

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ МАТЕМАТИКИ №1360»

Принята на заседании  
методического (педагогического)  
совета  
Протокол № 1  
от «26» 08 2016 года



«Утверждаю»  
Директор ГБОУ Школа №1360  
Синченко Л.А.

Приказ № 1/74-09  
от «01» 09 2016 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«Спортивные танцы. Массовый спорт.»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** ознакомительный

**Возраст учащихся:** 6-10 лет

**Срок реализации:** 4 года

Составитель: **Мошкова Наталья Борисовна**  
педагог дополнительного образования  
тренер-преподаватель по танцевальному спорту  
Мастер спорта России

**Москва 2016**

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Цели программы.....	3
Задачи программы.....	4
Сроки реализации дополнительной образовательной программы.....	5
Формы занятий.....	5
Режим занятий.....	5
Ожидаемые результаты данной программы.....	6
Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.....	8
Содержание дополнительной образовательной программы.....	8
Учебно-тематический план.....	8
Содержание изучаемого курса.....	10
Методическое обеспечение программы.....	12
Формы занятий.....	12
Методы организации учебно-воспитательного процесса.....	13
Техническое оснащение занятий.....	13
Список используемой литературы.....	14
Список используемой литературы, рекомендуемый для родителей.....	14
Приложение к программе «Спортивные танцы для детей».....	15

## **Пояснительная записка**

В системе эстетического и физического воспитания детей значительная роль принадлежит танцу. Спортивный (бальный) танец – это синтез искусства и спорта. Неразрывная связь с музыкой и другими искусствами, эмоциональность и яркая образность, возникающие в его процессе взаимоотношения выделяют это направление среди широкого спектра жанров искусства и видов спорта.

Танцевальное воспитание детей предполагает не только приобретение ими навыков и знаний в области спортивной (бальной) хореографии, умения красиво и свободно двигаться, танцевать, но и формирование их художественного вкуса, эстетическое и физическое развитие, а также половое воспитание.

Надо отметить, что в настоящее время существует единственная программа, утвержденная Министерством образования РФ, автор Мошкова Е.И. «Ритмика и бальные танцы» и еще известны 2 авторские программы: Буров В.А., Захарова Е.Б. «ЮНОНА» (обучение спортивным бальным танцам) и Чекушина Т.А., Чекушин В.П. «Образовательная программа по спортивным бальным танцам танцевально-спортивного клуба «Олимп». В последние годы спортивные танцы стали очень массовым видом спорта и практически в каждой школе проводятся такие занятия. Несмотря на то, что в Москве и Санкт-Петербурге высшие учебные заведения уже выпускают квалифицированных специалистов в области спортивных танцев, методическая база в данной специализации слабо представлена в общем доступе. В основном методика преподавания основывается на личном опыте танцевания. Поэтому автор ставит своей целью систематизировать свои личные знания и практический опыт работы, а также опыт работы и методику преподавания ведущих специалистов в данной специализации и сделать доступным необходимый методический материал для работы с детьми в области спортивных танцев.

### **Цели программы:**

- развитие личности ребенка,
- развитие стремления у детей к творчеству,
- выявление способностей детей через обучение спортивным танцам,
- воспитание спортивных пар,
- художественно-эстетическое и культурное развитие детей,
- привить учащимся культуру общения между собой, в паре в танце, с окружающими, в коллективе, в отношении к преподавателю.

Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и "географией" танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

### **Задачи программы:**

1. Обучающие: научить базовым знаниям по спортивным бальным танцам, танцевальным направлениям, истории спортивных бальных танцев, основам музыкальной грамоты, сформировать умения и навыки публичных выступлений.

2. Развивающие: развить физические качества (координация, сила, быстрота, гибкость, ловкость), чувство ритма, правильную осанку, память, внимание, артистизм, эмоциональность, индивидуальность, воображение.

3. Воспитывающие: воспитать культуру поведения, чувство ответственности и взаимопомощи, уважение к взрослым (тренеру), друг другу (в паре), сверстникам и старшим товарищам, дисциплину, стремление к здоровому образу жизни и саморазвитию, воспитание трудолюбия и патриотизма.

Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Главная задача педагога — не только научить ученика определенным приемам, связкам движений в различных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Следует отметить, что в процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддерживания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечнососудистой и нервной системы.

В результате регулярных занятий создается мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. В латиноамериканских танцах в результате активной работы мышц брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется, ребенок меньше болеет. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Следует отметить, что учебный материал и образовательный процесс построен таким образом, что обучающиеся получают возможность изучить несколько танцевальных направлений: спортивный бальный танец, классический танец, реализовать полученные знания и умения в зависимости от потребностей: кто-то пришел заниматься, чтобы поправить осанку, кто-то любит выступать на сцене, а у кого-то спортивный интерес.

### **Сроки реализации дополнительной образовательной программы:**

Программа "Спортивные танцы для детей" рассчитана на 4 года прохождения курса. Программа учитывает возрастные особенности занимающихся и разработана для детей в возрасте от 7 до 11 лет (возрастные группы Дети 1 и Дети 2, согласно правилам соревнований). Работа с детьми младшего возраста трудна, т.к. требует от них значительных физических сил, умение сосредоточиться и настойчивости в работе. Поэтому занятия с ними должны продолжаться не более 45 мин – для детей 7 лет, для детей старше 8 лет занятия могут продолжаться 2 ч и более.

Реализация данной программы возможна при хорошем эмоциональном – духовном контакте педагога и его ученика; педагога и родителей.

### **Формы занятий:**

- Групповые (тренировочные, практические),
- Индивидуальные.

Занятия проводятся в групповой форме - это самая распространенная форма проведения занятий. В основном так проходят тренировочные и практические занятия. В группе могут заниматься от 15 до 30 человек в зависимости от размера танцевального зала, в котором проводится занятие. Как правило, индивидуальные уроки проводятся с одним обучающимся или в паре с целью коррекции или развития индивидуальных особенностей, а также при постановке показательных номеров и выступлений. Оптимальный состав группы от 10 человек.

### **Режим занятий:**

1-й год обучения: 2 раза в неделю по 1 ч;

2-й год обучения: 2 раза в неделю по 1 ч;

3-й год обучения: 2 раза в неделю по 2 ч;

4-й год обучения: 2 раза в неделю по 2 ч.

Если возраст детей в группе выше 7-8 лет, то программа может быть освоена детьми в более короткий срок. Это связано с разницей в координационной подготовке детей этого возраста, работоспособности учащихся, продолжительности и количестве занятий.

Основным направлением работы с детьми 3-го, 4-го года обучения является участие танцевальных пар в конкурсах спортивного танца и показательных выступлениях.

Занятия для детей по данной программе являются подготовкой к занятиям в коллективе спортивного танца, где основным направлением работы является подготовка танцевальных пар для участия в соревнованиях по спортивным танцам.

## Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Год обучения	Будет знать	Будет уметь	Будет развито	Будет воспитано
1 год	<p>Историю спортивных танцев (базовые знания)</p> <p>Позиции в паре, корпуса, рук и ног для партера и партнерши</p> <p>Правила поведения в танцевальном зале, на танцевальном занятии</p> <p>Правила соревнований</p> <p>Правила спортивного костюма</p>	<p>Различать музыкальные ритмы различных мелодий</p> <p>Красиво ритмично двигаться</p> <p>Исполнять программу 3 танцев</p> <p>Выполнять разминку, комплекс ОФП, СФП</p> <p>Выполнять технические упражнения</p> <p>Выступать перед зрителем, на соревнованиях, на показательных выступлениях</p>	<p>Моторика через повторяющиеся движения</p> <p>Ориентация в пространстве</p> <p>Координация движений (одновременное ритмичное движение нескольких частей тела)</p> <p>Правильная осанка</p> <p>Физические качества</p> <p>Музыкальные и танцевальные способности</p>	<p>Уважительно е отношение к тренеру</p> <p>Дисциплина на уроке</p> <p>Умение понимать выразительность отдельных движений</p> <p>Уважительно е отношение к окружающим, к партнеру, к партнерше</p> <p>Внешний вид на тренировке и выступлениях</p>
2 год	<p>Позиции в паре, корпуса, рук, ног и головы для партнера и партнерши</p> <p>Правила поведения на выступлении</p> <p>Базовые знания в области классического танца</p>	<p>Различать музыкальные ритмы различных танцев</p> <p>Исполнять программу 4 танцев</p> <p>Выполнять комплекс по ОФП, СФП</p> <p>Показывать исполнительское мастерство перед зрителем, на соревнованиях, показательных выступлениях</p>	<p>Координация движений</p> <p>Сила и быстрота</p> <p>Гибкость</p> <p>Внимание и память</p> <p>Наблюдательность за товарищами</p> <p>Умение настроиться на партнера, контроль над собой</p> <p>Трудолюбие</p> <p>Упорство</p> <p>Пунктуальность</p>	<p>Уважительно е отношение друг к другу в паре</p> <p>Понятие партнера и партнерши в танцах, галантность, обаятельность</p> <p>Передавать содержание мелодии через движения</p> <p>Опрятный внешний вид на занятии и выступлениях</p>
3 год	<p>Позиции в паре, корпусе, рук, ног и головы соответствующие определенному танцу</p>	<p>Различать музыкальные ритмы соответствующие программе 5 танцев</p>	<p>Более сложная координация</p> <p>Гибкость</p> <p>Сила и быстрота</p> <p>Фантазия и образная память</p>	<p>Дружный, объединенный общими интересами коллектив, способствующий</p>

	Правила спортивного костюма для соревнований Правила поведения на выступлении	Исполнять программу 5 танцев Выполнять комплекс по ОФП, по СФП Выразительно и эмоционально исполнять программу	Коммуникабельность Взаимовыручка Уверенность в себе Осанка	росту общей культуры детей Культура общения в танце, в паре, с тренером, со зрителем. Понятие вести здоровый образ жизни
4 год	Позиции в паре, корпусе, рук, ног и головы соответствующие определенному танцу Правила поведения на выступлении	Различать музыкальные ритмы соответствующие программе 6 танцев Исполнять программу 6 танцев Выполнять комплекс по ОФП, по СФП Выразительно и эмоционально исполнять программу	Как выглядеть стройным и подтянутым Как развивать и поддерживать спортивную форму трудолюбие, упорство, дисциплинированность, собранность, пунктуальность	Воспитание спортивного духа

Грамотно организованные занятия по спортивному танцу развивают фантазию и образную память детей, обогащая их представление об искусстве. Занятия спортивным танцем развивают наблюдательность у детей, дисциплинируют, сплачивают их в дружный, объединенный общими интересами коллектив, способствует росту их общей культуры. Танцуя в паре, ребенок многому учится и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнера, контроль над собой, но и культура общения в танце с преподавателем, со зрителем.

Способы определения результативности:

1. педагогическое наблюдение,
2. беседа,
3. тестирование ОУФП,
4. тестирование знаний,
5. результативность на аттестациях и кубковых соревнованиях
6. ведение дневников.

## **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

### **Формы подведения итогов:**

1. аттестация внутри танцевальной группы – проводится по усмотрению тренера после пройденной темы или раздела.
2. аттестация – внутренняя, в рамках танцевального коллектива, группы, нескольких клубов, может проводиться в конце каждой четверти или в конце полугодия.
3. аттестация – выезд на межклубные соревнования по направлению тренера после пройденной темы или раздела.
4. итоговая аттестация – в конце учебного года.
5. участие в окружных и городских фестивалях, конкурсах, смотрах.
6. определение общего уровня физической подготовленности (ОУФП).
7. открытый урок.
8. тестирование и анкетирование.

В качестве контрольных измерений и с целью контроля дозирования физической нагрузки на занятиях используем метод оценки интенсивности нагрузки по частоте сердечных сокращений. Для этого производим замеры пульса в покое (в начале занятия) и во время нагрузки. Далее производим соответствующие расчеты и определяем значения для каждого ребенка.

1. Индивидуальный тренировочный пульс =  $(220 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}) \times 0,6 + \text{ЧСС в покое}$
2. Максимально возможная нагрузка на сердце = ИТП + 12
3. Минимальная нагрузка на сердце = ИТС - 12
4. Максимальная физическая нагрузка =  $(220 - \text{возраст}) \times 0,87$
5. Оптимальная физическая нагрузка =  $(\text{мах физ нагрузка} \times 87) : 100\%$
6. ЧСС мах =  $200 - \text{возраст}$  (для нетренированного человека)
7. Резерв ЧСС = ЧСС мах – пульс в покое (для нетренированного человека)
8. Безопасная нагрузка =  $(\text{резерв ЧСС}) : 2 + \text{пульс в покое}$

Также имеет учитывать, что тренировочная зона для начинающих составляет 120 – 130 уд/мин, развитие выносливости у начинающих и поддержание у подготовленных занимающихся – 130 – 140 уд/мин, максимальный эффект тренировки – 144 – 156 уд/мин. Такие измерения возможно производить регулярно в течение учебного года.

Результатом работы по данной программе – является воспитание начинающих танцоров, которые затем продолжают обучение спортивным танцам по классам мастерства и участием в соревнованиях с присвоением спортивных разрядов.



## Содержание дополнительной образовательной программы

### Учебно-тематический план:

#### 1-й год обучения

Тема	Общее кол-во часов	Теорети- ческая часть	Практи- ческая часть
Вводное занятие	1	1	-
Элементы музыкальной грамоты	2	-	2
Общеразвивающие упражнения	18	-	18
Основы классического танца	2	-	2
Основы Латиноамериканских танцев	18	-	18
Основы танцев Европейской программы	18	-	18
ОФП	9	-	9
Показательные номера	2	-	2
Итоговые занятия	2	-	2
Всего в учебный год	72	1	71

#### 2-й год обучения

Тема	Общее кол-во часов	Теорети- ческая часть	Практи- ческая часть
Вводное занятие	1	1	-
Элементы музыкальной грамоты	2	-	2
Общеразвивающие упражнения, офп	18	-	18
Основы классического танца	2	-	2
Основы Латиноамериканских танцев	18	-	18
Основы танцев Европейской программы	18	-	18
Конкурсное исполнение (прогон)	9	-	9
Показательные номера	2	-	2
Итоговое занятие	2	-	2
Всего в учебный год	72	1	71

#### 3-й год обучения

Тема	Общее кол-во часов	Теорети- ческая часть	Практи- ческая часть
Вводное занятие	1	1	
Элементы музыкальной грамоты	3	-	3
Общеразвивающие упражнения, офп	18	-	18
Основы классического танца	4	-	4
Основы Европейских танцев	22	-	22
Основы Латиноамериканских танцев	22	-	22

Конкурсное исполнение	18	-	18
Основы импровизации	9	-	9
Показательные выступления	9	-	9
СФП	36	-	36
Итоговое занятие	2		2
Всего в учебный год	144	-	144

## 4-й год обучения

Тема	Общее кол-во часов	Теоретическая часть	Практическая часть
Вводное занятие	1	1	
Элементы музыкальной грамоты	3	-	3
Общеразвивающие упражнения, офп	18	-	18
Основы классического танца	4	-	4
Основы Европейских танцев	22	-	22
Основы Латиноамериканских танцев	22	-	22
Конкурсное исполнение	18	-	18
Основы импровизации	9	-	9
Показательные выступления	9	-	9
СФП	36	-	36
Итоговое занятие	2		2
Всего в учебный год	144	-	144

