

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ Г.ШАХТЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Г.ШАХТЫ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОРОДСКОЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
МБУ ДО ГДДТ г. Шахты

Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ГДДТ г. Шахты
И.В. Агалакова

Приказ №243 от 31.08.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Стандарт – восхождение к творчеству. Вторая ступень»

Уровень программы: **разноуровневая**

Вид программы: **модифицированная**

Тип программы: **традиционная**

Возрастная категория: **от 12 до 17 лет**

Срок реализации программы: **5 лет (1008 часа)**

Форма обучения: **очная**

Условия реализации программы: **муниципальное задание**

Разработчик:

педагог дополнительного образования

Стрельников Аркадий Юрьевич

Шахты
2023

№ п/п	Раздел	Страницы
РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ		
1.1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
1.1.1	Направленность и вид программы	2
1.1.2	Новизна, актуальность и целесообразность программы	3
1.1.3	Отличительные особенности программы	4
1.1.4	Адресат программы	5
1.1.5	Уровень программы, объем и сроки реализации	5
1.1.6	Форма обучения	6
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса	6
1.1.8	Режим занятий	6
1.2	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	7
1.2.1	Цель программы	7
1.2.2	Основные задачи программы	8
1.3	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	10
1.3.1	Учебный план 1 года обучения	10
1.3.2	Содержание учебного плана 1 года обучения	10
1.3.3	Учебный план 2 года обучения	13
1.3.4	Содержание учебного плана 2 года обучения	13
1.3.5	Учебный план 3 года обучения	16
1.3.6	Содержание учебного плана 3 года обучения	16
1.3.7	Учебный план 4 года обучения	19
1.3.8	Содержание учебного плана 4 года обучения	19
1.3.9	Учебный план 5 года обучения	22
1.3.10	Содержание учебного плана 5 года обучения	23
1.4	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	26
1.5	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	28
1.5.1	Кадровое обеспечение	28
1.5.2	Материально-техническое обеспечение	28
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ		
2.1	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	31
2.2	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ	31
2.3	ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	31
2.4	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.	33
2.5	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	35

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность и вид программы.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Вид программы - модифицированная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая образовательная программа «Стандарт - Восхождение к творчеству. Вторая ступень» модифицирована на основе программы «Стандарт - Восхождение к творчеству». (Автор: Стрельников А.Ю., 2022 г.).

Программа разработана согласно методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»). Программа соответствует положениям Конвенции «О правах ребёнка», закону РФ «Об образовании», Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г., Федеральному закону от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Работа с детьми включает в себя воспитание духовной нравственности, гражданско-патриотического воспитания, формирование и развитие творческих способностей обучающихся. Стандарт (иначе европейская программа балльных танцев) является средством развития обучающихся. В учебно-тренировочном процессе строится работа по формированию художественной культуры учащихся, как части культуры духовной, приобщению детей к миру искусства, общечеловеческим и национальным ценностям через собственное творчество учащихся; воспитанию гармонично - физически и духовно - развитой личности.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, дает возможность ввести обучающихся в мир классического стандартного балльного танца, с помощью игровых технологий, познакомить с некоторыми хореографическими жанрами, видами и стилями. Программа помогает обучающимся проявлять себя посредством пластики, ритмики и импровизации.

У обучающихся формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике в сольном, парном и коллективном исполнении. Они впервые могут одеть сценический костюм, подготовленный специально к танцевальному номеру. С непосредственным участием родителей дети выступают на своих концертах и конкурсах. Все это, несомненно, содействует усилению воспитательного эффекта, проводимого в комплексе семьи и образовательного учреждения.

Занятия хореографией способствуют физическому совершенствованию. В детском возрасте закладываются основы правильной и красивой осанки, походки, развития ловкости, изящества жестов.

Знакомство с историей, быта различных народов, особенностями и манерой исполнения национальных танцев, способствует расширению кругозора обучающихся. Красочные танцевальные композиции становятся составной частью мероприятий любого формата (развлекательного, познавательного, патриотического).

Уровень программы – разноуровневая.

1-й год обучения - (общекультурный) ознакомительный уровень - “Азбука”,

2, 3-й год обучения - общекультурный (базовый) уровень - “Эволюция”,

4, 5-й год обучения - углубленный уровень - “Виртуоз”.

1-й уровень общекультурный (ознакомительный) – “Азбука”.

Воспитание интереса к спортивным танцам, начальное обучение технике, правила соревнований, воспитание физических качеств в общем плане и с учетом специфики стандартного спортивного бального танца.

2-й уровень общекультурный (базовый) – “Эволюция”. Формирование базовой технико-тактической, физической подготовки. Воспитание соревновательных качеств. Активная соревновательная, концертная деятельность. Формирование специально-физической, специально технической и тактической подготовки. Активная общественная, соревновательная, концертная деятельность.

3-й уровень углубленный “Виртуоз”. На этом этапе тренировки происходит переход к более дифференцированным методам подготовки спортсменов, направленных на повышение специализации развития двигательных, физических и эстетических компетенций средствами стандартной бальной хореографии.

1.1.2. Новизна, актуальность и целесообразность программы

Новизна программы обусловлена следующими факторами:

- четко выраженным заказом общества и государства предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения, принятым в российском обществе на основе российских базовых конституционных норм и ценностей, историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся;

- потребностью учащихся в самореализации в творческом процессе;

- нацеленностью обучающихся на личный и коллективный результат в изучении стандартной программы танцевального спорта.

Актуальность программы в анализе и оценке степени физического и двигательного развития учащихся, индивидуальной работе с каждым обучающимся при формировании коллектива. В коллектив принимаются все желающие без медицинских противопоказаний, со справками от врача.

Программа планирует работу с талантливыми и одарёнными учениками. Если при тестировании уровня обучающегося выясняется, что его талант позволяет проходить обучение в старшей возрастной группе, то он переводится в эту группу.

Если танцевальный уровень танцора или пары высок и желание побеждать стабильно, то такой обучающийся или такая танцевальная пара может быть переведена в течение учебного года на следующий уровень обучения, соответствующий их квалификации. Эта пара (или обучающийся) в дальнейшем будет считаться талантливой или одаренной.

Целесообразность программы обусловлена развитием методов и форм обучения в стандартной программе спортивных бальных танцев. Особенностью данного курса является воспитание культуры поведения через изучение стандартной программы, через общение друг с другом посредством хореографии медленного вальса, танго, венского вальса, медленного фокстрота, квикстепа.

Достоинством обучения в программе является то, что:

- учитываются анатомо-физиологические особенности обучающихся;
- в коллективе преодолеваются возрастные конфликты;
- выстраиваются гендерные отношения;
- совершенствуется музыкальность, выразительность, правдивость и искренность в передаче танцевального образа;
- участие в ансамбле придаёт благородство манеры исполнения, осмысленное отношение к танцу, как к художественному произведению, отражающему чувства и мысли человека, возможность социализации.
- создание “ситуации успеха”, формирование социальных лифтов;
- выстраивается целеполагание в выборе профессиональной карьеры;
- включение субъектной позиции обучающихся – подключение в качестве помощников педагога, консультантов, наставников для младших обучающихся и сверстников.

По окончанию каждого уровня программы учащимся выдается свидетельство об окончании курса.

1.1.3. Отличительные особенности программы заключаются:

- в благоприятных условиях воспитания и обучения;
- в единстве воспитательной и учебной деятельности;
- в воспитании духовно-нравственной личности;
- в формировании гражданско-патриотического воспитания;
- бережного отношения природе и окружающей среде;
- изучение стандартной программы спортивного бального танца на основе правил всероссийской федерации танцевального спорта (фигуры, линии, принципы);
- в изучении анатомии своего тела для понимания оптимального использования частей тела при достижении технических действий, динамического развития своих способностей;
- в ознакомлении с новыми тенденциями обучения мастерству;

- в использование методов и приемов, характерных для общефизической подготовки и классической хореографии при обучении спортивным танцам;
- в развитие способностей саморегуляции учащегося, ответственности за результативность и взаимодействие, инициативности в лидерстве, осознанности цели, эмпатии в реакции на действия членов команды (парное и командное исполнение танцев);
- в профессиональном ориентировании обучающихся;
- в выявлении, развитии и поддержке обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- в развитии краеведческого интереса - поездки на соревнования в регионы Южного Федерального округа: (Астрахань, Волгоград, Калмыкия, Таганрог, Керчь, Ялта, Севастополь).

