

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании педагогического  
совета  
от 31 » августа 2020 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО «ЦДТ»  
О. А. Чуканова

*О. А. Чуканова*  
31.08.2020



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
СТУДИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТИВНОГО ТАНЦА «ХОББИ-ШАНС»**

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации: 6 лет

Уровень сложности: продвинутый

Составитель:

Педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории -  
Ставицкая С. Г.

г. Родники, 2020г

## Пояснительная записка

Современные танцы необходимы детям, они дают возможность выразить себя в движении. Выполнение танцевальных упражнений под музыку вызывают у них ощущение радости, поднимает эмоциональное состояние, общую культуру поведения.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на свободное развитие личности ребёнка, поддержание здоровья, социальной, информационно-коммуникативной компетентностей. Танец – вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение. Особенность современного танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику раскрывает внутренний мир человека, его лирико-романтические отношения, героические поступки, показывает национальную, стилевую и историческую принадлежность.

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития.

Общеразвивающая программа студии современного спортивного танца «Хобби-Шанс» разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании» от 29 декабря 2012 года.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень реализации:** продвинутый.

**Актуальность программы** состоит в применении современных здоровьесберегающих технологий, в возможности применения традиционных и инновационных методов обучения, воспитания и развития детей.

Врачи-физиологи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Регулярные занятия танцами способствуют улучшению циркуляции крови и снабжению тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса. С точки зрения медицины танцы – это лекарство от стрессов и депрессий, профилактика таких заболеваний, как гипертония и ишемическая болезнь сердца. Непосредственную связь хореографии и физической культуры предполагает построение занятия, его насыщенность по физической нагрузке.

**Новым дополнением** общеразвивающей программы является педагогическое

сотрудничество с семьей обучающегося, в котором целеполагающим является вовлечение детей и их родителей в социальный танец.

**Возраст обучающихся** студии современного спортивного танца «Хобби-Шанс» 5-17 лет.

**Срок реализации** программы - 6 лет.

**Организационно-педагогические основы обучения**

Условия приёма детей в коллектив - запись в коллектив осуществляется без специальных отборочных мероприятий, желание мальчиков и девочек танцевать – это и есть основной отборочный критерий. Коллектив современного спортивного танца состоит из трёх возрастных групп: младшая группа, средняя группа, старшая группа.

Занятия носят индивидуальный и коллективный характер. Танцевальные произведения из репертуарного плана могут меняться в зависимости от контингента обучающихся, их способностей, интересов, творческого видения педагога и детей.

**Техника безопасности**

**Форма одежды**

Костюм для занятий должен быть удобным, эластичным, чистым. Для занятий подойдут гимнастический комбинезон или полукOMBинезон для девочек, гимнастические брюки и спортивные шорты в сочетании с футболкой для мальчиков. Обувь – чешки, балетки, танцевальные джазовки. Длинные волосы всегда должны быть убраны.

**Типы планируемых занятий**

Учебные занятия в объединении «Хобби-Шанс» проходят в традиционных и нетрадиционных формах.

<b>Традиционные</b>	<b>Нетрадиционные</b>
вводное занятие	занятие – игра
занятие	занятие – сказка
открытое занятие	занятие – конкурс
практическая работа	видеопрактикум
самостоятельная работа	аукцион знаний
обобщающее занятие	творческий проект

## **Сроки реализации программы, режим занятий**

- Первый год обучения -2 раза в неделю - 4 часа, всего - 144 часа в год
- Второй год обучения -2 раза в неделю - 4 часа, всего - 144 часа в год
- Третий год обучения -3 раза в неделю - 6 часов, всего - 216 часов в год
- Четвёртый год обучения - 3 раза в неделю-6 часов, всего-216 в год
- Пятый год обучения - 3 раза в неделю- 6 часов, всего-216 в год
- Шестой год обучения - 3 раза в неделю - 6 часов, всего-216 в год

## **Условия реализации программы**

К занятиям хореографией допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занятия проводятся в специально оборудованном танцевальном зале с зеркалами и соответствующим освещением при температуре воздуха 18-20 градусов.

Занятия проводятся с использованием фонограммы.

## **Этапы педагогической деятельности**

На первом - подготовительном - этапе педагог имеет дело с формальным объединением детей.

Он берет на себя организационную функцию, предъявляет требования, задает постоянно действующие правила и нормы взаимоотношений, и самое главное, заинтересовывает детей в совместной деятельности.

Первые занятия следует начинать с музыкально-ритмического воспитания, где идет развитие музыкального слуха и памяти, пластической выразительности посредством упражнений.

Название «музыкально-ритмическое воспитание» предопределяет важную роль музыки в процессе проведения занятий, на которых обучающиеся усваивают элементарные знания основ музыкальной грамоты, знакомятся со строением музыкального произведения,

усваивают смысл и значение таких понятий, как - музыкальный размер, такт, затакт. Обучающиеся осознают роль музыкального вступления.

Выполняя композиционные построения, дети приобретают навыки ориентировки в пространстве, умеют удерживать определённые интервалы. Параллельно с музыкально-

ритмическим воспитанием необходимо приступить к разучиванию элементарных упражнений по материалу программы.

Работа над постановкой корпуса, изучение позиций рук, ног, развитие элементарных навыков координации движений составляют содержание начального этапа обучения и являются той первоосновой, без которой невозможно профессиональное развитие. На втором- основном- этапе обучения закрепляются и расширяются знания, навыки, умения первого года обучения. Овладение основами техники спортивного танца достигается путём детальной отработки каждого упражнения и приёмов его исполнения при упорном, систематическом труде, что требует огромного творческого напряжения и силы воли со стороны обучающихся. Приобретается навык выворотного положения ног, навык общения в паре. Для большинства детей коллектив становится привлекательным сообществом, совместно вырабатываются нормы жизни, рождается общественное мнение. Закрепляются и расширяются знания, навыки, умения предыдущего этапа обучения. Пройденный материал, специальные упражнения закрепляются с увеличением силовой нагрузки. Необходимым становится применение полупальцев в экзерсисе у станка. Большое внимание уделяется развитию устойчивости. Составляются более сложные учебные примеры на координацию движений, которые повышают культуру выразительного исполнения танцев. Педагог помогает освоить управленческие навыки, распределить обязанности в совместной деятельности, наладить общение. Актив берёт на себя организаторские функции.

На данном этапе достигается гармоничное сочетание подчинения и руководства, все члены коллектива проявляют взаимную требовательность, заинтересованность в совместной деятельности, переживают за успехи и неудачи в творчестве. Повторяются упражнения предыдущего класса с максимальным применением полупальцев. Изучаются полуповороты и повороты у станка и на середине зала. Начинается изучение пируэта. Эмоциональному исполнению изученных танцев уделяется большое внимание.

На третьем - итоговом - этапе обучающиеся получают очевидную возможность чувствовать себя защищённым в коллективе. Богатый репертуар, большое количество коллективных и сольных выступлений создают условия для самореализации личности. Коллектив успешно осуществляет концертную деятельность, участвует в фестивалях и конкурсах. Обучающиеся, их родители и педагог становятся сотрудниками в общем деле.

Проводится дальнейшая работа с обучающимися выносливостью, правильностью и чистотой исполнения, художественной окраской движений и выразительностью. Уделяется большое внимание разработке танцевальных композиций на специально подобранном музыкальном материале. Особое внимание уделяется

индивидуальной работе при освоении технически сложных движений. Максимально используются вращения. Достигается хорошая пластика. Идёт ориентирование на успех, совершенствование исполнительского и актёрского мастерства.

**Применяемые формы контроля:** собеседование, игровые конкурсы, наблюдение, промежуточная и итоговая аттестация (по полугодиям), открытые занятия. Критериями оценки освоения программного материала являются знания, умения, навыки, личностные качества, определённые данной программой. Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты участия в хореографических фестивалях и конкурсах муниципального, всероссийского и международного уровней, а также активное участие в концертных мероприятиях учреждения и района.

**Цель программы**– приобщение детей к современным танцевальным направлениям и спорту.

### **Задачи:**

#### **I. Образовательные:**

- овладение детьми основами хореографического мастерства;
- овладение детьми основами акробатики, аэробики, фитнеса;
- организация постановочной и концертной деятельности;
- формирование важных музыкально-двигательных умений и навыков.

#### **II. Развивающие:**

- развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной работе;
- развитие творческого потенциала ребенка;
- развитие двигательной памяти и внимания;

#### **III. Воспитательные:**

- создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности;
- создание условий для общения;
- адаптация к современной жизни с помощью общей культуры, знаний, навыков;
- воспитание толерантности.

#### **IV. Оздоровительные:**

- всестороннее гармоничное развитие тела, функций организма ребенка;
- укрепление здоровья и ориентация на здоровый образ жизни.

Обучение в студии «Хобби-Шанс» неразрывно связано со спортом. В программу включены разные направления хореографии, акробатика, фитнес.

Дети получают разностороннее художественное и физическое развитие.

Принципы построения программы: разноуровневость, дифференцированность, системность (от простого к сложному).

Образовательная программа студии «Хобби-Шанс» включает 3 этапа: подготовительный, основной, итоговый.

#### Подготовительный этап.

Срок обучения -2 года

Задачи этапа:

- физическое развитие;
- развитие двигательных навыков;
- развитие способности самовыражения посредством танца.

К концу подготовительного периода дети могут артистично двигаться, исполняют хореографические этюды, различают особенности медленных и быстрых танцев, слышат и понимают значения вступительных и заключительных аккордов в упражнениях.

#### Основной этап.

Срок обучения- 3 года

Задачи этапа:

- развитие и формирование творческого потенциала детей;
- повышение техники исполнения танца.

На этом этапе составляются индивидуальные планы работы с одаренными детьми. К концу обучения основного этапа дети свободно владеют корпусом, движением рук, головы, повышают культуру выразительного исполнения танцев, этюдов, комбинаций, исполняют трюки и прыжки.

#### Итоговый этап.

Срок обучения -1 год

Задачи:

- ориентирование на успех;
- совершенствование исполнительских и актерских навыков.
- совершенствование техники исполнения танцевальных движений и акробатических упражнений, изученных в подготовительном и основном этапах;
- введение новых систем упражнений.

Программа студии «Хобби- Шанс» нацелена на то, чтобы на каждом занятии создавалась ситуация успеха, чтобы ребенок, несмотря на все трудности, верил в свои силы и, таким образом, постоянно поддерживалось его желание танцевать.

Образовательная программа рассчитана на 6 лет обучения, объем программы-1152 часов.

По окончании полного курса обучения выпускники имеют возможность продолжить занятия в группе совершенствования по специальной программе.

Программный материал основывается на таких важнейших принципах, как - последовательность и доступность обучения, опора на интерес, учет индивидуальных особенностей ребенка. Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого воспитанника, но и танцевального коллектива в целом.

На протяжении всего периода обучения в процессе репетиционно - постановочной работы нарабатывается техника танца, разучиваются новые танцевальные движения, максимально раскрывается творческий потенциал детей, совершенствуется их актерское мастерство. Дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, творческие способности и творческая инициатива, умение передать музыку и содержание образа движением.

Значение на занятиях имеет музыка, благодаря которой занятия являются эффективным средством эстетического воспитания. Музыкальное сопровождение соответствует характеру основных движений (избранной теме), возрасту исполнителя, уровню технической подготовки. Для начинающих берется менее сложные по структуре музыкальные произведения.

Для постановочной работы используется музыка в стиле «диско», джаз, классическая, эстрадно-танцевальная музыка.

Методика проведения занятий в своей основе опирается на школу хореографического обучения, художественной гимнастики и спортивной акробатики, с учетом разных задач обучения, специфики хореографического объединения.

Программа содержит необходимый объем тренировочных упражнений и танцевальных движений. Теоретические сведения по программе даются непосредственно в процессе занятий.

### **Содержание программы:**

Программа студии «Хобби- Шанс» содержит разделы:

- музыкально-ритмическая подготовка;
- фитнес;
- акробатика;
- «азбука танца»;
- интегрированные занятия;
- репетиционно – постановочная работа.

Программа каждого года обучения включает в себя материал всех разделов.

## Раздел «Фитнес»

Фитнес - система физических и танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение, включающая в работу большую группу мышц. Развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, силу и силовую выносливость, гибкость связочного аппарата, координацию, процентное соотношение жира и мышц.

Дети за 1 год обучения должны освоить базовые шаги аэробики, научиться соединять их в комплекс.

Базовые движения.

- |               |             |
|---------------|-------------|
| – Марш        | - Ви-степ   |
| – Стэп-тайч   | - Скаут     |
| – Ни-ап       | - Пони      |
| – Ландж       | - Повороты  |
| – Грэйп файнд | - Херп      |
| – Кик         | - Скуп      |
| – Джек        | - Звездочка |

Фитнес – это не только возможность улучшить физическую форму, но и научиться танцевать, двигаться свободно, уверенно.

В течение работы по программе необходимо дать обучающимся представление о диапазоне танцевальных направлений: фанк, рок-н ролл, брейк, хип-хоп, модерн и др.

Этот раздел включает стретчинг, калланетика, силовая гимнастика, танцевальные фитнес направления. Включенные в раздел упражнения развивают функциональные способности опорно-двигательного аппарата у обучающихся, повышают тонус, увеличивают силу и эластичность мышц.