## Содержание изучаемого курса:

	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения
Вводное занятие	Собрание группы, режим работы, знакомство с программой обучения, инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятии, в танцевальном зале, требования к форме для занятий	Собрание группы, режим работы, знакомство с программой обучения, инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятии, в танцевальном зале, требования к форме для занятий	Собрание группы, режим работы, знакомство с программой обучения, инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятии, в танцевальном зале, требования к форме для занятий	Собрание группы, режим работы, знакомство с программой обучения, инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятии, в танцевальном зале, требования к форме для занятий
Общеразвивающие упражнения	Упражнения на развитие и закрепление мышечного корсета, координации, гибкости, прыжки, перестроения	Упражнения на развитие и закрепление мышечного корсета, координации, гибкости, прыжки, вращения	Упражнения на развитие и закрепление мышечного корсета, координации, гибкости, прыжки, вращения	Упражнения на развитие и закрепление мышечного корсета, координации, гибкости, прыжки, вращения
Основ	Позиции рук,	Позиции рук, стоп,	Позиции рук, стоп,	Позиции рук, стоп,

ы классического танца	стоп	упражнения на смену позиций рук, простейшие комбинации	упражнения на смену позиций рук, комбинации	упражнения на смену позиций рук, комбинации
Элементы музыкальной грамоты	Основные ритмы в танцах: МВ, С, Ча, Д, Полька Синкопированный ритм	Основные ритмы в танцах: МВ, К, С, Ча, Д Синкопированный ритм	Основные ритмы в танцах: Мв, В.в, К, С, Ча, Д Синкопированный ритм	Развитие ритмических структур
Основы и вариации Европейских танцев	Базовые фигуры и вариации из них в Мв, Польке	Базовые фигуры и вариации из них в Мв, К	Базовые фигуры и вариации из них в Мв, В.в, К	Фигуры и вариации из них в Мв, В.в, К
Основы и вариации Латиноамериканских танцев	Базовые фигуры и вариации из них в С, Ча, Д	Базовые фигуры и вариации из них в С, Ча, Д	Базовые фигуры и вариации из них в С, Ча, Д	Фигуры и вариации из них в С, Ча, Д
ОФП	Упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости	Упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости	Упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости	Упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости
Конкурсное исполнение	Правила спортивного костюма для начинающих танцоров, правила поведения на аттестациях и кубковых соревнованиях, прогон, повторение вариаций	Правила поведения на аттестациях и кубковых соревнованиях, прогон, повторение вариаций	Правила спортивного костюма для Детей 1, правила поведения на аттестациях и кубковых соревнованиях, разработка стиля пары, прогон, повторение вариаций	Правила спортивного костюма для Детей 2, правила поведения на соревнованиях, разработка стиля пары, прогон, повторение вариаций
Показательные выступления	Постановка групповых номеров, на пару – выбор музыки, разучивание движений	Постановка групповых номеров, на пару – выбор музыки, разучивание движений	Постановка групповых номеров, на пару – выбор музыки, разучивание движений	Постановка групповых номеров, на пару – выбор музыки, разучивание движений
Основы импровизации				Прослушивание мелодии и составление вариации движений для передачи ее содержания и характера

СФП		Упражнения для развития и укрепления основных мышечных групп и суставов, упражнения на гибкость, развитие координации, баланса, пластики, прыжки, вращения, замеры ОУФП	Упражнения для развития и укрепления основных мышечных групп и суставов, упражнения на гибкость, развитие координации, баланса, пластики, прыжки, вращения, замеры ОУФП Комплексы упражнений	Упражнения для развития и укрепления основных мышечных групп и суставов, упражнения на гибкость, развитие координации, баланса, пластики, прыжки, вращения, замеры ОУФП Комплексы упражнений
Итоговое занятие	Фестиваль-концерт, подведение итогов работы за учебный год	Фестиваль-концерт, подведение итогов работы за учебный год	Фестиваль-концерт, подведение итогов работы за учебный год	Фестиваль-концерт, подведение итогов работы за учебный год

## Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

### Формы занятий:

- Групповые (учебные, тренировочные, практические, контрольные).
- Индивидуальные – направлены на то, чтобы помочь паре ярче раскрыть свои индивидуальные способности.
- Прогон – конкурсное исполнение программы в рамках тренировочного процесса; цель – развитие соревновательных навыков, выносливости.
- Самоподготовка – самостоятельная отработка отдельных элементов, фигур конкурсной программы или нового материала; совместная работа в паре над пройденным материалом, закрепление.

Дети, активно занимающиеся по программе, к концу 1-го года обучения имеют различный уровень танцевального мастерства. Они имеют опыт участия в аттестациях по массовому спорту и кубковых соревнованиях и имеют результаты. Очень часто, даже у одного ребенка различаются результаты в различных танцах.

Начиная с 2-го года обучения, дети принимают активное участие в танцевальных аттестациях и кубковых соревнованиях. Задачи для каждой танцевальной пары или соло исполнителя определяются в зависимости от индивидуальных способностей.

К 4-му году обучения дети становятся физически более развитыми, увеличиваются способности к восприятию материала.

Для активного роста занимающихся танцами обязательным и

необходимым условием является участие в соревнованиях, так как только соревнуясь с другими танцорами дети сравнивают свои возможности и результаты, а это является стимулом для активных занятий.

Также одним из слагаемых роста танцевальных пар является не только участие в соревнованиях, но и в различных показательных выступлениях как в индивидуальных, так и в групповых (ансамбль). Работа над показательными номерами отличается от подготовки к соревнованиям. Дети приобретают опыт сценического мастерства, что помогает им в дальнейшем показывать яркий эмоциональный танец.

Обязательными должны стать занятия по классическому танцу и ОФП, как отдельные занятия, конечно меняется нагрузка и задача данных предметов. На занятиях по классическому танцу обращается большое внимание на музыкальность, выразительность, характер исполнения, что дает учащимся возможность более полно раскрыть себя в танце. Тренировки по ОФП должны быть больше направлены на укрепление и развитие отдельных групп мышц, на выработку выносливости. Это позволит учащимся подготовиться морально и физически к участию в больших танцевальных турнирах, которые проводятся иногда не только в несколько этапов, но и в несколько дней.

#### **Методы организации учебно-воспитательного процесса:**

1. Образцовый показ.
2. Словесное объяснение.
3. От простого – к сложному, от медленного – к быстрому.
4. Разбор по партиям и проба в паре отдельных элементов.
5. Индивидуальное объяснение каждому ребенку, если есть необходимость.
6. Показ обучающимися, у которых данное движение или фигура получаются более хорошо, чем у других.
7. Метод разбора ошибок.
8. Сравнение 2-х, 3-х обучающихся.
9. Соревнование на уроке (кто лучше сделает то или другое движение).
10. Метод: объясни товарищу, научи его, помоги ему.
11. Самостоятельная работа.
12. Игровые методы – танцевальные игры.

Необходимо включать в обучение беседы, лекции, показ видеоматериалов о современных танцах, конкурсы международного уровня, шоу мастеров бального танца, прослушивание музыки, обсуждение увиденного, услышанного, совместные походы на концерты и конкурсы в качестве зрителей, обсуждение, разбор. Выступление на концертах и конкурсах – обсуждение, выводы, работа над ошибками. Творческие задания на дом.

### Техническое оснащение занятий:

Для занятий спортивными танцами необходимы: просторное помещение площадью 200 кв. м с хорошей вентиляцией (кондиционером); паркетный пол; зеркала; комната для переодевания для мальчиков и девочек; душ и туалет; технические средства – аппаратура для обеспечения музыкального сопровождения занятий, световое оснащение для проведения мероприятий, видеоаппаратура для просмотра видеоматериалов.

