Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

Верхнесалдинскаядетская школа искусств

****

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ТАНЦЕВАЛЬНО - СПОРТИВНОГО КЛУБА**

**«ПРОМЕНАД»**

**по учебному предмету**

**СПОРТИВНЫЙ БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ**

**Верхняя Салда**

**201****4**

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрена»  Методическим Советом МБОУ ДОД Верхнесалдинская ДШИ  «29» августа 2014 г. | «Утверждаю»  Директор МБОУ ДОД Верхнесалдинская ДШИ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Б. Сурова  Приказ № 19-п от 29.08.2014г. |

**Структура программы учебного предмета**

**I. Пояснительная записка**

*- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе*

*- Срок реализации учебного предмета*

*- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета*

*- Сведения о затратах учебного времени*

*- Форма проведения учебных аудиторных занятий*

*- Цели и задачи учебного предмета*

*- Структура программы учебного предмета*

*- Методы обучения*

*- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета*

**II. Содержание учебного предмета**

*- Учебно-тематический план*

**III. Требования к уровню подготовки учащихся**

**IV. Формы и методы контроля**

*- Аттестация: цели, виды, форма, содержание*

**V. Методическое обеспечение учебного процесса**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе***

Искусство бального танца - это средство музыкального, пластического, спортивно-физического, духовного развития личности. Танцевальная мелодия, пластика жеста и движения органичны для природы человека, воспринимаются им и доставляют истинную радость индивидуального творчества. Систематические тренировки в процессе обучения танцу развивают мускулатуру, устраняют некоторые физические недостатки (сутулость, плоскостопие и др.), раскрепощают фигуру, развивают правильную осанку, красивую легкую походку, элегантные манеры.

Человека, занимающегося бальными танцами, отличают логически оправданные, целесообразно завершенные грациозные движения, собранность. Танцевальная этика предполагает и естественную культуру общения: простоту, скромность, внимание друг к другу, вежливость, чувство меры, доброжелательность, приветливость, умение считаться с интересами других и ответственность за свои поступки. Танец способствует формированию положительных черт характера.

Бальный танец является эффективным средством организации досуга детей и формой отдыха. Потребность детей в музыкально-пластических занятиях необходима с раннего возраста, так как психофизический аппарат ребенка не только расположен к такому роду занятиям, но и нуждается в них.

Современный бальный танец, связанный, как ни один жанр хореографии, с социальными явлениями своего времени, развивается в двух направлениях: параллельно существуют и взаимообогащают друг друга массовый бальный танец и спортивный танец, базирующийся на бальных основах, но включающий более сложные технические элементы, требующие большой физической подготовки.

Возраст детей приступающих к освоению программы от 5 лет и более. Исполнитель обязан обеспечить заказчику оказание платных образовательных услуг в полном объеме в соответствии с образовательными программами (частью образовательной программы) и условиями договора.

Занятия проходят в групповой/индивидуальной форме.

Данная программа предусматривает проведение аттестации в форме концерта, показа, выступления на соревнованиях. Возможны другие формы завершения обучения.

***Срок реализации учебного предмета***

Срок реализации программы – 11 лет. Структура программы основана на возрастном принципе и преемственности ступеней обучения. Всего четыре ступени обучения:

**1 ступень** (основные дисциплины: общедоступный детский танец и спортивный танец класса «H»);

**2 ступень** (основная дисциплина: спортивный танец класса «Е + Д»);

**3 ступень** (основная дисциплина: спортивный танец класса «Д + С»);

**4 ступень** (основные дисциплины: латиноамериканский экзерсис и современные тенденции исполнения, европейский экзерсис и современные тенденции исполнения открытого класса).

***Сведения о затратах учебного времени***

***(Нагрузка составляет 1 час в неделю)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы,  нагрузки,  аттестации | Затраты учебного времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Годы обучения | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | |  |
| Полугодия | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |  |
| Количество недель | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 |  |
| Аудиторные занятия | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 396 |

***Сведения о затратах учебного времени***

***(Нагрузка составляет 2 часа в неделю)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы,  нагрузки,  аттестации | Затраты учебного времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Годы обучения | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | |  |
| Полугодия | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |  |
| Количество недель | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 |  |
| Аудиторные занятия | 34 | 38 | 34 | 38 | 34 | 38 | 34 | 38 | 34 | 38 | 34 | 38 | 34 | 38 | 34 | 38 | 34 | 38 | 34 | 38 | 34 | 38 | 792 |

***Сведения о затратах учебного времени***

***(Нагрузка составляет 4 часа в неделю)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы,  нагрузки,  аттестации | Затраты учебного времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Годы обучения | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | |  |
| Полугодия | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |  |
| Количество недель | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 | 17 | 19 |  |
| Аудиторные занятия | 68 | 76 | 68 | 76 | 68 | 76 | 68 | 76 | 68 | 76 | 68 | 76 | 68 | 76 | 68 | 76 | 68 | 76 | 68 | 76 | 68 | 76 | 1584 |

***Форма проведения учебных занятий***

Занятия проводятся в индивидуальной/групповой (количественный состав группы от 5 человек) форме, продолжительность одного урока составляет 40 минут.