## Раздел «Музыкально- ритмическая подготовка»

На занятиях применяются следующие средства хореографии:

-позиции рук – 1,2,3; ног - 1,2,3; основные движения по позициям. Упражнения необходимы для формирования школы движений, совершенствования координации, развития ритмических движений, укрепления мышц ног и туловища, а так же как основные исходные положения. Позиции ног и движения по позициям следует начинать изучать у опоры. В этот раздел программы включены хореографические упражнения, ходьба и бег. Также включены упражнения художественной гимнастики: пружинные движения, волнообразные движения, взмахи, прыжки, равновесия, повороты. Танцевальные упражнения: основные, элементы национальных танцев, спортивных танцев. Упражнения этого раздела

способствуют развитию музыкальности, формированию музыкального воспитания, представлению о выразительных средствах. У обучающихся происходит развитие навыков в умении ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, умение согласовывать музыку с движениями.

Упражнения на согласование движений с музыкой позволяют обучающимся глубже понять музыкально-двигательный образ, развивают способность выполнять упражнения в определенном ритме и темпе в соответствии с содержанием и построением музыкального произведения.

При этом у обучающихся развивается внимание, зрительная и двигательная память, понимание музыки, музыкальный слух, чувство ритма, музыкальная восприимчивость.

### **Раздел «Акробатика»**

Раздел включает изучение «азбуки» акробатики - простейших акробатических упражнений:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития силы;
- простейшие стойки, укрепляющие мышцы спины и рук, подводящие к выполнению более сложных стоек;
- равновесие - упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины;
- мосты - способствующие развитию силы, гибкости.
- упоры- упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища;
- перекаты, кувырки – развивающие вестибулярный аппарат;
- шпагаты - развивающие гибкость и увеличивающие амплитуду движений.

Со второго года обучения вводятся упражнения из парной акробатики. Парная акробатика включает в себя упражнения, выполняющиеся в парах:

- поддержки
- седы
- упоры
- стойки
- входы на плечи
- равновесия
- мосты и шпагаты

Акробатические упражнения включены в занятия после разминки, когда мышцы разогреты и готовы к большей нагрузке.

В процессе обучения строго учтена физическая нагрузка детей, не допускается перенапряжение.

### **Раздел «Азбука танца»**

Включает современные, стилизованные народные, спортивные танцы. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности. Однако следует отметить, что выразительность исполнения – результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических и танцевальных упражнениях постепенно переходит к более сложным.

Танцевальные упражнения - один из наиболее эмоциональных, доступных и любимых обучающимися видов двигательной деятельности. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, выносливости.

Программный материал основывается на важнейших принципах: последовательность и доступность обучения, опора на интерес, учет индивидуальных особенностей ребенка. Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого воспитанника, но и танцевального коллектива в целом.

В процессе освоения материала программы соблюдается принцип от простого к сложному. На каждом занятии органично сочетаются материалы из разделов программы.

### **Раздел «Интегрированные занятия с элементами импровизации»**

Занятия способствуют непринужденному получению навыков, снимают перенапряжение и утомляемость за счет приключения на разнообразные виды деятельности. Вид деятельности ребенок выбирает самостоятельно, педагог только предлагает. На занятиях обучающиеся прослушивают мелодии и возникшие ощущения выражают через танцевальные движения, пантомиму. Импровизация-главный элемент данного занятия.

Задачи интегрированных занятий:

- раскрыть потенциальные способности;
- закрепить музыкальные и хореографические знания;
- увеличить границы самостоятельного творчества;
- содействовать личностному самоуправлению.

### **Раздел «Репетиционно- постановочная работа»**

На протяжении всего периода обучения в процессе репетиционно-постановочной работы нарабатывается техника танца, разучиваются новые танцевальные движения, максимально раскрывается творческий потенциал детей, совершенствуется их актерское мастерство. Дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, творческие способности и творческая инициатива, умение передать музыку и содержание образа движением.

Первостепенное значение на занятиях имеет музыка, благодаря музыке занятия являются эффективным средством эстетического воспитания. Музыкальное сопровождение соответствует характеру основных движений, возрасту исполнителя, уровню технической подготовки.

Для постановочной работы используется музыка в стиле «диско», джаз, эстрадно – танцевальная музыка.

Раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием детской группы. Ежегодно проводится анализ творческой работы коллектива и определяется новый репертуар.

Программа носит экспериментально- аналитический характер, проявляется гибкость в подходе к каждой конкретной группе обучающихся, творчески решаются вопросы, которые ставит учебный процесс, учитываются при этом состав группы, физические данные и возможности обучающихся.

Методика проведения занятий опирается на школу профессионально-хореографического обучения, художественной гимнастики и акробатики с учетом разных целей обучения, специфики хореографического объединения.

При организации образовательного процесса используются следующие формы и методы обучения:

- словесные – беседы о хореографии, музыке, костюмах;
- наглядные – показ движений и упражнений педагогом, просмотр видеозаписей, танцев, исполнения упражнений;
- музыкальные игры;
- прослушивание музыки;
- конкурсы мастерства;
- концерты;
- праздники.

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм учебной работы обучающихся.

Создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей детей, их способности к самовыражению в танце предполагает постоянный учет результативности образовательно-воспитательной деятельности.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики:

- педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков, уровня взаимоотношений в паре;
- показ танцев на отчетных концертах, российских и международных конкурсах;
- выступления на праздничных программах.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- вводный - проводится при поступлении в объединение;
- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- промежуточный - проводится по полугодиям в форме игровых конкурсов, открытых и зачетных занятий;
- итоговый – проводится после завершения всей учебной программы - открытые занятия, показ танцев на отчетных концертах.

### Подготовительный этап

I год обучения

#### Тематический план

№	Название разделов и темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Вводная аттестация
	1.1.Техника безопасности 1.2.Признаки утомляемости 1.3. Мышечная боль				
<b>II</b>	<b>Музыкально-ритмическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Наблюдение, открытое занятие
	2.1. Упражнения на согласование движений с музыкой	2	0,5	1,5	
	2.2. Музыкальные игры	2	0,5	1,5	
	2.3. Хореографические упражнения	5	1	4	
	2.4. Прослушивание, подбор и анализ музыкальных произведений	1	-	1	
<b>III</b>	<b>Фитнес</b>	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	Наблюдение, открытое занятие
	3.1.Введение	1	1	-	
	3.2.Базовые шаги	12	1	11	
	3.3.Составление и изучение комплексов	10	1	9	
	3.4.Итоговое занятие	2	-	2	
<b>IV</b>	<b>Акробатика</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>45</b>	Наблюдение

	4.1.Введение в акробатику	0,5	0,5	-	
	4.2.Равновесия	1,5	0,5	1	
	4.3.Кувырки	6	0,5	5,5	
	4.4.Стойки	5	0,5	4,5	
	4.5.Мосты	10	1	9	
	4.6.Перевороты	8	1	7	
	4.7.Итоговое занятие	18	1	17	
	(конкурс –«Акробатическая дорожка»)	1	-	1	
<b>V</b>	<b>Постановка танцев и спортивных номеров</b>	<b>55</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	Участие в концерте
	5.1.Ознакомление, прослушивание музыки	2	-	2	
	5.2.Ознакомление с сюжетом танца	3	3	-	
	5.3.Разучивание танцевальных движений и трюков	48	2	46	
	5.4.Подбор костюмов	2	-	2	
<b>VI</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Открытое занятие
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>	

**К концу первого года обучения обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности на занятиях;
- признаки утомляемости при физических упражнениях;
- признаки «плохой» и «хорошей» мышечной боли;
- разновидности характера музыки;
- навыки актерской выразительности;
- шаги базовой аэробики;

**уметь:**

- выразить образ в эмоциональном состоянии;
- выполнять упражнения- позиции ног, рук, для формирования правильной осанки; выполнять акробатические упражнения – кувырок вперед, длинный кувырок, кувырок назад, стойки - на лопатках, на голове, на руках (страховка), равновесия, мосты – из положения лежа – стоя на коленях, наклоном назад; переворот боком (колесо).
- Соединять движения в простейшие комплексы;

- согласовывать движения с музыкой, выполнять упражнения в определенном ритме и темпе в соответствии с содержанием музыкального произведения.

## Содержание программы

### **I. Вводное занятие**

Знакомство детей с работой студии. Беседа о содержании предстоящих занятий. Техника безопасности. Мышечная боль-«плохая»и «хорошая».

### **II. Музыкально-ритмическая подготовка**

#### **2.1. Упражнения на согласование движений с музыкой**

Теория. Мелодия и движения. Темы (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая-медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево, кругом на 180 и 360 градусов. Соотношение пространственных построений с музыкой.

Практические занятия. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаги на месте. Пространственные музыкальные упражнения: продвижение на углах прыжком (вправо и влево). Фигурные перестроения: из колонны по два; из колонны по три; из одного круга в два и обратно. Танцевальные шаги с фигурными перестроениями: острый шаг, скрестный шаг, шаг с пятки на носок. Танцевальные прыжки с фигурными перестроениями: подскоки, галоп, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра и т.д. Танцевальные шаги в образах, например: страус, кошка, медведь, конь, змея и т.д. Выделение сильной доли.

#### **2.2. Музыкальные игры**

Теория. Закрепление умений и навыков в согласовании движений с музыкой. Выработка быстрой ориентировки в пространстве, инициативы, находчивости и внимания.

Практические занятия. Игра «Быстро по местам»- выполнение различных танцевальных движений в соответствии с содержанием музыки. Игра «Танцевальный марафон»- командная соревновательная игра с использованием ранее изученных танцевальных движений.

#### **2.3. Хореографические упражнения**

Теория. Знания и навыки. Овладение школой движения. Начало тренировки суставно - мышечного аппарата. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.

Практические занятия. Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног 1,2,3. Позиции рук - подготовительная 1,2,3.(изучаются на середине при неполной выворотности). Упражнения для ног:

– полуприседание; музыкальный размер 3/4, 4 такта на движение.

- приседание из 1 позиции; музыкальный размер 3/4, 8 тактов на движение. То же из 2 позиции.
- выставление ноги в различных направлениях точно по прямой;
- музыкальный размер 3/4, 2 такта на движение.
- маховое движение ногой; музыкальный размер 4/4, 1 такт на движение; махи выполняются вперед, назад, в сторону 45 и 90 градусов.

Ходьба:

- мягкий шаг (перекатом с носка на стопу, высокий шаг) между бедром и голенью –90 градусов;
- острый шаг (на каждую четверть);
- широкий шаг.

## **2.4. Прослушивание, подбор и анализ музыкальных произведений**

### **III. Фитнес**

**3.1. Введение.** Что такое фитнес. Фитнес и здоровье. Цели и задачи фитнеса.

#### **3.2. Базовые шаги**

Теория. Знания и навыки. Овладение школой движений. Освоение базовых движений. Подготовка организма к более жестким требованиям аэробных и гимнастических тренировок. Выработка осанки, эластичности и крепости связочного аппарата.

Практические занятия . Способ ведения занятий – хореографический. Базовые движения:

- марш;
- ниап (колени вверх);
- ланж (выпад в сторону);
- грэйп файнд (виноградная лоза – скрестный шаг назад с пятки);
- кик (выброс ноги);
- джек (ноги врозь - вместе прыжками);
- ви - степ (поочередные шаги врозь, вместе, вперед и назад);
- скаут (приседания, угол не более 90 градусов);
- пони;
- повороты;
- херп ( захлест голени );
- скуп (скольжение «утюжок»- вперед);
- звездочка.

#### **3.3. Составление и изучение комплексов**

Теория. Музыка и движение. Правила и последовательность построения рисунков движения в комплексе. Увеличение амплитуды движений. Стретчинг.

Практические занятия. Соединение базовых упражнений в аэробной комплекс. Разучивание комплекса под счет без музыки. Разучивание комплекса под музыку в медленном темпе через такт (музыкальный акцент). Увеличение темпа,

выполнения упражнений на каждый такт. Глубокий статистический стретчинг от 10 до 30 секунд.

### **3.4.Итоговое занятие по фитнесу**

Конкурс на лучший комплекс по фитнесу, составленный занимающимися самостоятельно.

## **IV. Акробатика**

### **4.1.Введение в акробатику**

Теория. Акробатика как вид спорта. История акробатики. Виды акробатики. Самоконтроль на занятиях. Страховка. Развитие силы и гибкости – подготовка к сложным акробатическим упражнениям.

#### Практические занятия.

Упражнения для развития гибкости:

- наклон вперед сидя (ноги не сгибать, носки оттянуть, грудью коснуться бедер); то же без помощи рук;
- кольцо в упоре лежа (ноги максимально приблизить к голове);
- широкое разведение ног в стороны скольжением (ноги не сгибать, можно поддерживать руками);
- сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с поддержкой руками (стойка должна быть прямой, без сгибания);
- мост стоя на коленях (пальцами коснуться пола);
- полушпагат (бедрами коснуться пятки и пола, слегка прогнуться, смотреть вперед).