1.1.4. Адресат программы: подростки и молодежь 12-17 лет.

На первый год обучения учащиеся принимаются по желанию, без предварительного отбора, со справками от терапевта о возможности физических нагрузок. Возможно зачисление на следующие года обучения - по итогам тестирования по выявлению уровня подготовленности и развитости этой и других программ обучения, на основании записей в классификационной книжке (успехи на турнирах, класс исполнительского мастерства, спортивный разряд) танцор записывается в соответствующую возрасту и уровню группу.

- 12-13 лет – хорошо владеют стопами и руками; запоминают более сложные действия работы тела и головы; осознают женскую и мужскую роли в каждом танце; копируют пристойное поведение в зале, друг с другом, с взрослыми; готовы к продолжительной работе над физическими упражнениями; способны запоминать достаточно сложную хореографию; владеют площадкой; взаимодействуют со зрителем; стремятся управлять чувствами при победе и поражении, работать над ошибками; включатся в работу малых форм, ансамблевой деятельности, мероприятий учреждения, РДДМ.

- 14-15 лет – осознают цели; умение соединяют работу стоп, коленей, бёдер, тела и головы; их тело выросло резко, изменилось, а контроль сразу не получается (необходимы новые упражнения для укрепления мышечного скелета). Юноши и девушки работают над своим имиджем, стилем, осознанно обучаются стилям поведения в каждом танце, в зале, на сцене; готовы изучать сложные линии в хореографии; учатся помогать младшим учащимся в достижении успеха; активно включатся в работу малых форм, ансамблевой деятельности, мероприятий учреждения, РДДМ.

- 16-17 лет – умеют строить цели и задачи для их достижения; готовы совершенствовать тело сложнейшими методами. Юноши и девушки уже выбрали свой стиль и совершенствуют, оттачивают мастерство, готовы к сложным, длительным упражнениям, готовы к сложнейшей хореографии, скрупулёзной работе над техникой, музыкальностью, парностью, артистизмом; хорошо владеют пространством, умеют контролировать чувства и менять от танца к танцу; могут самостоятельно работать; готовы помогать младшим в достижении успеха.

Возглавляют в работу малых формах, ансамблевой деятельности, мероприятий учреждения, РДДМ.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации.

Уровень программы: разноуровневая.

Объем и сроки реализации программы:

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Количество обучающихся в группе
1-й	4	144	15
2-й	6	216	12
3-й	6	216	8
4-й	6	216	8
5-й	6	216	8

Объем и срок освоения программы: 1008 часов.

Форма реализации (тип) программы: традиционная.

1.1.6. Форма обучения: очная.

В дни невозможности посещения занятий обучающимися по неблагоприятным погодным условиям, по болезни или в период карантина, а также в другие периоды особых режимных условий возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и в форме самообразования.

Условием реализации программы на очном обучении с применением дистанционных технологий является наличие у педагога и обучающегося одного из устройств с выходом в сеть интернет: гаджета, компьютера или ноутбука. При переходе на дистанционное обучение программа будет реализовываться с помощью интернет - сервисов: SberJazz, Сферум и др.

1.1.7. Особенности организации образовательного процесса.

По форме это - теоретическая информация; обучающие игры; ролевые игры; мозговая атака; спортивные соревнования (концерты).

По типу занятия – комбинированные, подача нового материала, закрепление знаний и умений, применение полученных знаний и навыков.

1.1.8.Режим занятий.

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Режим занятий
1-й	4	2 раза в неделю по 2 ч.
2-й	6	3 раза в неделю по 2 ч.
3-й	6	3 раза в неделю по 2 ч.
4-й	6	3 раза в неделю по 2 ч.
5-й	6	2 раза в неделю по 3ч. 3 раза в неделю по 2 ч.

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1.2.1.Цель программы: на основе развития творческих способностей обучающихся, формирования их эстетических, культурных и нравственных ценностей, посредством обучения стандартному танцу создать условия для раскрытия творческого потенциала, приобщения обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения, принятым в российском обществе на основе российских базовых конституционных норм и ценностей.

По годам обучения:

- 1 год обучения: формирование позитивного отношения к своему телу, начальных умений в качестве движения на паркете, музыкальной грамоте ритмического рисунка танцев, начального пространственного восприятия балльного зала, адаптация в коллективе;
- 2 год обучения: совершенствование – развитие осанки, начальная физическая подготовка, взаимодействие с партнёрами, исполнение соло танцев на соревнованиях, привыкание к сцене, развитие уверенности перед публичным выступлением, развитие социального опыта в массовой воспитательной среде (работа в ансамбле на разных сценических позициях, участие в капустниках, открытых уроках).
- 3 год обучения: изучение музыкальной структуры танцев; проговаривание сюжетных линий хореографии; владение направлениями движения, фокусами видения на площадке; умение партнёрства, коммуникации в паре и коллективе; развитие социального опыта в массовой воспитательной среде (работа в ансамбле на разных сценических позициях, участие в капустниках, открытых уроках, в мероприятиях учреждения).
- 4 год обучения: изучение характера танца; осознание каждым учащимся своего “Я” в возможных вариантах, стилях, направлениях развития танцора; изучение принципов техники мастерства; ознакомление с историей и культурой развития каждого танца. Умение обучающихся к жизни в паре, коллективе; овладение направлениями на танцевальной площадке; смелое принятие выступлений на площадке, активная концертная и конкурсная деятельность. Формирование адекватности в оценке и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы; развитие творческих способностей, развитие социального опыта в массовой воспитательной среде (работа в ансамбле на разных сценических позициях, участие в капустниках, открытых уроках, в мероприятиях учреждения).
- 5 год обучения – умение динамически менять характер движения, работать самостоятельно над образом пары, над хореографией, изучение технических параметров развития учащегося по международной системе оценки качества танца, помощи партнёру и одноклубникам. Формирование адекватности в оценке и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы; развитие творческих способностей, развитие и закрепление социального опыта в массовой воспитательной среде (работа в ансамбле на разных сценических позициях, участие в капустниках, открытых

уроках, в мероприятиях учреждения); создание в объединении органов самоуправления, влияющих на содержание деятельности объединения (редакция стенгазеты, группа в социальных сетях коллектива, сценаристы концертных номеров, староста раздевалки).

1.2.2. Основные задачи программы:

Обучающие:

- формирование устойчивого познавательного интереса к истории развития стандартного спортивного танца;
- знакомство обучающихся с традициями и обычаями различных стран;
- развитие специальных координационных навыков и умений, слуха, ритма, музыкальной памяти;
- совершенствование физической подготовки, формирование базовых знаний по классической хореографии;
- приобщение к соревновательной деятельности.

Развивающие:

- формирование воображения, коммуникативных способов общения;
- развитие артистизма и выразительности движений, посредством изучения основ актерского мастерства;
- развитие творческих способностей, развитие и закрепление социального опыта в массовой воспитательной среде (работа в ансамбле на разных сценических позициях, участие в капустниках, открытых уроках, в мероприятиях учреждения).

Воспитательные:

- гражданское воспитание — формирование российской гражданской идентичности, формирование социальной активности через создание в объединении органов самоуправления, влияющих на содержание деятельности объединения (редакция стенгазеты, группа в социальных сетях коллектива, сценаристы концертных номеров, староста раздевалки);
- патриотическое воспитание;
- эстетическое воспитание, укрепление творческой инициативы и способности к самовыражению в танце.

Темы учебного курса могут быть сокращены или расширены. Возможна корректировка программы. Программа может быть реализована за счет уплотнения учебного материала.

Результатом работы по данной программе является концертная деятельность учащихся и участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.

Знаковые мероприятия года: “Год творчества и успеха начинается!”, “Ассамблея здоровья, радости и хорошего настроения”, “История ПА+ПА”, “День учителя”, “Мамин день”, “Новогодняя сказка”, “Музей ГДДТ”, “Отец – ответственная должность”, “А ну-ка девочки”, “Победа в Великой Отечественной войне”, “День пионерии”, “Посвящение в танцоры”, “Праздник,

посвященный выпускникам и международному Дню защиты детей”, “Год творчества и успеха завершается!”, танцевальные сборы.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1.3.1. Учебный план 1 года обучения.

