

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ГИМНАЗИЯ №2200»



«Утверждаю»  
Директор ГБОУ Гимназия №2200  
Е. Н. Маркова  
«21» августа 2015г.

Направленность: художественно-эстетическая

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по общеразвивающей программе дополнительного образования

**«Спортивные бальные танцы»**

Составитель

педагог дополнительного образования

Почаева Наталья Артуровна

Возраст детей: 6-17 лет

Срок реализации: 7 лет

Москва 2015

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивные бальные танцы - это прекрасное сочетание спорта и искусства.

Спортивные бальные танцы очень популярны во всем мире. В России в настоящее время спортивные бальные танцы являются самым массовым видом спорта среди детей и молодежи. Только в Москве более 150 клубов Московской федерации танцевального спорта объединяют в своих рядах более 10 тысяч спортсменов. Эти цифры еще не учитывают исполнителей спортивных бальных танцев из групп начальной подготовки (школы танцев), которые с нуля в течение одного года или двух лет постигают азы танцевального мастерства и готовятся к будущим соревнованиям.

Исполнители спортивных бальных танцев могут показать свои способности в различных видах соревнований как в личном, так и в командном зачете, проявить себя в различных конкурсах и фестивалях (в том числе «Юные таланты Московии»), в концертах в школах, центрах детского творчества, в Домах культуры (ансамбли, индивидуальная программа). Спортивные бальные танцы - очень зрелищный вид выступлений.

Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность:

- укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни;
- познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран;
- повышать культуру поведения;
- развивать творческие способности по дизайну танцевальных костюмов и причесок;
- развивать творческие танцевальные способности;
- совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях;
- быть членом танцевально-спортивного клуба, коллектива единомышленников, участвовать в командных соревнованиях и выступлениях, клубных мероприятиях, развивать свое чувство коллективизма и взаимопомощи.

### **Необходимость разработки программы**

В настоящее время не существует типовой программы обучения спортивным бальным танцам. В Московской федерации танцевального спорта (МФТС) есть «Правила исполнения программы на конкурсах», которые включают в себя перечень фигур, разрешенных для исполнения спортсменами различных классов. Эти правила МФТС, учебники по европейским и латиноамериканским танцам ведущих мировых специалистов а также большой личный опыт педагогов являются базой для составления настоящей программы обучения спортивным бальным танцам.

*Новизна программы состоит в новых подходах к критериям оценки результативности обучения начинающих танцоров. Авторами разработана система поэтапных аттестационных испытаний «10 ступеней мастерства для начинающих исполнителей спортивных бальных танцев» с целью промежуточной и итоговой проверки качества усвоения знаний и навыков, подтверждения танцевального мастерства на определенной ступени обучения. (В настоящее время в Московской федерации танцевального спорта существует только система конкурсных испытаний-соревнований для начинающих танцоров.)*

Несмотря на огромную популярность спортивных бальных танцев, танцевальный спорт Москвы несет сейчас большие потери среди начинающих танцоров: количество детей, бросивших танцы, примерно равно количеству вновь записавшихся детей. То есть,

практически нет прироста начинающих танцоров-спортсменов. Одной из причин этого является то, что слишком рано дети выходят на соревнования: на 1 и 2 годах обучения. А ведь для того, чтобы бросить танцы, ребенку достаточно несколько раз занять последние места или не пройти отборочные туры на соревнованиях.

Предлагаемые в программе *новые критерии оценки результативности обучения балльным танцам могут быть использованы как хорошие стимулы для творческого роста детей и для сохранения интереса к занятиям балльными танцами у детей в течение длительного времени.*

### **Этапы программы и сроки реализации**

Программа обучения исполнителей спортивных балльных танцев является долгосрочной и включает в себя следующие этапы:

**Этап 1. «10 ступеней мастерства»** - это программа для начинающих исполнителей спортивных балльных танцев (для групп начальной подготовки первого, второго и третьего годов обучения). Срок реализации - 2,5 года.

**Этап 2. «Восходящие звезды»** - это долгосрочная программа для исполнителей спортивных балльных танцев, имеющих спортивные разряды (танцевальные классы) и выступающих на соревнованиях. Срок реализации - 4,5 года.

### **Цель программы**

Приобщение детей к общечеловеческим ценностям мировой танцевальной культуры, опираясь на интерес к спортивным балльным танцам, раскрыть творческую индивидуальность каждой формирующейся личности юного танцора, его способности к самовыражению в танце.

Цель 1 этапа «10 ступеней мастерства» - овладение основами спортивной балльной хореографии.

Цель 2 этапа «Восходящие звезды» - совершенствование профессионального исполнительского мастерства, профессиональное самоопределение в области танцевального искусства.