Упражнения для развития силы:

- сед углом без опоры на руки (ноги поднимать, возможно, выше);
- прогибание лежа на животе (прогнуться максимально, ноги не сгибать, колени не разводить);
- упор лежа, опираясь на одну руку (свободная рука в сторону или вверх);
- приседания на одной ноге с поддержкой за стул или станок;
- из положения сидя на стуле, упор согнув ноги; то же на обе руки на сиденье;
- отжимание, в упоре лежа (не прогибаться и не сгибаться, грудью касаться пола);
- прыжки, вверх выпрямившись (высота максимальная, руки вверх, ноги в полете оттягивать);

### **4.2.Равновесия**

Теория. Упражнения укрепляющие, развивающие мышцы ног и спины. Используются в вольных, парных и групповых упражнениях.

Практические занятия. а) высокое равновесие; б) равновесие; в) равновесие, высоко подняв ногу; г) равновесие с закрытыми глазами; д) равновесие, стоя на носке.

### **4.3.Кувырки**

Теория. Упражнения развивающие вестибулярный аппарат (ориентировку в пространстве) и способствующие усвоению различных сальто.

Практические занятия. а) кувырок вперед; б) длинный кувырок; в) кувырок назад.

#### **4.4.Стойки**

Теория. Упражнения, укрепляющие мышцы спины, рук, шеи, подводящие к более сложным акробатическим упражнениям. Используются в одиночных, парных и групповых упражнениях.

Практические занятия:

а) стойки на лопатках:

- согнув ноги, прямая;
- прямая с опорой о пол, без опоры;

б) стойка на голове:

- согнув ноги, прямая;
- в полушпагате, согнувшись;

в) стойки на руках:

- полустойка;
- стойка махом;
- стойка толчком;
- стойка полушпагатом;

#### **4.5.Мосты**

Теория. Упражнения, способствующие развитию силы, гибкости, являются подводящими к выполнению переворотов вперед и назад.

Практические занятия: а) мост из положения лежа на спине; б) мост стоя на коленях; в) мост наклоном назад.

#### **4.6.Перевороты**

Теория. Основные акробатические упражнения, развивают ловкость, силу, точность.

Практические занятия. а) переворот боком влево; б) переворот боком вправо.

#### **4.7. Итоговое занятие по акробатике**

Открытое занятие для родителей. Конкурс «Акробатическая дорожка».

#### **V. Постановка танцев и спортивных номеров**

Используются умения и навыки, приобретенные в течение учебного года.

#### **VI. Итоговое занятие**

Подведение итогов работы объединения за учебный год. Показ танцев и спортивных номеров на отчетном концерте с приглашением родителей.

**II год обучения**  
Тематический план

№	Название разделов и темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	
	1.1 Техника безопасности 1.2 Признаки утомляемости 1.3 Мышечная боль				
<b>II</b>	<b>Музыкально-ритмическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	Наблюдение, открытое занятие
	2.1 Упражнения на согласование движений с музыкой (перестроения, марши, танцевальные шаги, танцевальные прыжки)	2	0,5	1,5	
	2.2 Хореографические упражнения (упражнения у станка, позиции ног, позиции рук, хореографические связки)	6	0,5	5,5	
<b>III</b>	<b>Азбука танца</b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	Наблюдение, открытое занятие
	3.1 Вальс				
	а) основной шаг	4	0,5	3,5	
	б) открытая переменна вперёд	5	0,5	4,5	
	в) открытая переменна назад	4	0,5	3,5	
	г) открытое положение в паре	4	0,5	3,5	

<b>IV</b>	<b>Фитнес</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	Наблюдение, открытое занятие
	4.1 Танцевальные направления (фанк, джаз)	14	0,5	13,5	
	4.2 Силовая тренировка (с предметами)	4	0,5	3,5	
<b>V</b>	<b>Акробатика</b>	<b>30</b>	<b>3,5</b>	<b>26,5</b>	Наблюдение, открытое занятие
	5.1 Вводное занятие	1	1	-	
	5.2 Мосты:	6	0,5	5,5	
	а) стоя на коленях с опорой на одну руку				
	б) наклоном назад на одну руку (страховка)				
	в) наклоном назад с опорой на одну ногу				
	5.3 Стойки:	4	0,5	3,5	
	а) на предплечьях				
	б) на голове				
	в) силой из полустойки у стены	6	0,5	5,5	
	5.4 Перевороты:				
	а) в сторону (колесо)				
	б) с головы вперёд	6	0,5	5,5	
	в) вперёд				
	5.5 Шпагаты:				

	а) шпагат правой и левой ногой	6	0,5	5,5	
	б) шпагат кольцом				
	в) шпагат прямой				
	5.6 Равновесия:				
	а) фронтальное с захватом ноги	1	-	1	
	б) кольцом с захватами двумя руками за ногу				
	5.7 Итоговое занятие				
<b>VI</b>	<b>Репетиционно-постановочная работа</b>	<b>69</b>	<b>1</b>	<b>68</b>	Игра-импровизация
	6.1 Постановка и изучение танца	20	1	19	
	6.2 Отработка движений	48	1	47	
	6.3 Подбор костюмов	1	-	1	
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Участие в концерте
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>10,5</b>	<b>134,5</b>	

**К концу второго года обучения занимающиеся должны**

**знать:**

- танцевальные направления фитнеса;
  - упражнения для развития силы и гибкости;
  - технику исполнения вальса;
  - технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- уметь:**
- свободно владеть шагами и движениями танцевального фитнеса;

- держать ритм и его оттенки, сохраняя его в танце;
- выполнять акробатические упражнения – мост наклоном назад, переворот боком с опорой на одну и две руки, стойку на руках со страховкой, перевороты вперед с головы, волна со стойки на руках, волна с моста, шпагаты.

## **Содержание программы**

### **I. Вводное занятие**

Беседа о содержании предстоящих занятий. Техника безопасности и признаки утомляемости на занятиях. Понятия «плохая» и «хорошая» мышечная боль.

### **II. Музыкально- ритмическая подготовка**

#### **2.1 Упражнения на согласование движений с музыкой.**

Теория. Включается весь материал 1-го обучения.

Практические занятия. Повторяется материал, программы 1-го года обучения.  
Дополнительно:

#### **2.2 Хореографические упражнения**

Теория. Повторяются в более ускоренном темпе упражнения, 1-го года обучения.  
Увеличивается уровень подъема ног.

Практические занятия. Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног 1,2,3. Позиции рук – подготовительная, 1,2,3. Упражнения для ног. Приседания, полуприседания, махи, вращения.

### **III. Азбука танца**

#### **3.1. Вальс**

Теория: один из самых распространённых танцев. Популярен благодаря простоте и доступности движений. Танец свободной композиции, танцующие имеют возможность варьировать движения по своему выбору. Танцующие постоянно должны сохранять замкнутую позицию рук. Руки не расслаблены, так как кавалер должен иметь возможность легко и свободно вести даму в танце.

Практические занятия:

- основной шаг;
- открытая перемена вперёд;

- открытая перемена назад;
- основное положение в паре.

## **IV. Фитнес**

### **4.1. Танцевальные направления**

#### Фанк.

Теория. Особенности техники заключается в пружинящих движениях стопой, коленом. Нагрузка на икроножную мышцу.

Практические занятия. Способ проведения занятий – хореографический. Изучение комплекса в стиле фанк.

#### Джаз.

Теория. Особенности техники – способность к движению отдельных частей тела, независимо друг от друга. Цель - устранить недостатки телосложения, осанки, улучшить способность к восприятию музыки и двигательному ее выражению.

Практические занятия. Техника изоляции и оппозиции. Изучение комплекса в стиле джаз.

### **4.2. Силовая тренировка (с предметами)**

## **V. Акробатика**

### **5.1 Вводное занятие**

Теория. Самоконтроль на занятиях. Страховка. Развитие силы и гибкости подготовка к сложным акробатическим упражнениям.

Практические занятия. Упражнения для развития гибкости:

- Наклон вперед, касаясь грудью бедер:

а) подтягиваясь руками,

б) без помощи рук,

• В стойке на лопатках с поддержкой руками, опускание и поднятие прямых ног;

• Широкое разведение ног с наклоном вперед (тело горизонтально полу, слегка прогнуто).

• Сгибание и разгибание ног в положении «мост»;

• Высокий угол в упоре сидя (ноги вертикально, руки не сгибать);

●Шпагат правой и левой скольжением (ноги не сгибать, можно поддерживаться руками, бедрами коснуться пола).

## **5.2. Упражнения для развития силы:**

- из седа углом лечь на спину и вернуться в угол без помощи рук (выполнять медленно и быстро);
- из упора лежа, прогнувшись и перекатом назад вернуться в исходное положение (прогибаться максимально, ноги не сгибать);
- из упора, согнув ноги упор углом (выполнять между табуретками или стульями, ноги поднимать выше);
- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, поднимая ногу назад (грудью касаться пола, ногу поднимать повыше и не сгибать);
- из упора лежа сзади поворот в упор, лежа боком на одной руке (тело выпрямлено);
- борцовский мост удерживать без упора на руки, голова максимально отведена назад до упора на лоб;
- из упора присев, прыжок, вверх выпрямившись (высота полета максимальная, руки вверх, носки оттянуты), то же прогибаясь в полете.

## **5.3. Мосты**

Теория. Упражнения способствует развитию силы, гибкости. Являются подводящими к выполнению переворотов вперед и назад.

Практические занятия.

- мост, стоя на коленях с опорой на одну руку;
- мост наклоном назад с опорой на одну руку;
- мост наклоном назад с опорой на одну ногу;

## **5.4 Стойки**

Теория. Упражнения, укрепляющие мышцы спины, рук, шеи, подводящие к более сложным акробатическим упражнениям. Приобретение навыков балансирования в стойке.

Практические занятия.

- стойка на предплечьях;
- стойка на голове;
- стойка на предплечьях полушпагатом;
- силой из полустойки у стены.

## **5.5 Перевороты**

### Переворот в сторону (колесо)

Теория. Разгонный элемент. От скорости, точности, быстроты его выполнения зависит высота прыжка. Основы техники. Страховка- помощь товарищам.

### Практические занятия.

- развить скорость за счет активного толчка и быстрого маха;
- сохранить прямое положение в стойке на руках;
- добиться четкой последовательности опоры путем ориентировки на проведение линии (при постановке рук и ног) и развития гибкости в тазобедренных суставах;
- переворот со скамейки (руки на край скамейки, приземлиться на пол);
- переворот в сторону с шага;
- переворот в сторону с подскока;
- переворот в сторону с разбега и подскока;
- 2-3 переворота без остановки в «темпе».

## **5.6.Переворот с головы**

Теория. Упражнения, укрепляющие мышцы туловища, рук, шеи. Помогает прочувствовать положение, согнувшись и движение прямыми ногами. Техника выполнения. Страховка.

### Практические занятия.

- с помощью двух товарищей, стоящих на коленях справа и слева;
- с возвышения (с трех- пяти матов);
- из упора присев на прямые ноги;
- после кувырка вперед на согнутые и прямые ноги;
- 2-3 переворота в темпе на согнутые ноги;
- кувырок вперед – переворот на согнутые ноги – переворот на прямые ноги;
- переворот вперед.

## **5.7. Шпагаты**

Теория. Упражнения, способствующие развитию гибкости. Увеличивают амплитуду движений, предупреждают возможные растяжения мышц при падениях и резких движениях.

### Практические занятия.

- полушпагат;
- шпагат правой и левой ногой,
- шпагат кольцом;

- прямой шпагат.

## **5.8. Равновесия**

Теория. Упражнения, укрепляющие мышцы ног и спины. Навыки балансирования на одной ноге.

Практические занятия.

- фронтальное равновесие с захватом ноги, приближая ногу к голове;
- равновесие с захватом рукой ноги и доведение до положения шпагата;
- равновесие кольцом с захватом двумя руками;
- равновесие с захватом двумя руками и доведением ноги до шпагата.

## **VI. Репетиционно - постановочная работа**

### **6.1 Постановка и изучение танца**

### **6.2 Отработка движений танца**

### **6.3 Подбор костюмов**

## **VII. Итоговое занятие**

Подведение итогов работы за учебный год. Итоговое занятие с приглашением родителей, участие в отчетном концерте.

### **Основной этап**

Стабилизация и совершенствование движений во взаимосвязи с музыкой, совершенствование координации и ритмичности движений, совершенствование техники движений и развитие динамичной силы; укрепление мышц; совершенствование техники танцевальной аэробики, акробатических упражнений; парная акробатика; постановка танцев и спортивных номеров.

