

Рассмотрено  
На заседании Управляющего  
Совета Протокол № 1  
От 30.08 2017  
Председатель

 Ю.В. Владимиров

Утверждено  
Приказом № 3  
От 04.09 2017

Директор

 Т.Ю. Щипкова

Согласовано  
С профсоюзным комитетом  
Протокол № 1  
От 01.09 2017  
Председатель

 Н.Б. Стуловская

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города  
Москвы «Романовская школа»**

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Форма организации образовательной деятельности – кружок

Название кружка – ТСК Мегapolis

Уровень программы – ознакомительный

Возраст учащихся – 6-18 лет

Срок реализации программы – 1 год

Авторы-составители программы:  
Кононенко Андрей Степанович  
Кононенко Наталья Петровна,  
педагоги дополнительного образования

Москва,  
2017

## Содержание

1.	Пояснительная записка	2
2.	Направленность программы Новизна Актуальность образовательной программы Педагогическая целесообразность	2
3.	Цели и задачи	3
4.	Сроки реализации программы и режим занятий	4
5.	Формы занятий	4
6.	Режим занятий Прогнозируемые результаты Формы подведения итогов	5
7.	Содержание образовательной программы Теория и Практика Учебно-тематический план. 1 группа. 1 год. Школа танца	6
8.	Учебно-тематический план. 2 группа. 2 год. Школа танца	7
9.	Учебно-тематический план. 3 группа: 2-3 год обучения. Школа танца	8
10.	Учебно-тематический план. 4 группа: 3-4-5 год обучения, «Е» класс Этап спортивного мастерства	9
11.	Учебно-тематический план. 5 группа: 4-5-6 год обучения, «Д» класс. Этап спортивного мастерства	10
12.	Литература для педагога Сайты для педагога, родителей и детей Литература для родителей и детей	11

Обучение танцам – один из самых популярных видов светского досуга, которым можно заниматься в любом возрасте. В программе обучения в Танцевально-спортивном клубе латиноамериканские, европейские, тренд-танцы, клубная латина, занятия основными классической хореографией, современные танцы. На занятиях дети научатся пластике и способности выражать эмоции в движениях тела, откроют в себе новые грани, познакомятся с ровесниками, тоже увлеченных танцами. Кроме занятий танцоры будут отмечать праздники, участвовать в соревнованиях, в концертах и фестивалях, учебно-тренировочных сборах, семинарах. Занятия в Танцевально-спортивном клубе предусматривают многоуровневое обучение в различных возрастных группах. В коллективе традиционно старшие участницы передают младшим свои знания и умения, берут над ними шефство.

**Направленность программы:** Физкультурно-спортивная, художественно-эстетическая.

#### **Новизна.**

Новизна этой образовательной программы, в первую очередь, заключается в том, что мы акцентируемся не только на сфере чисто спортивных достижений, как делает основная масса, а вводим в программу такие разделы как основы хореографии, современные танцы и ансамбль.

За основу своей работы мы берём адаптацию и вовлечение ребенка в общественную жизнь и духовное совершенствование отдельной личности на основе мировой и отечественной танцевальных культур, привлечем родителей к активному участию в жизни ребенка.

#### **Актуальность образовательной программы.**

Эта программа разработана на базе Государственного бюджетного образовательного учреждения города Москвы средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением иностранных языков № 1240 "Мультипрофильный образовательный комплекс "Пресненский". В Мультипрофильном образовательном комплексе "Пресненский" представлены четыре структурных звена – дошкольное, начальных классов и средних и старших классов. Программа реализуется на отделениях начальных, средних и старших классов.

Актуальность данной программы в том, что в ней большое внимание уделяется согласованной групповой работе в коллективе, на развитие мотивации личности к познанию и творчеству. Программа и её компоненты направлены на формирование мировоззренческих установок ребенка на художественное, нравственное и физическое совершенствование личности.

В настоящее время спортивный балетный танец завоевывает всё более широкую популярность в нашей стране и во всем мире, приносит радость, раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному, формирует всесторонне развитую личность, обеспечивает эмоциональное благополучие ребенка. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями. Человек, увлечённый танцами, в течение всей жизни может хорошо владеть своим телом, укреплять нервную и дыхательную систему. Поддерживать хороший мышечный тонус, наслаждаясь при этом прекрасной музыкой.

Спортивные балетные танцы одно из самых популярных спортивных направлений. В настоящее время стало особенно заметно проявление интереса детей и их родителей к неолимпийским видам спорта для отдыха и восстановления сил, для реабилитации и укрепления здоровья. Программа нацелена на укрепление взаимодополняющего союза между спортом и искусством.

Элементы танцевальной подготовки включены в программу по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных учреждений. В то же время этого явно не достаточно, если учесть, что спортивные балетные танцы имеют большой потенциал для физического развития детей.

По сравнению с аналогичными программами данная программа обладает следующими отличительными чертами форм работы:

- акцент на групповую совместную работу учащихся;
- образование продуктивного творческого коллектива;
- применение тренинговых методов для принятия навыков групповой работы;
- небольшое количество теоретических занятий, основные теоретические навыки преподаются в процессе практических занятий;
- изучение различных танцевальных программ – позволяет отдельным учащимся углубляться в изучение понравившихся им танцевальных направлений;
- предусматривается участие в соревнованиях, семинарах, мастер-классах, открытых уроках, праздниках танца, концертах, фестивалях, лекциях, учебно-тренировочных сборах.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Занятия по программе «Танцевально-спортивный клуб» являются одним из творческих учебной и воспитательной работе с детьми, создают условия:

- для социального, культурного и профессионального самоопределения,
- творческой самореализации личности ребенка, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур.

Анализ научных исследований свидетельствует о возрастающем интересе к проблеме поиска эффективных условий, способов и средств, обеспечивающих повышение качества физического воспитания детей, в том числе средствами спортивных балетных танцев.

Педагогические приемы и использование разнообразных двигательных действий в обучении нацелены на обеспечение:

- физической подготовленности,
- адаптационного потенциала,
- умственной работоспособности,
- танцевальной подготовки.

Данный факт определяет особое внимание к необходимости организации двигательной активности в учреждениях образования, используя потенциал спортивного балетного танца, который позволяет выработать интересы, связанные с интенсивными физическими нагрузками.

Занятия в танцевально-спортивном клубе выполняют важные функции: они развивают наблюдательность, дисциплинируют, сплачивают детей в дружный коллектив, способствуют росту культуры, дают необходимое интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка.

Подготовка и участие танцоров в концертах, фестивалях и соревнованиях обеспечивает дополнительное взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей. Благодаря такой воспитательной работе дети лучше понимают и чувствуют эстетику в быту, они подтянуты и вежливы в отношениях с окружающими, следят за своей внешностью, за чистотой, аккуратностью и изысканностью своего костюма и прически, укрепляется психическое и физическое здоровье.