Для занятий по СФП необходимы: коврики для занятий на полу, станок для занятий классическим танцем, спортивный инвентарь (скакалка, мячи и т.д.).

Для проведения замеров ОУФП необходимы: секундомер, скакалка, коврик, шкала в сантиметрах.

Форма для танцевальных занятий – танцевальная обувь, полотенце, мальчики – брюки с ремнем, рубашка, галстук, возможна водолазка или любая профессиональная тренировочная одежда), аккуратная стрижка, девочки – юбка и купальник или платье, белые носки или телесные колготки (возможна любая профессиональная тренировочная одежда), волосы убраны в пучок. Для СФП – эластичная одежда с открытыми или обтягивающими коленями, балетки.

### Список используемой литературы

1. Шаталов В.В. Некоторые методические особенности преподавания спортивных и бальных танцев детям 5 – 8 лет. — М., РГАФК, Материалы научно-методического совещания по проблемам развития спортивных танцев. Выпуск1, 1997г.
2. Коваленко А.А. Использование возможностей спортивных и бальных танцев в двигательной подготовке детей 5 - 7 лет. — М., РГАФК, Бюллетень №1 (3), 1999г.
3. Н. Базарова, В. Мей Азбука классического танца. Л. – М. «Искусство», 1964
4. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Ч. 1,2./Пер. с англ. А. Белгородского. Москва. Издательство «Артис», 2003.
5. Говард, Гай. Техника европейских танцев. / Пер. с англ. А. Белгородского. Москва: Издательство «Артис», 2003
6. Мошкова Е.И. «Ритмика и бальные танцы. Для начальной и средней школы» Программа для общеобразовательных учреждений. — М., «Просвещение» 1997г.

7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / 2 –е изд. – М.: Советский спорт, 2005
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Оздоровительная физическая культура учащихся. Методическое пособие. – М.: МИОО, 2010.
9. Официальные документы Московской федерации танцевального спорта (положения о присвоении класса спортсменам, правила спортивного костюма).
10. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г №28-02-484/16 Минобразования России. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.
11. Примерные требования к программам дополнительного образования детей.
12. Методические рекомендации по финансированию реализации образовательных программ дополнительного образования детей, М, 2006
13. Письмо Министерства образования и науки РФ от 19.10.2006 г. №06-1616.

*Список литературы, рекомендуемый для детей и родителей*

1. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003
2. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. Ростов-на-Дону. «Феникс», 2004
3. Официальные документы Московской федерации танцевального спорта (положения о присвоении класса спортсменам, положение о «Массовом спорте», правила спортивного костюма)

*Музыкальное сопровождение — компакт-диски:*

- Музыка из популярных мультфильмов и кинофильмов в танцевальных ритмах «Ничего на свете лучше нету», Информационная сеть «АРТИС»
- 5— Сборники танцевальной музыки серии “Dancelife”
- Серия “BALLROOM dance collection

*Видео сборники:*

- Принципы обучения начинающих. Методика преподавания спортивного (бального) танца. Латиноамериканские танцы.
- Популярные английские вариации. Выпуск 8 и 10. Стандарт. Д. Херн
- Популярные английские вариации. Выпуск 7. Латина. Д. Херн
- Секреты создания танцевального ансамбля. Л. Дегиль.

ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ПРОГРАММЕ «СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ для детей»

Примерный комплекс по ОФП № 1

Примерный комплекс по ОФП № 2

Примерный комплекс по СФП

Спортивные танцы. Перечень фигур и примерные вариации

Упражнения классического танца

### Примерный комплекс по ОФП № 1

№ п/п	Упражнение	Дозировка	Задача
1	Прыжки – разнообразные виды: на двух ногах, на одной ноге, поочередно, с продвижением и т.д.	8-10 мин	Развитие выносливости, ритмичности, координации
2	Наклоны на опоре, руки за головой на животе и на спине, фиксация нижних конечностей	20 раз	Развитие силы мышц спины, брюшного пресса
3	Отжимания от пола	5-20 раз	Развитие мышц плечевого пояса
4	«Планка»	30 сек - 2 мин	Развитие мышц брюшного пресса
5	Наклоны вперед из положения сидя	3 подхода по 8 раз	Развитие гибкости
6	Упражнения «flex», «point», вращение стопой	2 подхода по 8 раз	Укрепление голеностопного сустава, развитие свода стопы
7	Подтягивание колена к груди из положения лежа, опорная нога прямая	2 подхода по 8 раз	Развитие гибкости
8	Подтягивание прямой ноги к плечу из положения лежа, опорная нога прямая	2 подхода по 8 раз	Развитие гибкости
9	Счет «1» - «Demi plie», «2» - «полупальцы», «3» - «вытянуть колени», «4» - «опуститься на пятки» Упражнения для рук – из положения руки в стороны – «1» - согнуть локти, кисти к груди, «2» - опустить локти в пол, ладони к груди, «3» - выпрямить руки вверх, «4» - открыть в стороны в исходное положение	Начать в медленном темпе, затем ускорить  Упражнения для рук выполнять одновременно с упражнениями для рук и по отдельности	Развитие координации
10	Руки: исходное положение руки опущены вдоль корпуса «1» - правая рука на пояс, «2» - левая рука на пояс, «3» - правая рука на плечо,	Начать в медленном темпе, затем ускорить  Упражнения для рук	Развитие координации



	<p>«4» - левая рука на плечо, «5» - выпрямить правую руку вверх, «6» - выпрямить левую руку вверх, «7» - холоч в ладоши над головой, «8» - хлопок в ладоши над головой Тоже самое в обратном порядке, при этом ноги выполняют пружки на «1» - ноги врозь, на «2» приставка и повтор</p>	<p>выполнять одновременно с упражнениями для рук и по отдельности</p>	
--	---	---	--

### Примерный комплекс по ОФП № 2

№ п/п	Упражнение	Дозировка	Задача
1	Бег по кругу и на месте	3 – 6 мин	Развитие выносливости, ритмичности, координации
2	Бег с поднятием колена вперед	1 – 2 мин	
3	Бег с ударом пяткой по ягодице	1 – 2 мин	
4	Подскоки лицом и спиной в круг	По 4 круга	
5	«Пистолетик»	5 -10 раз	Развитие мышц бедра, развитие координации
6	Приседания	30 – 50 раз	Развитие силы ног, выносливости, дыхательного аппарата
7	Наклоны туловища на скамье, руки за головой на животе и на спине, фиксация нижних конечностей	20 раз	Развитие силы мышц спины, брюшного пресса
8	Отжимания от пола	5-20 раз	Развитие мышц плечевого пояса
9	Подтягивания на перекладине	3 -5 раз	Развитие силы плечевого пояса
10	Вис на перекладине , локти согнуты под углом 90 <sup>0</sup>	30 сек	Развитие силы плечевого пояса
11	«Уголок» на шведской стенке	10 сек	Развитие мышц брюшного пресса и ног
12	Выпрыгивания из положения сидя с хлопком над головой	10 - 15 раз	Развитие силы ног, координации и выносливости
13	Гусиный шаг по кругу	4 круга	Развитие силы ног и координации
14	Упражнения на растяжение групп мышц, получивших нагрузку	4- 8 раз	Развитие гибкости и укрепление суставов

2 раза в год в декабре и мае проводится контрольное тестирование для определения ОУФП.