***Цель и задачи программы***

***Цель*** программы: подготовка танцоров-спортсменов от начального уровня («Н» класс) до высших спортивных достижений («А» класс).

***Задачи:***

***Образовательные:***

• дать базисные специальные знания по спортивным (бальным) танцам в области истории бальных танцев, терминологии, правил подготовки тела к физической нагрузке, основных принципов движения и т.д.;

• сформировать музыкально-ритмические навыки;

• обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;

• сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

***Развивающие:***

• сформировать правильную и красивую осанку;

• развить координацию движений, пластику;

• развить спортивные качества (силу, выносливость, скорость, терпение, спортивный дух и волю к победе);

• развить артистизм и эмоциональность;

• развить индивидуальность танцевальных пар; • развить память, внимание;

• развить творческую активность и фантазию;

***Воспитательные:***

• привить трудолюбие, умение работать самостоятельно и осознанно;

• воспитать собранность и дисциплину;

• воспитать стремление к саморазвитию;

• воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;

• привить навыки хорошего тона и культуры общения в паре, коллективе;

• воспитать чувство ответственности и взаимопомощи, чувство коллективизма на основе взаимопонимания и уважения друг к другу.

***Структура программы***

Программа содержит следующие разделы:

* сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
* распределение учебного материала по годам обучения;
* описание дидактических единиц учебного предмета;
* требования к уровню подготовки учащихся;
* формы и методы контроля, требования к аттестации;

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

***Методы обучения***

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);

- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего

движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и соревнований для повышения общего уровня развития обучающегося);

- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого

произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);

- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);

- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

-индивидуальный подход к каждому обучающемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

***Описание материально-технических условий реализации учебного предмета***

• балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся),

имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или

специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки

(палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м х 2м на одной стене;

• наличие музыкального центра для флэш- и CD-носителей;

• учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;

• помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);

• костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;

• раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

**II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Характеристика* *ступеней***

Каждая ступень обучения предусматривает более высокий уровень развития и постижения искусства спортивного (бального) танца.

I ступень рассчитана на начинающих танцоров дошкольного и младшего школьного возраста. В основном, это обучение общедоступным детским (ритмическим) танцам, и лишь только на втором году обучения - переход к спортивным (бальным) танцам по программе сложности «Н» класса.

Основная задача этой ступени - освоение базовой техники, ритма и пластики движений по программе общедоступного танца и программы хобби-класса для участия в соревнованиях данного уровня. В программу хобби-класса входят 5 танцев международной программы: медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв. Базовая дисциплина - *партерная* *гимнастика* -вводится на втором году обучения.

II ступень ориентирована на танцоров, которые решили продолжить совершенствование своего танцевально-спортивного мастерства, закончив начальное обучение в ТСК.

Основная задача ступени - научить восьми конкурсным танцам в соответствии с «Правилами Федерации танцевального спорта России о допустимых танцах и фигурах». На первом году обучения репертуар включает 6 танцев:

• европейская программа – медленный вальс, венский вальс, квикстеп;

• латиноамериканская программа – самба, ча-ча-ча, джайв.

На втором и третьем годах обучения продолжается совершенствование уже перечисленных танцев. В репертуаре появляются два новых танца:

• европейская программа – танго;

• латиноамериканская программа – румба.

Помимо основной дисциплины – спортивный танец – дети посещают занятия базовых дисциплин: *партерный* *экзерсис,* *классический* *экзерсис*.

На этой ступени начинается работа с ансамблями.

Дети, прошедшие I и II ступени обучения, владеют всей системой танцевальных движений, пластикой и техникой, элементами танцев (позы, комбинации, этюды), владеют определенными танцами европейской и латиноамериканской программы.

III ступень ориентирована на танцоров, проявивших устойчивый интерес к искусству бального танца и волю к достижению спортивных результатов. Основная задача - освоение базовой техники движений, соответствующих требованиям «Д» и «С» класса.

