этикет.
2	Понятие: такт, доля, ритм, темп
3	Ту-степ. Мелодия, ритмический рисунок
4	Ту-степ. Основное движение
5	Модный рок: мелодия, ритмический рисунок.
6	Модный рок: диско шаг, кики
7	Медленный вальс. Мелодия, ритм
8	Медленный вальс, перемены с правой ноги
9	Ча-ча-ча. Мелодия, ритм
10	Ча-ча-ча. Тайм степ
11	Французская кадрили. Мелодия, ритм
12	Французская кадрили: основные движения
13	Ту-степ: основное движение в парах. Медленный темп
14	Модный рок. Повороты в право и влево, кики, диско шаг
15	Медленный вальс. Перемены с левой ноги
16	Французская кадрили. В парах основной темп
17	Практика. Индивидуальная работа с партнерами
18	Практика.
19	Ту-степ. Пары по кругу, основной темп
20	Модный рок: диско шаг, кики, повороты
21	Модный рок. Композиция под счет
22	Медленный вальс. Перемены с левой и правой ноги
23	Медленный вальс. Работа над стойкой
24	Ча-ча-ча. Тайм степ
25	Ча-ча-ча. Тайм степ в учебном темпе

26	Практика. Работа над индивидуальными ошибками
27	Практика.
28	Берлинская полька. Мелодия, ритмический рисунок
29	Берлинская полька. Основные движения
30	Медленный вальс. Перемены с правой и левой ноги в парах .
31	Практика.
32	Практика.
33	Ча-ча-ча. Тайм степ в парах в учебный и основной темп
34	Ча-ча-ча. Тайм степ усложненный
35	Берлинская полька. Основные движения
36	Берлинская полька. Основные движения в паре под счет
37	Практика
38	Практика.
39	Медленный вальс. Правый квадрат.
40	Ритмический фокстрот. Мелодия, ритм
41	Медл. Ритм. Фокстрот. Основное движение
42,43	Практика.
44	Модный Рок. Повтор композиции под счет.
45	Модный Рок. Композиция в парах под счет
46,47	Практика
48	Ритм. Фокстрот. Основное движение учебный темп
49	Ритм. Фокстрот. Основное движение в парах учебный темп
50,51	Практика.
52,53	Берлинская полька. Композиция.
54	Медленный вальс. Правый квадрат в парах.
55,56	Практика
57	Самба. Мелодия, ритм.
58	Самба. Основное движение
59	Берлинская полька. Повтор композиции
60	Практика
61	Ча-ча-ча. Основное движение
62	Модный рок. Композиция в паре. Основной темп
63	Характер и идеи европейских и латиноамериканских танцев. Лекция.
64	Практика.
65	Ритм. Фокстрот. Основные движения в парах, учебный темп
66	Медленный вальс. Левый поворот
67	Ча-ча-ча. Основное движение в парах учебный темп
68,69	Практика

70	Модный рок. Работа над стойкой. Повтор основных движений.
71	Самба. Основное движение под учебный темп
72	Самба. В парах учебный темп
73,74	Практика
75	Ритмический фокстрот. Основное движение в диагон.
76	Ритмический фокстрот. Основное движение в диагонали под учебный темп
77	Практика
78	Румба. Мелодия, ритм.
79	Румба. Тайм степ
80,81	Практика
82	Самба. Основное движение в парах, учебный и основной темп
83	Ча-ча-ча. Чеки в ПП и КПП
84	Ча-ча-ча. Композиция
85,86	Практика
87	Берлинская полька. Повтор основных движений подскоки
88	Берлинская полька. Композиция с подскоками
89	Ритмический фокстрот. Основное движение в диагон. в парах
90	Ритмический Фокстрот. В парах по кругу учебный темп
91	Практика
92	Медленный вальс. Композиция
93	Полька. Композиция с приставными шагами
94	Румба. Тайм степ. Основной темп
95	Румба. Тайм степ усложненный
96	Практика
97	Румба. Тайм степы в паре
98,99	Самба. Виск
100	Практика
101	Медленный вальс. Композиция в парах
102	Медленный ритмический фокстрот. Четвертные повороты в парах по кругу.
103	Румба. Чеки в ПП и КПП
104	Румба. Чеки в парах учебный темп
105	Практика
106	Ча-ча-ча. Повтор композиции
107	Румба. Композиция
108	Румба. Композиция в парах под счет и учебный темп
109	Самба. Композиция
110	Практика