### Примерный комплекс по СФП

№	Описание упражнения	Дозировка	Задача
Упражнения выполняются на середине зала:			

1	И.П. руки в замок за голову, подняться на полупальцы, колени сильно втянуты шаги вперед и назад	На 8 счетов 4 раза вперед и 4 раза назад	Развитие силы стопы и колена
2	И.П. руки в замок за голову, колени сильно втянуты шаги на пятках вперед и назад	На 8 счетов 4 раза вперед и 4 раза назад	Развитие силы стопы и колена
3	И.П. руки в замок за голову, колени сильно втянуты перекат по стопе с пяток на носки по 6 позиции	На 8 счетов 2 раза	Развитие силы стопы и колена
4	И.П. руки в замок за головой, стопы по 6 позиции, колени сильно втянуты RELEVE	На 8 счетов 2 раза	Развитие силы стопы и колена
5	И.П. руки в замок за голову, на полу пальцах, пятка пола не касается, колени сильно втянуты PASSE по 6 позиции по очереди правая и левая нога	На 8 счетов 2 раза	Развитие силы стопы и баланса
6	И.П. руки в третьей позиции, на полу пальцах, пятки пола не касаются, колени сильно втянуты PASSE по 3 позиции с продвижением вперед и назад	На 8 счетов 2 раза	Развитие силы стопы, баланса, координации
7	И.П. руки по второй позиции, стопы по 4 параллельной позиции, колени сильно втянуты перекат с пяток в носки, поочередно меняя ногу	На 8 счетов 2 раза	Развитие силы стопы, колена и баланса
8	И.П. руки по второй позиции, стопы по 4 параллельной позиции, колени сильно втянуты на счет «раз» подъем на полупальцы, на счет «два» DEMI PLIE, на счет «три» вытянуть колени, на счет «четыре» опуститься на пятки	4 раза левая нога, 4 раза правая нога	Развитие силы стопы, баланса, координации
9	И.П. ноги на ширине плеч, стопы по 6 позиции, колени сильно втянуты наклоны вперед, к правой и левой ноге, руки и спина во время наклона параллельны полу	По 4 раза	Растяжка задней поверхности бедра, развитие силы ног, спины
Упражнения выполняются у опоры:			
10	И.П. руки свободно на опоре, лицом к опоре, стопы по 6 позиции, колени сильно втянуты RELEVE	На 8 счетов 2 раза	Развитие силы стопы, баланса
11	И.П. руки свободно на опоре, лицом к опоре, стопы по 6 позиции, колени сильно втянуты перекат с пятки на носки	На 8 счетов 2 раза	Развитие силы стопы и колена
12	И.П. руки свободно на опоре, лицом к опоре, стопы по 6 позиции, колени сильно	4 раза	Развитие силы стопы и колена, эластичности

	втянуты на счет «раз» подъем на полупальцы, на счет «два» DEMI PLIE, на счет «три» вытянуть колени, на счет «четыре» опуститься на пятки		мышц
13	И.П. руки свободно на опоре, лицом к опоре, стопы по 6 позиции, колени сильно втянуты DEMI PLIE	8 раз	Развитие эластичности ног
14	И.П. руки свободно на опоре, лицом к опоре, стопы по 1 позиции, колени сильно втянуты на счет «раз» подъем на полупальцы, на счет «два» DEMI PLIE, на счет «три» вытянуть колени, на счет «четыре» опуститься на пятки	8 раз	Развитие выворотности и эластичности ног
15	И.П. левым боком к опоре, левая рука на опоре, правая рука по второй позиции, стопы по 6 позиции, правая нога поднята над полом на 45 <sup>0</sup> , колени сильно втянуты носок правой ноги сильно вытянуть и затем потянуть на себя, повторить	8 раз	Развитие баланса, координации, силы стопы и колена
16	И.П. левым боком к опоре, левая рука на опоре, правая рука по второй позиции, стопы по 6 позиции, правая нога поднята над полом на 45 <sup>0</sup> , колени сильно втянуты, носок правой ноги сильно вытянуть RELEVE на опорной ноге	8 раз	Развитие баланса, силы стопы и колена
17	И.П. Повторить упражнения 15 и 16 правым боком к опоре, левая рабочая нога		
Упражнения выполняются лежа на полу на ковриках:			
18	И.П. лежа на спине, руки поднять и вытянуть вверх, колени сильно втянуты растяжение всего корпуса, руками тянуться вверх, носками вперед (point)	8 счетов	Растяжение корпуса в разные стороны
19	И.П. лежа на спине, руки поднять и вытянуть вверх, колени сильно втянуты растяжение всего корпуса, руками тянуться вверх, пятками вперед (flex)	8 счетов	Растяжение корпуса в разные стороны
20	И.П. лежа на спине, руки поднять и вытянуть вверх, колени сильно втянуты вытянуть носки: point, натянуть на себя: flex по 6 позиции	16 счетов	Развитие голеностопного сустава и силы ног
21	И.П. лежа на спине, руки поднять и вытянуть вверх, колени сильно втянуты rond стопами наружу и во внутрь	По 4 раза	Развитие голеностопного сустава и силы ног
22	И.П. лежа на спине, руки вдоль корпуса, колени сильно втянуты, стопа в положении point подъем таза	8 раз	Развитие силы ног
23	И.П. лежа на спине, руки вдоль	4 раза	Развитие силы ног и

	<p>корпуса, колени сильно втянуты, стопа в положении flex по шестой позиции на счет «раз» подъем правой ноги на 45<sup>0</sup> над полом, на счет «два» подъем левой ноги к правой, на счет «три» опустить правую ногу, на счет «четыре» опустить левую ногу</p>		мышц пресса
24	<p>И.П. лежа на спине, руки вдоль корпуса, колени сильно втянуты, стопа в положении flex по 6 позиции на счет «раз» подъем обеих ног на 45<sup>0</sup> над полом, на счет «два» опустить на коврик</p>	4раза	Развитие силы ног и мышц пресса
25	<p>И.П. на правом боку, колени сильно втянуты, стопа в положении flex по 6 позиции на счет «раз» подъем правой ноги на 45<sup>0</sup> над полом, на счет «два» подъем левой ноги к правой, на счет «три» опустить правую ногу, на счет «четыре» опустить левую ногу</p>	4 раза	Развитие силы ног и мышц пресса, ягодичных мышц
26	<p>И.П. Повторить упражнение 24 на правом боку</p>	4 раза	
27	<p>И.П. на правом боку, колени сильно втянуты, стопа в положении flex по 6 позиции, левая нога поднята на 45<sup>0</sup> правая нога подтягивается к левой</p>	8 раз	Развитие силы ног и ягодичных мышц
28	<p>И.П. на правом боку, колени сильно втянуты, стопа в положении flex по 6 позиции, обе ноги подняты на 45<sup>0</sup> над полом выполнить ножницы ногами</p>	8 раз	Развитие силы ног
29	<p>И.П. на правом боку, колени сильно втянуты, стопа в положении point по 6 позиции на счет «раз» левая нога выполняет passe по 1 позиции, на счет «два» вытянуть колено левой ноги, на счет «три» и «четыре» опустить левую ногу в исходное положение</p>	8 раз	Развитие эластичности и плавности движения ногами
30	<p>И.П. Повторить упражнения 25 – 29 на левом боку</p>		
31	<p>И.П. лежа на животе, колени сильно втянуты, в стопе положение point по 6 позиции, руки согнуть в локтях, ладонь положить на ладонь, лоб положить на ладони на счет «раз» подъем правой ноги на 45<sup>0</sup> над полом, на счет «два» подъем левой ноги к правой, на счет «три» опустить правую ногу, на счет «четыре» опустить левую ногу</p>	4 раза	Развитие силы ног и ягодичных мышц