Содержание программы составляют 10 танцев.

Программный материал распределяется следующим образом по годам обучения:

1-й год - тренинговая работа и совершенствование качества движений, ритмичности, музыкальности по программе класса «Д»; завершение этого этапа обучения; участие в соревнованиях по классу «Д».

Класс «Д» включает в себя четыре танца европейской программы:

\* Медленный вальс (English Waltz);

\* Танго (Tango);

\* Венский вальс (Viennese Waltz); \* Квикстеп (Quickstep)

И четыре танца латиноамериканской программы:

\* Самба (Samba);

\* Ча-ча-ча (Cha-cha-cha); \* Румба (Rumba);

\* Джайв (Jive).

2-й год - переход к освоению начального этапа программы класса «С», знакомство с новыми обязательными танцами этого класса: в европейской программе - медленного фокстрота (Slowfox), в латиноамериканской программе - пасодобля (Pasodouble); участие в соревнованиях по классу «Д+С».

3-й год - совершенствование и усложнение программы класса «С», участие в соревнованиях по данному классу.

Группы спортивного танца, помимо основной дисциплины, занимаются *классическим* *экзерсисом,* *партерной* *гимнастикой*. На этой ступени вводится дополнительная дисциплина – *современный* *танец*.

Продолжается *работа* *с* *ансамблями*. С целью реализации потребности танцевальных пар высокого уровня в развитии своей индивидуальности и неповторимости танцевального почерка начинается *работа* *с* *солистами*.

Программа IV ступени разработана специально для перспективных танцевальных пар ТСК «Променад» и реализуется через две программы: «Латиноамериканский экзерсис и современные тенденции исполнения» и «Европейский экзерсис и современные тенденции исполнения». Основная задача ступени - освоить новые движения в пяти конкурсных танцах латиноамериканской программы (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв) и в пяти конкурсных танцах европейской программы: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот (квикстеп). В основе процесса обучения по программе лежит экзерсис (лат. упражнения). Так, прежде чем приступить к непосредственному освоению танцевальных фигур и вариаций европейской программы, необходимо:

· заложить основы правильной осанки, подготовив тело танцора с помощью специальных общеразвивающих упражнений;

· выстроить в паре грамотную закрытую позицию, применяемую в европейской программе, используя упражнения по совершенствованию формы и линий пары;

· уяснить технические принципы и характерные особенности каждого танца на основе упражнений для подготовки к танцам;

· уяснить с помощью специальных упражнений музыкально-ритмическую структуру танца.

Прежде чем приступить к непосредственному освоению новых более сложных танцевальных фигур и вариаций латиноамериканской программы у детей формируется более глубокое понимание фундаментальных основ танцевания таких как: правильная осанка, перенос веса (умение правильно двигаться), характер движения после переноса веса на ногу (в каждом латиноамериканском танце). Необходимо отработать эти принципы на базисных фигурах изучаемых танцев. Кроме того, детям подробно разъясняется музыкальный размер и построение музыки в каждом танце. Музыка должна быть эмоционально - выразительной, характерной для каждого конкретного танца, четкой по ритму и темпу.

И лишь после этого предполагается переход к изучению танцевальных фигур и составлению из них танцевальных вариаций (учебных, конкурсных классификационных, конкурсных рейтинговых). Большое внимание уделяется работе над индивидуальностью и имиджем. На протяжении всего курса танцевальные пары принимают участие в классификационных и рейтинговых соревнованиях.

Программы позволяют совершенствовать мастерство воспитанников и готовить танцоров-спортсменов высокого уровня («В» и «А» классов).

Базовые дисциплины: партерная гимнастика и классический экзерсис. Продолжается работа с ансамблями и солистами.

**III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

***1 год обучения***

**Танцор** **должен** **знать:**

* начальные понятия музыкальной азбуки (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза);
* танцевальную терминологию (название танцевальных фигур); o этикет общения с педагогом и детьми в коллективе.

**Танцор** **должен** **уметь:**

* свободно и правильно исполнять общеразвивающие упражнения;
* слушать музыку и определять ритмический рисунок танца;
* самостоятельно проводить ритмическую разминку и основные элементы партерной растяжки;
* правильно и красиво исполнять репертуар общеразвивающих танцев;
* исполнять базисные фигуры и учебные вариации по программе хобби-класса.

***2 год обучения***

**Танцор** **должен** **знать:**

* различные танцевальные стили и направления; o правила мышечного разогрева;
* название танцев и фигур, входящих в программу хобби-класса.