### **Задачи программы**

#### **1. Обучающие:**

- дать начальные знания по истории балльных танцев;
- дать специальные знания по спортивным балльным танцам;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

#### **2. Развивающие:**

- сформировать правильную красивую осанку;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- развить чувство ритма;
- развить память и внимание;
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить творческие танцевальные способности;
- развить творческие способности по дизайну и стилистике танцевальных костюмов, танцевальных причесок;
- развить индивидуальность каждой танцевальной пары;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить творческую активность детей в процессе исполнения спортивных балльных танцев.

### **3. Воспитывающие:**

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Программа рассчитана на детей школьного возраста от 6 до 17 лет.

#### **Ожидаемые результаты**

Уровни освоения предлагаемых знаний, умений и навыков:

- общекультурный (1 и 2 годы обучения);
- углубленный (3, 4 и 5 годы обучения);
- профессионально-ориентированный (6 и 7 годы обучения).

#### ***В конце 1 года обучения ребенок знает:***

- историю балльных танцев (начальные знания);
- требования к правильной осанке; основные позиции рук, ног, головы;
- правила поведения в танцевальном коллективе, правила поведения на танцевальном паркете, правила поведения во время аттестаций.

#### ***В конце 1 года обучения ребенок знает и умеет:***

- исполнять программу «10 ступеней мастерства» в объеме с 1 по 4 ступень;
- прохлопывать и протопывать различные танцевальные ритмы, используемые в танцах – выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 1 года обучения;
- выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений программы «10 ступеней мастерства» в объеме с 1 по 4 ступень;
- показывать свое исполнительское мастерство перед судьями на аттестациях и внутриклубных конкурсах и перед зрителями на концертах.

#### ***В конце 2 года обучения ребенок знает:***

- основные позиции корпуса, рук, ног, головы для танцевальной пары;
- правила поведения в танцевальной паре, правила поведения на соревнованиях.

#### ***В конце 2 года обучения ребенок знает и умеет:***

- исполнять программу «10 ступеней мастерства» в объеме с 5 по 10 ступень;
- различные танцевальные ритмы, используемые в танцах программы «10 ступеней мастерства» в объеме с 5 по 10 ступень, умеет их прохлопывать и протопывать;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 2 года обучения;
- выполнять расширенный комплекс общефизических и танцевальных упражнений;
- показывать свое исполнительское мастерство перед судьями на аттестациях и внутриклубных конкурсах, перед зрителями на концертах.

#### ***В конце 3 года обучения ребенок знает:***

- музыкальные ритмы танцев программы «Восходящие звезды» в объеме с 1 по 5 ступени;
- основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении

танцев программы Московской федерации танцевального спорта (МФТС) для начинающих танцоров-спортсменов;

- правила исполнения программы МФТС для начинающих танцоров-спортсменов на соревнованиях;
- правила спортивного костюма МФТС для начинающих танцоров-спортсменов;
- правила проведения соревнований МФТС для начинающих танцоров-спортсменов;

***В конце 3 года обучения ребенок знает и умеет:***

- исполнять программу «Восходящие звезды» в объеме с 1 и 5 ступени;
- исполнять программу МФТС для начинающих танцоров-спортсменов;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 3 года обучения;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для начинающих танцоров-спортсменов;
- умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях МФТС.

***В конце 4 года обучения ребенок знает:***

- позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы МФТС для спортсменов класса Е и Д;
- музыкальные ритмы танцев программы «Восходящие звезды» с 6 по 8 ступень;
- правила исполнения программы и правила спортивного костюма для танцоров-спортсменов классов Е и Д на соревнованиях МФТС;
- правила проведения соревнований МФТС для спортсменов класса Е и Д.

***В конце 4 года обучения ребенок знает и умеет:***

- исполнять программу «Восходящие звезды» в объеме с 6 по 8 ступень;
- исполнять программу МФТС для танцоров-спортсменов класса Е и Д;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 4 года обучения;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров-спортсменов;
- умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях МФТС.

***В конце 5 года обучения ребенок знает:***

- позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы МФТС для класса Д;
- музыкальные ритмы танцев программы «Восходящие звезды» с 9 по 10 ступень;
- правила исполнения программы и правила спортивного костюма для танцоров-спортсменов класса С на соревнованиях МФТС;
- правила проведения соревнований МФТС для танцоров-спортсменов класса Д.

***С конце 5 года обучения ребенок знает и умеет:***

- исполнять программу «Восходящие звезды» в объеме с 9 по 10 ступень;
- исполнять программу МФТС для танцоров-спортсменов класса С;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 5 года обучения;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров-спортсменов;

-умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях МФТС.

***В конце 6 года обучения ребенок знает:***

- позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении программы МФТС для класса В;
- музыкальные ритмы танцев программы МФТС для танцоров-спортсменов класса В;
- правила исполнения программы и правила спортивного костюма для танцоров-спортсменов класса В на соревнованиях МФТС;
- правила проведения соревнований МФТС для танцоров-спортсменов класса В.