111	Румба. Повтор композиции
112	Самба. Повтор композиции
113	Практика
114	Требование конкурсного костюм. Лекция
115	Самба. Повтор композиции
116	Практика
117	Практика

II год обучения

№ п\п	Основная тема
1	Вводное занятие. Прогон программы
2	Медленный вальс. Правый и левый квадрат
3	Медленный вальс. Работа над стойкой
4	Джорджия. Мелодия, ритм
5	Джорджия. Основные движения
6	Практика
7	Квикстеп. Повторение особенностей ритмического рисунка
8	Квикстеп. Четвертные повороты.
9	Самба. Ритмические особенности
10	Самба. Основное движение. Виск
11	Практика
12	Квикстеп. Сбор ног под корпус подъема и снижения.
13	Квикстеп. Работа над стойкой
14	Ча-ча-ча. Повтор основного движения, чеков в ПП и КПП
15	Ча-ча-ча. Работа над ритмом и стойкой
16	Румба. Повтор основных движений. Особенности ритма
17	Прогон. Практика
18	История развития танцевального спорта. Лекция.
19	Медленный вальс. Работа над стойкой
20	Румба. Повтор композиции
21	Румба. Работа над стойкой и ритмом
22	Квикстеп. Четвертные в парах. Шаг сбоку дамы
23	Практика. Повтор. Модный рок. Берлинская полька.
24	Джорджия. Основные движения работы рук
25	Джорджия. Композиция
26	Медленный вальс. Правый, левый повороты. Перемены
27	Медленный вальс. Правый, левый повороты по одному и в парах
28	Джайв. Мелодия, ритм

29	Джайв. Ключ, шоссе
30	Практика. Повтор модного рока и Берлинской польки
31	Самба. Самба ход
32	Самба. Спот поворот дамы
33	Джайв. Основное движение под счет и учебный темп
34	Практика
35	Медленный вальс. Правый и левый повороты в парах
36	Медленный вальс. Работа над стойкой
37	Ча-ча-ча. Спот повороты
38	Ча-ча-ча. Рука в руке
39	Практика
40	Джорджия. Работа над стойкой
41	Джайв. Ритмические упражнения
42	Джайв. Основные движения в парах учебный и основной темп
43	Румба. Спот повороты
44	Румба. Рука в руке
45	Практика
46	Квикстеп. Подъемы и снижения
47	Квикстеп. В парах четвертные повороты, основной темп
48	Практика
49	Самба. Основное движение с поворотом
50	Самба. Повтор самба ход, спот поворот дамы под рукой
51	Джайв. Основное Движение в паре. Основной темп
52	Джайв. Поворот дамы под рукой
53	Практика
54	Характер и идеи танцев Латиноамериканской программы. Лекция
55,56	Медленный вальс. Композиция
57	Квикстеп. Работа над стойкой
58	Квикстеп. Сбор ног под корпус, шаг сбоку дамы
59	Практика
60	Самба. Ботафоги
61	Самба. Ботафоги в теновой, в парах под счет
62	Румба. Спот поворот, рука в руке
63	Румба. Композиция
64	Практика
65	Ча-ча-ча. Спот поворот, рука в руке
66	Ча-ча-ча. Композиция
67	Джайв. Стоп-энд-гоу
68	Джайв. Фолавей