Спортивный бальный танец исполняется в паре. Отсюда вся сложность и интерес ролевого взаимоотношения «кавалера» и «дамы». Дети, танцуя в паре, учатся:

- помогать друг другу;
- прислушиваться к мнению партнера;
- находить совместные решения;
- улаживать неизбежные разногласия, и даже конфликты мирным путем;
- овладевают культурой общения между полами.

### Цель и задачи

#### Цель программы:

обучение основам спортивного танца.

#### Основные задачи программы:

- привить интерес к соревнованиям, конкурсам, фестивалям;
- участие в соревнованиях по спортивным танцам;
- выполнение нормативных классификационных требований МФТС;
- участие в танцевальных фестивалях и конкурсах;
- формирование интереса к хореографическому искусству, развитие эстетического вкуса, любви к танцу;
- развитие координации движений, пластики, динамики двигательного аппарата;
- всестороннее физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата школьника;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- развитие чувства ритма;
- научить работать в коллективе и в паре;
- воспитание чувства интернационализма, уважения и приобщения к отечественной и мировой культуре через танец.

#### Задачи программы 1-го года обучения:

- участие в аттестационных соревнованиях по спортивным танцам – «Массовый спорт» среди начинающих по программе 3-х танцев;
- участие в школьных концертах;
- выучить развивающие танцы: Полька, Диско, Вару-Вару;
- выучить танец европейской программы Медленный вальс на уровень класса «Н-3» (по спортивной классификации Московской федерации танцевального спорта (далее МФТС));
- выучить танец латиноамериканской программы Ча-ча-ча на уровень класса «Н-3» (по спортивной классификации (далее МФТС));
- уметь исполнять танцы под счет и под музыку;
- подготовить перевод учащихся из группы Начинющие танцоры «Н-3» в разряд танцоров-спортсменов класса «Н-4» «Массовый спорт»;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству.

#### Задачи программы 2-го года обучения:

- участие в аттестационных соревнованиях по спортивным танцам – «Массовый спорт» среди начинающих по программе 4-х танцев;
- участие в школьных концертах;
- выучить развивающий танец Диско;
- выучить танцы европейской программы Медленный вальс, Квикстеп на уровень класса «Н-4» (по спортивной классификации МФТС);
- выучить танцы латиноамериканской программы Самба, Ча-ча-ча на уровень класса «Н-4» (по спортивной классификации МФТС);
- уметь исполнять танцы под счет и под музыку;
- подготовить перевод учащихся из группы Начинющие танцоры «Н-4» в разряд танцоров-спортсменов класса «Н-5» «Массовый спорт»;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству.

#### Задачи программы 3-го года обучения:

- участие в аттестационных соревнованиях по спортивным танцам – «Массовый спорт» среди начинающих по программе 5-ти и 6-ти танцев;
- участие в концертах и фестивалях;
- выучить развивающий танец Диско;
- выучить танцы европейской программы Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп на уровень класса «Н-5» и «Н-6» (по спортивной классификации МФТС);
- выучить танцы латиноамериканской программы Самба, Ча-ча-ча, Джайв на уровень класса «Н-5» и «Н-6» (по спортивной классификации МФТС).

- спортивной классификации МФТС);
- уметь исполнять танцы под счет и под музыку;
- подготовить перевод учащихся из группы Начинаящие таноры «Н-4» в «Н-5», «Н-5» в «Н-6» «Массовый спорт»;
- развитие мотивации личности ребенка к участию в спортивных соревнованиях

**Задачи программы 4-го года обучения:**

- участие в соревнованиях по спортивным танцам;
- участие в концертах, конкурсах и фестивалях;
- выучить танцы европейской программы Медл. вальс, Венский вальс, Квикстеп, «Е» класс (по классификации МФТС);
- выучить танцы латиноамериканской программы Самба, Ча-ча-ча, Джайв, «Е» класс (по классификации МФТС);
- уметь исполнять танцы под счет и под музыку;
- подготовить перевод учащихся из группы Начинаящие таноры в разряд таноры-спортсменов «Е» класса;
- подготовить участников к переходу в состав клуба спортивного мастерства;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству.

**Задачи программы 5-го года обучения:**

- участие в соревнованиях по спортивным танцам;
- участие в концертах, конкурсах и фестивалях;
- выучить танцы европейской программы Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Квикстеп на уровень «Д» класса (далее МФТС);
- выучить танцы латиноамериканской программы Самба, Ча-ча-ча, Румба, Джайв на уровень «Д» класса (МФТС);
- начать изучать группу основных движений танца Пасодобль;
- уметь исполнять танцы под счет и под музыку;
- подготовить перевод учащихся из «Е» класса в «Д» класс по спортивной классификации;
- развитие мотивации личности ребенка к участию в спортивных соревнованиях;
- формирование системы знаний, умений, навыков по основам хореографии и современному танцу.

Занятия по программе «Танцевально-спортивный клуб» с использованием специально подобранных физических упражнений являются средством совершенствования физического воспитания детей.

Обучение включает: тренд танцы, европейские и латиноамериканские танцы, основы классического танца, современные танцы; групповые, индивидуальные и самостоятельные практические занятия; занятия ансамбля; участие в концертах, конкурсах, фестивалях и соревнованиях.

**Сроки реализации программы и режим занятий.**

Срок реализации программы «Танцевально-спортивный клуб «Металлис» - 5 лет.

Программа предназначена для детей от начального этапа обучения - школа танца до таноры-спортсменов.

**Этапы развития таноры:**

1. Начальный этап - школа социального танца;
2. Подготовительный этап - школа танцевального мастерства (класс начинающих таноры (массовый спорт));
3. Этап спортивного мастерства (Е, Д, спортивные классы);
4. Этап роста спортивного мастерства и профессиональной подготовки (С, В, А, М спортивные классы).

(Программа рассчитана на 1-4 этапы развития таноры).

Возрастные группы - ученики начальных классов и средних и старших классов.

**Формы занятий:**

- групповые занятия (учебно-тренировочные, практические);
- занятия с солистами (учебно-тренировочные);
- внеучебные формы работы:
  - воспитательного значения: беседы, лекции;
  - мастер-классы, самостоятельная работа, как солистов, так и танцевальных пар;
  - коллективное и сольное участие в концертах, конкурсах, фестивалях соревнованиях и их обсуждение.

Занятия проводятся в групповой форме - это самая распространенная форма проведения занятий. В основном так проходят тренировочные и практические занятия. В группе могут заниматься от 3-х до 20-ти человек. Как правило, уроки с солистами проводятся с одним обучающимся или в паре. Дети овладеют основами отечественной и общепаровой танцевальных культур.