**Танцор** **должен** **уметь:**

* исполнять программу хобби-класса;
* танцевать в паре и составлять авторские композиции 5 танцев; o исполнять программу хобби-класса на соревнованиях;
* оценивать правильность исполнения танцев;
* исполнять подготовительные упражнения танца «Венский вальс».

***3 год обучения***

**Танцор** **должен** **знать:**

* танцевальную терминологию данного года обучения (названия фигур и технических принципов, музыкальную азбуку);
* правила мышечного разогрева;
* упражнения для подготовки к танцам данного года обучения;
* ритмические рисунки основных фигур шести конкурсных танцев; o основные танцевальные фигуры класса «Е» и вариации шести конкурсных танцев на их основе;
* правила соревнований ФТСР для начинающих танцоров и для танцоров «Е» класса.

**Танцор** **должен** **уметь:**

* проводить ритмическую разминку с помощью преподавателя;
* повторить за преподавателем упражнения для подготовки к танцам данного года обучения;
* исполнить танцевальные вариации в основном темпе и ритме;
* показать основные танцевальные фигуры класса «Е», исполнить типовые вариации на их основе;
* показать своё исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях по классам «Н» и «Е» (сообразно уровню освоения материала).

***4 год обучения***

**Танцор** **должен** **знать:**

* танцевальную терминологию данного года обучения;
* типовую ритмическую разминку данного года обучения;
* основные принципы движения и упражнения для подготовки к танцам данного года обучения;
* ритмические рисунки основных фигур восьми конкурсных танцев;
* все танцевальные фигуры класса «Е», основные фигуры класса «Д» и вариации восьми конкурсных танцев на их основе;
* правила соревнований ФТСР по классам «Е» и «Д», открытому классу в группе «Дети-1» (6 танцев).

**Танцор** **должен** **уметь:**

* самостоятельно проводить типовую ритмическую разминку;
* самостоятельно показать упражнения для подготовки к танцам данного года обучения;

исполнить танцевальные вариации, используя внутритактовое акцентирование;

* показать все танцевальные фигуры класса «Е» и основные фигуры класса «Д», исполнить типовые вариации группы, исполнить варианты вариаций (сообразно уровню освоения материала, присвоенному классу, возрастной группе);
* показать своё исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях по классам «Е» и «Д», по открытому классу в возрастной группе «Дети-1» (сообразно уровню освоения материала, присвоенному классу, возрастной группе).

***5 год обучения***

**Танцор** **должен** **знать:**

* танцевальную терминологию данного года обучения;
* комплекс общеразвивающих упражнений данного года обучения;
* принципы движения и упражнения для подготовки к танцам данного года обучения;
* развитие основных ритмических рисунков восьми конкурсных танцев, музыкальное фразирование;
* большинство танцевальных фигур класса «Д», вариации восьми конкурсных танцев на их основе;
* правила соревнований ФТСР по классам «Е» и «Д», открытому классу в группе «Дети-1» (6 танцев), открытому классу в группе «Дети-2» (8 танцев).

**Танцор** **должен** **уметь:**

* самостоятельно проводить комплекс общеразвивающих упражнений исходя из поставленной цели занятия;
* самостоятельно выбрать, показать, теоретически обосновать упражнения для подготовки, к танцам исходя из поставленной цели занятия;
* исполнить танцевальные вариации, используя развитие основных ритмических рисунков и музыкальное фразирование;
* показать большинство танцевальных фигур класса «Д», исполнить типовые вариации группы, исполнить варианты вариаций (сообразно уровню освоения материала, присвоенному классу, возрастной группе);
* показать своё исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях по классам «Е» и «Д», по открытому классу в возрастных группах «Дети-1» и «Дети-2» (сообразно уровню освоения материала, присвоенному классу, возрастной группе).

***6 год обучения***

**Танцор** **должен** **знать:**

* правила техники безопасности;
* правила построения и проведения комплекса ритмической разминки; o название танцевальных фигур класса «Д», музыкального размера;
* взаимосвязь построения вариации с музыкальным сопровождением;
* психологические приемы снятия эмоционального напряжения перед конкурсными выступлениями;
* основные правила спортивной и танцевальной этики.

**Танцор** **должен** **уметь:**

* проводить и выполнять ритмическую разминку;
* выполнять определенное количество физических упражнений для развития физической выносливости;
* исполнять изученные танцевальные фигуры по классу (по одному, в паре);
* исполнять учебные и конкурсные вариации по 8 танцам.

**Танцор** **должен** **владеть** **навыками:**

* свободного, уверенного исполнения конкурсных вариаций 8 танцев на соревнованиях, турнирах различного ранга.