***В конце 6 года обучения ребенок знает и умеет:***

- исполнять программу МФТС для танцоров-спортсменов класса В;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 6 года обучения;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров-спортсменов;

-умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях МФТС.

***В конце 7 года обучения ребенок знает:***

- позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении программы МФТС для класса А;
- музыкальные ритмы танцев программы МФТС для танцоров-спортсменов класса А;
- правила исполнения программы и правила спортивного костюма для танцоров-спортсменов класса А на соревнованиях МФТС;
- правила проведения соревнований МФТС для спортсменов класса А.

***В конце 7 года обучения ребенок знает и умеет:***

- исполнять программу МФТС для танцоров-спортсменов класса А;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 7 года обучения;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров-спортсменов;
- показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях МФТС.

**Концертно-конкурсная деятельность**

Работа по программе предполагает активную концертную деятельность: участие в концертах и мероприятиях района, округа, города. Предусмотрено участие детей в соревнованиях Московской федерации танцевального спорта; в различных фестивалях (в том числе «Юные таланты Московии»).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-го года обучения**

**СОДЕРЖАНИЕ**

Вводное занятие. Знакомство с обучающимися, анкетирование, собеседование, тестирование, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений. Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается

каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика). Основы музыкальных ритмов. Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием. Музыкальный размер: Медленный вальс - 3/4, Танго - 2/4, Квикстеп - 4/4, Самба - 2/4, Ча-ча-ча - 4/4, Джайв - 4/4, Полька - 4/4, Диско-танец - 4/4. Основные музыкальные ритмы: Медленный вальс - счет 1,2,3. Танго - Быстро, Быстро, Медленно, Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. Самба - Медленно и Медленно.

Ча-ча-ча - счет 1,2,3, 4и. Джайв - Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. Общая и спортивная этика. Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе. Правила поведения на танцевальном паркете. Поведение во время аттестаций. Правила спортивного костюма для начинающих танцоров. Программа «10 ступеней мастерства»: - общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене); -танцевальные позиции в паре, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, открытая променадная позиция, открытая обратная променадная позиция); - степень поворота (1/4, 4/4). Фигуры в европейских и латиноамериканских танцах распределены по степени сложности по ступеням мастерства. Практическая часть. Промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков. Конкурс исполнительского мастерства. 1 ступень мастерства. Медленный вальс: правая перемена (вперед и назад). Самба: баунс на месте, в сторону. Полька. Диско-танец. Ритмические упражнения под музыку. 2 ступень мастерства. Медленный вальс: правый поворот по четвертям. Танго: карте без поворота. Самба: основное движение с правой ноги вперед. Ча-ча-ча: тайм-степ, рука к руке. 3 ступень мастерства Медленный вальс: левая перемена, левый поворот по четвертям. Танго: карте с поворотом по четвертям. Квикстеп: 4 шага (в ритме слоу) вперед, типл-шассе вправо и влево, 4 шага (в ритме слоу) назад, типл-шассе влево и вправо. Самба: стационарный самба-ход. Ча-ча-ча: нью-йорк. Джайв: основное движение. 4 ступень мастерства. Медленный вальс: с правой ноги 2 перемены вперед, правый поворот на четверть, 2 перемены назад, левый поворот на четверть. Танго: основной левый поворот. Квикстеп: 4 шага вперед, типл-шассе вправо влево с поворотом вправо на 1/2, 4 шага назад, типл-шассе вправо влево без поворота. Самба: боковой самба-ход. Ча-ча-ча: основное движение. Джайв: фолловой-разделение. Аттестация и конкурс мастерства. Хореография. Формирование правильной и красивой осанки, развитие координации движений, гибкости и пластики: demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, grand battement, battement relevent, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

Итоговое занятие. Подготовка и участие в конкурсе спортивного бального танца.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го года обучения**

Всего: 222 часа.

### **СОДЕРЖАНИЕ**

Вводное занятие. Знакомство детей с программой занятий и программой выступлений, инструктаж по технике безопасности. Комплекс общеразвивающих