В программу обучения входят:

- социальные танцы;
- тренд танцы - развивающие и модные танцы;
- клубные танцы;
- отечественные бальные танцы;
- европейские танцы;
- латиноамериканские танцы;
- основы хореографии;
- современные танцы;
- общая физическая подготовка;
- ансамбль.

### Режим занятий.

Программа занятий распределена на 5 лет обучения и предусматривает следующий режим занятий.

1 группа:	1 год обучения. Школа танца. 2 раза в неделю по 1 ч. Итого: 2 часа
2 группа:	2 год обучения. Школа танца. 2 раза в неделю по 1 ч. Итого: 2 часа
	1-2 группы: 1 и 2 года обучения (совместное занятие) 1 раз в неделю по 1 ч. Итого: 1 час
3 группа:	2-3 год обучения. Школа танца. 2 раза в неделю по 1 ч., 1 раз в неделю по 1 ч. Итого: 3 часа
4 группа:	4 год обучения. Школа танца. Этап совершенствования мастерства (ТСК). 2 раза в неделю по 2 ч., 1 раз в неделю по 1 ч. Итого: 4 часа
5 группа:	5 год. Этап совершенствования мастерства и профессиональной подготовки (ТСК). 2 раза в неделю по 2 ч., 1 раз в неделю по 1 ч. Итого: 4 часа
	4-5 группы: 4 и 5 года обучения (совместное занятие) 1 раз в неделю по 2 ч. Итого: 2 часа

Учебный материал меняется в зависимости от возраста детей и уровня их подготовки. Ежегодно проводится отбор детей из школы танца в группы спортивного мастерства, где задачами являются подготовка и участие воспитанников в соревнованиях по спортивным танцам, конкурсах, фестивалях и концертах. Критерием перевода из группы в группу, будет не только внешние и физические данные ребенка, а также такие черты как трудолюбие, способность осваивать учебный материал. Основным направлением работы с детьми является участие пар в соревнованиях.

### Прогнозируемые результаты.

#### Знания:

- названий танцевальных фигур и технических терминов; композиций танцев соответствующих спортивному классу;
- счета в фигурах и композициях; понимания музыки и её характера.
- теоретические знания по исполнению фигур и их соединений в композицию.

#### Умения:

- понимать танцевальные термины и применять их на практике;
- знать, понимать и уметь объяснять правильное исполнение фигур и композиций;
- использовать технические навыки в исполнении фигур и композиций.

#### Навыки:

- базовой групповой работы и работы в паре, самостоятельной практической работы;
- техники исполнения фигур; составления комбинаций из известных фигур;
- общения с одноклассниками и противоположным полом.

#### Способы проверки на занятиях:

- Репродуктивный метод (повторение за педагогом)
- устный теоретический опрос;
- практическая демонстрация на оценку;
- исполнение изученного материала парами или соло по очереди;
- соревнование между парами или солистами в исполнении движения или композиции
- метод взаимооценки;
- игры, с победой лучшего исполнителя;
- информационно-иллюстративный метод проверки и т. д.

#### Способы проверки на выступлениях:

- четкое знание композиций, умение исполнять их под музыку; качественное исполнение техники;
- проныть и физические качества; спортивную осанку, силу, выносливость, быстроту;
- умение сохранять линии в ансамбле;
- проявление артистизма, культуры общения
- информационно-иллюстративный метод проверки и т. д.

#### Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики:

1. заполнение классификационных книжек спортсменов;
2. просмотр грамот и дипломов спортсменов;
3. один раз в полгода – открытые уроки;
4. выступления на праздниках, концертах, фестивалях.

#### Формы подведения итогов

Результаты учебно-воспитательного процесса учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности качеств: знаниях, умениях и навыках.

Подведение итогов проводится каждые полгода в виде открытых уроков и праздников, а также выступлений на концертах, мероприятий школы, соревнований города и района.

По результатам выступлений в соревнованиях СТСР и МФТС детям выставляются классы в спортивных книжках.

Обучающиеся, успешно освоившие программу, имеют возможность перехода в группу более высокого уровня.

В случае несоответствия достигнутых результатов прогнозу, анализируются и устраняются причины.

дополнительно организуется встреча с родителями для согласования дальнейшего развития ребенка, а по итогам года разрабатываются рекомендации на следующий учебный год.

#### Ожидаемые конечные результаты.

- умение исполнять спортивные бальные и современные танцы.

## Содержание образовательной программы.

### Теория и Практика.

Каждый раздел состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая часть включает в себя рассказ педагога об истории возникновения каждого танца, объяснения и демонстрация изучаемых элементов танца, объяснение прищипов движения, беседа с учащимися, просмотр фотографий и видеоматериалов.

Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися по одному и в паре, составление вариаций из изученных движений и их исполнение.

### Учебно-тематический план.

I группа. I год. Школа танца.

Группы I-го года обучения(7 лет). Класс «Н-Э» (по классификации МФТС)

Учебная нагрузка 2 часа в неделю.

№ пп	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Теоретические занятия</b>				
1.	Вводная лекция при зачислении в коллектив.	1	1	
2.	История танцевальной культуры.	1	1	
3.	Ритм – основа танца.	4	2	2
4.	Костюм, прическа, обувь для участия в концертах.	1	1	
5.	Правила проведения соревнований: - правила спортивного костюма. - правила исполнения программы на конкурсах. - положение о присвоении класса спортсменам.	1	1	
<b>2. Практические занятия</b>				
6.	Европейская программа. Характерный тренаж. Фигуры и композиции. Медленный вальс.	23		23
7.	Латиноамериканская программа. Характерный тренаж. Фигуры и композиции. Ча-ча-ча.	23		23
8.	Полька. Подготовка показательных номеров. Синхронное исполнение.	4		4
9.	Диско. Подготовка показательных номеров. Синхронное исполнение.	4		4
10.	Вару-Вару. Подготовка показательных номеров. Синхронное исполнение.	4		4
11.	Подготовка к соревнованиям по спортивным танцам.	3		3
12.	Участие в соревнованиях по спортивным танцам.	3		3
	Итого:	72		

### Содержание.

Вводная лекция при зачислении в коллектив. Проводится для родителей. О дисциплине посещения занятий, о правилах поведения участников на занятиях, форме одежды, обуви, прическах для занятий, расписании, о соблюдении карантина в период эпидемий, об учебном процессе, выступлениях на соревнованиях и концертах. О достижениях коллектива и о планах на новый учебный год. Ответы на вопросы родителей.

История танцевальной культуры. Танцы народов мира, связанные с историческим укладом жизни людей разных эпох. История развития танцевального костюма. Специальная обстановка для танцев.

Ритм – основа танца. Строение музыки. Ритм, метр, такт. Характер музыки: веселый, печальный, плавный, отрывистый, медленный, быстрый, и т. д. Музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли, акцент.