***7 год обучения***

**Танцор** **должен** **знать:**

* правила техники безопасности во время занятий и конкурсов; правила гигиены и питания; профилактики травм;
* краткие сведения об опорно-мышечном аппарате; роль мышечного разогрева;
* роль сложнокоординированных упражнений для физического развития мышечной системы спортсмена;
* технические элементы фигур «Д» и «С» класса;
* базовые правила психологической подготовки к соревнованиям.

**Танцор** **должен** **уметь:**

* выполнять предложенный комплекс сложнокоординированных упражнений;
* исполнять танцевальные фигуры «Д» и «С» класса;
* исполнять учебные, конкурсные вариации по 10 танцам.

**Танцор** **должен** **владеть** **навыками:**

* самостоятельной индивидуальной работы над конкурсной программой; o результативного спортивного выступления на конкурсах, турнирах.

**8 год обучения**

**Танцор** **должен** **знать:**

* правила техники безопасности; правила оказания первой доврачебной помощи;
* фигуры класса «С» по классификации ФТСР;
* технические аспекты исполнения фигур «Д» и «С» классов; o ритмическую интерпретацию танцевальных фигур;
* основные нормативные документы ФТСР; o правила спортивного этикета;
* правила психологической разгрузки, релаксации.

**Танцор** **должен** **уметь:**

* выполнять и проводить разминку разного уровня сложности; o исполнять фигуры «С» класса;
* составлять учебные вариации на основе изученных фигур «Д» и «С» класса;
* уверенно исполнять конкурсные вариации «С» класса (10 танцев);
* самостоятельно работать над стилем и имиджем пары; o оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

**Танцор** **должен** **владеть** **навыками:**

* уверенно, технически грамотно, эмоционально исполнять конкурсную программу по 10 танцам на соревнованиях и турнирах различного уровня (областных, российских, международных).

***9 год обучения***

**Танцор должен знать:**

* новые движения в пяти конкурсных танцах латиноамериканской программы (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв), технику исполнения этих движений и ритмический рисунок каждого движения;
* принципы построения вертикальной оси и танцевальной формы, принципы скоростного и мощного движения под музыкальное сопровождение в латиноамериканском экзерсисе;
* танцевальные фигуры и вариации «С» класса европейской программы, отдельные фигуры открытого класса;
* основные принципы движения в европейском экзерсисе и классические ритмические рисунки пяти европейских танцев (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот (квикстеп).

**Танцор** **должен** **уметь:**

* показывать основные принципы движения, самостоятельно составлять из изученных движений простейшие танцевальные вариации;
* двигаться грамотно, ритмично, мощно и скоростно, с ровной, красивой осанкой и танцевальной формой;
* создавать стабильную вертикальную постановку пары;
* выглядеть на соревнованиях по спортивным бальным танцам конкурентоспособными.

**Танцор** **должен** **владеть** **навыками:**

* свободного оперирования базовыми движениями (из изученного набора) пяти конкурсных танцев латиноамериканской программы (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв) и пяти европейских танцев (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот (квикстеп) и составления из них разнообразных танцевальных связок и вариаций;
* ритмичного, красивого, мощного, технически правильного танцевания.

***10 год обучения***

**Танцор** **должен** **знать:**

* историю и характер каждого конкурсного танца;
* новые более сложные движения в пяти конкурсных танцах (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв);
* принципы работы корпуса и создания связанного, продолженного движения;
* основные позы (Line), отдельные классические фигуры открытого класса (в чистом виде) европейского экзерсиса**;**
* развитие основных ритмических рисунков отдельных фигур пяти европейских танцев (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот (квикстеп);
* принципы музыкального исполнения движений.

**Танцор должен уметь:**

* самостоятельно составлять из движений, изученных на 9-ом и 10-ом году обучения, танцевальные вариации;
* двигаться грамотно, ритмично, музыкально и продолжено, связывая все движения в единую последовательность, конкретизировать и теоретически обосновать принципы движения;
* показывать характер каждого конкурсного танца;
* выглядеть на соревнованиях по спортивным (бальным) танцам конкурентоспособными.

**Танцор** **должен** **владеть** **навыками:**

* свободного оперирования движениями (из изученного набора на 9-ом и 10-ом годах обучения) десяти конкурсных танцев и составления из них разнообразных танцевальных связок и вариаций;
* музыкального, грамотно скоординированного, мощного, технически правильного танцевания;
* отображения характера танца посредством технических и психологических инструментов.