**III год обучения**  
**Тематический план**

№	Название разделов и темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
<b>II</b>	<b>Фитнес</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	Наблюдение, открытое занятие
	2.1 Танцевальные направления	12	1	11	
	2.2 Силовая тренировка (с предметами)	10	0,5	9,5	
	2.3 Составление комплексов	2	0,5	1,5	
	<b>Азбука танца</b>	<b>46</b>	<b>3</b>	<b>43</b>	Наблюдение, Практическая работа
	3.1 Медленный вальс	20	1	19	
	3.2 Полька	20	1	19	
	3.3 Хастл	6	1	5	
	<b>Акробатика</b>	<b>60</b>	<b>5</b>	<b>55</b>	Наблюдение, открытое занятие
	4.1 Стойки	6	0,5	5,5	
	4.2 Перевороты	5	0,5	4,5	
	4.3 Акробатические дорожки	10	0,5	9,5	
	4.4 Парная акробатика				
	а) поддержки	6	0,5	5,5	
	б) упоры и седы	4	0,5	3,5	
	в) стойки	6	0,5	5,5	
	г) входы на плечи	6	0,5	5,5	
	д) равновесия	6	0,5	5,5	
	е) мосты	6	0,5	5,5	
	ж) перекиды	6	0,5	5,5	
	<b>Репетиционно-постановочная работа</b>	<b>77</b>	<b>4</b>	<b>73</b>	Наблюдение, Практическая работа
	5.1 Постановка и изучение	15	2	13	

танца	60	2	58	
5.2 Отработка движений	2	-	2	
5.3 Подбор костюмов				
<b>Интегрированное занятие с элементами импровизации</b>	<b>6</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	Конкурсная работа
6.1 В стране «зазеркалье»	2	0,5	1,5	
6.2 Весенние фантазии	2	0,5	1,5	
6.3 Остров чудес	2	0,5	1,5	
<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Открытое занятие
<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>17,5</b>	<b>198,5</b>	

**К концу 3-го года обучения обучающиеся должны знать:**

- технику исполнения медленного вальса;
- технику исполнения танца полька;
- технику выполнения акробатических упражнений;
- технику выполнения парных акробатических упражнений;
- технику страховки при выполнении акробатических упражнений.

**уметь:**

- воспроизводить ритмичный рисунок мелодии движениями;
- самостоятельно выполнять и отрабатывать движения в согласовании с музыкой;
- видоизменять упражнения и движения в соответствии с характером музыки;
- владеть мимикой, эмоциями в танце;
- владеть знаниями по направлениям фитнеса, уметь составлять фитнес комплексы танцевальных направлений;
- выполнять акробатические упражнения и перевороты без страховки;
- выполнять акробатические упражнения в парах на уровне III юношеского разряда;
- исполнять сложные танцевальные трюки и комбинировать их;
- уметь работать в коллективе – синхронность, четкость выполнения движений в танце.

**Содержание программы.**

**I. Вводное занятие**

Беседа о предстоящих занятиях. Техника безопасности, самоконтроль на занятиях. «Плохая» и «хорошая» мышечная боль.

## **II. Фитнес**

### **2.1 Танцевальные направления**( рок-н-ролл, брэйк ).

Теория. Широко используются элементы рок-н-ролла. Укрепление мышц ног.

Подчинение движений музыке, соблюдение стилистики танца.

Практические занятия. Способ проведения занятия - хореографический. Изучение комплекса.

Теория. В основе лежат элементы брэйк - данса. Пластика, развитие мышечной силы, двигательная память.

Практические занятия.

Изучение комплекса в стиле «Робот».

Изучение партерного брэйка: а) «дорожка», б) «часы», в) «гусеница», г) вращения.

Составление комплексов в стиле рок-н-ролла и брэйка.

Обучающиеся самостоятельно составляют комплексы из ранее изученных движений. Можно сочетать в одном комплексе разные направления.

### **2.2. Силовая** (с предметами)

### **2.3. Составление комплексов**

## **III. Азбука танца**

### **3.1. Медленный вальс**

Теория: Начало движения (шаг) делается по диагонали и заканчивается лицом или спиной, также по диагонали (к центру или от центра круга). Темп умеренный, 32-34 такта в минуту. Музыкальный размер 3/4.

Практические занятия.

- Перемена направления вперед с правой и с левой ноги- «правая и левая перемена» вперед;
- Перемена направления вперед с правой и с левой ноги- «правая и левая перемена» назад;
- открытая перемена вперед и назад;
- правый поворот;
- левый поворот;
- спин- поворот (верчение);
- открытый телемарк;
- закрытый телемарк;
- крыло;
- поступательное шассе влево;
- колебание (хозитаймы);
- виск.

### **3.2. Полька**

Теория. Один из самых распространенных танцев. Музыкальный размер 2/4. Темп умеренно быстрый.

Практические занятия.

- переменный ход;
- ковырялочка;
- карусель;
- быстрый боковой шаг;
- закрутка и раскрытие.

### **3.4.Хастл**

Теория. При исполнении движений партнёр и партнерша удаляются друг от друга на расстоянии согнутых соединенных рук. Движения в танце занимают шесть четвертей, т.е. полтора такта. Своеобразие танца составляют различные переходы и повороты танцующих, смена рук, украшение поддержками и трюками. Это очень эмоциональный танец с сильной энергетикой.

Практические занятия:

- верхняя смена на 180, на 90;
- нижняя смена на 180, на 90;
- крендель;
- американспин;
- позиция променада;

## **IV Акробатика**

### **4.1 Стойки**

Теория. Приобретение навыков балансирования. Техника выполнения.

Практические занятия.

- стойка на предплечьях и голове на скамейке (страховка).
- стойка на предплечьях на кубе (страховка).
- стойка на руках на скамейке, стуле и др. предметах (страховка).

### **4.2 Перевороты**

Теория. Техника выполнения. Освоение толчка руками, развитие скоростно-силовых качеств, развитие точности.

Практические занятия.

- переворот вперед на две ноги.
- переворот вперед на одну ногу
- рондат.
- переворот назад: а) через стойку; б) шпагатом.

### **4.3 Акробатические дорожки**

Теория. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Умение связывать акробатические упражнения между собой.

Практические занятия. Выполнение и совершенствование всех ранее изученных акробатических упражнений, связывая их в акробатические дорожки.

### **4.4 Парная акробатика**

Поддержки.

Теория. Балансирование в парах. Развитие силовых качеств. Техника выполнения.

Практические занятия.

а) Поддержки:

- на бедрах нижнего, стоящего на коленях;
- на бедрах нижнего, сидящего на стуле;
- на бедрах нижнего, прислонившегося к стене;
- на бедрах нижнего, стоящего в полуприседе;
- то же с отведением одной руки в сторону;

б) Полуколонна:

- на бедрах нижнего, стоящего на коленях;
- на бедрах нижнего, сидящего на стуле;
- на бедрах нижнего, прислонившегося к стене;
- полуколонна.

в) Поддержка под живот:

- лежа лицом вниз на спине нижнего, стоящего в упоре на коленях, прогнувшись и отведя руки в стороны;
- лежа лицом вниз на ступнях ног лежащего на спине нижнего;
- придерживаясь руками за опору (стена, стул);
- то же, соединив руки с нижним хватом.

г) Поддержки на ступнях:

- поддержка под живот - из поддержки под живот, держась за руки, верхний отводит руки в стороны, прогибается и смотрит вперед, нижний смотрит на верхнего;
- поддержка под живот, держась за голени прыжком;
- поддержка под живот кольцом;
- поддержка под живот на ступнях сидящего нижнего.

д) Поддержки на руках:

- поддержка под живот на руках лежащего нижнего;
- то же, но из упора лежа на коленях нижнего;
- поддержка на руках нижнего, стоящего в полумосте с опорой лопатками на куб, стул или другие предметы.

е) Упоры и седы.

То же, что и на втором году обучения. Отработка и совершенствование.

### Стойки.

Теория. Техника выполнения. Балансирование, умение держать равновесие.

#### Практические занятия.

- стойки плечами на руках лежащего нижнего с опорой на колени;
- стойка толчком согнувшись;
- стойка силой;
- стойка на груди обхватом;
- стойка на коленях нижнего, стоящего в полуприседе;
- из стойки на руках на полу, нижний поддерживает верхнего руками за пояс, поднимает его вверх и уравнивает в стойке;
- махом или толчком сбоку от нижнего;
- стойка на колене нижнего, стоящего в выпаде.

### Входы на плечи.

Теория. Техника выполнения. Балансирование, умение держать равновесие.

Привыкание к высоте.

#### Практические занятия.

- входы на плечи нижнего, стоящего на коленях: а) сбоку, б) сзади,

в) сзади толчком;

- вход на плечи нижнего сбоку;
- входы на плечи и переходы с плеч на бедра;
- переход с плеч нижнего, стоящего на коленях, на его бедра;
- из полуколонны переход в сед на плечо и переход в поддержку на бедрах,
- вход на плечи нижнего с бедра с поворотом.

### Равновесия.

Теория. Техника выполнения. Умение держать равновесие – верхний, умение балансировать – нижний.

#### Практические занятия.

- равновесие на бедре нижнего с поддержкой за руки;
- равновесие на плече нижнего с поддержкой за руки;
- равновесие на плече нижнего, стоящего на колене, без поддержки;

### Мосты.

Теория. Развитие гибкости. Техника выполнения. Развитие мышц спины, рук.

Балансирование.

Практические занятия. То же, что и на втором году обучения.

#### Составление акробатических номеров.

Каждой паре индивидуально составляется программа из ранее изученных акробатических упражнений.

### Составление акробатических номеров.

Каждой паре индивидуально составляется программа из ранее изученных акробатических упражнений.

## **V. Репетиционно-постановочная работа**

### **5.1 Постановка и изучение танца**

### **5.2 Отработка движений танца**

### **5.3 Подбор костюмов**

## **VI. Интегрированное занятие с элементами импровизации**

6.1. В стране «Зазеркалье»

6.2. Весенние фантазия

6.3 Остров чудес

## **VII. Итоговое занятие**

Подведение итогов работы за учебный год. Итоговое занятие с приглашением родителей, участие в отчетном концерте.

### **IV год обучения Тематический план**

№	Название разделов и темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	
<b>II</b>	<b>Фитнес</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	Конкурс на лучший комплекс по фитнесу
	2.1 Степ	8	1	7	
	2.2 Круговая тренировка	4	0,5	3,5	
	2.3 Составление комплексов	2	0,5	1,5	
	2.4 Итоговое занятие	1	-	1	
<b>III</b>	<b>Азбука танца. Хастл (социальный парный танец)</b>	<b>124</b>	<b>9</b>	<b>115</b>	Практическая работа
	3.1. Основной шаг (на 4 счёта)	4	0,5	3,5	
	3.2. Базовые фигуры (смены) - верхняя смена - нижняя смена	30	1	29	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- американка</li> <li>- раскрытие</li> <li>- петелька</li> <li>- крендель</li> <li>- верёвочки</li> <li>- спин-поворот</li> </ul> <p>3.3.Поддержки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простая на правую ногу, на левую ногу партнёра, рука партнёрши на плече партнера</li> <li>- простая на правую ногу, на левую ногу партнёра, рука партнёрши под спину партнера</li> <li>- контрбалансы</li> <li>- в шпагате</li> <li>- лифты</li> <li>- импровизация с</li> </ul> <p>поддержками</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатические</li> <li>поддержки</li> </ul> <p>3.4.Танцевальные схемы</p> <p>3.5. Правила турниров</p>	36	2	34	
		50	2	48	
		4	3,5	0,5	
<b>IV</b>	<b>Акробатика</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	Конкурс на лучшую акробатическую пару
	4.1 Стойки	1	-	1	
	4.2 Перевороты	2	-	2	
	4.3 Акробатические дорожки	3		3	
	4.4 Парная акробатика:	3	-	3	
	- поддержки				
	- стойки				
	- равновесия				
	- мосты				
	- перекиды	1	-	1	
	4.5 Итоговое занятие				
<b>V</b>	<b>Репетиционно-постановочная работа</b>	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	Наблюдение, конкурсная

					работа
	5.1 Постановка и изучение танца	10	2	8	
	5.2 Отработка движений танца	53	2	51	
	5.3 Подбор костюмов	1	-	1	
<b>VI</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Открытое занятие
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	

**К концу четвертого года обучения обучающиеся должны знать:**

- специфику музыкально- хореографического искусства;
- основы построения силовых фитнес комплексов;
- технику социального парного танца хастл;
- правила турниров по социальному парному танцу хастл.

**уметь:**

- оценивать хореографическое произведение с позиции содержательности и художественности;
- видоизменять упражнения и движения в соответствии с характером музыки;
- владеть в совершенстве техникой фитнеса;
- составлять комплексы по фитнесу;
- выполнять в совершенстве акробатические упражнения и перевороты, комбинировать их в акробатические дорожки;
- владеть в совершенстве техникой танцевания в парах - хастл;
- соблюдать паузы в музыке; выделять акценты;
- исполнять сложные трюки в партере и паре;
- применять упражнения из фитнеса в разминке.

## **Содержание программы**

### **I. Вводное занятие**

Беседа о предстоящих занятиях. Техника безопасности, самоконтроль на занятиях. «Плохая» и «хорошая» мышечная боль.

### **II. Фитнес**

#### **2.1 Степ**

Теория. В степ используется специальные ступеньки или платформы (можно заменить скамейками). Значительная нагрузка на мышцы бедра, укрепляет мышцы и связки стопы.

Практические занятия. Способ проведения занятия – хореографический. Изучение комплекса.

## **2.2 Круговая тренировка**

Теория. Это аэробная программа, включающая в себя метод круговой тренировки, направленный на развитие силы, гибкости.

Практические занятия. Способ проведения занятия – круговая тренировка. Обучающиеся занимаются на «станциях», расположенных по кругу.

Примерное содержание работы на «станциях».

«Станция» 1- упражнения для мышц брюшного пресса. Аэробная часть.

«Станция» 2- упражнения для мышц бедра. Аэробная часть.

«Станция» 3- упражнения на силу мышц рук и туловища. Аэробная часть.