69	Медленный вальс. Работа над стойкой
70	Практика. Повтор Берлинской польки и модного рока
71,72	Джайв. Композиция
73,74	Самба. Композиция
75	Практика
76	Характер и идеи танцев Европейской программы. Лекция
77	Медленный вальс. Повтор композиции
78	Квикстеп. Композиция.
79	Ча-ча-ча. Выход в веер
80	Ча-ча-ча. Композиция.
81	Румба. Основное движение с поворотом влево
82	Румба. Композиция
83	Практика
84	Медленный вальс. Композиция, работа над стойкой
85	Квикстеп. Композиция, работа над стойкой
86	Джайв. Повтор композиции
87	Самба. Повтор композиции
88	Румба. Повтор композиции
89	Ча-ча-ча. Повтор композиции
90,91	Практика.
92	Работа над позицией Латинский кросс в танцах Латиноамериканской программы
93	Практика
94	Медленный вальс. Сбор ног под корпус
95	Квикстеп. Позиция противодвижения корпуса
96	Практика
97	Ча-ча-ча. Стойка, ритмические упражнения
98	Румба. Стойка, ритмические упражнения
99	Джайв. Повтор композиции
100	Самба. Повтор композиции
101	Практика
102	Конкурсное танцевание, правила ФТСР
103	Практика
104	Медленный вальс. Удержание баланса в паре
105	Квикстеп. Удержание баланса в паре
106	Практика
107	Ча-ча-ча. Работа рук повтор композиции
108	Румба. Работа рук повтор композиции
109	Самба. Работа рук, повтор композиции
110	Джайв. Работа рук, повтор композиции
111	Практика
112	Медленный вальс. Приглашение, принятие стойки

113	Квикстеп. Приглашение, принятие стойки
114	Практика
115	Латина. Приглашение, принятие стойки
116	Практика
117	Практика

III год обучения

№ п\п	Основные темы
1	Вводное занятие. Практика
2	Медленный вальс. Правый и левый повороты
3	Венский вальс. Знакомство с мелодией, ритмом и темпом
4	Венский вальс. Основное движение
5	Медленный вальс. Спин поворот
6	Практика
7	Самба. Баунс ритм. Повторение пройденного
8	Самба. Вольта
9	Практика
10	Венский вальс. Основное движение. Правый поворот
11	Венский вальс. Работа над стойкой
12	Практика
13	Самба. Левый поворот
14	Самба. Зигзаг, ботабого поступательное
15	Практика
16	Квикстеп. Ритмические особенности
17	Квикстеп. Четвертные повороты
18	Квикстеп. Работа над стойкой
19	Практика
20	Самба. Работа рук, стойка
21	Лекция. Современные тенденции развитие танцевального спорта. Ограничения ФТСР
22	Ча-ча-ча. Ритмические особенности. Работа стопы
23	Ча-ча-ча. Латинский кросс, Лок-стоп
24	Ча-ча-ча. Три ча-ча-ча. Стойка
25	Практика
26	Квикстеп. Лок-степ.
27	Танго. Знакомство с мелодией, ритмом и темпом, счет
28	Танго. Основное движение.
29	Танго. Корте. Квадрат по одному
30	Практика. Индивидуальная работа с партнерами