***11 год обучения***

**Танцор должен знать:**

* технические особенности и детали исполнения базовых и усложненных движений десяти конкурсных танцев;
* принципы создания амплитудного движения (в ногах, руках и корпусе);
* принципы совместного танцевания в паре (взаимодействие партнера и партнерши);
* вариации, в арсенале которых есть все атрибуты открытого класса (позы, прыжки, grand battement, Developpe, attitude, grand round, варианты спинов);
* современные тенденции в построении европейской хореографии.

**Танцор** **должен** **уметь:**

* самостоятельно составлять из движений, изученных на 9-ом, 10-ом и 11-ом годах обучения, усложненные танцевальные вариации;
* двигаться мощно, амплитудно и скоростно, совместно, грамотно, ритмично и музыкально;
* создать увеличенный объем, стабильную форму пары;
* импровизировать и исполнять различные ритмические рисунки в зависимости от особенностей конкретной мелодии;
* осознанно использовать принципы движения на практике, в конкретных ситуациях;
* выглядеть на соревнованиях по спортивным (бальным)

танцам конкурентоспособными.

**Танцор** **должен** **владеть** **навыками:**

* свободного оперирования движениями из изученного набора десяти конкурсных танцев и составления из них разнообразных танцевальных связок и вариаций;
* музыкального, красивого, мощного, технически правильного, амплитудного и скоростного танцевания;
* взаимодействия и стабильности в паре.

**IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ.**

Для отслеживания и оценивания результатов обучения осуществляется оперативный, промежуточный и итоговый контроль образовательной деятельности. Оперативный контроль - на каждом занятии, промежуточный – в конце каждого учебного года и итоговый - по окончании каждой ступени и за всё время обучения. Оперативный контроль необходим для правильного понимания воспитанниками материала и грамотного исполнения движений, для определения скорости усвоения танцорами предлагаемого материала и выполнения соответствующей корректировки. Промежуточный контроль включает в себя оценивание результатов обучения детей за учебный год. Итоговый контроль показывает уровень освоения детьми образовательной программы каждой ступени и за всё время обучения.

Используются следующие формы и методы:

* Наблюдение на занятиях и соревнованиях
* Опрос
* Технические конкурсы и зачеты, мини-конкурсы
* Соревнования (конкурсы) различного уровня
* Праздники танца
* Открытые и итоговые занятия