4 часа в неделю

№ п/ п	Тема	Количество часов				Всего	Формы аттестации, диагностики, контроля
		Теория	Практика				
			Группа	Подгруппа	Индивид		
1	Введение в образовательную программу	2				2	
2	Техника безопасности	2				2	Педагогическое наблюдение
3	Воспитательная работа	1	2	3		6	Педагогическое наблюдение
4	Общественно-значимая деятельность	1	2	3		6	Педагогическое наблюдение
5	Общее представление о танце и музыке						
	5.1. Музыкальное сопровождение танца	1	2	2		5	Педагогическое наблюдение
	5.2. Танцевальная азбука	1	2	2		5	Педагогическое наблюдение
	5.3. Развитие физической подготовки	1	2	2		5	Контрольные упражнения
	5.4. Мероприятия по развитию учащихся		1	1		2	Эксперимент, метод экспертных оценок
6	Основы диско танцев						
	6.1. Стирка	1	2	2	2	7	
	6.2. Автостоп	1	2	2	2	7	Открытые занятия для родителей
	6.3. Вару-вару	1	2	2	2	7	Открытые занятия для родителей
7	Основные принципы бальной хореографии						
	7.1. Техника исполнения	2	4	2	2	10	Педагогическое наблюдение
	7.2. Музыкальность движения	1	2	1	2	6	Педагогическое наблюдение
	7.3. Партнёрство		1	1	1	3	Педагогическое наблюдение
	7.4. Хореография и презентация		1		1	2	Педагогическое наблюдение
8	Европейские танцы						
	8.1. Медленный вальс	5	10	8	5	28	Открытые занятия для родителей
	8.2. Квикстеп	5	10	8	5	28	Открытые занятия для родителей
9	Участие в соревнованиях		4			4	Заполнение и подсчёт очков в стартовых книжках
10	Концертная деятельность		2	3		5	Показательные выступления
11	Зачётные занятия		2			2	Отчетные концерты
12	Резервные часы					2	
	Итого	25	53	42	22	144	

1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения.

1. Введение в образовательную программу.

Теория: Беседа, рассказ о спортивном бальном танце.

2. Техника безопасности.

Теория: Беседа, рассказ о правилах поведения, техники безопасности.

3. Воспитательная работа.

Теория: Беседа, рассказ о целях становления личности.

Практика: в группах и подгруппах коммуникация, самоуправление, построение задач и достижение цели.

4.Общественно-значимая деятельность.

Теория: Беседа, рассказ о добровольности и значимости участия в детских общественных организациях.

Практика: Квесты внутри клуба и с клубами учреждения, работа в стенгазете клуба и учреждения, поисковые шаги (ветераны танцевального спорта).

5. Общие представления о танце и музыке.

5.1.Музыкальное сопровождение танца.

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

Практика: Упражнения по развитию музыкальности, ритмичности. *Ритмичные упражнения под музыку.* Изучение шагов, притопов, хлопков, прыжков в такт музыке - одиночное исполнение, сериями. Изучение поворотов на месте и в движении в такт музыке. Изучение простых движений, исполняемых за такт музыки.

5.2.Танцевальная азбука.

Теория: История танца, знаменитые танцоры и музыканты.

Практика: Поклон. Позиции рук, ног, положения корпуса. *Основные элементы классического экзерсиса.* Классические позиции ног: III, VI. Классические позиции рук: подготовительная, I, II, III. Простейшие упражнения: деми-плие, гранд-плие, батман-тандю, батман-жете. Построения и положения в зале – колонна, круг, дистанция, интервал, дистанция, свободное размещение на площадке. Танцевальный шаг, бег, прыжки. Композиции на координацию движений. Этюды. Этюды в характере современной пластики.

5.3. Развитие физической подготовки.

Теория: Техника безопасности.

Практика: Тренаж как постепенный разогрев мышц. Упражнения для мышц шеи, пресса, спины, ног. Прыжки. Повороты в движении медленно, быстро. Махи ногами вперед, в стороны, назад. Ходьба с носка, на полу пальцах, с высоким подъемом колена. Бег на полу пальцах, с высоким подъемом колена, пяток. Бег назад. Прыжки в сторону с приставкой. Физические упражнения аэробной и анаэробной мощности. Отжимание от пола, растяжки.

5.4.Мероприятия по развитию обучающихся.

Практика: Просмотр различных видеоматериалов, прослушивание мелодий, просмотр различных иллюстраций, посещение турниров по спортивным бальным танцам. Знакомство с регламентом проведения конкурсов. Сложности соревновательной борьбы.

6. Основы исполнения диско танцев.

Теория: Беседа, рассказ, объяснение изучаемой хореографии танца.

Практика: Показ, исполнение разучиваемых фигур танца, под счет, под музыку, целиком, по разделению. Отработка разучиваемой хореографии танца.

Танцы: Стирка, Автостоп, Вару-вару.

7. Основные принципы бальной хореографии.

- Техника исполнения:
 - ✓ осанка;
 - ✓ баланс;
 - ✓ работа ступней и позиция стоп;
 - ✓ подъемы и снижения;
 - ✓ пивоты.
- Музыкальность движения: счет; ритм.
- Партнерство: физические средства обмена информацией; согласованность действий, синхронность
 - Хореография и презентация: структуры и композиции; характер танца; атмосфера.

Теория: Беседа, рассказ, объяснение основных принципов хореографии.

Практика: Показ, исполнение разучиваемых принципов, под счет, под музыку. Отработка разучиваемых принципов.

8. Европейские танцы.

Теория: Беседа, рассказ о возникновении танца, о стране, в которой этот танец зародился, развивался, о культуре этой страны, о характере этого танца, опрос, беседа, объяснение изучаемой хореографии танца.

Практика: Показ, подводящие упражнения, исполнение основных фигур танца под счёт, музыку. Отработка разученной хореографии.

Танцы: Медленный вальс и Квикстеп. Основные фигуры “Е” класса.

9. Участие в соревнованиях. Подготовка стартовых книжек, костюмов, обуви, причёсок. Умение определяться с программой соревнования, нахождения своих заходов, умения делать поклоны, умения выходить на парад, правильного поведения на награждении, умения переживать собственные неудачи и анализировать пути исправления ошибок, радоваться за удачу одноклубников, следить и болеть за понравившихся танцоров, дуэты.

10. Концертная деятельность.

Теория: Понятие сцены, командного построения, ансамбля, синхронности, дисциплины коллектива, цели и истории мероприятия, к которому готовится танцевальный номер.

Практика: Участие в показательных выступлениях, мероприятиях различного уровня. Участие в конкурсах, соревнованиях и танцевальных турнирах.

11. Зачетные занятия. Форма проведения - Открытый урок. Их проведение служит целям лучшей мотивации учащихся, даёт возможность уменьшить нагрузку на психику обучающихся уменьшая объём единовременно сдаваемого материала. Каждое зачётное занятие должно проводиться в доброжелательной атмосфере как праздник танца. Во время зачетного занятия ученику необходимо подтвердить полученные навыки и умения во время демонстрации танцев (по одному или в парах), при необходимости с помощью

педагога. Итоговое занятие - работа по закреплению пройденного материала, анкетирование учащихся, определение задания и планов на лето.

12.Резервные часы. Проведение дополнительных занятий по укреплению мастерства ансамбля, для индивидуальной работы с учениками.

1.3.3. Учебный план 2 года обучения.

6 часов в неделю

№ п/п	Тема	Количество часов				Всего	Формы аттестации, диагностики, контроля
		Теория	Практика				
			Группа	Подгруппа	Индивид		
1	Вводное занятие	2				2	
2	Техника безопасности	2				2	Педагогическое наблюдение
3	Воспитательная работа	1	3	3	2	9	Педагогическое наблюдение
4	Общественно-значимая деятельность	1	3	3	2	9	Педагогическое наблюдение
5	Общее представление о танце и музыке						
	5.1. Музыкальное сопровождение танца	1	2	2	1	6	Педагогическое наблюдение
	5.2. Танцевальная азбука	1	2	2	1	6	Педагогическое наблюдение
	5.3. Развитие физической подготовки	1	2	2	1	6	Контрольные упражнения
	5.4. Мероприятия по развитию учащихся	1	2	2		5	Эксперимент, метод экспертных оценок
6	Разминка	2	4	4	2	12	Контрольные упражнения
7	Основные принципы бальной хореографии						
	7.1. Техника исполнения	3	5	3	3	14	Педагогическое наблюдение
	7.2. Музыкальность движения	3	5	3	3	14	Педагогическое наблюдение
	7.3. Партнёрство	2	5	2	1	10	Педагогическое наблюдение
	7.4. Хореография и презентация	2	3	2	1	8	Педагогическое наблюдение
8	Европейские танцы						
	8.1. Медленный вальс	4	12	11	8	35	Открытые занятия для родителей
	8.2. Венский вальс	7	10	8	5	30	Открытые занятия для родителей
	8.3. Квикстеп	4	12	11	8	35	Открытые занятия для родителей
9	Участие в соревнованиях		4			4	Заполнение и подсчёт очков в стартовых книжках
10	Концертная деятельность	1	2	2		5	Показательные выступления
11	Зачётные занятия		2			2	Отчетные концерты
12	Резервные часы					2	
	Итого	38	78	60	38	216	

1.3.4. Содержание учебного плана 2 года обучения.