31	Джайв. Ритмические упражнения. Повтор пройденного
32	Джайв. Работа над стойкой
33	Джайв. Американский спин
34	Практика
35	Медленный вальс. Виск, шоссе
36	Медленный вальс. Характерные особенности мелодии
37	Медленный вальс. Композиция.
38	Практика
39	Румба. Особенности ритма
40	Румба. Повторение пройденного. Работа стопы. Стойка
41	Румба. Открытый хип-твист
42	Практика
43	Лекция. Модные тенденции в конкурсном костюме. Мужская и женская манера
44	Лекция. Психологическая совместимость партнеров. Гигиена танцора
45	Практика. Индивидуальная работа с партнерами
46	Самба. Латинский кросс. Баунс ритм.
47	Самба. Композиция
48	Самба. Композиция в парах под счет и медленный темп
49	Квикстеп. Лок степ
50	Квикстеп. Спин поворот
51	Практика
52	Квикстеп. Композиция
53	Квикстеп. Композиция. Работа корпуса
54	Практика
55	Ча-ча-ча. Открытый хип-твист
56	Ча-ча-ча. Турецкое полотенце
57	Ча-ча-ча. Композиция
58	Практика
59	Медленный вальс. Хэзитейшн. Поступательное шоссе
60,61	Медленный вальс. Композиция
62	Венский вальс. Правый поворот по кругу.
63	Венский вальс. Композиция
64	Практика
65	Джайв. Правый волчек
66	Джайв. Композиция
67	Джайв. Композиция под счет и медленный вальс
68	Джайв. Композиция, ведение дамы
69	Практика
70	Танго. Основное движение, квадрат
71	Танго. Стойка
72	Танго. Композиция

73	Румба. Правый волчек
74	Румба. Правый волчек. Стойка
75	Румба. Композиция.
76	Практика
77	Самба. Контр-экшн его применение в ботабого
78	Румба. Отработка ритмического рисунка в композиции. Акценты
79	Самба. Работа стопы. Контр-экшн
80	Самба. Композиция, работа под типичными ошибками
81	Практика
82	Медленный вальс. Наружная перемена
83	Медленный вальс. Подъемы и снижения. Работа опорной ноги
84	Практика
85	Ча-ча-ча. Ритмический тренаж. Повтор композиции
86	Ча-ча-ча. Лок степ назад
87	Практика
88	Ча-ча-ча. Композиция. Работа над ошибками
89	Ча-ча-ча. Работа рук
90	Румба. Композиция
91	Румба. Ритмический тренаж. Работа стопы
92	Румба. Правый волчек. Хип-Твист, веер, алемана. Работа стопы
93	Румба. Композиция, работа над ошибками
94	Джайв. Ритмический тренаж. Контр-экшн
95	Джайв. Правый волчек, американский спин
96	Практика
97	Квикстеп. Композиция, работа над ошибками
98	Квикстеп. Композиция. Подъемы и снижения
99	Румба. Композиция, работа над ошибками
100	Танго. Композиция, работа над стойкой
101	Танго. Композиция, работа над ошибками
102	Медленный вальс. Композиция
103	Медленный вальс. Композиция, работа над ошибками
104	Самба. Композиция, работа над ошибками
105	Практика
106	Квикстеп. Работа над стойкой
107	Джайв. Композиция, работа над ошибками
108	Практика
109	Ча-ча-ча. Композиция. Стойка, работа рук
110	Ча-ча-ча. Композиция
111	Практика
112	Румба. Композиция. Стойка, работа рук

113	Румба. Композиция
114	Практика
115	Джайв. Ритмический тренаж. Стойка
116	Джайв. Композиция, работа над ошибками
117	Практика. Прогон программы

1 У год обучения

№ п\п	Основные темы
1	Вводное занятие. Практика. Стандарт
2	Практика. Латина
3	Венский вальс. Ритмические особенности. Спец. тренаж
4	Медленный вальс. Кортэ
5	Медленный вальс. Каблучные повороты
6	Практика
7	Самба. Крузодо шаги, локи
8	Самба. Композиция на крузодо и локах.
9	Самба. Трех шаговый поворот, корта джока
10	Практика. Латина
11	Практика. Стандарт
12	Венский вальс. Работа над стойкой в движении
13	Медленный вальс. Импетус поворот, двойной. Обратный поворот
14	Медленный вальс. Композиция
15	Прогон программы. Практика
16	Ча-ча-ча. Трех шаговые повороты
17	Ча-ча-ча. Кросс бейзик, хоккейная клюшка
18	Практика
19	Ча-ча-ча. Правый волчек, кубинские брейки
20	Румба. Хоккейная клюшка
21	Практика
22	Румба. Закрытый хип Твист, ход вперед и назад
23	Румба. Спираль
24	Практика
25	Лекция. История возникновения танцев европейской программы
26	Квикстеп. Типль шоссе
27	Венский вальс. Работа над подъемами и снижениями
28	Квинстеп. Лок назад. типль шоссе
29	Квикстеп. Бегущее окончание
30	Практика. Индивидуальная работа с партнерами