физических и танцевальных упражнений. Знакомство с комплексом упражнений, составляющих разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика). Основы музыкальных ритмов. Даются основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Рассматриваются примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием. Медленный вальс - счет 1, 2, 3. Танго - Быстро, Быстро, Медленно. Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. Самба - Медленно и Медленно. Ча-ча-ча - счет 1, 2, 3, 4и. Джайв - Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. Практическая часть. Музыкально-ритмические упражнения. Общая и спортивная этика. Правила поведения в коллективе, в танцевальной паре. Правила поведения во время аттестаций и соревнований Правила спортивного костюма для начинающих танцоров. Программа «10 ступеней мастерства». - общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагональ к стене, спиной диагональ к стене, лицом диагональ в центр, спиной диагональ в центр); - танцевальные позиции в паре, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, закрытая променадная позиция, закрытая обратная променадная позиция, открытая променадная позиция, открытая обратная променадная позиция, позиция противодвижения корпуса); - степень поворота (1/8, 1/4, 1/2, 4/4) Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах распределены по степени сложности по ступеням мастерства. 5 ступень мастерства. Медленный вальс: исходное положение лицом диагональ к стене (ИП ЛДС). Правая перемена и правый поворот по четвертям. Исходное положение спиной диагональ в центр (ИП СДЦ). Левая перемена и левый поворот по четвертям. Квикстеп: Локк-степ вперед, типл-шассе влево вправо без поворота. Локк-степ назад, типл-шассе вправо влево без поворота. Самба: Виск. Ча-ча-ча: Локк-степ вперед и Локк-степ назад. Джайв: смена рук за спиной. 6 ступень мастерства. Медленный вальс: ИП ЛДС с правой ноги вперед (партия партнера) правый поворот на четверть, перемена назад, левый поворот на четверть, 2 перемены вперед. Далее в обратную сторону с левой ноги назад (партия партнерши) правый поворот на четверть, перемена вперед, левый поворот на четверть, 2 перемены назад. Квикстеп: Локк-степ вперед, типл-шассе влево вправо с поворотом вправо на 1/2, Локк-степ назад, типл-шассе вправо влево без поворота. Самба: ботофого из променадной в обратную променадную позицию. Ча-ча-ча: 3 ча-ча-ча вправо и влево. Джайв: стоп энд гоу. Практическая часть. Аттестация и внутренний конкурс мастерства. 7 ступень мастерства. Медленный вальс: ИП ЛДС - 6 ступень исполняется по линии танца. Квикстеп: ИП лицом по линии танца, 6 ступень - по линии танца. Самба: поступательное ботофого вперед. Ча-ча-ча: 3 ча-ча-ча (Локк-степ) вперед и назад. Джайв: перемена мест слева направо. 8 ступень мастерства. Медленный вальс: ИП ЛДС с правой ноги вперед партия партнера полный правый поворот, перемена, полный левый поворот, 2 перемены вперед. Обрато с левой ноги назад партия партнерши полный правый поворот, перемена, полный левый поворот, 2 перемены назад. Квикстеп: по линии танца четвертной поворот и шассе. Самба: поступательное ботофого назад. Ча-ча-ча: соло спот-поворот, спот-поворот партнерши под рукой. Джайв: мельница. Хореография. Комплекс упражнений классической хореографии



направлен на формирование правильной и красивой осанки, развитие координации движений, гибкости и пластики Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus Jeter, grand battement, grand battement Jeter, battement relevent, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность. Итоговое занятие. Выступление перед родителями, педагогами и воспитанниками Центра детского творчества «Рязанский».

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го года обучения**

Всего: 296 часов.

### **СОДЕРЖАНИЕ**

Вводное занятие. Программа занятий и выступлений. Инструктаж по технике безопасности. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений. Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских танцев, упражнения для латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца. Основы музыкальных ритмов. Медленный вальс - Счет 1,2,3. Счет 1, 2, и 3. Венский вальс - Счет 1,2,3. Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. (Музыкальный размер 3/4). ФИГУРНЫЙ вальс - Счет 1, 2, 3. (Музыкальный размер 3/4). Сударушка - Счет 1,2,3, 4. (Музыкальный размер 4/4). Ча-ча-ча - счет 1, 2, 3, 4и. Самба - 1) Медленно и Медленно. 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. Джайв - 1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. Меренго - счет 1, 2, 3, 4. (Музыкальный размер 4/4). Общая и спортивная этика. Взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и соревнований. Бальный этикет. Правила проведения соревнований МФТС. Правила спортивного костюма для начинающих танцоров для начинающих танцоров-спортсменов; Программа «10 ступеней мастерства. Программа «Восходящие звезды». - общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагональ к стене, спиной диагональ к стене, лицом диагональ в центр, спиной диагональ в центр); - танцевальные позиции в паре, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, закрытая променадная позиция, закрытая обратная променадная позиция, открытая променадная позиция, открытая обратная променадная позиция, позиция противодвижения корпуса); - степень поворота (1/8,1/4,1/2, 4/4). Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах распределены по степени сложности по ступеням мастерства. 9 ступень мастерства. Медленный вальс: ИП ЛДС с левой ноги вперед партия партнера Виск, шассе из променадной позиции, 2 перемены вперед. В обратную сторону с правой ноги партия партнерши Виск, шассе из променадной позиции. Венский вальс: перемена-шассе вперед и назад. Квикстеп: 7 + 8 ступень. Самба: поступательная вольта, вольтовый поворот на месте. Ча-ча-ча: основное движение в повороте. Джайв: променадные шаги. 10 ступень мастерства. Медленный вальс: внешняя перемена. Квикстеп: правый поворот, Локк-степ назад, типл-шассе вправо. Локк-степ вперед. Венский вальс: правый поворот. Самба: крисс-кросс. Ча-ча-ча: ронд-шассе, хип-твист-шассе. Джайв: американский спин. Конкурс мастерства. Аттестационные испытания. Этап 2. «Восходящие звезды» 1 ступень