32	И.П. лежа на животе, колени сильно втянуты, в стопе положение point по 6 позиции, руки согнуть в локтях, ладонь положить на ладонь, лоб положить на ладони повторить упражнение 24	4 раза	Развитие силы ног и ягодичных мышц
33	И.П. лежа на животе, колени сильно втянуты, в стопе положение point по 6 позиции, руки выпрямить и вытянуть вперед подъем рук и ног одновременно над полом	8 раз	Развитие силы ног и спины
34	И.П. лежа на спине, руки в замок за голову, колени согнуты, стопы по 6 позиции на расстоянии 15 см на три счета отрываем лопатки от пола, сокращая мышцы пресса, на четвертый счет расслабление	4 раза	Развитие мышц пресса
35	И.П. лежа на спине, руки в замок за голову, колени согнуты, стопы по 6 позиции на расстоянии 15 см на три счета отрываем лопатки от пола, сокращая мышцы пресса, на четвертый счет расслабление, правым локтем стремимся к левому колену	4 раза	Развитие мышц пресса
36	И.П. лежа на спине, руки в замок за голову, колени согнуты, стопы по 6 позиции на расстоянии 15 см на три счета отрываем лопатки от пола, сокращая мышцы пресса, на четвертый счет расслабление, левым локтем стремимся к правому колену	4 раза	Развитие мышц пресса
37	И.П. лежа на спине, руки вдоль корпуса, стопы по 6 позиции в положении flex, ноги подняты над полом на $45^{\circ}$ ножницы вертикальные и горизонтальные	8 раз	Развитие мышц пресса
38	И.П. лежа на спине, руки вытянуты над головой, колени согнуты стопы по 6 позиции на расстоянии 15 см на счет «раз» подъем туловища на $90^{\circ}$ , на счет «два» наклон вперед, на счет «три» выпрямиться, прогнуться в пояснице, на счет «четыре» принять исходное положение	8 раз	Развитие координации, мышц пресса
39	И.П. сидя на коврик, колени сильно втянуты, стопы по 6 позиции в положении flex стопы принимают положение point, flex: по одной, две вместе, rond по одной стопе и две вместе	8 раз	Развитие силы ног, голеностопного сустава
40	И.П. лежа на спине, руки выпрямлены	8 раз	Растяжка бедра

	вдоль корпуса, колени сильно втянуты, стопы в положении point по 6 позиции подтянуть колено правой ноги к груди, положить в исходное положение, подтянуть колено левой ноги к груди и положить в исходное положение		
41	И.П. лежа на спине, руки выпрямлены вдоль корпуса, колени сильно втянуты, стопы в положении point по 6 позиции на счет «раз» подтянуть колено правой ноги к груди, на счет «два» выпрямить колено, на счет «три» согнуть колено к груди, на счет «четыре» положить в исходное положение	8 раз	Растяжка задней поверхности бедра
42	И.П. лежа на спине, руки выпрямлены вдоль корпуса, колени сильно втянуты, стопы в положении point по 6 позиции на счет «раз» подтянуть колено левой ноги к груди, на счет «два» выпрямить колено, на счет «три» согнуть колено к груди, на счет «четыре» положить в исходное положение	8 раз	Растяжка задней поверхности бедра
43	И.П. на правом боку, колени сильно втянуты, стопы в положении point по 6 позиции махи левой ногой	8 раз	Растяжка тазобедренного сустава и легкости ног
44	И.П. на левом боку, колени сильно втянуты, стопы в положении point по 6 позиции махи правой ногой	8 раз	Растяжка тазобедренного сустава и легкости ног
45	Выполняются упражнения на растяжку – продольные шпагаты на правую и левую ноги, поперечный шпагат	2 подхода в каждом фиксируется положение на 30 сек и более	Развитие силы, эластичности и легкости танцевальных движений
46	И.П. Руки по второй позиции, стопы по 3 позиции 3 шага, на четвертый шаг grand battement	8 раз	Развитие силы и легкости ног
47	Выполняется серия поворотов – шане по диагоналям, пируэты в центре зала	4 раза в каждую сторону	Развитие координации баланса

**Спортивные танцы**  
Перечень фигур и примерные вариации

1 – й год обучения

№ п/п	Фигура	Дозировка	Задача
Медленный вальс			

1	Закрытые перемены с правой и левой ноги	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Развитие чувства ритма, музыкальности движения, ориентации в зале, разучивание работы стопы, техники поворотов, переноса веса, корпусного движения, танцевальной позиции в паре, контактного ведения
2	Правый поворот		
3	Проходящие перемены вперед и назад		
4	Левый поворот		
Базовые вариации: 1. 8 тактов Закрытая перемена с правой ноги Правый поворот 2. 16 тактов Проходящие перемены вперед Закрытая перемена с правой ноги Проходящие перемены назад Закрытая перемена с правой ноги 3. 8 тактов по линии танца Проходящие перемены вперед Правый поворот		2 раза 1 раз 4 раза 4 раза 4 раза	
<b>Ча – ча – ча</b>			
1	Основное движение	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Развитие чувства ритма, координации движений, ориентации в зале, разучивание техники работы стопы, бедер, переноса веса, техники поворотов, танцевальной позиции в паре, работы рук, контактного и визуального ведения
2	Тайм-степ		
3	Нью-Йорк		
4	Лок-степ		
5	Поворот партнерши под рукой		
Базовые вариации: 1. 8 тактов Основное движение Нью-Йорк 2. 8 тактов Основное движение Поворот партнерши под рукой влево Нью-Йорк Спот-поворот 3. 8 тактов Лок-степ Поворот партнерши под рукой влево Нью-Йорк Тайм-степ		2 раза 2 раза	
<b>Самба</b>			
1	Действие баунс	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Развитие чувства ритма, координации движений, разучивание техники работы
2	Основное движение с правой ноги		
3	Виск вправо и влево		
4	Стационарный самба ход		

Базовая вариация: 1. 16 тактов Действие баунс Основное движение с правой ноги Виск влево и вправо Стационарный самба ход		8 раз 2 раза 2 раза 2 раза	стопы, коленей, бедер, переноса веса, танцевальной позиции в паре, контактного и визуального ведения
<b>Джайв</b>			
1	Основное движение	Разучивание шагов	Развитие чувства ритма, координации движений, разучивание техники работы стопы, коленей, переноса веса, техники поворотов, танцевальной позиции в паре, работы рук, контактного и визуального ведения
2	Раскрытие и закрытие		
Базовая вариация: 1. 6 тактов Основное движение Раскрытие Основное движение Закрытие			
<b>Квикстеп (ритмический фокстрот)</b>			
1	Ритмический фокстрот	Разучивание шагов	Развитие чувства ритма, разучивание техники работы стопы, переноса веса, танцевальной позиции в паре, работы рук, контактного и визуального ведения

## 2 – й год обучения

№ п/п	Фигура	Дозировка	Задача
<b>Медленный вальс</b>			
1	Правый спин поворот	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Развитие плавности движения, работы стопы, отработка позиций европейской программы, развитие ориентации в зале, контактное ведение
2	Лок-степ назад		
3	Внешняя перемена		



<p>Базовые вариации:</p> <p>1. 12 тактов – по линии танца          Правый поворот          Правая переменна          Левый поворот          Левая переменна          (по диагоналям)          Половина Правого поворота          Проходящие переменны назад          Половина Правого поворота          2. 23 такта          Половина Правого поворота          Правый спин поворот          Половина Левого поворота          Правый поворот          Правая переменна          Левый поворот          Левая переменна          (по диагоналям)          Половина Правого поворота          Лок-степ назад          Внешняя переменна          Половина Правого поворота          Правый спин поворот          Половина Левого поворота          Левая переменна          Правый поворот          Правая переменна          Левый поворот          Левая переменна          (по диагоналям)</p>	<p>Повторить первые 4          фигуры</p> <p>4 раза</p>		
<b>Квикстеп</b>			
1	Четвертные повороты	<p>Разучиваются          фигуры, по степени          усвоения          составляются          вариации</p>	<p>Развитие плавности          движения, работы стопы,          отработка позиций          европейской программы,          развитие ориентации в          зале, контактное ведение</p>
2	Правый поворот		
3	Лок-степ вперед		
4	Двойной лок-степ		
5	Поступательное шассе		
6	Правый спин поворот		
<p>Базовые вариации:</p> <p>1. 4, 5 такта по линии танца          Четвертной поворот          Двойной лок-степ          2. 20 тактов          Половина Правого поворота          Правый спин поворот          Поступательное шассе          Двойной лок-степ          Четвертной поворот          Двойной лок-степ          Лок-степ          Лок-степ</p>			
<b>Самба</b>			