Костюм, прическа, обувь для участия в концертах. Отличие концертного костюма от бытового и спортивного. Единство стиля в костюме, прическе, обуви и аксессуаров. Отражение характера танца в костюме.

Правила проведения соревнований: правила спортивного костюма, правила исполнения программы на конкурсах, положение о присвоении класса спортсменам Московской федерации танцевального спорта.

Европейская программа. Характерный тренаж. Тренировочные упражнения включают элементы экзерсиса европейских танцев на основе базовых движений и композиций.

Латиноамериканская программа. Характерный тренаж. Тренировочные упражнения включают элементы экзерсиса латиноамериканских танцев на основе базовых движений и композиций.

Европейская программа. Фигуры и композиции. Изучение, разбор, отработка фигур и композиций, соответствующих танцевальному классу.  
Медленный вальс.

Латиноамериканская программа. Фигуры и композиции. Изучение, разбор, отработка фигур и композиций, соответствующих танцевальному классу.  
Ча-ча-ча.

Подготовка к соревнованиям по спортивным танцам. Постановка и отработка сольных композиций. Настрой на качественное и эмоциональное исполнение программы. Акцент на линии и ритм.

Участие в соревнованиях по спортивным танцам. В соответствии с графиком соревнований Московской федерации танцевального спорта и Союза танцевального спорта России. Соревнования проводятся по возрастным группам и танцевальным классам. Тренер и спортсмены в индивидуальном порядке выбирают те соревнования, в которых есть необходимость принять участие.

Синхронное исполнение. Коллективно-порядковые и ритмические упражнения под музыку. Выработка навыков передвижения и перестроения знакомят учащихся с такими понятиями как шеренга, колонна, интервал, дистанция в такт музыке. Постановочная и репетиторская работа над концертными номерами.

Учебно-тематический план.

2 группа. 2 год. Школа танца.

Группы 2-го года обучения (7-8 лет). Класс «Н-4» (по классификации МОТС)

Учебная нагрузка 3 часа в неделю.

№п/п	Наименование разделов	Количество часов			
		всего	теория	практика	
<b>1. Теоретические занятия</b>					
1.	Вводная лекция при зачислении в коллектив	1			
2.	История танцевальной культуры	1	1		
3.	Ритм – основа танца.	2	1	1	
4.	Костюм, прическа, обувь для участия в концертах	1	1		
5.	Правила проведения соревнований: - правила спортивного костюма. - правила исполнения программы на конкурсах. - положение о присвоении класса спортсменам.	1	1		
<b>2. Практические занятия</b>					
6.	Взаимодействие танцоров в паре.	6		6	
7.	Европейская программа. Характерный тренаж. Фигуры и композиции. Медленный вальс, Квикстеп.	29	2	27	
8.	Латиноамериканская программа. Характерный тренаж. Фигуры и композиции. Самба, Ча-ча-ча.	29	2	27	
9.	Диско. Подготовка показательного номера. Синхронное исполнение.	4			
10.	Подготовка к соревнованиям по спортивным танцам.	7		7	
11.	Участие в соревнованиях по спортивным танцам.	7		7	
12.	Подготовка показательных номеров. Синхронное исполнение.	20		20	
Итого:		108			

Содержание.

Вводная лекция при зачислении в коллектив. Проводится для родителей. О дисциплине посещения занятий, о правилах поведения участников на занятиях, форме одежды, обуви, прическах для занятий, расписании, о соблюдении карантина в период эпидемий, об учебном процессе, выступлениях на соревнованиях и концертах. О достижениях коллектива и о планах на новый учебный год. Ответы на вопросы родителей.

История танцевальной культуры. Танцы народов мира, связанные с историческим укладом жизни людей разных эпох. История развития танцевального костюма. Специальная обстановка для танцев.

Ритм – основа танца. Строение музыки. Ритм, метр, такт. Характер музыки: веселый, печальный, плавный, отрывистый, медленный, быстрый, и т. д. Музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли, акцент.

Костюм, прическа, обувь для участия в концертах. Отличие концертного костюма от бытового и спортивного. Единство стиля в костюме, прическе, обуви и аксессуарах. Отражение характера танца в костюме.

Правила проведения соревнований: правила спортивного костюма, правила исполнения программы на конкурсах, положение о присвоении класса спортсменам Московской федерации танцевального спорта.

Европейская программа. Характерный тренаж. Тренировочные упражнения включают элементы экзерсиса европейских танцев на основе базовых движений и композиций.

Латиноамериканская программа. Характерный тренаж. Тренировочные упражнения включают элементы экзерсиса латиноамериканских танцев на основе базовых движений и композиций.

Европейская программа. Фигуры и композиции. Изучение, разбор, отработка фигур и композиций, соответствующих танцевальному классу.

Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп.

Латиноамериканская программа. Фигуры и композиции. Изучение, разбор, отработка фигур и композиций, соответствующих танцевальному классу.

Самба, Ча-ча-ча, Джайв.

Подготовка к соревнованиям по спортивным танцам. Постановка и отработка сольных композиций. Настрой на качественное и эмоциональное исполнение программы. Акцент на линии и ритм.

Участие в соревнованиях по спортивным танцам. В соответствии с графиком соревнований Московской федерации танцевального спорта и Союза танцевального спорта России. Соревнования проводятся по возрастным группам и танцевальным классам. Тренер и спортсмены в индивидуальном порядке выбирают те соревнования, в которых есть необходимость принять участие.

Взаимодействие танцоров в паре. Обучение и отработка навыков совместных действий в паре: вперед, назад, в сторону, вверх вниз.

Синхронное исполнение. Коллективно-порядковые и ритмические упражнения под музыку. Выработка навыков передвижения и перестроения знакомят учащихся с такими понятиями как шеренга, колонна, интервал, дистанция, а также учат перестраиваться в круг, квадрат, змейку спираль и т. д. в такт музыке. Постановочная и репетиторская работа над концертными номерами.



**3 группа: 2-3 год обучения. Школа танца.****Учебная нагрузка 3 часа в неделю.**

№п/п	Наименование разделов	Количество часов			
		всего	теория	практика	
<b>1. Теоретические занятия</b>					
1.	Вводная лекция при зачислении в коллектив	1			
2.	Этапы развития бального танца	3	3		
3.	Музыка и её характер	4	2	2	
4.	Костюм, причёска, обувь для участия в концертах.	2	2		
5.	Правила проведения соревнований: правила спортивного костюма, правила исполнения программы на конкурсах, положение о присвоении класса спортсменам.	4	4		
<b>2. Практические занятия</b>					
6.	Взаимодействие танцоров в паре.	8		8	
7.	Европейская программа. Характерный тренаж. Фигуры и композиции. Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп.	36	6	30	
8.	Латиноамериканская программа. Характерный тренаж. Фигуры и композиции. Самба, Ча-ча-ча, Джайв.	36	6	30	
9.	Подготовка к соревнованиям по спортивным танцам	20		20	
10.	Участие в соревнованиях по спортивным танцам.	10		10	
11.	Подготовка показательных номеров. Аksamбля.	20		20	
Итого:		144			

**Содержание.**

Вводная лекция при зачислении в коллектив. Проводится для родителей. О дисциплине посещения занятий, о правилах поведения участников на занятиях, форме одежды, обуви, причёсках для занятий, расписании, о соблюдении карантина в период эпидемий, об учебном процессе, выступлениях на соревнованиях и концертах. О достижениях коллектива и о планах на новый учебный год. Ответы на вопросы родителей.