31	Танго. Основное движение, повтор пройденного материала
32	Танго. Работа под стойкой
33	Танго. Особенности ритма, ритмический тренаж
34	Практика. Стандарт
35	Практика. Латина
36	Танго. Рок поворот, левый поворот дамы сбоку
37	Танго. Звено, закрытый променад
38	Лекция. История возникновения танцев Латиноамериканской программы
39	Практика. Индивидуальная работа с партнерами
40	Джайв. Ритмический тренаж
41	Джайв. Повтор пройденного
42	Практика
43	Джайв. Бол чендж, до-за-до
44	Джайв. Кики, свивлы
45	Салса. Знакомство с мелодией, ритмом и темпом
46	Практика. Стандарт
47	Практика. Латина
48	Салса. Основное движение, спирор. поворот на основное движение
49	Практика. Стандарт
50	Практика. Латина
51	Салса. Спина к спине, поворот дамы под рукой, стоп энд гоу
52,53	Медленный вальс. Композиция
54	Меренга. Особенности мелодии, ритма, счет
55	Практика. Латина
56	Практика. Стандарт
57	Меренга. Основное движение, поворот дамы под рукой, руки на плечи
58	Практика. Стандарт
59	Практика. Латина
60	Салса. Меренга. Композиции
61	Практика. Стандарт
62	Практика. Латина
63	Салса. Меренга. Композиции
64	Лекция. Клубные танцы
65	Практика
66	Самба. Ритмические интерпритации, акценты
67,68	Самба. Композиция
69	Самба. Композиция. ведение
70	Практика. Стандарт

71	Практика. Латина
72	Квикстеп. Композиция
73	Практика. Стандарт
74	Практика. Латина
75	Ча-ча-ча. Композиция
76	Практика. Стандарт
77	Практика. Латина
78	Танго. Композиция
79	Практика. Стандарт
80	Практика. Латина
81	Румба. Композиция
82	Практика. Стандарт
83	Практика. Латина
84	Джайв. Композиция
85	Практика. Стандарт
86	Практика. Латина
87	Квикстеп. Композиция
88	Практика. Стандарт
89	Практика. Латина
90	Ча-ча-ча. Композиция
91	Практика. Стандарт
92	Практика. Латина
93	Венский вальс. Вертушка, раскрытия, выпад
94	Практика. Стандарт
95	Практика. Латина
96	Медленный вальс. Композиция
97	Практика. Стандарт
98	Практика. Латина
99	Румба. Ход вперед и назад. Стрейчинг, отсаживания
100	Практика. Салса, Меренга
101	Лекция. Структура уровней мастерства условия перехода из класса в класс
102	Румба. Композиция
103	Практика. Стандарт
104	Практика. Латина
105	Джайв. Композиция. Работа над ошибками
106	Практика. Стандарт
107	Практика. Латина
108	Танго. Работа над ошибками в композиции
109	Практика. Стандарт
110	Практика. Латина
111	Венский вальс. Композиция
112	Практика. Стандарт

113	Практика. Латина
114	Меренга. Композиция, ведение
115	Практика. Стандарт
116	Практика. Латина
117	Салса. Композиция, ведение