«Восходящие звезды». Медленный вальс: проходящая перемена назад. Фигурный вальс. Самба: вращение от руки. Ча-ча-ча: веер, хоккейная клюшка. Джайв: свивлы носок-каблук. Меренго: шаги на месте, боковой шаг. 2 ступень «Восходящие звезды». Медленный вальс: Виск назад. Сударушка. Меренго: звездный шаг, рок-поворот. Самба: правый и левый мейпул. Ча-ча-ча: открытый хип-твист. Джайв: цыплячий ход. Хореография. Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpes, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность. Ансамбль. Репертуар: современные танцы (Рэп, Хип-хоп). Постановка пар в ансамбле. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле. Отработка репертуара. Ориентирование на сценической площадке. Итоговое занятие. Отчетный концерт.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-го года обучения**

Всего: 222 часа.

### **СОДЕРЖАНИЕ**

Вводное занятие. Программа и режим занятий. Особенности концертной деятельности, программы соревнований. Инструктаж по технике безопасности. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений. Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских танцев, упражнения для латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца, Основы музыкальных ритмов. Медленный вальс - Счет 1,2,3. Счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3. Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. Венский вальс - Счет 1, 2, 3. (Музыкальный размер 3/4). Самба - 1) Медленно и Медленно 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. 4) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. Ча-ча-ча - Счет 1,2,3, 4и счет 1 и 3 и 4 и 1. Румба - Счет 1, 2, 3, 4 (Музыкальный размер 4/4). Джайв - 1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. Меренго - Счет 1, 2, 3, 4. (Музыкальный размер 4/4). Практическая часть. Отработка движений под музыку. Общая и спортивная этика. Правила поведения в коллективе, взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и соревнований. Бальный этикет. Правила проведения соревнований МФТС. Правилах спортивного костюма для танцоров класса E. Выработка имиджа.

### **Программа «Восходящие звезды».**

Ее особенности: - степень поворота (1/8, 3/8, 5/8,1/4,1/2, 3/4, 4/4). Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах распределены по степени сложности по ступеням мастерства. Этапы промежуточной и итоговой проверки качества усвоения знаний и навыков; система аттестационных испытаний последовательно по ступеням мастерства, внутренних конкурсов клуба и соревнований МФТС.

### **3 ступень «Восходящие звезды».**

Медленный вальс: корте. Меренго: разделение, поворот партнерши под рукой. Самба:

коса. Ча-ча-ча: алемана из веерной позиции. Джайв: вращение от руки

**4 ступень «Восходящие звезды».** Медленный вальс: поворотный локк. Меренго: вращение от руки, боковое разделение Самба: корта-джака. Румба: основное движение, нью-йорк, рука к руке. Джайв: флик-болл-чейнж. Практическая часть. Отработка движений под музыку.

**5 ступень «Восходящие звезды».** Медленный вальс: натуральное плетение. Квикстеп: перемена-хезитейшн, быстрый обратный поворот. Меренго: «мой дорогой», параллельный шаг. Мамбо: основное движение. Ча-ча-ча: турецкое полотенце. Румба: поступательные шаги вперед и назад, спот-повороты. Джайв: хезитейшн-клоуз-форвард.

**6 ступень «Восходящие звезды».** Медленный вальс: правый спин-поворот. Меренго: брейк-поворот, боковой брейк. Мамбо: брейк в сторону, брейк назад. Ча-ча-ча: кубинский брейк. Румба: веер, хоккейная клюшка. Джайв: флики в брейк. Программа МФТС по европейским танцам для танцоров класса E. танцевальные фигуры. Композиции. Программа МФТС по латиноамериканским танцам для танцоров класса E. Практическая часть. Конкурсное исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей программы МФТС. Хореография. Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpes, passe, reverence, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность. Ансамбль. Репертуар: «Синий платочек», «Метелица». Ансамбль - коллективный танец с единым рисунком. Права и обязанности партнеров в ансамбле. Практическая часть. Репетиционная работа, подготовка к выступлению. Показ танцевальных номеров. Итоговое занятие. Отчетный концерт.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-го года обучения**