«Станция» 4- упражнения для ягодичных мышц. Аэробная часть.

## **2.3 Составление комплексов по фитнесу**

Занимающиеся составляют комплексы по фитнесу для разминки самостоятельно, используя полученные знания.

## **2.4 Итоговое занятие**

Конкурс на лучший комплекс по фитнесу.

# **III. Азбука танца. Хастл (социальный парный танец)**

## **3.1. Основной шаг**

Танцевание на 4 счета. Основной шаг и базовые фигуры танцуются на счета 1-2-3-4-1-2-3-4... Допускается танцевание всех видов основного хода на 4 счета, включая (но не ограничиваясь) шаг-приставку, маятниковый ход, ход на подмене и др. Синкопирование, подмена ног между основными счетами (например, на "и3") допускаются в исключительных случаях – на сложных фигурах, требующих дополнительных шагов, либо на выходах из сложных фигур, позировок и т.п. Использование других ритмических рисунков (танцевание на 3 счета, 1&2-1&2, и т.п.) запрещено, и расценивается как танцевание не в музыку).

## **3.2. Базовые фигуры ( смены)**

Верхняя смена на 180 и 90 градусов - под правой рукой партнера за левую руку партнерши ;под левой рукой партнера за правую руку партнера; под правой рукой партнера за правую руку партнерши; под левой рукой партнерши за левую руку партнерши.

Нижняя смена на 180 и 90 градусов – партнер правой рукой за левую руку партнерши; партнер левой рукой за правую руку партнерши; «мельница»; с вращением под рукой партнерши.

Американка - классическая; в закрытой позиции; с раскрытием; с вращением на 270 градусов; на перекрестных руках с вращением партнерши; со сменой направления на 180 и 90 градусов.

Раскрытие на 180 и 90 градусов – вправо, влево от партнера с выходом из смен. Раскрытие используют, как подводящее к поддержкам, как акцент в начале и конце связки или композиции.

Петелька на 180 и 90 градусов к правому, левому плечу партнера.

Крендель на 180 и 90 градусов в закрытой позиции, в открытой позиции.

Веревочки на 180 и 90 градусов – смена мест без разрыва рук партнеров; прямая, по кругу.

Спин – поворот – правой рукой, левой рукой, двумя руками на разных уровнях из простой смены, из раскрытия, из американки.

### **3.3. Поддержки**

- Простая на правую ногу, на левую ногу партнёра, рука партнёрши на плече партнера.

- Простая на правую ногу, на левую ногу партнёра, рука партнёрши под спину партнера.

- Контрбалансы

- В шпагате

- Лифты

- Импровизация с поддержками

- Акробатические поддержки – это танцевальные элементы, в процессе которых один из партнеров опирается на другого, и его обе ноги не имеют контакта с паркетом:

-на бедре партнёра

-лассо

-импровизация с поддержками.

### **3.4 Танцевальные схемы**

Конкурсные схемы по уровням - танцевальная вариация/схема/блок/связка – заученная последовательность движений любой длины.

Импровизационные схемы – танцевальная вариация /связка под предложенную музыку без подготовки, импровизация в паре.

### **3.5. Правила турниров**(приложение № 1 к программе)

#### **IV. Акробатика**

На четвертом году обучения обучающиеся совершенствуются в технике выполнения всех акробатических упражнений. Особое внимание уделяется стойкам и переворотам.

#### **4.1 Стойки**

Теория. Совершенствование техники выполнения. Развитие силы. Балансирование.

Практические занятия:

- стойка на голове и предплечьях, прогнувшись в полушпагате, в шпагате, кольцом;

- стойка на руках на полу, на кубе, на скамейке и др. предметах.

При выполнении стоек при необходимости страховка.

## **4.2 Перевороты**

Теория. Совершенствование техники выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, точности, освоение толчка руками.

Практические занятия.

- переворот вперед на две ноги через стойку;
- переворот вперед на одну ногу;
- переворот вперед с разбега;
- переворот назад через стойку;
- рондат.

## **4.3 Акробатические дорожки**

Теория. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.

Практические занятия. Выполнение и совершенствование всех изученных акробатических упражнений, связанных между собой в акробатические дорожки.

## **4.4 Парная акробатика**

Поддержки.

Теория. Балансирование в парах. Развитие силовых качеств. Совершенствование техники выполнения.

Практические занятия.

- поддержка на бедрах лицевая;
- полуколонна;
- поддержка под живот на руках;
- поддержка на ступнях.

Стойки.

Теория. Балансирование, умение держать равновесие. Совершенствование техники выполнения.

Практические занятия.

- стойки плечами на руках лежащего нижнего;
- стойки на груди обхватом;
- стойка на коленях нижнего, стоящего в полуприседе;
- стойка на колене нижнего, стоящего в выпаде.

Равновесия.

Теория. Умение держать равновесие - верхний, умение балансировать – нижний. Совершенствование техники выполнения.

Практические занятия.

- равновесие на бедре нижнего с поддержкой за руки;
- равновесие на плече нижнего с поддержкой за руку, без поддержки.

Мосты.

Теория. Развитие гибкости, развитие мышц спины, рук. Балансирование. Совершенствование техники выполнения.

### Практические занятия.

- мост на коленях и руках нижнего;

- мост на бедрах и диафрагме нижнего, стоящего в положении «мост».

Также постоянно повторяются и совершенствуются все мосты, изученные в течении всех лет обучения.

### Перекиды.

Теория. Развитие точности, гибкости. Выполнение с помощью нижнего. Совершенствование техники выполнения.

Практические занятия. Выполняются и совершенствуются все перекиды, разученные в течение всех лет обучения.

### 4.5.Итоговое занятие

Конкурс на лучшую акробатическую пару.

## **V. Репетиционно-постановочная работа**

5.1 Постановка и изучение танца

5.2 Отработка элементов танца

5.3 Подбор костюмов

## **VI. Итоговое занятие**

Подведение итогов работы за учебный год. Итоговое занятие с приглашением родителей, участие в отчетном концерте.

### **V год обучения Тематический план**

№	Название разделов и темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	
<b>II</b>	<b>Фитнес</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Практическая работа
	2.1. Круговая тренировка	6	1	5	
	2.2.Калланетика	6	1	5	
<b>III</b>	<b>Азбука танца</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>96</b>	Открытое занятие
	3.1. Танго	10	1	9	
	3.2. Импровизация	8	1	7	
	3.3. Хастл /дискофокс	82	2	80	
	- основной шаг на 3 счёта				
	- базовые фигуры (смены)				
	- поддержки				

	- танцевальные схемы				
<b>IV</b>	<b>Акробатика</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	Практическая работа
	4.1.Стойки	4	-	4	
	4.2.Перевороты	4	-	4	
	4.3.Акробатические дорожки	2	-	2	
	4.4. Парная акробатика: - Поддержки - Стойки -Равновесия - Мосты - Перекидки	8	-	8	
	4.5.Итоговое занятие	2	-	2	
<b>V</b>	<b>Репетиционно-постановочная работа</b>	<b>81</b>	<b>5</b>	<b>76</b>	Конкурс импровизации
	5.1. Постановка и изучение танца	20	2	18	
	5.2. Отработка движений танца	60	3	57	
	5.3. Подбор костюмов	1	-	1	
<b>VI</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Открытое занятие
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

**К концу пятого года обучения обучающиеся должны**

**знать:**

- художественно- выразительные средства танца;
- правила исполнения тренажерных движений;
- основы построения фитнес комплексов ;
- технику танца танго;
- основы танцевальной импровизации;
- основы построения танцевальной программы по хастлу/дискофоку;

**уметь:**

- передавать характер и настроение музыки;
- грамотно выполнять акробатические упражнения;
- составлять фитнес комплексы;
- импровизировать на заданную тему;
- выполнять сложные танцевальные комбинации в паре, в группе.

## Содержание программы

### **I. Вводное занятие**

Беседа о предстоящих занятиях. Техника безопасности, самоконтроль на занятиях. «Плохая» и «хорошая» мышечная боль.

### **II. Фитнес**

#### **2.1. Круговая тренировка**

Теория: Программа, включающая в себя метод круговой тренировки, направленная на развитие силы, гибкости.

Практические занятия:

Способ проведения - круговая тренировка, обучающиеся занимаются на «станциях», расположенных по кругу.

Примерное содержание работы на «станциях»:

- «Станция» 1- упражнения для мышц брюшного пресса.
- «Станция» 2- упражнения для мышц бедра
- «Станция» 3- упражнения для ягодичных мышц
- «Станция» 4 – упражнения на силу мышц рук и туловища
- «Станция» 5- упражнения на гибкость
- «Станция» 6- упражнения на осанку

#### **2.2. Калланетика**

Теория. Комплекс упражнений для всех частей тела, основанный на растягивающих и статических упражнениях.

Практические занятия: комплекс упражнений для ног, ягодиц, бедер, рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса.

### **III. Азбука танца**

#### **3.1. Танго**

Теория. Современный бальный танец, созданный на элементах аргентинских и испанских народных танцев. Свободная композиция, энергичные, четкие, иногда отточено-острые движения, повороты и различные переходы («променады», боковые ходы в «променадах»), различные приставные шаги, контрастное чередование медленных и быстрых движений, плавных и резких поворотов – таковы характерные черты этого танца. Темп исполнения танца умеренный (33 такта в минуту). Музыкальный размер 2/4.

Практические занятия:

- танцевальный шаг танго;
- поступательный боковой ход;
- звено (два вида);
- закрытый променад;
- открытый променад.

**3.2. Танцевальная импровизация** - свободное движение под музыку, импровизатор выходит за пределы устойчивых танцевальных форм, двигается так как он

чувствует музыку, создаёт образы, которые у него возникают внезапно, не задумываясь.

### **3.3. Хастл / дискофокс**

**Основной шаг** - на 3 счета. Основной шаг исполняется с ритмом, содержащим три полных шага и синкопированный шаг и укладывающимся в три музыкальных счета. Направление шага и последовательность смены направлений при движении не регламентируются – допускается танцевание всех видов основного хода на 3 счета, включая (но, не ограничиваясь) шаг с синкопой назад, шаг с синкопированной подменой, американский хастл и пр.

#### **Базовые фигуры (смены)**

- Верхняя смена на 180 и 90 градусов - под правой рукой партнера за левую руку партнерши ;под левой рукой партнера за правую руку партнера; под правой рукой партнера за правую руку партнерши; под левой рукой партнерши за левую руку партнерши.
- Нижняя смена на 180 и 90 градусов – партнер правой рукой за левую руку партнерши; партнер левой рукой за правую руку партнерши; «мельница»; с вращением под рукой партнерши.
- Американка - классическая; в закрытой позиции; с раскрытием; с вращением на 270 градусов; на перекрестных руках с вращением партнерши; со сменой направления на 180 и 90 градусов
- Раскрытие на 180 и 90 градусов – вправо, влево от партнера с выходом из смен. Раскрытие на разных уровнях и в балансе. Раскрытие используют , как подводящее к поддержкам, как акцент в начале и конце связки или композиции
- Петелька на 180 и 90 градусов к правому, левому плечу партнера
- Крендель на 180 и 90 градусов в закрытой позиции, в открытой позиции, в контрбалансе в различных вариациях.
- Вереочки на 180 и 90 градусов – смена мест без разрыва рук партнеров; прямая, по кругу, в теневой позиции, лицом друг к другу, спиной друг к другу.
- Спин – поворот – правой рукой, левой рукой, двумя руками на разных уровнях из простой смены, из раскрытия, из американки

#### **Поддержки**

- Простая на правую ногу, на левую ногу партнёра, рука партнёрши на плече партнера
- Простая на правую ногу, на левую ногу партнёра, рука партнёрши под спину партнера
- Контрбалансы
- В шпагате
- Лифты
- Импровизация с поддержками

**Акробатические поддержки** – это танцевальные элементы, в процессе которых один из партнеров опирается на другого, и его обе ноги не имеют контакта с паркетом:

- На бедре партнёра
- Рыбка
- На плече партнёра
- Лассо
- Импровизация с поддержками

#### **Танцевальные схемы**

- Конкурсные схемы по уровням - танцевальная вариация/схема/блок/связка – заученная последовательность движений любой длины.
- Импровизационные схемы – танцевальная вариация /связка под предложенную музыку без подготовки, импровизация в паре.

#### **IV. Акробатика**

На пятом году обучения обучающиеся совершенствуются в технике выполнения всех акробатических упражнений. Особое внимание уделяется акробатическим дорожкам.

##### **4.1. Стойки**

Теория. Совершенствование техники выполнения. Развитие силы. Балансирование.

Практические занятия:

- стойки силой из полустойки;
- стойка на руках на полу, на кубе, на стуле и др. предметах.

При выполнении стоек при необходимости страховка.

##### **4.2. Перевороты**

Теория. Совершенствование техники выполнения. Развитие скоростно- силовых качеств, координации, точности, освоение толчка руками.

Практические занятия:

- переворот вперед на две ноги через стойку;
- переворот вперед на одну ногу;
- переворот вперед с разбега;
- переворот назад через стойку, шпагатом;
- рондат;
- сальто вперед.

##### **4.3. Акробатические дорожки**

Теория: Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.