Этапы развития бального танца. Хореография как одна из форм творческой деятельности человека. Возникновение бального танца. Социальная основа бального танца.

Музыка и её характер. Варианты музыкального сопровождения: оркестр, электронная аудиотехника, один или несколько музыкальных инструментов, вокальное исполнение мелодии. Характер музыки: веселый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый, и т. д. Музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли, акцент.

Костюм, причёска, обувь для участия в концертах. Отличие концертного костюма от бытового и спортивного. Единство стиля в костюме, причёске, обуви и аксессуарах. Отражение характера танца в костюме.

Правила проведения соревнований: правила спортивного костюма, правила исполнения программы на конкурсах, положение о присвоении класса спортсменам Московской федерации танцевального спорта.

Взаимодействие танцоров в паре. Обучение и отработка навыков совместных действий в паре: вперед, назад, в сторону, вверх вниз. Понятия Push & Pull (тяни, толкай). Совместная координация, синхронность.

Европейская программа. Фигуры и композиции. Изучение, разбор, отработка фигур и композиций, соответствующих танцевальному классу. Овладение синхронностью исполнения в паре. Работа над художественной выразительностью движений и линий. Развитие артистичности. Изучение и отработка танцевальных композиций. Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп.

Латиноамериканская программа. Фигуры и композиции. Изучение, разбор, отработка фигур и композиций, соответствующих танцевальному классу. Овладение синхронностью исполнения в паре. Работа над художественной выразительностью движений и линий. Развитие артистичности. Изучение и отработка танцевальных композиций. Самба, Ча-ча-ча, Джайв.

Подготовка к соревнованиям по спортивным танцам. Постановка и отработка сложных композиций. Настрой на качественное и эмоциональное исполнение программы. Акцент на линии и ритм.

Участие в соревнованиях по спортивным танцам. В соответствии с графиком соревнований Московской федерации танцевального спорта и Союза танцевального спорта России. Соревнования проводятся по возрастным группам и танцевальным классам. Тренер и спортсмены в индивидуальном порядке выбирают те соревнования, в которых есть необходимость принять участие.

Взаимодействие танцоров в паре. Обучение и отработка навыков совместных действий: вперед, назад, в сторону, вверх вниз.

Аksamбля. Аksamбля - коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, особенности общения средствами танца. Постановочная и репетиционная работа над концертными номерами.

Основы актерского мастерства. Искусство танцевального поклона в паре. Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жесты в танце. Создание определенного художественного образа в танце. Основы сценического движения.

Подготовка к соревнованиям по спортивным танцам. Знакомство с регламентом проведения конкурсов исполнителей спортивного танца. Постановка и отработка композиций для соревнований. Настрой на качественное и эмоциональное исполнение. Взаимоотношения в паре. Пара - танцевальная единица. Права и Обязанности партнеров, их взаимоотношения. Улаживание конфликтов. Совместное творчество в паре. Выработка танцевального имиджа: костюм, причёска, макияж и т. д.

Участие в соревнованиях по спортивным танцам. В соответствии с графиком соревнований МФТС.

№п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Теоретические занятия</b>				
1.	Вводная лекция при зачислении в коллектив	1		
2.	Этапы развития бального танца	3	3	
3.	Музыка и её характер	4	2	2
4.	Костюм, причёска, обувь для участия в концертах.	2	2	
5.	Правила проведения соревнований: правила спортивного костюма, правила исполнения программы на конкурсах, положение о присвоении класса спортсменам.	4	4	
<b>2. Практические занятия</b>				
6.	Взаимодействие танцоров в паре.	8		8
7.	Европейская программа. Характерный тренаж. Медленный вальс. Венский вальс. Квикстеп.	27		27
8.	Латиноамериканская программа. Характерный тренаж. Самба, Ча-ча-ча, Джайв.	27		27
9.	Европейская программа. Фигуры и композиции. Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп.	27	6	21
10.	Латиноамериканская программа. Фигуры и композиции. Самба, Ча-ча-ча, Джайв.	27	6	21
11.	Подготовка к соревнованиям по спортивным танцам.	20		20
12.	Участие в соревнованиях по спортивным танцам.	10		10
13.	Подготовка показательных номеров. Ансамбль.	20		20
Итого:		180		

**Содержание.**

Вводная лекция при зачислении в коллектив. Проводится для родителей. О дисциплине посещения занятий, о правилах поведения участников на занятиях, форме одежды, обуви, причёсках для занятий, расписании, о соблюдении карантина в период эпидемий, об учебном процессе, выступлениях на соревнованиях и концертах. О достижениях коллектива и о планах на новый учебный год. Ответы на вопросы родителей.

История танцевальной культуры. Этапы развития хореографического искусства. Современный бальный танец XX века. Влияние народной хореографии на развитие бального танца. Развитие русской школы бального танца. Танцы народов мира и их связь с укладом жизни людей и исторических эпох. История развития танцевального костюма.

Музыка и её характер. Варианты музыкального сопровождения: оркестр, электронная аудиопартия, один или несколько музыкальных инструментов, вокальное исполнение мелодии. Характер музыки: веселый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый, и др. Муз. размер: 2/4, 4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли, акцент.

Костюм, причёска, обувь для участия в концертах. Отличие концертного костюма от бытового и спортивного. Единство стиля в костюме, причёске, обуви и аксессуарах. Отражение характера танца в костюме.

Правила проведения соревнований: правила спортивного костюма, правила исполнения программы на конкурсах, положение о присвоении класса спортсменам Московской Федерации танцевального спорта.

Взаимодействие танцоров в паре. Обучение и отработка навыков совместных действий в паре: вперед, назад, в сторону, вверх вниз. Понятия Push & Pull (тяни, толкай). Совместная координация, синхронность.

Европейская программа. Фигуры и композиции. Изучение, разбор, отработка фигур и композиций, соответствующих танцевальному классу. Овладение синхронностью исполнения в паре. Работа над художественной выразительностью движений и линий. Развитие артистичности. Изучение и отработка танцевальных композиций. Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп.