1.Вводное занятие.

Теория: Беседа, рассказ о спортивном бальном танце. Правила техники безопасности.

2.Техника безопасности.

Теория: Беседа, рассказ о правилах поведения, техники безопасности.

3.Воспитательная работа.

Теория: Беседа, рассказ о целях становления личности.

Практика: в группах и подгруппах коммуникация, самоуправление, построение задач и достижение цели.

4. Общественно-значимая деятельность.

Теория: Беседа, рассказ о добровольности и значимости участия в детских общественных организациях, РДДМ.

Практика: Квесты внутри клуба и с клубами учреждения, работа в стенгазете клуба и учреждения, поисковые шаги (ветераны танцевального спорта), участие в тестированиях на сайте РДДМ.

5. Общие представления о танце и музыке.

5.1. Музыкальное сопровождение танца.

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

Практика: Упражнения по развитию музыкальности, ритмичности. *Ритмичные упражнения под музыку.* Изучение шагов, притопов, хлопков, прыжков в такт музыке - одиночное исполнение, сериями. Изучение поворотов на месте и в движении в такт музыке. Изучение простых движений, исполняемых за такт музыки.

5.2. Танцевальная азбука.

Теория: Пластика, координацию на площадке. Визуальное и контактное ведение

Практика: Поклон. Позии рук, ног, положения корпуса. Танцевальный шаг, бег, прыжки. Композиции на координацию движений. Этюды. Этюды в характере современной пластики. Развивать память, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения обучающихся разного пола в паре.

5.3. Развитие физической подготовки.

Теория: Техника безопасности

Практика: Тренаж как постепенный разогрев мышц. Упражнения для мышц шеи, пресса, спины, ног. Прыжки. Повороты в движении медленно, быстро. Махи ногами вперед, в стороны, назад. Ходьба с носка, на полу пальцах, с высоким подъемом колена. Бег на полу пальцах, с высоким подъемом колена, пяток. Бег назад. Прыжки в сторону с приставкой. Физические упражнения аэробной и анаэробной мощности. Отжимание от пола, растяжки.

5.4. Мероприятия по развитию обучающихся.

Практика: Просмотр различных видеоматериалов, прослушивание мелодий, просмотр различных иллюстраций, посещение турниров по спортивным бальным танцам. Знакомство с регламентом проведения конкурсов. Сложности соревновательной борьбы.

6. Разминка.

Теория: Беседа, рассказ, объяснение изучаемой хореографии танца.

Практика: Показ, исполнение разучиваемых фигур танца, под счет, под музыку, целиком, по разделению. Отработка разучиваемой хореографии танца.

Танцы: Стирка, Автостоп, Вару-вару.

7. Основные принципы бальной хореографии.

- Техника исполнения:
 - ✓ осанка, позиция двух танцоров в статике и динамике;
 - ✓ точки контакта пары, соединения рук и траектории их движения относительно пары;
 - ✓ соединение в паре;
 - ✓ центр - контакт в статике и в динамике;
 - ✓ баланс – равновесие, стабильность пары в статике и динамике;
 - ✓ работа ступней и позиция стоп, работа ног - траектории движения и работы стоп, включая построение и форму стоп и лодыжек;
 - ✓ основные действия, перенос веса, балансирование;
 - ✓ подъемы и снижения;
 - ✓ свинг;
 - ✓ спины и повороты, пивоты.
- Музыкальность движения: счет; ритм - соответствие ритмическим акцентам музыки, тайминг;
- Партнерство: физические взаимодействие и средства обмена информацией; согласованность действий, синхронность.
- Хореография и презентация: структуры и композиции; характер танца; позиционирование, владение паркетом; атмосфера.

Теория: Беседа, рассказ, объяснение основных принципов хореографии.

Практика: Показ, исполнение разучиваемых принципов, под счет, под музыку. Отработка разучиваемых принципов.

8.Европейские танцы.

Теория: Беседа, рассказ о возникновении танца, о стране, в которой этот танец зародился, развивался, о культуре этой страны, о характере этого танца, опрос, беседа, объяснение изучаемой хореографии танца.

Практика: Показ, подводящие упражнения, исполнение основных фигур танца под счёт, музыку. Отработка разученной хореографии.

Танцы: Медленный вальс, Венский вальс и Квикстеп. Основные фигуры “Е”, “D” класса.

9.Участие в соревнованиях. Подготовка стартовых книжек, костюмов, обуви, причёсок. Умение определяться с программой соревнования, нахождения своих заходов, умения делать поклоны, умения выходить на парад, правильного поведения на награждении, умения переживать собственные неудачи и анализировать пути исправления ошибок, радоваться за удачу одноклубников, следить и болеть за понравившихся танцоров, дуэты.

10.Концертная деятельность.

Теория: Понятие сцены, командного построения, ансамбля, синхронности, дисциплины коллектива, цели и истории мероприятия, к которому готовится танцевальный номер.

Практика: Участие в показательных выступлениях, мероприятиях различного уровня. Участие в конкурсах, соревнованиях и танцевальных турнирах.

11.Зачетные занятия. Форма проведения - Открытый урок. Их проведение служит целям лучшей мотивации учащихся, даёт возможность

уменьшить нагрузку на психику обучающихся уменьшая объём единовременно сдаваемого материала. Каждое зачётное занятие должно проводиться в доброжелательной атмосфере как праздник танца. Во время зачетного занятия ученику необходимо подтвердить полученные навыки и умения во время демонстрации танцев (по одному или в парах), при необходимости с помощью педагога. Итоговое занятие - работа по закреплению пройденного материала, анкетирование учащихся, определение задания и планов на лето.

12.Резервные часы. Проведение дополнительных занятий по укреплению мастерства ансамбля, для индивидуальной работы с учениками.

1.3.5. Учебный план 3 года обучения.

6 часов в неделю

№ п/п	Тема	Количество часов				Всего	Формы аттестации, диагностики, контроля
		Теория	Практика				
			Группа	Подгруппа	Индивид		
1	Вводное занятие	1				1	
2	Техника безопасности	1				1	Педагогическое наблюдение
3	Воспитательная работа	2	4	2	1	9	Педагогическое наблюдение
4	Общественно-значимая деятельность	2	4	2	1	9	Педагогическое наблюдение
5	Общее представление о танце и музыке						
	5.1. Музыкальное сопровождение танца	1	3	2	2	8	Педагогическое наблюдение
	5.2. Танцевальная азбука	1	3	2	2	8	Педагогическое наблюдение
	5.3. Развитие физической подготовки	1	3	2	2	8	Контрольные упражнения
	5.4. Мероприятия по развитию учащихся	1	2	1		4	Эксперимент, метод экспертных оценок
6	Разминка	1	5	3	1	10	Контрольные упражнения
7	Основные принципы бальной хореографии						
	7.1. Техника исполнения	2	4	3	1	10	Педагогическое наблюдение
	7.2. Музыкальность движения	1	2	2	1	6	Педагогическое наблюдение
	7.3. Партнёрство	1	2	2	1	6	Педагогическое наблюдение
	7.4. Хореография и презентация	1	2	2	1	6	Педагогическое наблюдение
8	Европейские танцы						
	8.1. Медленный вальс	4	12	8	6	30	Открытые занятия для родителей
	8.2. Танго	6	14	10	6	36	Открытые занятия для родителей
	8.3. Венский вальс	4	6	4	4	18	Открытые занятия для родителей
	8.4. Квикстеп	4	12	8	6	30	Открытые занятия для родителей
9	Участие в соревнованиях		4			4	Заполнение и подсчёт очков в стартовых книжках
10	Концертная деятельность	2	3	1		6	Показательные выступления
11	Зачётные занятия		2			2	Отчетные концерты
12	Резервные часы					4	
	Итого	36	87	54	35	216	

1.3.6. Содержание учебного плана 3 года обучения.