Практические занятия:

Выполнение и совершенствование всех изученных акробатических упражнений, связанных между собой в акробатические дорожки

##### **4.4. Парная акробатика**

Поддержки

Теория. Балансирование в парах, развитие силовых качеств. Совершенствование техники выполнения.

Практические занятия:

- поддержка на бедрах;
- поддержки на руках;
- полуколонна;
- поддержки на ступнях.

Стойки

Теория. Балансирование, умение держать равновесие. Совершенствование техники выполнения.

Практические занятия:

- стойка плечами на руках лежащего нижнего;
- стойка на руках на коленях нижнего, стоящего в полуприседе;
- стойка на руках на колене нижнего, стоящего в выпаде;
- стойка на плечах нижнего.

Равновесия

Теория. Умение держать равновесие - верхний, умение балансировать – нижний. Совершенствование техники выполнения.

Практические занятия:

- равновесие на бедре нижнего с поддержкой за руки;
- равновесие на плече нижнего с поддержкой за руку, без поддержки.

Мосты.

Теория. Развитие гибкости, развитие мышц спины, рук. Балансирование. Совершенствование техники выполнения.

Практические занятия:

- полумост на бедрах нижнего;
- мост на коленях и руках нижнего;
- мост на бедрах и диафрагме нижнего, стоящего в положении «мост».

Также постоянно повторяются, и совершенствуются все мосты, изученные в течение всех лет обучения.

Перекидки

Теория. Развитие точности, гибкости. Выполняется с помощью нижнего. Совершенствование техники выполнения.

Практические занятия:

- перекидки назад;
- перекидки вперед.

Совершенствование всех перекидок, разученных в течении всех лет обучения.

## **4.5.Итоговое занятие**

Зачёт по акробатике

## V. Репетиционно-постановочная работа

5.1. Постановка и изучение танца

5.2. Отработка движений танца

5.3. Подбор костюмов

## VI. Итоговое занятие

Открытое занятие для родителей.

### VI год обучения. Тематический план.

№	Название разделов и темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	
<b>II</b>	<b>Фитнес</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	Практическая работа
	2.1.Круговая тренировка	6	1	5	
	2.2.Калланетика	8	1	7	
<b>III</b>	<b>Акробатика</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	Конкурс на лучшую акробатическую пару
	3.1. Стойки	8	0,5	7,5	
	3.2.Перевороты	12	0,5	11,5	
	3.3. Акробатические дорожки	10	1	9	
<b>IV</b>	<b>Азбука танца</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>66</b>	Конкурс-импровизация
	4.1 Клубные танцы	22	1	21	
	4.2.Уличные танцы	24	1	23	
	4.3. Импровизация	12	1	11	
	4.4. Итоговое занятие	2	-	2	
<b>V</b>	<b>Репетиционно-постановочная работа</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>96</b>	Участие в концерте
	5.1 Постановка и изучение танца	30	2	28	
	5.2Отработка движений танца	68	2	66	
	5.3 Подбор костюмов	2	-	2	
<b>VI</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Отчетный

	<b>(отчетный концерт)</b>				концерт
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

### **К концу шестого года обучения обучающиеся должны:**

#### **знать:**

- основы актерского мастерства танцора;
- технику выполнения сложных акробатических упражнений, грамотно их выполнять;
- основы и технику стретчинга;
- основы постановки танца и его исполнения;
- основы и направления фитнеса;
- стили и направления клубных танцев;

#### **уметь:**

- составлять танцевальные комплексы;
- составлять танцевальные программы клубных танцев, буги-вуги;
- импровизировать, раскрывая характер и содержание музыки;
- подбирать танцевальный имидж (костюм, прическа, макияж);
- владеть в совершенстве упражнениями из парной акробатики.

### **Содержание программы**

#### **I. Вводное занятие**

Беседа о предстоящих занятиях. Техника безопасности, самоконтроль на занятиях. «Плохая и «хорошая» мышечная боль. Тест-гибкость, сила, координация.

#### **II. Фитнес**

##### **2.1. Круговая тренировка**

Теория: комплекс упражнений, включающий в себя метод круговой тренировки, направленный на развитие силы, гибкости.

##### **Практические занятия:**

Способ проведения – круговая тренировка по «станциям» расположенных по кругу.

Примерное содержание работы на «станциях».

«Станция» 1- упражнения на «осанку»

«Станция» 2- упражнения на стретчинг.

«Станция» 3- упражнения на выносливость.

«Станция» 4- упражнения на расслабление.

«Станция» 5- упражнения на гибкость.

«Станция» 6- упражнения на брюшной пресс.

## **2.2.Калланетика**

Практические занятия: комплекс упражнений для ног, ягодиц, бедер, рук, плеч, спины, брюшного пресса.

## **III. Акробатика**

На VI году обучения занимающиеся совершенствуются в технике выполнения всех акробатических упражнений, усложняя их. Особое внимание уделяется акробатическим дорожкам.

### **3.1.Стойки**

Теория: Совершенствование техники выполнения. Развитие силы, балансирование.

Практические занятия.

- Стойка полушпагатом.
- Стойка силой согнув ноги.
- Стойка силой согнувшись.
- Стойки на кубках, на стуле и других предметах.

### **3.2. Перевороты**

Теория. Совершенствование техники выполнения. Развитие скоростно - силовых качеств, координации, точности, отработка толчка руками.

Практические занятия.

- Перевороты вперед на две ноги через стойку на две ноги, на одну ногу шпагатом.
- Перевороты назад через стойку, полушпагатом, шпагатом.
- Рондат.
- Сальто вперед.

### **3.3.Акробатические дорожки**

Теория. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений в связке.

Практические занятия. Выполнение и совершенствование всех изученных акробатических упражнений, связанных между собой в акробатические дорожки.

## **IV.Азбука танца**

### **4.1.Клубные танцы**

Теория: Танцевальные движения современных стилей, направленные на развитие координации, чувства ритма, раскрепощенности движений, выносливости.

Практические занятия: изучение новых современных стилей.

- Хаус
- Транс
- Модерн

### **4.2.Уличные танцы**

Стрит направления.

#### **4.3.Импровизация**

Применение, полученных знаний во всех танцевальных направлениях в процессе обучения в студии, в танцевальной импровизации по заданной теме, а также в свободной форме, используя свои личные ощущения музыки и пространства.

#### **4.4. Итоговое занятие**

Танцевальные батлы.

### **V. Репетиционно- постановочная работа**

При постановке танцев и спортивных номеров используются умения и навыки, полученные в процессе занятий и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

### **VI. Отчётный концерт**

#### **Группа совершенствования (216 часов, 6 часов в неделю)**

Программа группы совершенствования рассчитана на длительный период реализации и может развиваться, видоизменяться, пополняться новыми формами работы с обучающимися по мере востребованности у детей, педагога, родителей. Работа группы совершенствования планируется ежегодно.

В одной группе занимаются 10-12 человек, при этом обучение проходит как с целой группой так и с каждым обучающимся индивидуально, с учетом его способностей и возможностей.

Работа группы совершенствования строится по принципам народной педагогики: «от педагога к ученику» и «от старшего к младшему», поскольку в группе занимаются дети разного возраста, что также способствует формированию чувства коллективизма и преемственности мастерства. Основным принцип обучения школьников в объединении – развитие художественных способностей, творческой индивидуальности каждого, побуждения к самостоятельному творчеству.

На протяжении всего периода обучения в процессе репетиционно - постановочной работы нарабатывается техника танца, разучиваются новые танцевальные движения, максимально раскрывается творческий потенциал детей, совершенствуются их актерское мастерство. С этой целью на каждом занятии включаются задания на импровизацию на разные темы под современную, народную, джазовую, классическую и ретро музыку, в разных стилях, с элементами спорта и др. На занятиях обучающиеся имеют возможность участвовать в постановочной работе (самостоятельная «постановка» танцев). В каждый танец они привносят что - то личное, отражают собственное видение, поэтому поставленные танцы можно назвать авторскими.

На занятиях большая часть времени отводится на постановочную и репетиционную работу. Обучающиеся группы совершенствования принимают самое активное участие в концертной деятельности, конкурсах, соревнованиях.

Участие в районных и областных конкурсах, соревнованиях, в концертных и праздничных программах представляют собой некую форму контроля направленную, на повышение уровня мотивации, активизацию познавательной и творческой активности обучающихся, развитию и реализации индивидуальных способностей каждого воспитанника.

### Группа совершенствования

№	Название разделов и темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>II</b>	<b>Фитнес</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	Участие в конкурсах детского творчества
	2.1. Клубные танцы	20	1	19	
	2.2. Круговая тренировка	10	1	9	
<b>III</b>	<b>Акробатика</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	Участие в конкурсах детского творчества
	3.1. Стойки	5	0,5	4,5	
	3.2. Перевороты	5	0,5	4,5	
	3.3. Акробатические дорожки	5	0,5	4,5	
	3.4. Парная акробатика	15	0,5	14,5	
<b>IV</b>	<b>Репетиционно-постановочная работа</b>	<b>152</b>	<b>4</b>	<b>148</b>	Участие в конкурсах детского творчества
	5.1 Постановка и изучение танца	52	2	50	
	5.2 Отработка движений танца	94	2	92	
	5.3 Подбор костюмов	2	-	2	
	5.4 Прослушивание музыкальных произведений	2	-	2	
		2	-	2	

	5.5 Просмотр видеоконцертов, конкурсов, фестивалей				
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Отчетный концерт
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	<b>207</b>	

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие

Беседа о предстоящих занятиях. Техника безопасности. Самоконтроль.

## II. Фитнес

### 2.1. Клубные танцы

Теория. Танцевальные движения современных стилей, направленные на развитие координации, чувства ритма, корректировку осанки, чувства равновесия, раскрепощенности движений, выносливости.

Практические занятия. Совершенствование техники исполнения танцевальных движений, четкости, выразительности. Свободная импровизация с использованием различных движений на темы современных ритмов по заданию руководителя, по желанию.

Дополнительно: изучение новых направлений клубных танцев.

### 2.2.Круговая тренировка

Теория: Комплекс упражнений, включающий в себя метод круговой тренировки, направленный на разностороннее развитие мышц, на развитие силы, гибкости, выносливости.

Практические занятия.

Способ проведения - круговая тренировка по «станциям», расположенных по кругу.

Примерное содержание работы на «станциях»:

«Станция» 1- упражнения на осанку;

«Станция» 2- упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса;

«Станция» 3- упражнения на координацию;

«Станция» 4- упражнения на брюшной пресс;

«Станция» 5- упражнения на развитие силы ног;

«Станция» 6- упражнения на гибкость;

«Станция» 7- упражнения на стретчинг;

«Станция» 8- упражнения на выносливость.

### **III. Акробатика**

Повторяется материал VI года обучения. Особое внимание уделять точности выполнения упражнений, отрабатывать синхронность выполнения упражнений в группе. Совершенствуется техника выполнения акробатических упражнений в связках, соединенных в акробатические дорожки.

### **IV. Парная акробатика**

Совершенствуются все парные упражнения. Добавляются элементы сложности - хватки одной рукой, стойки на одной руке, мосты с опорой на одну руку, и т.д.

### **V. Репетиционно- постановочная работа**

При постановках танцев и спортивных номеров используются умения и навыки, полученные в процессе занятий и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

В постановках используются элементы клубных танцев, рок-н- ролла, акробатические трюки, пластическая гимнастика. Музыка подбирается с учетом желания обучающихся.

Просмотр видеозаписей концертов известных коллективов, балетных постановок, мюзиклов. Просмотр и обсуждение выступлений коллектива «Хобби-Шанс».

### **VI. Итоговое занятие**

Открытое занятие с приглашением родителей. Конкурс на лучшую постановку танца.

## **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы в МАУ ДО «Центр детского творчества» имеется:

- хореографический зал, оборудованный специальными станками и зеркалами;
- половое покрытие (палас –2 шт.);
- гимнастические маты - 2 шт.;
- раздевалки для мальчиков и девочек;
- музыкальный центр – 1 шт.;
- телевизор;
- DVD;
- DVDдиски;
- танцевальный реквизит;
- мячи – 15 шт.;
- куб ;
- ленты- 22 шт.
- помпоны – 30 шт.
- гимнастические палки – 22 шт.
- скакалки – 22 шт.
- сценические костюмы
- элементы декорации.

## **Методическое и дидактическое обеспечение**

В основе реализации программы лежит использование инновационных современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, целеполагающей основой которой является внимание к личности ребенка, обеспечение комфортных условий для ее развития.

Использование современных технологий в педагогической практике даёт возможность более успешно взаимодействовать с детьми, способствует более полному раскрытию их творческого потенциала. Личностно-ориентированные и деятельностные технологии преследуют цель - максимально выявить, инициировать опыт ребёнка. Они дают педагогу возможность помочь каждому учащемуся познать себя, ощутить себя, как личность, самоопределиться и самореализоваться через основную деятельность. Индивидуальный подход к каждому ребёнку, задания, соответствующие возрастным особенностям и

личностным качествам – необходимое условие в деле обучения, развития и воспитания детей.

Технологии активизации и интенсификации деятельности предполагают акцентирование внимания на развитии практических навыков учащихся. Приобретая практический опыт, ребёнок быстро преодолевает начальные трудности в обучении, не заостряет внимания на отдельных элементах, осваивает программный материал, постоянно участвуя в деятельности, постепенно совершенствуя свои навыки. Проектные технологии способствуют формированию у обучающихся навыков саморазвития и самосовершенствования.