**V. Методическое** **обеспечение** **программы**

**Перечень** **фигур** **допущенных** **к** **исполнению** **ФТСР**

|  |  |
| --- | --- |
| **Медленный вальс** | |
|  | Закрытая перемена с ПН ( из правого поворота в левый). |
| Закрытая перемена с ЛН ( из левого поворота в в правый). |
| Правый поворот. |
| Левый поворот. |
| **Самба** | |
|  | Основные движения с ПН, сЛН, в сторону, поступательное, наружное. |
| Виски влево и право. |
| Ритмичекое баунс движение. |
| **Ча-ча-ча** | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: Шассе в сторону – вправо и лево. Компактное шассе. | |
| Основные движения (в закрытой позиции и открытой позиции). | |
| Нью- Йорк (Чек из открытой конрт.ПП и открытой ПП). | |
| Поворот на месте (Поворот – переключатель) влево и право. | |
| Поворот под рукой влево и право. | |
| **«Н»** **класс,** **группы** **дети** **«О»** **и** **дети** **«1»** | | |
| **Медленный вальс** | | |
|  | Правый спин поворот. | |
| Виск. | |
| Лок назад. | |
| Поступательное шассе в право. | |
| Поступательное шассе. | |
| **Квикстеп** | | |
|  | Четвертной поворот в право. | |
| Четвертной поворот в лево. | |
| Правый поворот. | |
| Поступательное шассе. | |
| Лок вперед, лок назад. | |
| Поступательное шассе в право. | |
| **Самба** | | |
|  | Самба хорд в променадной позиции | |
| Самба ход в сторону | |
| Самба ход на месте | |
| Бота фого в продвижении -вперед  -назад | |
| Бота фого в променад и контрпроменад | |
| **Ча-ча-ча** | | |
|  | Плечом к плечу. | |
| Рука в руке. | |
| Три ча-ча-ча. | |
| Шагив сторону (влево и право). | |
| Туда и обратно. | |
| Тайм стэп  - как основное движение в строну, - с кубинским кроссом. | |
| **Джайв** | | |
|  | Основное движение на месте. | |
| Фолловей рок. | |
| Фолловей труавей. | |
| Звено. | |
| Смена мест с право налево. | |
| Смена мест с лева направо. | |
| Смена рук за спиной. | |
| **Медлеленый вальс** | | |
|  | Шассе из променадной позиции. | |
| Перемена хозитэйшн. | |
| Наружная перемена. | |
| Левое корте. | |
| Виск назад. | |
| **Квикстеп** | | |
|  | Правый пивот поворот. | |
| Правый спин поворот. | |
| Типпл шассе в право. | |
| Бегущее окончание. | |
| Кросс шассе. | |
| Типпл шассе влево. | |
| **Самба** | | |
|  | Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции). | |
| Крисс кросс бота фого (теневые бота фого). | |
| Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево). | |
| Сольная вольта на месте. | |
| Левый поворот. | |
| **Ча-ча-ча** | | |
|  | Веер. | |
| Алемана. | |
| Хоккейная клюшка. | |
| Правый волчок. | |
| Расскрытие вправо. | |
| Закрытый хип твист. | |
| Открытый хип твист. | |
| **Джайв** | | |
|  | Удар бедром (Толчок левым плечом). | |
| Американский спин. | |
| Стоп энд гоу. | |
|  | Хлыст. | |  |
| Хлыст труавей. | |
| Свивлы с носка на каблук. | |
| **«Е»,** **«Д»** **классы,** **группы** **дети** **«2»,** **юниоры** **«1»** **в** **возрасте** **10-11лет)** | | |
| **Медленный вальс** | | |  |
|  |  | Закрытый импетус. |
| Основное плетение. |
| Двойной левый спин. |
| Дрэг хэзитэйшн. |
| Левый пивот. |
| Плетение из ПП. |
| Закрытый телемарк. |
| Открытый телемарк. |
| Кросс хэзитэйшн. |
| Крыло. |
| Открытый импетус. |
| Наружный спин. |
| Поворотный лок. |
| Поворотный лок вправо. |
| Закрытое крыло. |
| **Танго** | | |
|  |  | Ход. |
| Поступательный боковой шаг. |
| Поступательное звено. |
| Альтернативные методы выхода в ПП. |
| Закрытый прменад. |
| Открытое окончание. |
| Открытый променад. |
| Рок поворот. |
| Открытый левый поворот. |
| Основной левый поворот в ритме «ББМ ББМ». |
| Кортэ назад. |
| Левый поворот на поступательном боковом шаге. |
| Рок на ЛН, рок наПН. |
| Правый твист поворот. |
| Правый прменадный поворот. |
| Променадное звено. |
| Фор стэп. |
| Открытый променад назад. |
| **Квикстеп** | | |
|  |  | Закрытый импетус. |
| Левый пивот. |
|  | | Двойной левый спин. | |
| Быстрый открытый левый. | |
| Бегущий правый поворот. | |
| Четыре быстрых бегущих. | |
| Ви 6. | |
| Закрытый телемарк. | |
| Кросс свивл. | |
| Зигзаг, лок назад и бегущее окончание. | |
| Смена направления. | |
| **Самба** | | | |
|  | | Корта Джака. | |
| Закрытые роки. | |
| Открытые роки. | |
| Роки назад. | |
| Коса. | |
| Раскручивание. | |
| Аргентинские кроссы. | |
| Мэйпул. | |
| Поворот на трех шагах. | |
| Самба локи (В открытой контрПП и открытой ПП). | |