1.Вводное занятие.

Теория: Беседа, рассказ о спортивном бальном танце. Правила техники безопасности.

2.Техника безопасности.

Теория: Беседа, рассказ о правилах поведения, техники безопасности.

3. Воспитательная работа.

Теория: Беседа, рассказ о целях становления личности.

Практика: в группах и подгруппах коммуникация, самоуправление, построение задач и достижение цели.

4. Общественно-значимая деятельность.

Теория: Беседа, рассказ о добровольности и значимости участия в детских общественных организациях, РДДМ.

Практика: Квесты внутри клуба и с клубами учреждения, работа в стенгазете клуба и учреждения, поисковые шаги (ветераны танцевального спорта), участие в тестированиях на сайте РДДМ.

5. Общие представления о танце и музыке.

5.1. Музыкальное сопровождение танца.

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

Практика: Упражнения по развитию музыкальности, ритмичности. Ритмичные упражнения под музыку.

5.2. Танцевальная азбука.

Теория: История танца, знаменитые танцоры и музыканты.

Практика: Позиции рук, ног, стоп, положения корпуса. Построения и направления движения в зале. Композиции со сложной координацией движения. Этюды. Этюды в характере современной пластики.

5.3. Развитие физической подготовки.

Теория: Техника безопасности.

Практика: Тренаж как постепенный разогрев мышц. Упражнения для мышц шеи, пресса, спины, ног. Прыжки. Повороты в движении медленно, быстро. Махи ногами вперед, в стороны, назад. Ходьба с носка, на полу пальцах, с высоким подъемом колена. Бег на полу пальцах, с высоким подъемом колена, пяток. Бег назад. Прыжки в сторону с приставкой. Физические упражнения аэробной и анаэробной мощности. Отжимание от пола, растяжки.

5.4. Мероприятия по развитию обучающихся.

Практика: Просмотр различных видеоматериалов, прослушивание мелодий, просмотр различных иллюстраций, посещение турниров по спортивным бальным танцам.

6. Разминка.

Теория: Беседа, рассказ, объяснение изучаемой техники движений.

Практика: энергичное, музыкальное исполнение танцев Стирка, Автостоп, Вару-вару.

7. Основные принципы бальной хореографии.

- Техника исполнения:

- ✓ осанка, позиция двух танцоров в статике и динамике;

- ✓ точки контакта пары, соединения рук и траектории их движения относительно пары;
- ✓ соединение в паре;
- ✓ центр - контакт в статике и в динамике;
- ✓ баланс – равновесие, стабильность пары в статике и динамике;
- ✓ работа ступней и позиция стоп, работа ног - траектории движения и работы стоп, включая построение и форму стоп и лодыжек;
- ✓ основные действия, растяжение, наклоны, вращения, переносы веса, балансирование;
- ✓ работа корпуса;
- ✓ подготовка – действие - восстановление;
- ✓ подъемы и снижения;
- ✓ свинг;
- ✓ пивоты, пивотирующие действия, продолженные спины;
- ✓ динамика – использование веса, времени, направления и энергетики.
- Музыкальность движения: счет; ритм - соответствие ритмическим акцентам музыки.
- Партнерство: физические средства обмена информацией; время и пространство; согласованность действий.
- Хореография и презентация: структуры и композиции; позиционирование; владение паркетом, характер танца; атмосфера.

Теория: Беседа, рассказ, объяснение основных принципов хореографии.

Практика: Показ, исполнение разучиваемых принципов, под счет, под музыку. Отработка разучиваемых принципов.

8.Европейские танцы.

Теория: Беседа, рассказ о возникновении танца, о стране, в которой этот танец зародился, развивался, о культуре этой страны, о характере этого танца, опрос, беседа, объяснение изучаемой хореографии танца.

Практика: Показ, подводящие упражнения, исполнение основных фигур танца под счёт, музыку. Отработка разученной хореографии.

Танцы: Медленный вальс, Танго, Венский вальс и Квикстеп. Основные фигуры “Е”, ”D”, “С” класса.

9.Участие в соревнованиях. Подготовка стартовых книжек, костюмов, обуви, причёсок. Умение определяться с программой соревнования, нахождения своих заходов, умения делать поклоны, умения выходить на парад, правильного поведения на награждении, умения переживать собственные неудачи и анализировать пути исправления ошибок, радоваться за удачу одноклубников, следить и болеть за понравившихся танцоров, дуэты.

10.Концертная деятельность.

Теория: Понятие сцены, командного построения, ансамбля, синхронности, дисциплины коллектива, цели и истории мероприятия, к которому готовится танцевальный номер.

Практика: Участие в показательных выступлениях, мероприятиях различного уровня. Участие в конкурсах, соревнованиях и танцевальных турнирах.

11. Зачетные занятия. Форма проведения - Открытый урок. Их проведение служит целям лучшей мотивации учащихся, даёт возможность уменьшить нагрузку на психику обучающихся уменьшая объём единовременно сдаваемого материала. Каждое зачётное занятие должно проводиться в доброжелательной атмосфере как праздник танца. Во время зачетного занятия ученику необходимо подтвердить полученные навыки и умения во время демонстрации танцев (по одному или в парах), при необходимости с помощью педагога. Итоговое занятие - работа по закреплению пройденного материала, анкетирование учащихся, определение задания и планов на лето.

12. Резервные часы. Проведение дополнительных занятий по укреплению мастерства ансамбля, для индивидуальной работы с учениками.

1.3.7. Учебный план 4 года обучения.

6 часов в неделю

№ п/п	Тема	Количество часов					Формы аттестации, диагностики, контроля
		Теория	Практика			Всего	
			Группа	Подгруппа	Индивид		
1.	Вводное занятие	2				2	
2.	Общее представление о танце и музыке						
	2.1. Музыкальное сопровождение танца	2	2	1	1	6	Педагогическое наблюдение
	2.2. Танцевальная азбука	2	2	1	1	6	Педагогическое наблюдение
	2.3. Развитие физической подготовки	2	2	1	1	6	Контрольные упражнения
	2.4. Мероприятия по развитию учащихся		2	2		4	Эксперимент, метод экспертных оценок
3.	Разминка	2	2	2		6	Контрольные упражнения
4.	Основные принципы бальной хореографии						
	4.1. Техника исполнения	3	3	1	1	8	Педагогическое наблюдение
	4.2. Музыкальность движения	3	3	1	1	8	Педагогическое наблюдение
	4.3. Партнёрство	3	3	1	1	8	Педагогическое наблюдение
	4.4. Хореография и презентация	3	3	1	1	8	Педагогическое наблюдение
5.	Европейские танцы						
	5.1. Медленный вальс	7	9	4	4	24	Открытые занятия для родителей
	5.2. Танго	7	9	4	4	24	Открытые занятия для родителей
	5.3. Венский вальс	5	7	4	4	20	Открытые занятия для родителей
	5.4. Медленный фокстрот	9	11	5	5	30	Открытые занятия для родителей
	5.5. Квикстеп	7	9	4	4	24	Открытые занятия для родителей
6.	Участие в соревнованиях		6			6	Заполнение и подсчёт очков в стартовых книжках
7.	Концертная деятельность	4	4	4		12	Показательные выступления
8.	Зачётные занятия		2			2	Отчетные концерты
9.	Резервные часы					12	
	Итого	61	79	36	28	216	

1.3.8. Содержание учебного плана 4 года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Беседа, рассказ о спортивном бальном танце. Правила техники безопасности.

2. Техника безопасности.

Теория: Беседа, рассказ о правилах поведения, техники безопасности.

3. Воспитательная работа.

Теория: Беседа, рассказ о целях становления личности.

Практика: в группах и подгруппах коммуникация, самоуправление, построение задач и достижение цели.

4. Общественно-значимая деятельность.

Теория: Беседа, рассказ о добровольности и значимости участия в детских общественных организациях, РДДМ.

Практика: Квесты внутри клуба и с клубами учреждения, работа в стенгазете клуба и учреждения, поисковые шаги (ветераны танцевального спорта), участие в тестированиях на сайте РДДМ.

5. Общие представления о танце и музыке.

5.1. Музыкальное сопровождение танца.

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

Практика: Упражнения по развитию музыкальности, ритмичности. Ритмичные упражнения под музыку.

5.2. Танцевальная азбука.

Теория: История танца, знаменитые танцоры и музыканты.