1	Променадный самба ход	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Развитие четкости движений, разучивание позиций латиноамериканского танца, развитие работы бедер, стопы и колена
2	Боковой самба ход		
3	Поступательные бота-фого		
4	Теневые бота-фого		
Базовые вариации: 1. 16 тактов Виск влево и вправо Променадный самба ход Боковой самба ход Променадный самба ход Боковой самба ход Теневые бота-фого Стационарный самба ход 2. 16 тактов Основное движение с правой ноги Виск влево и вправо Поступательные бота-фого Стационарный самба ход		2 раза	
		2 раза	
		2 раза	
		2 раза	
<b>Ча-ча-ча</b>			
1	Три ча-ча-ча	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Развитие четкости движений, разучивание позиций латиноамериканского танца, развитие работы бедер, стопы и колена
2	Кросс-бейзик		
3	Рука в руке		
Базовые вариации: 1. 12 тактов Основной ход Поворот партнерши под рукой влево Три ча-ча-ча с окончанием рука в руке Спот-поворот Кросс-бейзик 2. 8 тактов Основной ход Поворот партнерши под рукой влево Рука в руке Три ча-ча-ча с окончанием спот-поворот			
<b>Джайв</b>			
1	Основное движение в фолловее	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Развитие координации и скорости движений, развитие четкости движений, разучивание позиций латиноамериканского
2	Стоп энд гоу		
3	Смена мест справа налево		
4	Смена мест слева направо		
5	Фоллевой троузвей		
6	Линк		

<p>Базовая вариация:  1. 11 тактов  Основное движение  Смена мест справа налево  Стоп энд гоу  Смена мест слева направо  Основное движение в фолловее  Фоллевой троузэвей  Линк</p>	<p>танца, развитие работы  стопы и колена</p>
---	---

## 3 – й год обучения

№ п/п	Фигура	Дозировка	Задача
<b>Медленный вальс</b>			
1	Виск	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Отработка техники движений, тренировка линий в паре, музыкальности движения
2	Шассе из променадной позиции		
3	Перемена хезитейшн		
<p>Базовые вариации:  1. 6 тактов  Половина правого поворота  Перемена хезитейшн  Левый поворот  Виск  Шассе из променадной позиции</p>			
<b>Венский вальс</b>			
1	Правый поворот	Разучивание шагов	Разучивание работы стопы, позиций в паре, направлений движения
<p>Базовая вариация:  Правый поворот по линии танца</p>			
<b>Квикстеп</b>			
1	Типл шассе	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Отработка техники движений, тренировка линий в паре, музыкальности движения
2	Бегущее окончание		
3	Двойной лок назад		
4	Лок-степ назад		
<p>Базовые вариации:  1. 3 такта  Половина правого поворота  Типл шассе - 3 раза  Двойной лок назад  Бегущее окончание</p>			
<b>Самба</b>			
1	Вольта в продвижении	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Разучивание работы рук, отработка линий в паре и ритмичности движений
2	Вольтовый спот поворот		
3	Бота-фого из контрпроменадной в променадную позицию		

<p>Базовые вариации:  1. 16 тактов  Виск влево и вправо – 2 раза  Променадный и боковой самба ход – 2 раза  Теневые бота-фого – 2 раза  Крисс-кросс  2. 16 тактов  Стационарный самба ход – 2 раза  Теневые бота-фого – 2 раза  Вольта в продвижении – 4 раза  Виск вправо и влево – 2 раза  Вольта в продвижении – 4 раза  Виск влево и вправо – 2 раза  3. 16 тактов  Бота-фого из контрпроменадной в променадную позицию  Променадный и боковой самба ход  Виск влево и вправо с поворотом партнерши под рукой  Вольтовый спот поворот влево и вправо  Вольта в продвижении – 4 раза  Виск вправо и влево – 2 раза  Вольта в продвижении – 4 раза  Виск влево и вправо – 2 раза</p>			
<b>Ча-ча-ча</b>			
1	Открытый хип-твист	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Разучивание работы рук, отработка линий в паре и ритмичности движений
2	Алемана		
3	Клюшка		
4	Турецкое полотенце		
<p>Базовые вариации:  1. 12 тактов  Открытый хип-твист  Алемана  Три ча-ча-ча  Спот-поворот  Кросс бейзик  2. 12 тактов  Открытый хип-твист  Клюшка  Лок-степ  Поворот партнерши под рукой влево  Турецкое полотенце  Закрытый хип-твист</p>			
<b>Джайв</b>			
1	Американский спин поворот	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Разучивание работы рук, отработка линий в паре и ритмичности, скорости движений,
2	Смена рук за спиной		
3	Ветряная мельница		
4	Продолженное шассе		

Базовые вариации: 1. 10 тактов Основное движение в фоллеее Смена мест справа налево Стоп энд гоу 2 раза Смена мест слева на право Американский спин поворот 2. 12 тактов Ветряная мельница Американский спин поворот 2 раза Смена мест справа налево Стоп энд гоу Смена рук за спиной Фоллеей троузвей Продолженное шассе	развитие выносливости
---	--------------------------

## 4 – й год обучения

№ п/п	Фигура	Дозировка	Задача
<b>Медленный вальс</b>			
1	Импетус поворот	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Отработка техники движений, тренировка линий в паре, музыкальности движения
2	Плетение из променадной позиции		
3	Открытый и закрытый телемарк		
4	Базовое плетение		
Базовые вариации: 1. 5 тактов Половина правого поворота Импетус поворот Плетение из променадной позиции Открытый телемарк Шассе 2. 6 тактов Половина правого поворота Спин поворот Левый поворот Базовое плетение			
<b>Танго</b>			
1	Основное движение лицом и спиной	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Разучивание шагов, характера танца, линий в паре, музыкальности движения
2	Поступательный линк		
3	Закрытый променад		
4	Левый поворот		
5	Поступательный линк		
6	Твистовый поворот		

<p>Базовые вариации:  1. 5 тактов  Основное движение лицом 2 раза  Поступательный линк  Закрытый променад  3. 8 тактов  Основное движение лицом  Поступательный линк  Закрытый променад  Левый поворот  3. 19 тактов  Основное движение лицом 2 раза  Поступательный линк  Закрытый променад  Левый поворот  Поступательный линк  Твистовый поворот  Закрытый променад  Левый поворот</p>			
<b>Венский вальс</b>			
1	Левый поворот	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Отработка техники движений, тренировка линий в паре, музыкальности движения
2	Перемена		
<p>Базовая вариация:  Правый поворот  Перемена  Левый поворот</p>			
<b>Квикстеп</b>			
1	V 6	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Отработка техники движений, тренировка линий в паре, музыкальности движения, разучивание работы головы
<p>Базовые вариации:  1. 8 тактов  Половина правого поворота  Спин поворот  V 6  Двойной лок  Лок степ  2. 6 тактов  Половина правого поворота  Типл шассе  Двойной лок назад  Бегущее окончание</p>			
<b>Самба</b>			
1	Левый поворот	Разучиваются фигуры, по степени усвоения	Разучивание работы рук, отработка линий в паре и
2	Корта-джака (с поворотом)		
3	Коса		