### **СОДЕРЖАНИЕ**

Вводное занятие. Собрание группы. Знакомство с программой занятий, программой выступлений, инструктаж по технике безопасности. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений. Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса. Упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских и латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца. Основы музыкальных ритмов. Медленный вальс - Счет 1,2,3. Счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3. Танго - 1) Быстро, Быстро, Медленно. 2) Быстро, Быстро. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 4) Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. Венский вальс - Счет 1, 2, 3. (Музыкальный размер 3/4). Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. Самба - 1) Медленно и Медленно. 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. 4) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро. 6) Быстро, Быстро, Медленно. Ча-ча-ча - Счет 1,2,3, 4и; счет 2 и 3 и 4 и 1. Румба - счет 1, 2, 3, 4 (Музыкальный размер 4/4). Джайв -1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. Меренго - Счет 1, 2, 3, 4. (Музыкальный размер 4/4). Общая и спортивная этика. Правила поведения в

коллективе, взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и соревнований. Бальный этикет. Правила проведения соревнований МФТС. Правилах спортивного костюма для танцоров класса Д.

### **Программа «Восходящие звезды».**

Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах. Знакомство с особенностями промежуточной и итоговой проверкой качества усвоения знаний и навыков, с системой аттестационных испытаний по ступеням мастерства, внутренних конкурсов клуба и соревнований МФТС.

### **7 ступень «Восходящие звезды».**

Медленный вальс: закрытый импетус. Танго: поступательное звено. Самба: закрытые рокки. Ча-ча-ча: кросс-бейсик. Румба: кукарача. Джайв: хлыст.

**8 ступень «Восходящие звезды».** Медленный вальс: открытый импетус. Танго: закрытый променад. Самба: открытые рокки. Ча-ча-ча: правый волчок, раскрытие из правого волчка. Румба: боковой шаг. Джайв: хлыст с разделением.

**9 ступень «Восходящие звезды».** Медленный вальс: плетение из променадной позиции. Румба: открытый хип-твист.

Ча-ча-ча: спираль, аида. Самба: самба-локк. Танго: файв-степ. Джайв: изогнутый хлыст.

**10 ступень «Восходящие звезды».** Медленный вальс: перемена-хезитейшн. Танго: рок-поворот. Ча-ча-ча: лассо. Румба: правый волчок, правое раскрытие. Джайв: быстрые променадные шаги. Программа МФТС по европейским танцам для танцоров класса Д. Программа МФТС по латиноамериканским танцам для танцоров класса Д. (см. Приложения: Правила исполнения программы на конкурсах МФТС). Хореография. Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpes, passe, reverence, позиции ног, позиции рук, port de bras, упражнения на растягивание и выворотность. Ансамбль. Репертуар: попури из латиноамериканских танцев (Ча-ча-ча, Джайв). Практическая часть. Постановка и разучивание танцев. Знакомство с музыкально-пластическим образом. Работа над композицией. Исполнение попури перед воспитанниками Дворца. Итоговое занятие. Подведение итогов работы за год: просмотр видеоматериалов выступлений.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6-го года обучения**

### **СОДЕРЖАНИЕ**

Вводное занятие. Особенности программы занятий и выступлений на соревнованиях, инструктаж по технике безопасности. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений. Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса. Упражнения на растягивание. Упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских и латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца Основы музыкальных ритмов. Медленный вальс - Счет 1,2,3. Счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3. Танго - 1) Быстро, Быстро, Медленно. 2) Быстро, Быстро. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 4) Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. Венский вальс - Счет 1, 2, 3. Медленный фокстрот- 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. (Музыкальный размер 4/4). Квикстеп - 1)

Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. Самба -1) Медленно и Медленно. 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. 4) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро. 6) Быстро, Быстро, Медленно. 7) Медленно, Медленно. 8) Счет 1, 2, 3. Ча-ча-ча - Счет 1, 2, 3, 4и; счет 2 и 3 и 4 и 1. Румба - Счет 1,2,3, 4; счет 2 и 3 и 4 и 1 и. Пасодобль - Счет 1, 2; счет 1, 2, 3, 4; счет 1,2,3, 4, 5, 6, 7, 8 (Музыкальный размер 2/4). Джайв - 1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. Общая и спортивная этика. Правила поведения в коллективе, взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и соревнований. Бальный этикет. Правила проведения соревнований МФТС. Правилах спортивного костюма для танцоров класса С. Программа МФТС по европейским танцам для танцоров класса С. Программа МФТС по латиноамериканским танцам для танцоров класса С. Промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков осуществляется с помощью соревнований МФТС. Хореография. Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpes, passe, reverence, позиции ног, позиции рук, port de bras, упражнения на растягивание и выворотность. Ансамбль. Репертуар: постановочный номер «Венский вальс», «Медленный вальс». Знакомство с хореографией, темой и образом. Репетиционная работа: отработка движений, синхронности исполнения танца, ориентирование на сценической площадке. Выступление перед зрителями. Итоговое занятие. Подведение итогов работы за год. Выступление перед родителями.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 7-го года обучения**