Практика: Позиции рук, ног, стоп, положения корпуса. Построения и направления движения в зале. Композиции со сложной координацией движения. Этюды. Этюды в характере современной пластики.

5.3. Развитие физической подготовки.

Теория: Техника безопасности.

Практика: Тренаж как постепенный разогрев мышц. Упражнения для мышц шеи, пресса, спины, ног. Прыжки. Повороты в движении медленно, быстро. Махи ногами вперед, в стороны, назад. Ходьба с носка, на полу пальцах, с высоким подъемом колена. Бег на полу пальцах, с высоким подъемом колена, пяток. Бег назад. Прыжки в сторону с приставкой. Физические упражнения аэробной и анаэробной мощности. Отжимание от пола, растяжки.

5.4. Мероприятия по развитию обучающихся.

Практика: Просмотр различных видеоматериалов, прослушивание мелодий, просмотр различных иллюстраций, посещение турниров по спортивным бальным танцам.

6. Разминка.

Теория: Хореографические этюды.

Практика: энергичное, музыкальное исполнение этюдов.

7. Основные принципы бальной хореографии.

- Техника исполнения:
 - ✓ осанка, позиция двух танцоров в статике и динамике;
 - ✓ соединение в паре, точки контакта пары, соединения рук и траектории их движения относительно пары;
 - ✓ центр - контакт в статике и в динамике;
 - ✓ баланс – равновесие двух танцоров в статике и динамике;
 - ✓ работа ступней и позиция стоп, работа ног - траектории движения и работы стоп, включая построение и форму стоп и лодыжек;
 - ✓ работа корпуса;
 - ✓ изоляция и координация - использование различных частей тела при исполнении танца, не искажая действий в других частях;
 - ✓ драйв экшн;
 - ✓ подготовка – действие - восстановление;
 - ✓ динамика – использование веса, времени, направления и энергетики;
- динамические качества: удар, давление, планирование, прикосание, щелчок и т.п.;
- ✓ подъемы и снижения;
- ✓ свинг;
- ✓ пивоты, пивотирующие действия, продолженные спины;
- ✓ сложные фигуры, “умелые”, искусные фигуры - экстремальные комплексные линии, прыжки, батманы, направленные вращения и т.п.;
- ✓ линии.
- Музыкальность движения: счет и интерпретация его длительности; ритм - соответствие ритмическим акцентам музыки; музыкальная структура – фраза, мелодия, припев, пауза, интенсивность и т.п.
- Партнерство: физическое взаимодействие и средства обмена информацией; выведение из баланса, контрбаланс, поддержки, броски; время и пространство; согласованность действий, постоянство, состояние.
- Хореография и презентация: структуры и композиции; невербальный обмен информацией; позиционирование, владение паркетом; характер танца; приложение энергии; атмосфера.

Теория: Беседа, рассказ, объяснение основных принципов хореографии.

Практика: Показ, исполнение разучиваемых принципов, под счет, под музыку. Отработка разучиваемых принципов.

8.Европейские танцы.

Теория: Беседа, рассказ о возникновении танца, о стране, в которой этот танец зародился, развивался, о культуре этой страны, о характере этого танца, опрос, беседа, объяснение изучаемой хореографии танца.

Практика: Показ, подводящие упражнения, исполнение основных фигур танца под счёт, музыку. Отработка разученной хореографии.

Танцы: Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот и Квикстеп. Основные фигуры “Е”, ”D”, “С”, “В”, ”А” класса.

9.Участие в соревнованиях. Подготовка стартовых книжек, костюмов, обуви, причёсок. Умение определяться с программой соревнования, нахождения своих заходов, умения делать поклоны, умения выходить на парад,

правильного поведения на награждении, умения переживать собственные неудачи и анализировать пути исправления ошибок, радоваться за удачу одноклубников, следить и болеть за понравившихся танцоров, дуэты.

10. Концертная деятельность.

Теория: Понятие сцены, командного построения, ансамбля, синхронности, дисциплины коллектива, цели и истории мероприятия, к которому готовится танцевальный номер.

Практика: Участие в показательных выступлениях, мероприятиях различного уровня. Участие в конкурсах, соревнованиях и танцевальных турнирах.

11. Зачётные занятия. Форма проведения - Открытый урок. Их проведение служит целям лучшей мотивации учащихся, даёт возможность уменьшить нагрузку на психику обучающихся уменьшая объём единовременно сдаваемого материала. Каждое зачётное занятие должно проводиться в доброжелательной атмосфере как праздник танца. Во время зачётного занятия ученику необходимо подтвердить полученные навыки и умения во время демонстрации танцев (по одному или в парах), при необходимости с помощью педагога. Итоговое занятие - работа по закреплению пройденного материала, анкетирование учащихся, определение задания и планов на лето.

12. Резервные часы. Проведение дополнительных занятий по укреплению мастерства ансамбля, для индивидуальной работы с учениками.

1.3.9. Учебный план 5 года обучения.

6 часов в неделю

№ п/п	Тема	Количество часов				Всего	Формы аттестации, диагностики, контроля
		Теория	Практика				
			Группа	Подгруппа	Индивид		
1	Вводное занятие	1				1	
2	Техника безопасности	1				1	Педагогическое наблюдение
3	Воспитательная работа	1	2	2	1	6	Педагогическое наблюдение
4	Общественно-значимая деятельность	1	2	2	1	6	Педагогическое наблюдение
5	Общее представление о танце и музыке						
	5.1. Музыкальное сопровождение танца	1	3	1	1	6	Педагогическое наблюдение
	5.2. Танцевальная азбука	1	3	1	1	6	Педагогическое наблюдение
	5.3. Развитие физической подготовки	1	3	1	1	6	Контрольные упражнения
	5.4. Мероприятия по развитию учащихся		3	2	1	6	Эксперимент, метод экспертных оценок
6	Разминка	1	4	1		6	Контрольные упражнения
7	Основные принципы балльной хореографии						
	7.1. Техника исполнения	2	4	1	1	8	Педагогическое наблюдение
	7.2. Музыкальность движения	2	4	1	1	8	Педагогическое наблюдение
	7.3. Партнёрство	2	4	1	1	8	Педагогическое наблюдение
	7.4. Хореография и презентация	2	4	1	1	8	Педагогическое наблюдение
8	Европейские танцы						

	8.1. Медленный вальс	5	14	4	3	26	Открытые занятия для родителей
	8.2. Танго	5	14	4	3	26	Открытые занятия для родителей
	8.3. Венский вальс	3	8	4	3	18	Открытые занятия для родителей
	8.4. Медленный фокстрот	5	14	4	3	26	Открытые занятия для родителей
	8.5. Квикстеп	5	14	4	3	26	Открытые занятия для родителей
9	Участие в соревнованиях		6			6	Заполнение и подсчёт очков в стартовых книжках
10	Концертная деятельность	2	2	2		6	Показательные выступления
11	Зачётные занятия		2			2	Отчетные концерты
12	Резервные часы					4	
	Итого	41	110	36	25	216	

1.3.10. Содержание учебного плана 5 года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Беседа, рассказ о стандартном спортивном танце. Правила техники безопасности.

2. Техника безопасности.

Теория: Беседа, рассказ о правилах поведения, техники безопасности.

3. Воспитательная работа.

Теория: Беседа, рассказ о целях становления личности.

Практика: в группах и подгруппах коммуникация, самоуправление, построение задач и достижение цели.

4. Общественно-значимая деятельность.

Теория: Беседа, рассказ о добровольности и значимости участия в детских общественных организациях.

Практика: Квесты внутри клуба и с клубами учреждения, работа в стенгазете клуба и учреждения, поисковые шаги (ветераны танцевального спорта).

5. Общие представления о танце и музыке.

5.1. Музыкальное сопровождение танца.

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

Практика: Упражнения по развитию музыкальности, ритмичности. Ритмичные упражнения под музыку.

5.2. Танцевальная азбука.

Теория: История танца, знаменитые танцоры и музыканты.

Практика: Позиции рук, ног, стоп, положения корпуса. Построения и направления движения в зале. Композиции со сложной координацией движения. Этюды. Этюды в характере современной пластики.

5.3. Развитие физической подготовки.

Теория: Техника безопасности.