Латиноамериканская программа. Фигуры и композиции. Изучение, разбор, отработка фигур и композиций, соответствующих классу. Овладение синхронностью исполнения в паре. Работа над художественной выразительностью движений и линий. Развитие артистичности. Изучение и отработка танцевальных композиций. Самба, Ча-ча-ча, Джайв.

Подготовка к соревнованиям по спортивным танцам. Постановка и отработка сольных композиций. Настрой на качественное и эмоциональное исполнение программы. Акцент на линии и ритм.

Участие в соревнованиях. В соответствии с графиком соревнований Московской Федерации танцевального спорта и Союза танцевального спорта России. Соревнования проводятся по возрастным группам и танцевальным классам. Тренер и спортсмены в индивидуальном порядке выбирают те соревнования, в которых есть необходимость принять участие.

Взаимодействие в паре. Обучение и отработка навыков совместных действий: вперед, назад, в сторону, вверх вниз.

Ансамбль. Ансамбль – коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, особенности общения средствами танца. Постановочная и репетиторская работа над концертными номерами.

Основы актерского мастерства. Искусство танцевального поклонения в паре. Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жесты в танце. Создание определенного художественного образа в танце. Основы сценического движения.

Подготовка к соревнованиям. Знакомство с регламентом соревнований спортивного танца. Постановка и отработка композиций. Настрой на качественное и эмоциональное исполнение программы. Взаимоотношения партнеров в паре. Пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Улаживание конфликтов мирным путем. Совместное творчество в паре. Выработка танцевального имиджа: костюм, причёска, макияж и т. д.

Участие в соревнованиях по спортивным танцам. В соответствии с графиком соревнований МФТС.

## 5 группа: 4-5-6 год обучения. «Д» класс - Спортсмены. Этап спортивного мастерства

Учебная нагрузка 5 часов в неделю.

№п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Этапы развития бального танца.	1	1	
2.	Теория музыки	6	4	2
3.	Основные элементы классического экзерсиса.	34		34
4.	Ансамбль. Подготовка и участие в массовых мероприятиях, концертах Основы актерского мастерства.	17		17
5.	Европейская программа. Характерный тренаж: Фигуры и композиции. Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот, Квикстеп.	34	6	42
6.	Латиноамериканская программа. Характерный тренаж: Фигуры и композиции. Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль, Джайв	34	6	42
7.	Подготовка к соревнованиям по спортивным танцам. Взаимоотношения партнеров в паре.	9		
8.	Участие в соревнованиях по спортивным танцам.	9		
	Итого:	144		

## Содержание.

История танцевальной культуры. Этапы развития хореографического искусства. Современный спортивный танец. Развитие российской школы спортивного танца.

Язык и теория музыки. Конкретный художественный образ в музыкальном отображении: вальс - быстрый, летящий, юный, романтический; танго - страстный, контрастный; ча-ча-ча - спортивный, четкий, задорный, игривый; румба - лиричный, нежный, эмоционально насыщенный; джайв - веселый, игровой и т. д. Значение единства музыки и танца: Музыка - эмоциональная ритмическая основа танца. Из истории танцевальной музыки. Прослушивание и анализ музыкальных произведений.

Основные элементы классического экзерсиса. Классические упражнения у хореографического станка и в центре зала. Прямки. Повороты. Построение Композиций.

Фитнесс. Разучивание соединений и комбинаций. Общая физическая подготовка, элементы акробатики (мостики, продольные и поперечные шпагаты).

Ансамбль. Подготовка и участие в массовых мероприятиях, концертах. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, особенности общения средствами танца. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, развитие чувства коллективизма, ответственности за общее дело. Постановочная и репетиторская работа над концертными номерами. Постановки танцев европейской и латиноамериканской программ. Ансамбль - коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, чувство коллективизма, ответственности за общее дело.

Основы актерского мастерства. Изучение различий, характерных особенностей и выразительных средств, которые создадут соответствующую эмоциональную атмосферу танца. Мимика и жесты в танце. Создание определенного художественного образа в танце. Основы сценического движения.

Европейская программа. Характерный тренаж. Фигуры и композиции. Характерный тренаж - экзерсис на основе элементов европейски танцев. Изучение фигур и композиций, соответствующих танцевальному классу. Конкурсное исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей программы. Практическая работа над техникой, пластической и художественной выразительностью движений и линий, стилем и манерой исполнения. Овладение синхронностью исполнения в паре. Совершенствование исполнительского мастерства, развитие артистичности. Выработка танцевального имиджа: костюм прическа, макияж и т. д. Европейская программа: Медленный вальс, Танго, Квикстеп, Медленный фокстрот, Венский вальс.

Латиноамериканские танцы. Характерный тренаж. Фигуры и композиции. Характерный тренаж - экзерсис на основе элементов латиноамериканских танцев. Изучение фигур и композиций, соответствующих танцевальному классу. Конкурсное исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей программы. Практическая работа над техникой, пластической и художественной выразительностью движений и линий, стилем и манерой исполнения. Овладение синхронностью исполнения в паре. Совершенствование исполнительского мастерства, развитие артистичности. Выработка танцевального имиджа: костюм прическа, макияж и т. д. Латиноамериканская программа: Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль, Джайв.

Взаимоотношения партнеров в паре. Пара как танцевальная единица. Права и Обязанности партнеров, их взаимоотношения. Улаживание конфликтов мирным путем. Совместное творчество в паре. Культура взаимоотношений танцоров в паре. Профилактика и конструктивное разрешение конфликтов.

Подготовка к соревнованиям по спортивным танцам. Знакомство детей с регламентом проведения конкурсов исполнителей спортивного танца. Постановка и отработка композиций для соревнований. Настрой на качественное и эмоциональное исполнение программы. Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж и т. д. Культура взаимоотношений танцоров в паре. Основы актерского мастерства. Изучение различий, характерных особенностей и выразительных средств, которые создадут соответствующую эмоциональную атмосферу танца. Мимика и жесты в танце. Создание определенного художественного образа в танце. Основы сценического движения. Пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Профилактика и конструктивное разрешение конфликтов. Совместное творчество в паре. Видеопроекторы материалов соревнований, конкурсов и семинаров - от московских до мировых. Просмотр и анализ выступлений участников центра с направлением ошибок.

Участие в соревнованиях по спортивным танцам. В соответствии с графиком соревнований Московской федерации танцевального спорта.