### **СОДЕРЖАНИЕ**

Вводное занятие. План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий. Просмотр видеоматериалов клуба «Олимп». Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений. Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса. Упражнения на растягивание. Упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских и латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца Основы музыкальных ритмов. Медленный вальс - Счет 1, 2, 3. Счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3. Танго - 1) Быстро, Быстро, Медленно. 2) Быстро, Быстро. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 4) Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. Венский вальс - Счет 1,2,3. Медленный фокстрот - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. (Музыкальный размер 4/4). Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. Самба -1) Медленно и Медленно. 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. 4) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро. 6) Быстро, Быстро, Медленно. 7) Медленно, Медленно. 8) Счет 1, 2, 3. Ча-ча-ча - Счет 1, 2, 3, 4и; Счет 2 и 3 и 4 и 1. Румба - Счет 1,2,3, 4; Счет 2 и 3 и 4 и 1 и. Пасодобль - Счет 1,2; Счет 1,2,3, 4; Счет 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 (Музыкальный размер 2/4). Джайв - 1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро,

Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. Общая и спортивная этика. Правила поведения в коллективе, взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и соревнований.

Бальный этикет. Правила проведения соревнований МФТС. Правилах спортивного костюма для танцоров класса В. Выработка имиджа. Программа МФТС по европейским танцам для танцоров класса В. Особенность конкурсного исполнения танцевальных композиций по этой программе. Программа МФТС по латиноамериканским танцам для танцоров класса В. Подготовка и участие в конкурсах. Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа и т.д. Хореография. Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpes, passe, reverence, позиции ног, позиции рук, port de bras, упражнения на растягивание и выворотность. Ансамбль. Репертуар: попурри из латиноамериканских танцев (Самба, Пасодобль). Знакомство с репертуаром, репетиции на сцене. Построение композиций. Постановка пар в ансамбле. Показ танцевальных номеров, их обсуждение. Итоговое занятие. Подведение итогов работы за год и за 7 лет. Вручение свидетельств, награды за успешное освоение программы. Заключительное показательное выступление.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Методы проведения занятий 1. Методы, в основе которых лежит способ организации занятий: -словесные методы (устное изложение материала); - наглядные методы (педагогический показ); - практические методы (упражнения, тренинги). 2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей: - объяснительно-иллюстративные (дети усваивают и воспроизводят готовую информацию); - репродуктивные (дети воспроизводят полученные знания); - поисковые (дети самостоятельно ищут новые варианты соединения фигур в танцах). Формы проведения занятий Для сознательного и прочного усвоения детьми материала, развития творческой активности и изобретательности, для развития эмоционального восприятия используются следующие формы работы: -учебные занятия: теоретические, практические, деловые игры: «соревнование» и «аттестация»; - концерты и показательные выступления; - участие в фестивалях; - аттестации по ступеням мастерства; - внутренние соревнования танцевально-спортивного клуба «Олимп»; - соревнования Московской и Российской федераций танцевального спорта; - участие в организации аттестаций и соревнований; - клубные дни; - летние учебно-тренировочные сборы.

Методика выявления, диагностики и оценки ожидаемых результатов Этап 1. «10 ступеней мастерства» Промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков обучающихся осуществляется с помощью системы поэтапных аттестационных испытаний по ступеням мастерства и внутренних конкурсов клуба. Аттестация и внутриклубный конкурс проводятся в один день в конце каждой учебной четверти (итого 4 раза за год). Сначала обучающиеся принимают участие в аттестационных испытаниях, исполняя только программу одной ступени мастерства. Затем они принимают участие во внутриклубном конкурсе, соревнуясь парами и