Практика: Тренаж как постепенный разогрев мышц. Упражнения для мышц шеи, пресса, спины, ног. Прыжки. Повороты в движении медленно,

быстро. Махи ногами вперед, в стороны, назад. Ходьба с носка, на полу пальцах, с высоким подъемом колена. Бег на полу пальцах, с высоким подъемом колена, пяток. Бег назад. Прыжки в сторону с приставкой. Физические упражнения аэробной и анаэробной мощности. Отжимание от пола, растяжки.

5.4. Мероприятия по развитию обучающихся.

Практика: Просмотр различных видеоматериалов, прослушивание мелодий, просмотр различных иллюстраций, посещение турниров по спортивным бальным танцам.

6. Разминка.

Теория: Хореографические этюды.

Практика: энергичное, музыкальное исполнение этюдов.

7. Основные принципы бальной хореографии.

• Техника исполнения:

- ✓ осанка, позиция двух танцоров в статике и динамике;
 - ✓ соединение в паре, точки контакта пары, соединения рук и траектории их движения относительно пары;
 - ✓ центр - контакт в статике и в динамике;
 - ✓ баланс – равновесие двух танцоров в статике и динамике;
 - ✓ работа ступней и позиция стоп, работа ног - траектории движения и работы стоп, включая построение и форму стоп и лодыжек;
 - ✓ работа корпуса;
 - ✓ изоляция и координация - использование различных частей тела при исполнении танца, не искажая действий в других частях;
 - ✓ драйв экшн;
 - ✓ подготовка – действие - восстановление;
 - ✓ динамика – использование веса, времени, направления и энергетики;
- динамические качества: удар, давление, планирование, прикосание, щелчок и т.п.;
- ✓ подъемы и снижения;
 - ✓ свинг;
 - ✓ пивоты, пивотирующие действия, продолженные спины;
 - ✓ сложные фигуры, “умелые”;

• Музыкальность движения: счет и интерпретация его длительности; ритм - соответствие ритмическим акцентам музыки;

• Партнерство: физическое взаимодействие и средства обмена информацией; выведение из баланса, контрбаланс; согласованность действий, постоянство, состояние;

• Хореография и презентация: структуры и композиции; невербальный обмен информацией; позиционирование, владение паркетом; характер танца; атмосфера.

Теория: Беседа, рассказ, объяснение основных принципов хореографии.

Практика: Показ, исполнение разучиваемых принципов, под счет, под музыку. Отработка разучиваемых принципов.

8. Стандартные танцы.

Теория: Беседа, рассказ о возникновении танца, о стране, в которой этот танец зародился, развивался, о культуре этой страны, о характере этого танца, опрос, беседа, объяснение изучаемой хореографии танца.

Практика: Показ, подводящие упражнения, исполнение основных фигур танца под счёт, музыку. Отработка разученной хореографии.

Танцы: Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот и Квикстеп. Основные фигуры “Е”, ”D”, “С” класса.

9.Участие в соревнованиях. Подготовка стартовых книжек, костюмов, обуви, причёсок. Умение определяться с программой соревнования, нахождения своих заходов, умения делать поклоны, умения выходить на парад, правильного поведения на награждении, умения переживать собственные неудачи и анализировать пути исправления ошибок, радоваться за удачи одноклубников, следить и болеть за понравившихся танцоров, дуэты.

10.Концертная деятельность.

Теория: Понятие сцены, командного построения, ансамбля, синхронности, дисциплины коллектива, цели и истории мероприятия, к которому готовится танцевальный номер.

Практика: Участие в показательных выступлениях, мероприятиях различного уровня. Участие в конкурсах, соревнованиях и танцевальных турнирах.

11.Зачетные занятия. Форма проведения - Открытый урок. Их проведение служит целям лучшей мотивации учащихся, даёт возможность уменьшить нагрузку на психику обучающихся уменьшая объём единовременно сдаваемого материала. Во время зачетного занятия ученику необходимо подтвердить полученные навыки и умения во время демонстрации танцев (по одному или в парах), при необходимости с помощью педагога. Итоговое занятие - работа по закреплению пройденного материала, анкетирование учащихся, определение задания и планов на лето.

12.Резервные часы. Проведение дополнительных занятий по укреплению мастерства ансамбля, для индивидуальной работы с учениками.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Модель будущего выпускника.

Обладает элементами художественным и эстетическим вкусом, творческим воображением.

Знает общие правила поведения и этикета; владеет культурой общения с противоположным полом, с коллективом.

Обладает общероссийской гражданской идентичностью, чувством патриотизма, гражданской ответственности, гордости за историю России.

Имеет представление о традициях и обычаях разных стран, на основе культуры и истории которых развивается стандартный бальный танец.

Сформированы знания, умения и навыки по бальной хореографии в стандартной программе - «танцевальная эрудиция».

Обладает чувством ритма, музыкальностью (имеет представления о музыкальной грамоте), необходимыми для танцора физическими качествами – спортивной осанкой, силой, выносливостью, быстротой, координацией движения и т.д.

Владеет техникой исполнения фигур и танцев стандартной программы; умеет исполнять движения, передавая их эмоциональный настрой.

Умеет ориентироваться в пространстве – в зале, на сцене, на танцевальной площадке.

Имеет класс мастерства, в соответствии с «Правилами всероссийской ФТСАРР о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов».

Имеет спортивный разряд, на условиях, оговоренных в Разрядных требованиях Единой Всероссийской классификации спортсменов.

Знаком с сопутствующими профессиями.

В том числе учащийся по уровням освоения программы:

1. Уровень – ознакомительный. Легко воспринимает игровой способ подачи материала; хорошо работает над короткими заданиями; мальчики и девочки воспринимают информацию одинаково физически и интеллектуально. Освоено начальное чувство ритма, музыкальности. Приобретены необходимые физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость. Освоены игровые, массовые и последовательные танцы; освоены основы исполнения стандартных спортивных танцев по классам «Н», «Е». Начато участие в конкурсах и концертах.

2. Уровень - общекультурный (базовый). Воспринимает игровой и деловой способ подачи материала; работает над 15 минутными заданиями. Контролирует осанку. Восприятие информации у девочек наглядно-образное, быстрое, а у мальчиков же лучше воспринимаются логические взаимосвязи событий и упражнений. У учащихся возникает сотрудничество в паре, коллективе. Достигается изучение танцев стандартной программы по классам «Н», «Е», «Д». Продолжается участие в конкурсах и концертах.

3. Уровень – углубленный. Владеет сторонами тела; легко воспринимает игровое воспитание с физическими нагрузками; запоминает сложные действия работы стоп и рук; уже способен обучаться своей линии поведения в характере

каждого танца. Способен качественно запоминать и отрабатывать задания самостоятельно или в паре. Происходит изучение танцев стандартной программы по классам «Д», «С». Активное участие в конкурсах, концертах, в ансамблевых постановках коллектива.

Предметные результаты:

По окончании курса учащиеся должны:

- предметно владеть историей развития стандартного спортивного танца;
- ознакомиться с традициями и обычаями различных стран;
- освоить специальные координационные навыки и умения, развить слух, ритм, музыкальную память;
- усовершенствовать физическую подготовку, освоить базовые знания по классической хореографии;
- принять участие в различной соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

По окончании курса учащиеся должны знать и уметь применять на практике:

- пространственное и ассоциативное воображения, наряду с физическим взаимодействием с партнерами научиться применять вербальную связь, социализировать в группе;
- элементы артистизма и выразительности движений, посредством работы с фокусом посылы – приёма информации;
- освоенные творческие способности, укрепленный социальный опыт в массовой воспитательной среде (в ансамбле, в капустниках, на открытых уроках, в мероприятиях учреждения).

Личностные результаты:

- становление российской гражданской идентичности, социальной активности через создание в объединении органов самоуправления;
- воспитание любви к клубу, городу, Родине;
- приобретение чувственных образов, эмоциональной сферы личности, позволяющие укрепить творческую инициативу и способность к самовыражению в стандартном танце.

1.5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1.5.1. Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования высшей квалификационной категории, имеющим профессиональное образование педагога-хореографа, являющегося судьей Высшей Всероссийской категории по спортивным танцам Федерации танцевального спорта России, имеющим высшее спортивное образование.