У год обучения

№ п\п	Основные темы	Количество часов
1	Вводное занятие. Практика.	2
2	Лекция. Методы судейства. Принцип отбора, пор во время соревнований	1
3	Медленный вальс. Особенности мелодии, работа над выразительностью	1
4	Практика	2
5	Медленный вальс. Закрытый телемарк	1
6	Медленный вальс. Композиция	1
7	Практика	2
8	Самба. Особенности ритма в различных фигурах	1
9	Самба. Бегущие в теневой	1
10	Практика	2
11	Самба. Кариока, ботафого роки, раскручивание с руки	1
12	Самба. Построение композиции	1
13	Практика	2
14	Медленный вальс. Правая волна. Поворотный лок	1
15	Медленный вальс. Композиция	1
16	Практика	2
17	Квикстеп. Ритмический тренаж, работа над выразительностью	1
18	Квикстеп. Левый шоссе поворот, левый пивот	1
19	Практика	2
20	Квикстеп. Композиция	1
21	Ча-ча-ча.. Ритмический тренаж	1
22	Практика	2
23	Ча-ча-ча. Ронд и хип-твист шоссе	1
24	Ча-ча-ча. Спин, виск	1
25	Практика	2
26	Ча-ча-ча. Композиция	1
27	Венский вальс. Ритмический тренаж	1

28	Практика	2
29	Венский вальс. Перемены вперед и назад. Левый поворот	1
30	Венский вальс. Левый поворот	1
31	Практика	2
32	Лекция. Психологическая подготовка пары к соревнованиям. Типичные ошибки	1
33	Венский вальс. Композиция.	1
34	Практика	2
35	Джайв. Ритмический тренаж для Кипового и свингового стиля	1
36	Джайв. Чеки в КПП и ПП, трех шаговый поворот	1
37	Практика	2
38	Джайв. Композиция	1
39	Танго. Ритмический тренаж	1
40	Практика	2
41	Танго. Файв степ, променадный поворот	1
42	Танго. Виск, кики, левый поворот дамы в линию	1
43	Практика	2
44	Салса. Ритмический тренаж	1
45	Меренга. Ритмический тренаж	1
46	Практика	2
47	Медленный вальс. Ритмический тренаж, работа над выразительностью	1
48	Медленный фокстрот. Знакомство с мелодией ритмом и темпом	1
49	Практика	2
50	Медленный Фокстрот. Ритмический тренаж	1
51	Медленный фокстрот. Шаг перо и тройной шаг	1
52	Практика	2
53	Румба. Ритмический тренаж	1
54	Румба. Кубинские роки, турецкое полотенце	1
55	Практика	2
56	Румба. Скользящие дверцы, руоп спинин	1
57	Румба. Композиция	1
58,	Практика	2
59		2
60,	Танго. Композиция	1
61		1
62	Практика	2
63	Пасодобль. Знакомство с мелодией, темпом, ритмом	1
64	Пасодобль. Ритмический тренаж, стойка	1

65	Практика	2
66	Пасодобль. Сюрплейс, променад	1
67	Пасодобль. Атака, разъединение	1
68	Практика	2
69	Салса. Раскручивание с руки, сопоповорот – партнера, поворот пар под руками	1
70	Меренга. Спина рук за спиной, раскручивание с руки	1
71	Практика	2
72	Квикстеп. Четыре быстрых бегущих, Твинклы	1
73	Квикстеп. Композиция	1
74	Практика	2
75	Квикстеп. Ритмический тренаж	1
76	Меренга. Композиция	1
77	Практика	2
78	Танго. Ритмический тренаж, стойка	1
79	Салса. Композиция.	1
80	Практика	2
81	Самба. Ритмический тренаж	1
82	Джайв. Ритмический тренаж	1
83	Практика	2
84	Медленный Фострот. Ритмический тренаж	1
85	Медленный Фокстрот. Правый поворот	1
86	Практика	2
87	Медленный Фокстрот. Левый поворот	1
88	Медленный Фокстрот. Композиция	1
89	Практика	2
90	Румба. Ритмический тренаж	1
91	Румба. Композиция	1
92	Практика	2
93	Ча-ча-ча. Ритмический тренаж	1
94	Ча-ча-ча. Композиция	1
95	Практика	2
96	Самба. Композиции, работа рук	1
97	Джайв. Киковые группы	1
98	Практика	2
99	Танго. Композиция, работа над ошибками	1
100	Пасодобль. Ритмический тренаж	1
101	Практика	2
102	Пасодобль. Атака, разъединения работы корпуса и рук	1
103	Пасодобль. Композиция	1
104	Практика	2
105	Квикстеп. Композиция, работа над ошибками	1
106	Венский вальс. Ритмический тренаж	1