#### Литература для педагога.

1.	Бальный танец для школьников. Методические рекомендации и программа. М.: ВНИЦ НТ и КТР, 1984
2.	Учимся танцевать, Пол Боттомер, пер. с англ. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001
3.	Психология танцевального спорта Рубинштейн Н.А., 2001.
4.	Спортивные бальные танцы. Скрябин А.А. Методическое пособие. Новосибирск.
5.	Приглашение к танцу. Методическое пособие по организации работы школы современного бального танца. Б. Белоусов. М.: ВНИЦ НТ и КТР, 1983.
6.	Биомеханика спортивного танца Копелев С. Н. М.: Печатный двор, 2006
7.	Методика обучения бальным танцам. Боголюбовская М.С., Елвник Ю.Е., 1985, Пин Ю., 1993,
8.	Историко-бытовой танец Воронина И. Учебное пособие. – М.: Искусство, 1980.
9.	Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет). Бекши С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е.Н. – М.: Просвещение, 1984.
10.	Учебная программа для студий современного бального танца. – М.: ВНИЦ НТ и КТР, 1982.
11.	Итоги. Московская федерация танцевального спорта. Ежегодное издание. Подбор методических материалов и положений МФТС. М.: МФТС, 2007
12.	British Association of Teachers of Dancing. Ballroom, Latin, Sequence (Old Time). Syllabus. Glasgow, 2000
13.	Technique of Latin Dancing. Walter Laird. England: Chapman Graphics Corp. Limited. 1994
14.	The Revised Technique of Latin-American Dancing. Imperial Society of Teachers of Dancing. Sydney Francis, Doris Lavelle, Doris Nichols, Dimitri Petrides, Elizabeth Romain and Peggy Spencer. London: Latin American Dance Committee, 1983.
15.	Technique of Ballroom Dancing Guy Howard, British Association of Teaching of Dancing in association with IDTA(Sales) Ltd. Glasgow, Underhill(Plymouth) Ltd. 1990
16.	The Revised Technique of Ballroom Dancing by Alex Moor. Imperial Society of Teachers of Dancing. London, 1992

#### Сайты для педагога, родителей и детей.

1.	World DanceSport Federation(WDSF)	<a href="http://www.worlddancesport.org">http://www.worlddancesport.org</a>
2.	Общероссийская общественная спортивная организация «Союз танцевального спорта России» (СТСР)	<a href="http://www.rusdsu.ru/">http://www.rusdsu.ru/</a>
3.	Московская федерация танцевального спорта (МФТС):	<a href="http://moscowdance.ru/">http://moscowdance.ru/</a>

#### Литература для родителей и детей.

1.	Основы слесарского движения. Вербицкая А. В. М., 1973
2.	История костюма. М., Искусство, 1991.
3.	Итоги. Московская федерация танцевального спорта. Ежегодное издание. Подбор методических материалов и положений МФТС. М.: МФТС, 2009 Правила спортивного костюма.
4.	Итоги. Московская федерация танцевального спорта. Ежегодное издание. Подбор методических материалов и положений МФТС. М.: МФТС, Правила исполнения программы на соревнованиях.
5.	Итоги. Московская федерация танцевального спорта. Ежегодное издание. Подбор методических материалов и положений МФТС. М.: МФТС Положение о присвоении класса спортсменам.
6.	Танцевальные журналы, интернет-сайты.
7.	Тетради для записи танцевальных движений, связок и композиций.

## Учебный план.

### Дополнительная образовательная программа детей Школьная спортивная команда «Танцевально-спортивный клуб «Мегаполис» ГБОУ «Романовская школа» на 2017/2018 учебный год.

педагог дополнительного образования ГОУ ЦО № 1240 г. Москвы,  
Кононенко Наталья Петровна.

## Пояснительная записка.

**Направленность программы:** Физкультурно-спортивная, художественно-эстетическая.

**Разделы:** спортивный танец, основы современной и классической хореографии, ансамбль.

**Реализация программы:** на начальных и средних классах Центра образования и микрорайона.

**Актуальность программы:** большое внимание уделяется согласованной групповой работе в коллективе. Программа нацелена на укрепление взаимодополняющего союза между спортом и искусством. Программа состоит из теоретической и практической части.

**Цель программы:** привить любовь к спортивному образу жизни через обучение основам танца.

**Обучение включает:** социальные танцы, тренд танцы, европейские и латиноамериканские танцы, основы современного и классического танца; групповые теоретические и практические занятия; занятия ансамбля и с солистами, участие в фестивалях, конкурсах и соревнованиях.

### Основные задачи:

- научить работать в коллективе и в паре; развитие чувства ритма;
- всестороннее физическое развитие;
- развитие координации, пластики, динамики двигательного аппарата;
- формирование интереса к искусству, развитие эстетического вкуса, любви к танцу;
- привить интерес к участию в соревнованиях;
- выполнение классификационных требований МФТС;
- воспитание интернационализма, приобщение к отечественной и мировой культуре через танец.

**Ожидаемые результаты:** умение исполнять спортивные танцы.

### Задачи программы 1-го уровня обучения

(Начальный этап – Школа социального танца, занятия 3 раза в неделю по 2 ч.):

- выучить линейные танцы, Польку, танцы европейской и латиноамериканской программы - Медленный вальс, Квикстеп, Самба, Ча-ча-ча (по классификации Московской федерации танцевального спорта (далее МФТС)) и современные танцы;
- участие в концертах и соревнованиях по танцам;
- научить исполнять танцы под счет и под музыку, развитие мотивации к познанию и творчеству.

### Задачи программы 2-го уровня обучения

(Подготовительный этап - Школа танцевального мастерства (Массовый спорт), 3 р. в неделю по 2 ч.)

- выучить танцы европейской программы, латиноамериканской программ Медленный вальс, Квикстеп, Самба, Ча-ча-ча, Джайв (по спортивной классификации МФТС) и современные танцы;
- участие в концертах, фестивалях и соревнованиях по танцам;
- научить исполнять танцы под счет и под музыку, развитие мотивации к участию в соревнованиях.

### Задачи программы 3-го уровня обучения

(Этап спортивного мастерства (Е, Д спортивные классы), 3 раза в неделю по 2 ч.)

- выучить танцы европейской и латиноамериканской программы Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп, Самба, Ча-ча-ча, Джайв (по спортивной классификации МФТС) и современные танцы;
- участие в концертах, фестивалях и соревнованиях по танцам;
- научить выразительно исполнять танцы под счет и под музыку; участие в соревнованиях;

### Формы занятий:

- групповые занятия (тренировочные, практические).
- внеучебные формы работы:
  - беседы, лекции; участие в концертах, фестивалях, соревнованиях и их обсуждение;
  - занятия с солистами ансамбля;
  - мастер-классы, самостоятельная работа.

**Учебно-тематический план.**

**1 группа. 1 уровень обучения.** Начальный этап – Школа танцевального мастерства

Занятия 3 раза в неделю по 2 ч. = 3 часа в неделю.