Технология сотрудничества даёт возможность педагогу помогать учащимся осваивать опыт поколений в тесном взаимодействии.

Воспитывающая функция этой технологии направлена на отношения людей без давления авторитета взрослых. Авторитетом становится дело, которым они занимаются. Это способствует формированию коммуникативных навыков учащихся, их способности жить в гармонии с окружающим миром, с обществом, с самим собой. Весь образовательный процесс построен на совместной развивающей деятельности взрослого и ребёнка, скрепленный взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата деятельности.

Игровые технологии эффективны в любом возрасте. Способность детей во всём находить волшебство, всё обыгрывать помогает развивать фантазию и воображение. Игровые технологии направлены на воссоздание и усвоение общественного опыта, где складываются и совершенствуются самоуправленческие способности обучающегося.

### **Используемые педагогические технологии, методы, приёмы**

1. Личностно-ориентированные технологии: педагогика сотрудничества, гуманно-личностный подход к ребёнку.

Метод концептуальности воспитательной системы, основанной на доверии, единстве воспитания и обучения, на обучении без принуждения.

Методы общения – создание ситуации общения: дискуссии, беседы, тематические беседы, анкетирование, совместное посещение мероприятий, выставок, совместные творческие разработки, диспуты, конкурсы, круглые столы. Эти методы развивают коммуникативные способности обучающихся, их умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, способствуют успешной адаптации в социуме.

Совместная разработка творческих проектов: взаимодействие обучающихся и педагога (группы педагогов) при совместной подготовке к мероприятию, конкурсу, фестивалю, концерту, где основным является общее дело и возможность самореализации.

Технология эмоционального стимулирования

Метод эмоционально-образного погружения: создание педагогом самой атмосферы предстоящей деятельности.

Метод эмоционального стимулирования успехом и перспективности развития: демонстрация достижений обучающихся, которые добились высоких результатов в избранном виде деятельности; демонстрация эталонных образцов, которые не оставляют обучающихся равнодушными и побуждают их к саморазвитию в избранной деятельности. Метод «эмоционального пробуждения разума»: опора на эмоциональную сферу ребёнка, на его имеющийся социальный опыт.

2. Технологии активизации и интенсификации деятельности:

### **Деятельностные технологии**

Метод сочетания эмоционального и рационального: увлечение идеями в сочетании с кропотливой работой.

Метод познания через практическую деятельность (осуществляется принцип: от практики > к теории > к практике).

Проблемное обучение

Метод создания проблемной ситуации, предполагающий нахождение решения самими обучающимися.

Метод самостоятельного выполнения заданий.

Метод творческих проектов.

Метод перспективности: проекция на результат и на участие в мероприятиях, фестивалях, конкурсах; проекция на изобретательность.

Метод сравнительных аналогий:

сравнительный анализ работ обучающихся с эталонными образцами.

### **Игровые технологии**

Дидактические игры: их разнообразие предполагает освоение программного материала в любой области.

Дидактические игры на развитие определённых психофизических и личностных качеств.

Метод эмпатии — «вживания» в предлагаемые обстоятельства и образы, «прочувствование» материала, нахождение способов решения творческих задач через эти ощущения.

### **Здоровьесберегающие технологии**

Медико-профилактическая технология

Методы: проветривание кабинетов, организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды.

Физкультурно-оздоровительная

Методы: дыхательная гимнастика, формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье, организация и проведение физкультурно-оздоровительных и туристских мероприятий.

Технология раскрепощённого развития (по В.Ф.Базарному)

Методы: проведение занятий в режиме смены динамических поз. Часть занятия дети проводят стоя: они могут слушать, рассматривать удаленные предметы. Часть занятия дети проводят сидя. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка.

Схемы зрительных траекторий используются для разминок и упражнений на зрительную координацию. Упражнения проводятся в сочетании с движениями глазами, головой и туловищем в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах.

Зрительно-пространственная активность. Детям предлагают найти зрительный материал в пространстве группы. Это могут быть отгадки загадок, слова с заданными звуками и др.

### **Альтернативные технологии**

#### **Проектная технология**

Метод творческих проектов: создание самостоятельного проекта, решение которого является проявлением личностного отношения обучающегося к избранному виду деятельности.

Метод технологического проектирования –исследовательская деятельность обучающихся в рамках образовательной программы.

Защита рефератов – предоставление обучающимся возможности высказать своё отношение к предмету разговора на тему, заданную педагогом или на тему, которая ему близка и волнует его –формирование саморазвивающих механизмов.

#### **Технология социального самоопределения и нравственного становления**

Метод бесед: беседы о поступках, о героизме, о личности и её месте в обществе; тематические беседы.

Совместный просмотр кинофильмов, театральных постановок –аналитическая беседа о героях, их поступках, об идее сюжета.

Метод социальных игр: «Офис», «Школа», «Банк», «Театр».

Для реализации программы используется специальная литература, информационно-методические материалы, опыт лучших практик по спортивным танцам, видеоматериалы с танцевальными номерами, музыкальный архив.

## Воспитательная работа

Воспитательная работа в студии современного спортивного танца «Хобби-Шанс» направлена на формирование детского коллектива, на создание условий для развития свободной и творческой личности, условий, в которых, мог бы сформироваться человек, ориентированный на здоровый образ жизни и умение организовать свой досуг посредством занятий хореографией и физкультурой, спортом.

Специфика воспитательной работы в студии состоит в том, что процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве педагога и родителей обучающихся.

Это способствует формированию у воспитанников таких нравственных качеств, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

Влияние на формирование и развитие детского коллектива осуществляется педагогом через:

- создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок ощущает себя необходимым и значимым;
- создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося;- использование различных форм массовой воспитательной работы.
- Основными формами совместной воспитательной работы являются:
- участие воспитанников в мероприятиях Центра детского творчества: «Жизнь- это я, это мы с тобой», конкурсные программы к Дню Защитника Отечества, Дни здоровья, конкурсы рисунка, плакаты творческих работ «Давайте будем беречь планету», в концертных программах;
- участие в областных, российских и международных конкурсах;
- участие в районных праздничных программах;
- участие в мероприятиях творческого объединения;
- организация и проведение «Мастер – класса» под руководством Федерации по социальным танцам г. Москва по темам:
  - а) «Взаимодействие в парных танцах»,
  - б) «Сценическое мастерство»,
  - в) «Танцевальные трюки и поддержки».
- Конкурсы: на лучшую танцевальную пару, на лучшего акробата;
- Познавательно- развлекательные программы;
- Походы по малой родине в каникулярное время.

## Работа с родителями

Цель работы – расширение и укрепление связей родителей с Центром детского творчества.

В основу работы с родителями положен принцип равноценного участия родителей и педагогов в воспитательном процессе. Семья признается равноправным партнером педагогов Центра детского творчества в деле развития ребенка.

Реализация этого принципа предполагает следующие формы взаимодействия педагога с родителями:

- индивидуальная работа с родителями для совместного поиска педагогически оправданных методов и средств воспитания обучающихся;
- коллективная работа с родителями;
- участие родителей в образовательной деятельности;
- проведение мастер – классов для родителей с целью оказания помощи ребенку при выполнении домашнего задания;
- проведение открытых занятий в объединении;
- участие родителей в досуговой деятельности детей;
- проведение совместных праздников;- оказание помощи в приобретении и изготовлении сценических костюмов, в организации проведения мероприятий, видео и фото – съемки.

### Список литературы:

1. Закон РФ «Об образовании» – М., 2012 год;
2. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Родники;
3. Бальные танцы. Составитель- Беликова А.Н. Библиотечка В помощь художественной самодеятельности №8. 1980; №3 – 1983; № 6- 1985;
4. Бальные танцы. Составитель - Борзов А.А. Библиотечка. В помощь художественной самодеятельности. № 15- 1986;
5. Вербицкая А.В. Основы сценического движения. – М., 1973.
6. Володина О.В., Анисимова Т.Б. Самоучитель клубных танцев Funk, Trance, House - Изд. «Феникс» 2005.
7. Дени Ги, Дассвиль Люк. Все танцы. – Киев, 1987 г.
8. // Детская энциклопедия № 3 Танцы от А до Я, Издат. «Аргументы и факты», 1997.
9. Зорина И.В. Фитнес. Стратегия успеха в личной жизни- СПб: Изд. «Нева» - 2002.
- 10.Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М.,1990 г.
- 11.Перспективные направления и формы обучения танцам - Перевод и редакция Пина Ю.С. – М, С- П, 1995 г.
12. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1989.
13. Телегин. А.А. Танцуем Джайв, Рок- н- ролл, Чечетку – Изд. «Феникс» 2004 г.
- 14.Томпсон. В. Суперкаланетика - Изд. «Феникс» 2006 г.
15. Шевлюга. С., Горяинова. О. Самоучитель испанских и цыганских танцев. Фламенко. - Изд. «Феникс» 2005 г.
- 16.Т.Ткаченко «Народный танец» - Государственное издательство «Искусство» М.,1954 г.

17. Степанова Л.Г. «Новые бальные танцы»- Издательство «Советская Россия», М., 1974 г.
18. В.И. Уральская «Природа танца»- Издательство «Советская Россия», М., 1981 г.
19. Спиридонова И.А. «Сюжетные танцы»-Издательство «Советская Россия» М.,1987 г.

## Правила турниров по хастлу/дискофоксу

### Термины и определения

- Разрыв - танцевальный элемент (или набор танцевальных элементов), исполняемый танцорами без контакта в паре, длительностью более чем 5 счетов. Разрыв может содержать любые танцевальные партии партнера и партнерши, включая синхронное или последовательное исполнение элементов
- Вступление (интро) – первые десять секунд танца пары с момента включения музыкального сопровождения
- Организационные термины :  
предварительная регистрация – оповещение танцорами организатора о намерении принять участие в турнире с указанием номинаций;  
регистрация участников – придание регистрационной комиссией танцору статуса участника соревнования;  
уровень мастерства – показатель квалификации танцора или пары. Введены следующие уровни мастерства в порядке возрастания квалификации: Debut, Beginner, Intermediate, Advanced.

### Требования к участникам

Требования к конкурсному костюму (для всех уровней мастерства)

- Танцоры должны иметь опрятный внешний вид. Неопрятный внешний вид или нарушение морально-этических норм в покрое или цвете костюма может являться основанием для наложения штрафа на танцора (или пару) главным судьей соревнований.
- Запрещается танцевание в уличной обуви, которая стилистически не является частью костюма или может нанести вред танцевальному покрытию, либо без обуви.

Для партнеров запрещено:

- танцевание с полностью открытым торсом (без рубашки, футболки, майки, жилетки, пиджака, водолазки и пр.)
- использование прозрачных материалов или материалов, имитирующих телесный цвет, в области бедер.

Для партнерш запрещено:

- выступление без нижнего белья при использовании полупрозрачных тканей в области груди, декольте и бедер
- выступление с чрезмерно глубоким вырезом в области декольте либо с полностью открытой линией груди
- использование прозрачных тканей в области груди, декольте и бедер

Использование в танце любого реквизита запрещено. Смена костюмов или изменение состава их элементов в процессе танца запрещены. Это правило распространяется как на преднамеренное изменение костюмов (например, использование в танце головных уборов), так и на непреднамеренное (например, падение браслетов, медальонов, заколок и пр).

Разрешается незначительное изменение формы костюма по ходу танцевания, которое не оказывает существенного влияния на состав костюма и не нарушает морально-этических норм. Например, разрешается закатывать рукава или расстегивать верхние пуговицы на рубашке партнёра.

Участники обязаны уважительно вести себя по отношению к организаторам турнира и другим танцорам. Неуважительное поведение может являться основанием для дисквалификации участника турнира.

## **Номинации**

### **Хастл**

В данную номинацию танцоры регистрируются парами, состоящими из партнера и партнерши. Изменение состава пары после регистрации не допускается.

Соревнования проводятся по номинациям, соответствующим уровням мастерства пар. Выступление по более низкому уровню мастерства не допускается.

### **Хастл Джек-н-Джилл (Хастл ДнД, Хастл JnJ)**

В данную номинацию танцоры регистрируются по одному или парами, состоящими из партнера и партнерши. В каждом заходе происходит случайное изменение состава пар.

Соревнования проводятся по отдельным уровням мастерства танцоров. Допускается проведение смешанных номинаций ДнД по соседним уровням мастерства.

## Ограничение номинаций

Общие ограничения:

- вступительная часть мелодии должна быть не более 10 секунд;
- в рамках одного тура все мелодии должны иметь расхождение по продолжительности не более 10 секунд и по темпу не более 4 ударов в минуту.

Debut

Основной ход:

Разрешено танцевание только на 4 счёта.

Музыкальное сопровождение

Темп музыки: 124-135 bpm

Обязательная программа

Список разрешенных элементов: любые смены мест без ограничений, американка, веревочка, раскрытие, петелька.

Произвольная программа

Разрешено исполнение любых танцевальных элементов, связок, схем, удовлетворяющих следующим требованиям:

Запрещены разрывы и акробатические фигуры. Допускается и не подвергается санкциям исполнение программы, идентичной обязательной программе. Рекомендуется составление произвольной программы, базирующейся на элементах обязательной программы.