4	Раскручивание из руки	составляются вариации	ритмичности движений
<p>Базовые вариация: 24 такта Раскручивание из руки Левый поворот 2 раза Корта-джака с поворотом Коса 2 раза Бота – фого назад Корта-джака с поворотом Бота – фого Стационарный самба ход 2 раза</p>			
<b>Ча – ча – ча</b>			
1	Правый волчок	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Разучивание работы рук, отработка линий в паре и ритмичности движений
2	Кубинский брейк		
3	Хип – твист шассе		
4	Ронд - шассе		
5	Раскрытие из правого волчка		
6	Закрытый хип-твист		
7	Открытое основное движение		
<p>Базовая вариация: 16 тактов Открытый хип твист Алемана Правый волчок Раскрытие из правого волчка Закрытый хит-твист Кубинский брейк Клюшка Три ча-ча-ча влево с окончанием в спот поворот Открытое основное движение</p>			
<b>Румба</b>			
1	Основной ход	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Разучивание работы рук, отработка линий в паре и ритмичности движений
2	Кукарача		
3	Нью-Йорк		
4	Алемана		
5	Спот поворот		
6	Поворот партнерши под рукой вправо и влево		
7	Открытый хип-твист		
8	Клюшка		

<p>Базовые вариации:  1. 8 тактов  Основной ход  Поворот партнерши под рукой влево  Нью-Йорк  Спот поворот  2. 8 тактов  Открытый хип-твист  Алемана  Поворот партнерши под рукой вправо  Открытый хип-твист  Клюшка</p>			
<b>Джайв</b>			
1	Кик бол чендж	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Разучивание работы рук, отработка линий в паре и ритмичности движений
2	Кик- шаг		
3	Носок – каблук - свивл		
4	Шаги цыпленка		
5	Линк		
6	Хлыст		
<p>Базовая вариация:  24 такта  Основной ход в фоллее  Смена мест справа налево  Стоп энд гоу 2 раза  Американский спин поворот  Смена мест слева на право  Продолженное шассе  Линк  Фоллеей троуэвэй  Шаги цыпленка  Хлыст  Носок – каблук - свивл</p>			

### Упражнения классического танца

№ п/п	Упражнение	Дозировка	Задача
1	Постановка корпуса В первой, второй, третьей, пятой позициях у палки	8 счетов Повтор 2 раза	Воспитание устойчивости, aplomba
2	Позиции ног – первая, вторая, третья, пятая, четвертая на середине зала	8 счетов Повтор 2 раза	Развитие выворотности
3	Позиции рук – подготовительная, первая, третья, вторая на середине зала и у палки	4 – 8 счетов повтор 2 раза	Развитие координации
4	Battement tendu из первой позиции В сторону, вперед, назад	4 – 8 раз в каждом направлении	Выработать натянутость ног в колене, подъеме и пальцах, развитие силы ног
5	Demi plie По первой, второй, третьей и пятой	4 – 8 раз в каждой	Развитие выворотности и эластичности ног



	ПОЗИЦИЯМ	ПОЗИЦИИ	
6	Demi rond de jambe par terre	8 раз в каждом направлении	Развитие выворотности и подвижности тазобедренного сустава
7	Passe par terre	8 раз	Развитие выворотности и подвижности тазобедренного сустава
8	Battement tendu из пятой позиции В сторону, вперед, назад	4 – 8 раз в каждом направлении	Выработать натянутость ног в колене, подъеме и пальцах, развитие силы ног
9	Cou-de-pied	8 раз	Развитие выворотности и подвижности тазобедренного сустава
10	Rond de jambe par terre en dehors и dedans	4 – 8 раз в каждом направлении	Развитие выворотности, эластичности и подвижности тазобедренного сустава
	Battement tendu jete в первой и пятой позиции	4 – 8 раз в каждом направлении	Развитие натянутости ног в воздухе, развитие силы и легкости ног, подвижности тазобедренного сустава
11	Battement tendu pour le pied по первой и пятой позиции	2 – 4 раза	Развитие силы ног и подъема
12	Battement frappe В сторону, вперед, назад по полу и на высоту 45°	8 раз в каждом направлении 4 раза во всех подряд	Развитие силы ног, ловкости и подвижности колена
13	Releve на полупальцы по первой, второй и пятой позиции	8 раз	Развитие силы ног
14	Petit battement	4 – 8 раз	Развитие живости и подвижности колена
15	Grand plie по первой, второй, третьей, пятой и четвертой позициям	4 – 8 раз	Развитие силы и эластичности ног
16	Battement fondu В сторону, вперед, назад по полу и на высоту 45°	4 раза в каждом направлении и 2 - 4 раза во всех подряд	Развитие силы и эластичности ног, мягкости и плавности движений
17	Battement tendu jete pique	4 – 8 раз в каждом направлении	Развитие самостоятельного и свободного движения ноги в натянутом состоянии
18	Temps releve par terre en dehors и en dedans	4 – 8 раз в каждом направлении	Развитие выворотности, эластичности и подвижности тазобедренного сустава
19	Battement double frappe		Развитие подвижности и легкости ног
20	Battement releve lent на 90°	4 раза в	Развитие силы и легкости

	Вперед, в сторону, назад	каждом направлении и 2 раза во всех подряд	ног в танцевальном шаге
21	Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans	4 раза в каждом направлении	Воспитание подвижности и легкости ноги от колена до пальцев
22	Battement soutenu Вперед, в сторону, назад	4 раза в каждом направлении и 2 раза во всех подряд	Развитие эластичности и выворотности ног
23	Grand battement jete Вперед, в сторону, назад	8 раз в каждом направлении и 4 раза во всех подряд	Развитие силы и легкости ног в танцевальном шаге
24	Battement developpe Вперед, в сторону, назад	4 раза в каждом направлении и 2 раза во всех подряд	Развитие силы ног и тазобедренного сустава, изящество основных поз классического танца
25	Grand battement jete pique Вперед, в сторону, назад	4 – 8 раз во всех направлениях	Развитие силы и легкости ног в танцевальном шаге
26	Rond de jambe per terre на plie en dehors и en dedans	4 раза в каждом направлении	Развитие выворотности, эластичности и подвижности тазобедренного сустава
27	Перегибы корпуса назад и в стороны	4 раза	
28	Epaulement croise и efface	Сохранять положение до 8 счетов	
29	Port de bras Подготовительное, первое, второе, третье	2 – 4 раза	Воспитание рук в движении, танцевальной координации
30	Позы классического танца Croisee вперед и назад Effacee вперед и назад Ecartee вперед и назад	2 – 4 раза	Воспитание рук в движении, танцевальной координации
31	Temps lie Вперед, назад	2 – 4 раза	Воспитание координации движений, развитие танцевальности
32	Par de bourree en dehors и en dedans	2 – 4 раза	Развитие подвижности и живости стопы, четкости и ловкости движениям ног
33	Arabesques Первый, второй, третий	2 – 4 раза	Воспитание рук в движении, танцевальной координации
34	Прыжки (allegro) Temps leve sauté Changement de pied	8 раз 8 раз	Развитие силы ног, подвижности и живости стопы

	Pas echarpe на вторую позицию Pas assemble	8 раз 8 раз	
35	Releve на пальцы в первой позиции, во второй	8 раз	Развитие силы стопы
36	Pas suivi у палки и на середине зала		Развитие силы ног, подвижности и живости стопы
37	Pas suivi en tournant	8 раз вправо и влево	Развитие силы ног, подвижности и живости стопы
38	Pas cougu по диагоналям	4 раза	Развитие силы ног, подвижности и живости стопы
39	Grand rond de jambe en dehors и en dedans на 90°	2 – 4 раза	Развитие легкости ног и подвижности тазобедренного сустава