107	Практика	2
-----	----------	---

У1 год обучения

№ п\п	Основные темы
1	Вводное занятие. Практика
2	Лекция, танец как способ самовыражения, как стиль жизни
3	Медленный вальс. Работа над стойкой
4	Практика
5	Квикстеп. Повтор пройденного, ритмический тренаж
6	Самба. Ритмический тренаж. Контр.экшн
7	Самба. Латинский кросс
8	Практика
9	Ча-ча-ча. Ритмический тренаж
10	Ча-ча-ча. Работа над стойкой
11	Практика
12	Танго, ритмический тренаж
13	Танго. Работа над стойкой
14	Практика
15	Венский вальс. Работа над стойкой, ритмический тренаж
16	Медленный фокстрот. Ритмические особенности
17	Медленный фокстрот. Перекатный шаг, работа над стойкой
18	Практика
19	Румба. Ритмический тренаж
20	Румба. Повтор композиции, ведение
21	Практика
22	Пасодобль. Ритмический тренаж
23	Пасодобль. Работа над стойкой
24	Практика
25	Салса. Повтор основных движений
26	Меренга. Повтор основных движений
27	Практика
28	Медленный фокстрот. Правый и левый поворот
29	Медленный фокстрот. Повтор композиции
30	Практика
31	Салса. Композиция
32	Меренга. Композиция
33	Практика

34	Медленный вальс. Подъемы и снижения
35	Медленный вальс. Повтор композиции
36	Практика
37	Венский вальс. Работа над стойкой
38	Квикстеп. Подъемы и снижения. Продвижение на шоссе и лок степах
39	Практика
40	Джайв. Разбор композиции, работа над ошибками
41	Джайв. Разбор композиции
42	Практика
43,44	Пасодобль. Разбор композиции
45	Практика
46,47	Танго. Разбор композиции
48,49	Ча-ча-ча. Разбор композиции
50	Ча-ча-ча. Разбор композиции
51	Практика
52,53	Самба. Разбор композиции
54	Салса. Разбор композиции
55	Практика
56	Меренга. Разбор композиции
57	Квикстеп. Разбор композиции
58	Практика
59	Медленный фоксрот. Разбор композиции
60	Медленный фокстрот. Разбор композиции
61	Практика
62	Венский вальс. Раскрытие, выпад, вертушка
63	Медленный вальс. Разбор композиции
64	Практика
65,66	Румба. Разбор композиции
67	Практика
68	Пасодобль. Разбор композиции
69	Джайв. Разбор композиции
70	Практика
71	Самба. Разбор композиции
72	Румба. Разбор композиции
73	Практика
74	Салса. Разбор композиции
75	Меренга. Разбор композиции
76,77	Практика
78	Лекция. Танец как способ оздоровления организма

Календарно- учебный график

**Место фактического осуществления образовательного процесса: на базе
МБОУ «СОШ №10»**

Режим работы:

Начало учебного года – 02 октября 2017 года

Окончание учебного года: 31 мая 2018 года.

Количество учебных недель в году – 32,

Каникулы – по календарному плану общеобразовательной школы.

Дополнительные каникулярные дни в связи с праздниками:

4 ноября, с 1 по 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 2 мая, 9 мая.

Продолжительность занятий– 45 минут,

Продолжительность занятий в учебные дни не превышает 2 часа,

Перерыв между занятиями – 10-15 минут.

Организация промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация обучающихся проводится два раза в год (в середине и в конце учебного года)

Прошито и пронумеровано на 40
листах

Директор МБОУДО «Дворец творчества»



Н. С. Филиппова