| **Ча-ча-ча** | | | |
|  | | Ча-ча-ча шассе и альтенативные движения: - Ронд шассе  - Твист шассе (Хип твист шассе) - Слип шассе | |
| Левый волчок. | |
| Раскрытие из левого волчка. | |
| Аида. | |
| Спираль. | |
| Локон. | |
| Роуп спининг. | |
| Кросс бэйсик. | |
| Кубинский брейк. | |
| Двойной кубинский брейк. | |
| Чейс. | |
| Усложненое раскрытие ВП | |
| Усложненный хип твист. | |
| Турецкое полотенце. | |
| **Румба** | | | |
|  | | Основное движение. | |
| Альтернативные основные движения. | |
| Кукарача. | |
| Нью- Йорк (Чек из открытой контрПП и открытойПП). | |
| Поворот на месте влево и вправо. | |
| Поворот под рукой вправо и влево. | |
| Плечо к плечу. | |
| Рука в руке. | |
| Поступательные шани вперед и назад. | |
| Шаги в сторону влево и вправо. | |
| Шаги в сторону и кукарача. | |
| Кубинские роки в ритме «2.3.4.1». | |
| Веер. | |
| Алемана. | |
| Хоккейная клюшка. | |
| Правый волчок. | |
| Расскрытие вправо и влево. | |
| Закрытый хип твист. | |
| Открытый хип твист. | |
| Левый волчок. | |
| Раскрытие из левого волчка. | |
| Аида. | |
| Спираль. | |
| Локон. | |
| Роуп спининг. | |
| Фэнсинг. | |
| **Джайв** | | | |
|  | | Альтернативные методы исполнния шаго 1 и 2 фигуры звено (Болл чеиндж – с Фликом или Хэзитэйшн). | |
| Усложненное звено (Брейк). | |
| Перекрученный фоллэвэй троуэвэй). | |
| Перекрученная смена мест слева на право. | |
| Шаги (Променадный ход, медленный и быстрый). | |
| Муч. | |
| Двойной хлыст. | |
| Левый хлыст. | |
| Ветряная мельница. | |
| Испанские руки.Раскручивание. | |
| Простой спин. | |
| Майами спешиал. | |
| Кёли вип. | |
| Шаги цыпленка. | |
| Крадущиеся шаги , флики в брейк. | |
| **«С»,** **«В»,** **«А»,** **«Ю»,** **«М»** **классы,** **группы** **юниоры** **«2»,** **«молодежь»** **в** **возрасте** **14** **–** **16** **лет)** | | | |
| **Медленный вальс** | | | |
|  | | Левый фоллэвэй и слиппивот. |  |
| Ховер кортэ. |  |
| Фоллэвэй виск. |
| Фоллэвэй правый поворот. |
| Бегущий спин поворот. |
| **Танго** | | |
|  | | Наружный спин поворот. |
| Чейз. |
| **Фокстрот** | | |
|  | | Перо шаг. |
| Изогнутое перо. |
| Перо окончание. |
| Тройной шаг. |
| Правый поворот. |
| Правый твист поворот. |
| Левая волна. |
| Фоллэвэй виск. |
| Плетение. |
| Ховер кросс. |
| Наружний свивл. |
| Левый фоллэвэй поворот. |
| Правое плетение. |
| **Квикстеп** | | |
|  | | Фиштэйл. |
| Шесть быстрых бегущих. |
| Румба кросс. |
| Типси влево и вправо. |
| Ховер кортэ. |
| Бегущий спинповорот. |
| **Самба** | | |  |
|  | | Методы смены ног. |  |
| Вольта в продвижении втеновой позиции. |
| Вольта по кругу в теневой позиции. |
| Контра бота фого. |
| Карусель. |
| Правый ролл. |
| Левый ролл. |
| Бег из поменада в контрпроменад. |
| Крузадо шаги и локи. | |
| **Ча-ча-ча** | | | |
|  | | Ритм «гуапача». | |
| Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: - Ранэыей шассе ( Бегущее шассе). | |
| Хип твист спираль. | |
| Возлюбленная. | |
| Следуй за мной. | |
| Смены ног. | |
| **Румба** | | | |
|  | | Поступательные шаги вперед в правой теневой позиции (Кики вокс). | |
| Синкопированные кубинские роки. | |
| Скользяшие дверцы. | |
| Три тройки. | |
| Три алеманы. | |
| Усложненное раскрытие. | |
| Усложненный хип твист. | |
| Непрерывный хип твист. | |
| Хип твист по кругу. | |
| **Пасодобль** | | | |
|  | | Аппель. | |
| На месте. | |
| Шассе вправо и влево. | |
| Дрэг. | |
| Перемещение (включая Атаку). | |
| Променадное звено. | |
| Променадная приставка. | |
| Променад. | |
| Экар. | |
| Разъединение. | |
| Разъеденение дамы с обходом воуруг мужчины. | |
| Разъединение с обходомдамы вокруг мужчины в Фоллэвэй виск. | |
| Разъединение с фоллэвэй окончанием. | |
| Фооллэвэй – окончание к разъединению. | |
| Восемь. | |
| Шестнадцать. | |
| Променад в контр променад. | |
| Большой круг. | |
| Открытый телемарк. | |
| Ла пасс. | |
| Бандерильи. | |
| Твист поворот. | |
| Левый фоллэвэй поворот. | |
| Удар пикой. | |
| Вариация с левой ноги. | |
| Испанские линии. | |
| Дроби фламенко. | |
| Синкопированное разъединение. | |
| Вращение в продвижение из ПП и контр ПП. | |
| Фрэголина (включая Фарол). | |
| Твисты. | |
| Шассе плащ. | |
| Методы смены ног. | |
| Альтернативные методы выхода в ПП. | |
| **Джайв** | | | |
|  | | Смена мест справа налево с двойным поворотом. | |
| Шоулдер спин. | |
| Чаггин. | |
| Катапульта. | |