№	Наименование разделов	всего	теория	практика
<b>1. Теоретические занятия</b>		<b>13</b>	<b>11</b>	<b>2</b>
1.	Вводная лекция при зачислении в коллектив	1	1	
2.	История танцевальной культуры	3	3	
3.	Ритм - основа танца.	4	2	2
4.	Костюм, причёска, обувь для участия в концертах.	2	2	
5.	Правила соревнований: костюма, программы, присвоения класса.	3	3	
<b>2. Практические занятия</b>		<b>201</b>	<b>12</b>	<b>189</b>
1.	Социальные танцы.	7		7
2.	Европейские танцы. Характерный тренаж. М. вальс, Квикстеп.	36		36
3.	Латиноамериканские танцы. Характерный тренаж. Самба, Ча-ча.	36		36
4.	Европейские танцы. Фигуры и композиции. М. вальс, Квикстеп.	36	6	30
5.	Латиноамериканские танцы. Фигуры и композиции. Самба, Ча-ча.	36	6	30
6.	Современные танцы	20		20
7.	Подготовка показательных номеров. Ансамбль.	20		20
Итого часов:		<b>204</b>	<b>23</b>	<b>181</b>

**2 группа 2 уровень обучения.** Подготовительный этап - Школа танц. мастерства (Массовый спорт).

Занятия 3 раза в неделю по 2 ч. = 6 часов в неделю.

№	Наименование разделов	всего	теория	практика
<b>1. Теоретические занятия</b>		<b>13</b>	<b>11</b>	<b>2</b>
1.	Вводная лекция при зачислении в коллектив	1	1	
2.	Этапы развития танца	3	3	
3.	Музыка и её характер	4	2	2
4.	Костюм, причёска, обувь для участия в концертах.	2	2	
5.	Правила соревнований: костюма, программы, присвоения класса.	3	3	
<b>2. Практические занятия</b>		<b>201</b>	<b>12</b>	<b>189</b>
1.	Взаимодействие танцоров в паре.	7		7
2.	Европейские танцы. Характерный тренаж. М. вальс, Квикстеп.	36		36
3.	Латиноамериканские танцы. Характерный тренаж. Самба, Ча-ча, Джайв.	36		36
4.	Европейские танцы. Фигуры и композиции. М. вальс, Квикстеп.	36	6	30
5.	Латиноамериканские танцы. Фигуры и композиции. Самба, Ча-ча, Джайв.	36	6	30
6.	Современные танцы	20		20
7.	Подготовка показательных номеров. Ансамбль.	20		20
Итого:		<b>204</b>	<b>23</b>	<b>181</b>

**3 группа. 3 уровень обучения.** Этап спортивного мастерства (Б, Д спортивные классы)

Занятия 3 раза в неделю по 2 ч. = 6 часов в неделю.

№	Наименование разделов	всего	теория	практика
<b>1. Теоретические занятия</b>		<b>13</b>	<b>11</b>	<b>2</b>
1.	Вводная лекция при зачислении в коллектив	1		
2.	Этапы развития танца	3	3	
3.	Музыка и её характер	4	2	2
4.	Костюм, причёска, обувь для участия в концертах.	2	2	
5.	Правила соревнований: костюма, программы, присвоения класса.	3	4	
<b>2. Практические занятия</b>		<b>201</b>	<b>12</b>	<b>189</b>
1.	Взаимодействие танцоров в паре.	7		7
2.	Европейские танцы. Характерный тренаж. М. вальс, Танго, В. вальс, Квикстеп.	36		36
3.	Латиноамериканские танцы. Характерный тренаж. Самба, Ча-ча, Румба, Джайв.	36		36
4.	Европейские танцы. Фигуры и композиции. М. вальс, В. вальс, Квикстеп.	36	6	30
5.	Латиноамериканские танцы. Фигуры и композиции. Самба, Ча-ча, Джайв.	36	6	30
6.	Современные танцы	20		20
7.	Подготовка показательных номеров. Ансамбль.	20		20
Итого:		<b>204</b>	<b>23</b>	<b>181</b>

**Литература для педагога.**

- 1) Бальный танец для школьников.
- 2) Методические рекомендации и программа. М.: ВНИЦ НТ и КТР, 1984

- 3) Учимся танцевать. Пол Боттомер. пер. с англ. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001
- 4) Психология танцевального спорта. Рубштейн Н.А., 2001.
- 5) Спортивные бальные танцы. Скробот А.А. Методическое пособие. Новосибирск.
- 6) Приглашение к танцу. Методическое пособие по организации работы школы современного бального танца. Б. Белоусов. М.: ВНИЦ ИТ и КИПР, 1983.
- 7) Биомеханика спортивного танца. Кошелев С. Н. М.: Печатный двор, 2006
- 8) Методика обучения бальным танцам. Боголюбовская М.С., Елинек Ю.Е., 1985; Пин Ю., 1993;
- 9) Историко-бытовой танец. Воронина И. Учебное пособие. – М.: Искусство, 1980.
- 10) Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет). Беккина С. И., Ломова Т. П., Соковина Е.Н. – М.: Просвещение, 1984.
- 11) Учебная программа для студий современного бального танца – М.: ВНИЦ ИТ и КИПР, 1982.
- 12) Итоги 2007-2008. Московская федерация танцевального спорта. Подбор методических
- 13) материалов и положений МФТС. М.: МФТС, 2007
- 14) 1) British Association of Teachers of Dancing. Ballroom, Latin, Sequence (Old Time). Syllabus. Glasgow, 2000
- 15) 2) Technique of Latin Dancing. Walter Laird. England; Chapman Graphics Corp. Limited. 1994 The Revised Technique of Latin-American Dancing. Imperial Society of Teachers of Dancing.
- 16) Sydney Francis, Doris Lavelle, Doris Nichols, Dimitri Petridis, Elizabeth Romain and Peggy Spencer. London: Latin American Dance Committee, 1983.
- 17) 3) Technique of Ballroom Dancing. Guy Howard. British Association of Teaching of Dancing in association with IDTA(Sales) Ltd. Glasgow, Underhill(Plymouth) Ltd. 1990/
- 18) 4) The Revised Technique of Ballroom Dancing by Alex Moor. Imperial Society of Teachers of Dancing. London, 1992.

**Литература для родителей и детей.**

- 1) Основы сценического движения. Вербицкая А. В. М., 1973
- 2) История костюма, М., Искусство, 1991.
- 3) Итоги. Московская федерация танцевального спорта. Подбор методических материалов и положений МФТС. М.: МФТС. Правила спортивного костюма.
- 4) Итоги. Московская федерация танцевального спорта. Подбор методических материалов и положений МФТС. М.: МФТС. Правила исполнения программы на конкурсах.
- 5) Итоги. Московская федерация танцевального спорта. Подбор методических материалов и положений МФТС. М.: МФТС. Положение о присвоении класса спортсменам.
- 6) Танцевальные журналы, интернет-сайты.
- 7) Тетради для записи танцевальных движений и композиций.