исполняя программу всех пройденных ступеней мастерства. Членами аттестационной комиссии являются представители Коллегии судей Московской федерации танцевального спорта (МФТС) в количестве не менее 3 человек. Исполнительское мастерство участников аттестации оценивается по 6-балльной системе: 1 балл - участник вышел на паркет, но не исполняет программу; 2 балла - участник исполняет программу, но с ошибками и не в музыку; 3 балла - участник исполняет программу без ошибок, но не в музыку; 4 балла - участник исполняет программу без ошибок, в музыку, но не держит линии. 5 баллов - участник исполняет программу без ошибок, в музыку, держит линии корпуса, но допускает мелкие технические неточности. 6 баллов - участник исполняет программу без ошибок, в музыку, держит линии корпуса, технически правильно исполняет фигуры. Счетная комиссия подсчитывает для каждого исполнителя средний балл за каждый танец и общий средний балл за исполнение всех танцев. По итогам аттестации счетной комиссией оформляется протокол. На основании подсчитанных средних баллов по танцам в зачетной книжке исполнителя по каждому танцу делается одна из следующих записей: неудовлетворительно, удовлетворительно, хорошо, отлично. Если средний балл ниже 3 - то неудовлетворительно. Если средний балл от 3 до 3,5 и нет двоек - то удовлетворительно. Если средний балл от 3,5 до 4,5 и нет двоек - то хорошо. Если средний балл выше 4,5 и нет троек - то отлично. Аттестация считается успешно пройденной, если итоговый средний балл по всем танцам от 3,5 и выше, а также нет неудовлетворительных средних баллов по отдельным танцам. По результатам каждой аттестации исполнителю вручается диплом об успешной сдаче аттестации на определенную ступень мастерства. При успешной аттестации всех ступеней обучающемуся вручается свидетельство об окончании обучения программе «10 ступеней мастерства для начинающих исполнителей спортивных бальных танцев» и памятная медаль «10 ступеней мастерства». Внутриклубный конкурс проводится по правилам соревнований МФТС. Обучающимся, показавшим наилучшие результаты на аттестациях и внутриклубных конкурсах, руководитель клуба присваивает танцевальный класс «Н» или «Е» в зависимости от полученных оценок и выдает зачетные книжки Московской федерации танцевального спорта (МФТС) для участия в соревнованиях МФТС. Этап 2. «Восходящие звезды» Для танцоров третьего и далее годов обучения, не имеющих спортивных разрядов, промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков осуществляется с помощью системы аттестаций по ступеням мастерства и внутренних конкурсов клуба. Для танцоров, имеющих спортивные разряды и выступающих на соревнованиях МФТС, промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков осуществляется с помощью системы оценки результативности выступлений на соревнованиях МФТС. В целях повышения своего исполнительского мастерства танцоры выступают на различных соревнованиях Московской и Российской федераций танцевального спорта: межклубные, рейтинговые, межрегиональные, международные, Чемпионаты и Первенства. Результаты выступлений на соревнованиях заносятся в зачетную книжку исполнителя. При успешном выступлении (если танцевальная пара обойдет две трети участников) исполнители получают зачетные очки. Количество полученных зачетных очков зависит от занятого места и количества пар участников соревнования и определяется по специальной таблице из Положения МФТС о присвоении класса спортсменам. Повышение танцевального класса (спортивного

разряда) исполнителя осуществляется Президиумом МФТС в случае набора исполнителем необходимого количества зачетных очков на соревнованиях МФТС. Обучение танцоров-спортсменов программе «Восходящие звезды» предполагает следующие результаты: каждый исполнитель может повышать свой танцевальный класс (спортивный разряд), в среднем, за один - два года. Научно-методическое обеспечение: 1. Учебные и методические пособия: - учебники и методические пособия по европейским танцам, - учебники и методические пособия по латиноамериканским танцам. 2. Видеоинформация: - лекции, мастер классы, конгрессы, семинары и другая учебная видеоинформация, - видеоинформация по соревнованиям, фестивалям, конкурсам, концертам, показательным выступлениям. Материально-техническое обеспечение: - танцевальный зал с паркетным покрытием размером не менее 10 x 15 м, - магнитофон и аудиозаписи для проведения занятий, - концертная аппаратура для проведения открытых уроков, праздников, конкурсов, фестивалей, аттестаций и соревнований, - видеоманитофон для работы с учебной видеоинформацией и видеокассеты. ЛИТЕРАТУРА 1. Учебники ведущих мировых специалистов по европейским танцам: - Imperial Society of Teachers of Dancing "The Ballroom Technique", England (Имперское общество учителей танцев, Англия «Техника европейских танцев»), - Imperial Society of Teachers of Dancing "The revised technique of Ballroom dancing", England (Имперское общество учителей танцев, Англия «Пересмотренная техника европейских танцев»), - Alex Moore , England "Ballroom dancing" (Алекс Мур, Англия «Европейские танцы»), - Guy Howard "Technique of Ballroom dancing", England - (Гай Говард «Техника европейских танцев», Англия). 2. Учебники ведущих мировых специалистов по латиноамериканским танцам: - Imperial Society of Teachers of Dancing, England "The revised technique of Latin-American dancing" (Имперское общество учителей танцев, Англия «Пересмотренная техника латиноамериканских танцев»), - Walter Laird "Technique of Latin dancing", England (Уолтер Лэрд «Техника латиноамериканских танцев», Англия). 3. Регламентирующие документы Московской федерации танцевального спорта: - Положение о присвоении класса спортсменам, - Положение о рейтинговых конкурсах, - Правила организации межклубных соревнований, - Положение о проведении соревнований начинающих спортсменов, - Правила исполнения программы на конкурсах, - Правила спортивного костюма, - Правила костюма Международной федерации танцевального спорта.

Данный список литературы (1 и 2) рекомендуется Президиумом Московской федерации танцевального спорта (МФТС) в качестве учебников для тренеров по спортивным бальным танцам и для танцоров-спортсменов (класса «В» и выше), желающих пройти аттестацию на присвоение квалификации тренера МФТС.