Beginner

Основной ход

Разрешено танцевание только на 4 счета.

Музыкальное сопровождение

Темп музыки: 124-135 bpm.

### Обязательная программа

Список разрешенных элементов: любые смены мест без ограничений, американка, раскрытие, базовая поддержка, спин-поворот, веревочка, петелька.

### Произвольная программа

Разрешено исполнение любых танцевальных элементов, связок, схем, удовлетворяющих следующим требованиям:

Разрешено не более одного разрыва длительностью не более 12 счетов. Акробатические фигуры запрещены

. Intermediate

### Основной ход

Разрешено танцевание на 3 или 4 счета.

### Музыкальное сопровождение

Темп музыки: 120-138 bpm (быстрая композиция), 88-104 bpm (медленная композиция).

В номинации Хастл ДнД в отборочных кругах рекомендуется применять композиции с темпом 100-120 bpm.

### Обязательная программа

Исполняется под быструю композицию. Список разрешенных элементов: любые смены мест без ограничений, американка, раскрытие, раскрытие с дополнительным вращением партнерши, базовая поддержка, петелька, спин-поворот, веревочка, свитч, поворот партнерши под рукой, нью-йорк.

### Произвольная программа

Разрешено исполнение любых танцевальных элементов, связок, схем, удовлетворяющих следующим требованиям:

Рекомендуется составление различных вариаций для быстрой и медленной композиций. Для обеих композиций разрешено не более одного разрыва длительностью не более 16 счетов. Разрешено не более одной акробатической фигуры. Медленный танец исполняется только в финале

Advanced.

Основной ход

Разрешено танцевание на 3 или 4 счета.

Музыкальное сопровождение

Темп музыки: 120-138 bpm (быстрая композиция), 88-104 bpm (медленная композиция).

В номинации Хастл ДнД в отборочных кругах рекомендуется применять композиции с темпом 100-120 bpm.

Произвольная программа

Рекомендуется составление различных вариаций для быстрой и медленной композиций. Для обеих композиций разрешено не более двух разрывов длительностью не более 24 счетов каждый. Разрешено не более двух акробатических фигур.

### **Регламент начала турнира**

. В указанное время начинается регистрация пар участников регистрационной комиссией. Начало регистрации не может быть задержано более чем на 30 минут.

Регистрационная комиссия должна иметь актуальную базу танцоров и проводить проверку уровня мастерства танцоров на соответствие тому уровню, по которому заявляются танцоры. В случае несовпадения уровня, счетная комиссия корректирует уровень танцора согласно базе данных.

Если танцоры не числятся в базе танцоров, они регистрируются с уровнем Дебют (с возможностью выступления по уровню Дебют или выше).

Уровень мастерства пары приравнивается к старшему уровню мастерства входящих в пару танцоров.

После регистрации танцора ему выдается номер. Партнер обязан прикрепить номер на спину. Партнершам, в случае выступления в номинации Джек-н-Джилл, также выдается номер. Партнершам разрешено прикреплять номер на спину или бедро.

Начало турнира не может быть задержано более чем на 30 минут относительно заявленного времени начала турнира.

По окончании регистрации Главный судья определяет количество заходов в отборочных турах по каждой номинации исходя из размеров площадки и количества зарегистрированных участников.

Счетная комиссия разбивает участников на заходы и публикует списки заходов по каждой номинации. Независимо от характеристик площадки и прочих факторов в каждом заходе не должно выступать более 8 пар танцоров.

Турнир начинается с общего парада участников. После построения участников на паркете ведущий объявляет об открытии турнира и представляет судейскую бригаду. По желанию организаторов представляется организатор турнира, звукооператор, счетная комиссия, ведущий и другие люди, задействованные в турнире. Допускается объявить общее количество пар в каждой номинации. Запрещается поименное представление участников с объявлением студий, от которых они зарегистрировались. Рекомендуются так же объявить примерный план турнира – порядок выступлений по классам, время проведения финалов различных классов. Построение участников завершается, и начинается проведение номинаций

### **Регламент проведения отборочных туров**

В номинациях Хастл Debut, Beginner, Intermediate танцоры в первом отборочном туре в каждом заходе поочередно исполняют обязательную программу длительностью 1,25 мин. и произвольную программу длительностью 1,5 мин. В последующих отборочных турах танцоры в каждом заходе исполняют произвольную программу длительностью 1,5 мин. В номинации Хастл Advanced танцоры в каждом отборочном туре исполняют произвольные программы под быструю и медленную композиции длительностью 1,5-2 мин.

В номинации Хастл ДнД танцоры в каждом заходе исполняют два танца длительностью по 1 мин. Перед каждым танцем из участников захода случайным образом формируются новые пары.

При проведении выступлений по совмещенным номинациям действуют правила проведения и ограничения для наиболее высокого допустимого уровня мастерства в данной совмещенной номинации.

Рекомендуется в первую очередь проводить номинации с наибольшим количеством

отборочных туров и чередовать между собой туры различных номинаций .  
Линейные судьи обязаны до начала заходов получить у счетной комиссии оценочные листы. Счетная комиссия обязана подготовить оценочные листы в

необходимых количествах, а Главный судья - объявить линейным судьям, сколько участников проводится в следующий круг (далее для краткости назовем её N). В следующий круг должно проводиться не менее половины участников текущего круга. В номинации Хастл участниками являются пары, а в номинации ДнД - независимо друг от друга партнеры и партнерши.

Каждый заход проходит по следующему регламенту:

Ведущий поочередно вызывает участников заходов. Участники обязаны без промедления выйти на паркет. Если пара не явилась для выступления в танце или преждевременно (без объективных причин) прекратила его исполнение, решением Главного судьи она либо получает последнее место в туре, либо ей разрешают выступить в другом заходе. Если пара снялась с какого-либо тура по любой причине, она получает последнее место в этом туре.

После того, как участники занимают места на паркете, звукооператор включает музыкальную композицию и начинается исполнение танца.

В течение захода линейные судьи оценивают выступление участников.

После окончания захода участники покидают паркет и начинается следующий заход.

По результатам заходов отборочного круга каждой номинации линейные судьи обязаны отметить крестами в оценочных листах участников, проводимых в следующий круг и передать заполненные оценочные листы счетной комиссии. Количество крестов, поставленных в каждом оценочном листе должно в точности совпадать с цифрой N, озвученной Главным судьёй до начала заходов (см.п.8.5.)

В номинациях Хастл Debut, Beginner, Intermediate, а так же Хастл ДнД судьи оценивают два танца каждого участника в совокупности. В номинации Хастл Advanced выступления под быструю и медленную композиции оцениваются отдельно.

Счетная комиссия суммирует кресты, полученные каждым из участников в ходе отборочного круга и распределяют участников номинации по уменьшению количества заработанных крестов в единый список. В следующий круг проводятся N участников с максимальным количеством крестов. В случае, если у участника или участников, следующих в списке за N, равное количество крестов с участником под номером N, то, по решению Главного судьи, все такие участники могут быть или выведены в следующий тур, или отправлены на перетанцовку для более четкого ранжирования.

После определения участников прошедших в следующий круг Главный судья определяет количество заходов в следующем круге, а счетная комиссия обязана распределить участников по заходам и опубликовать состав заходов. По решению организатора после каждого отборочного круга может публиковаться также детальная информация о суд Финалы номинации Хастл

## **Регламент проведения финалов по номинациям**

Финалы номинации Хастл

В номинации Хастл Debut:

Танцоры исполняют произвольную программу длительностью 1,5 мин. При отсутствии в номинации отборочных туров (если проводится сразу финал), танцоры последовательно исполняют обязательную программу длительностью 1,25 мин и произвольную программу длительностью 1,5 мин.

В номинации Хастл Beginner:

Танцоры исполняют произвольную программу длительностью 1,5 мин. При отсутствии в номинации отборочных туров (если проводится сразу финал), танцоры последовательно исполняют обязательную программу длительностью 1,25 мин и произвольную программу длительностью 1,5 мин.

В номинациях Хастл Intermediate и Advanced проводится заход, в котором танцоры исполняют произвольную программу под быструю композицию и аналогичный заход под медленную композицию. По усмотрению организатора, каждый из финальных заходов проводится в одном из следующих форматов:

- танец по группам по две-три пары длительностью 1,5-2 мин. и общий танец длительностью 1,5-2 мин.

- танец по одной паре длительностью 1,5-2 мин. и общий танец длительностью 1,5-2 мин. При танцевании по одной паре по усмотрению организатора допускается использование парами в финале собственных музыкальных композиций. Количество музыкальных композиций, предоставляемых парами, определяется организатором.

В номинации Хастл ДнД перед финальным заходом из финалистов случайным образом формируются пары, которые на протяжении финала танцуют и оцениваются в качестве единого участника. Финальный заход проводится по одному из следующих вариантов:

## . Вариант А

Танцоры исполняют два танца:

- по группам по две-три пары длительностью 1 мин.
- общий заход длительностью 1 мин.

## Вариант В - ДнД-Джем

Пары выстраиваются на паркете в ожидании своего танца. Далее все пары по очереди исполняют танец продолжительностью 30 сек, по одной паре на паркете. По окончании времени, отведенного каждой паре, звукооператор дает условный сигнал. После исполнения всеми парами своего танца, все пары танцуют вместе на протяжении 30 сек.

## Вариант С

Допускается только для номинации Хастл ДнД Advanced. Танцоры исполняют два танца:

- по одной паре длительностью 1 мин.
- общий заход длительностью 1 мин.

Для номинаций ДнД Intermediate и Advanced финальный заход проводится и оценивается отдельно для произвольных программ под быструю и медленную музыку.

Линейные судьи обязаны до начала заходов получить у счетной комиссии оценочные листы. Счетная комиссия обязана подготовить оценочные листы в необходимых количествах, а главный судья - объявить линейным судьям, сколько участников танцует в финале.

Каждый заход проходит по следующему регламенту:

Ведущий должен четко и внятно объявить о начале финального тура и вариант проведения финала (например, по одной паре или общий заход). Допускается перечисление номеров участников-финалистов. Далее ведущий поочередно вызывает участников заходов. Участники обязаны без промедления выйти на паркет. В случае неявки участника захода он получает последнее место участников финала.

После того, как участники занимают места на паркете, звукооператор включает музыкальную композицию и начинается исполнение танца.

В течение захода линейные судьи оценивают выступление участников.

После окончания захода участники покидают паркет и начинается следующий заход.

По результатам финальных заходов каждой номинации линейные судьи обязаны проставить в оценочных листах места участников и передать заполненные оценочные листы счетной комиссии. Судья не имеет права поставить двум и более парам одинаковые места.

. Во всех номинациях, кроме Хастл Intermediate, Хастл Advanced, ДнД Intermediate и ДнД Advanced судьи оценивают танцы в финальных заходах в совокупности. В номинациях Хастл Intermediate, Хастл Advanced, ДнД Intermediate и ДнД Advanced выступления под быструю и медленную композиции оцениваются отдельно. Итоговое место участника определяется по местам, проставленным линейными судьями, с помощью скейтинг-системы.

По усмотрению организатора в финале допускается открытое или закрытое судейство. В случае открытого судейства, после завершения последнего танца номинации, пары выстраиваются на паркете и ведущий оглашает по очереди номера пар, а судьи для каждой пары демонстрируют выставленное этой паре места.

Результаты финала и окончательный итог соревнований подводятся счетной комиссией и подписываются главным судьей

Обязательно проведение торжественного награждения.

## **Штрафные санкции**

. Линейный судья, заметивший измеримое нарушение (длительность или количество разрывов, количество акробатических фигур и пр.) обязан сообщить об этом главному судье.

При обнаружении нарушения, главный судья имеет право:

- При первом нарушении, замеченным для данного участника - сделать замечание. Если нарушение связано с неуважительным поведением, участник может быть сразу дисквалифицирован с вынесением факта нарушения на рассмотрение комитета парных танцев для дальнейшего отстранения участника от участия в

соревнованиях на какой-либо срок. Если нарушение, связанное с превышением ограничений по длительности и количеству разрывов или акробатических фигур впервые замечено при исполнении танца в финале номинаций Хастрл Intermediate или Хастрл Advanced, по решению главного судьи паре может быть присвоено последнее место среди пар финала.

- При втором нарушении, замеченным для данного участника - вынести предупреждение.

- При следующих нарушениях - дисквалифицировать участника.

## **Протесты**

Все протесты подаются либо до окончания турнира в рукописном виде Главному судье или организатору турнира либо после турнира в электронном виде.

Протесты на действия и решения главного судьи и протесты по проведению турнира подаются в 3х дневный срок со дня окончания турнира.

Протесты по результатам соревнований подаются в 3-х дневный срок с момента их публикации.

Иные формы протестов, публичных вступлений (в том числе в печатных источниках информации, на интернет-сайтах), а также предъявление индивидуальных претензий судьям не рассматриваются как официальные.

Допускается пост-апелляция. В случае обнаружения превышений в части допустимой длительности разрывов, количества акробатических фигур или количества базовых окончаний – допускается подача заявления на пересмотр результатов. В случае подтверждения подобных превышений, место пары может быть снижено вплоть до последнего в том туре, где нарушения были доказаны. Срок подачи заявления пост-апелляции - 2 недели по окончании турнира.