1.5.2. Материально-техническое оснащение – соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Зал 3-го этажа

1.Оборудование Общего Назначения танцевального зала	Танцевальный зал паркетный	400 кв.м
	Стол	2 шт.
	Стул	1 шт.
	Маленький стол	1 шт.
	Шкаф для ковриков	2 шт.
	Кулер	1 шт.
	Помпа	1 шт.
	Бутыли для воды 19л	3 шт.
	Удлинитель к Кулеру	8 метров
	Шторы на окна вертикальные сдвижные	10 шт.
	Сплит-система кондиционирования (одна вышла из строя) + один пульт	2 шт.
	Ящик для чистки танцевальной обуви	1 шт.
	Щётки для чистки танцевальной обуви	4 шт.
	Зеркала вдоль 3 стен по периметру	35 м
	Станки вдоль двух стен	14 м
2.Спецоборудование танцевального зала	Информационная доска	1 шт.
	Гантели	1 комплект
	Палки длиной 1 м для упражнений	3 шт.
	Прыгалки	3 шт.
	Утяжелители для ног и рук	2 комплекта
	Музыкальный центр + пульт управления	1 шт.
	Флешка с музыкой	1 шт.
	Коврики	15 шт.
3.Раздевалки женская и мужская	Лавки	10 шт.
	Вешалка на ножке	2 шт.
	Стулья	5 шт.
	Вешалки на стенах	40 шт.
	Ящик для старой обуви	2 шт.
	Зеркало с тумбой в женской раздевалке	1 шт.
	Зеркало настенное в мужской раздевалке	1 шт.
	Туалет с унитазом в мужской раздевалке	1 шт.
	Умывальник	1 шт.
4.Кабинет – тренерская комната	Стол	1 шт.
	Посуда для чая (сахарница, чашки, ложки)	
	Электрочайник	1 шт.

	Маленький стол	1 шт.
	Диван	2 шт.
	Кресла	2 шт.
	Стулья	6 шт.
	Вешалка	1 шт.
	Шкафы	3 шт.
	Кубки тск "ПА+ПА"	120 шт.
	Костюмы тск "ПА+ПА"	50 шт.
	Громкоговоритель	2 шт.
	Холодильник	1 шт.
	Штора на окне вертикальная сдвижная	1 шт.
	Ящик для мусора	1 шт.
5.Гаджеты	Для очного дистанционного обучения наличие гаджетов с выходом в интернет.	У всех

Зал 2-го этажа

Оборудование общего назначения зала	Танцевальный зал паркет ламинатный	15x15 м = 225 кв.м
	Зрительская зона, линолеум	15x6 м = 90 кв.м
	Стол	3 шт.
	Стул	2 шт.
	Маленький стол	2 шт.
	Кресла (по 5 штук в комплектах)	150 посадочных мест
	Пьедестал 1,2,3 место	1 шт.
	Телевизор Пионер	1 шт.
	Ящик для чистки танцевальной обуви	1 шт.
	Освещение на тросах под потолком	2 шт.
	Освещение по периметру зала, навесные лампы	12 шт.
	Рубильник освещения зала	1 шт.
Спецоборудование зала	Информационная доска	1 шт.
	Палки длиной 1 м для упражнений	3 шт.
	Музыкальный центр + пульт	1 шт.
	Флешка с музыкой	1 шт.
	Удлинитель к центру	1 шт.
	Коврики	15 шт.
Сцена со ступенями	Ступени и часть пола сцены (ковролин)	10x6м = 60 кв.м
	Занавесь задник сцены	10x8м=1 шт.
	Вазы	2 шт.
	Искусственные цветы	12 шт.
	Трибуны 4x4, 2 ступени	2 штуки
	Стойки 9 шт.+перекладины на них 6 штук. Для вешалок.	Набор
	Пианино	1 шт.
	Баннеры для мероприятий разных размеров	10 шт.
Холл 2 этажа	Эмблема тск "ПА+ПА"	1 шт (1x1 м)
	Шкаф для кубков со стеклянными дверями	1 шт.
	Кубки	30 шт.
	Баннер – реклама "ПА+ПА"	1 шт.

Для занятий необходимо:

Одежда должна быть удобной, не стесняющей движений:

- Для девочек: купальник, футболка, лосины или трико, юбка.
- Для мальчиков: футболка или рубашка, брюки.
- Обувь: танцевальная обувь с высотой каблука по возрасту ребёнка, джазовки, кроссовки.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Программа рассчитана на прохождения курса в режиме учебных групп, подгрупп, всем составом объединения одновременно и индивидуальных занятий для учащихся от 12 до 17 лет. В результате реализации программы возможны индивидуальные занятия, занятия с малым или переменным составом групп.

Занятия начинаются - 1 сентября.

Занятия заканчиваются - 31 мая следующего года.

Количество учебных недель – 36.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Календарный учебный график размещен в рабочих программах по годам обучения.

2.2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ.

Формы подведения итогов реализации программы:

Виды аттестации учащихся: начальная, промежуточная, итоговая. Сроки их проведения: в начале учебного года, в начале года, в конце учебного года. Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики:

- педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков, уровня взаимоотношений в паре;
- рефлексия результативности после изучения тем;
- контрольные упражнения;
- сравнительная оценка друг друга и ее обоснование;
- самостоятельное составление элементарных композиций танцев;
- анализ результатов анкетирования, тестирования;
- отзывы учащихся и родителей;
- концерты (выступления на праздниках, показательные выступления, отчетные концерты, фестивали);
- конкурсы исполнителей спортивного бального танца (рейтинговые - турниры, соревнования на кубок административных и федеральных округов, первенства и чемпионаты муниципального образования, субъекта РФ, России);
- отчетные концерты;
- анализ внутри коллективных конкурсов, в том числе командных.
- заполнение классификационных книжек.

2.3. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.

1 уровень - (общекультурный) ознакомительный уровень

К	Р	Уровни
----------	----------	---------------

	Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
Технические навыки	четко выполняет все выученные движения, показываемые педагогом	Выученные движения, показываемые педагогом, выполняются не полностью, требуется повтор движений.	Выученные движения, показываемые педагогом, выполняются не полностью, требуется неоднократный повтор движений.
Практические навыки	Правильно выполняет все выученные шаги и фигуры под счет и музыку без помощи педагога, легко учит новые движения, быстро переключается от одного танца к другому	Правильно выполняет все выученные фигуры под счет и музыку с помощью педагога, изучение новых движений требует повтора, переключается от одного танца к другому не сразу, а с помощью педагога	Неправильно выполняет выученные шаги, путает счет, плохо слышит музыку, не запоминает новые движения, не умеет переключаться от одного танца к другому.
Эстетические навыки	Хорошо слышит музыку, старательно и аккуратно исполняет движения, следит за осанкой.	Слабо слышит музыку, старательно, но не аккуратно исполняет движения, не всегда следит за осанкой.	Не слышит музыку, не старательно и небрежно исполняет показанные движения, не следит за осанкой.

2 уровень - общекультурный (базовый)

Критерии	Уровни		
	Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
Технические	Умеет танцевать в паре, легко осваивает танцы с более сложной координацией.	Умеет танцевать в паре, не сразу осваивает танцы с более сложной координацией.	Не умеет танцевать в паре, с трудом осваивает танцы с более сложной координацией.
Практические навыки	Хорошо развиты самостоятельные навыки отработки элементов и использование их в своих вариациях, хорошо ориентируется на танцевальной площадке	Развиты навыки самостоятельной отработки элементов, но не умеет использовать их в вариациях без помощи педагога, ориентируется на танцевальной площадке.	Плохо развиты навыки самостоятельной отработки элементов, не умеет использовать элементы в вариациях без помощи педагога, плохо ориентируется на танцевальной площадке.
Эстетические навыки	Следит за позицией головы, рук и ног во время исполнения фигур. Учитывает ритмические особенности исполняемого танца и той музыки, под которую он исполняется.	Следит за позицией головы, рук и ног во время исполнения фигур. Не учитывает ритмические особенности исполняемого танца и той музыки, под которую он исполняется.	Не следит за позицией головы, рук и ног во время исполнения фигур. Не учитывает ритмические особенности исполняемого танца и той музыки, под которую он исполняется.

3 уровень - углубленный

Критерии	Уровни		
	Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)

Технические навыки	Умеет танцевать в паре с усложнением шейпов тела, легко осваивает хореографию со сложной координацией и ритмикой.	Умеет танцевать в паре с шейпами, не сразу осваивает танцы со сложной координацией и ритмикой.	Не использует шейпы в паре, с трудом осваивает хореографию со сложной координацией и ритмикой.
Практические навыки	Отлично развиты навыки баланса, отработки элементов и использование их в своих вариациях, отлично ориентируется на танцевальной площадке	Развиты навыки баланса, отработки элементов, но не умеет использовать их в вариациях без помощи педагога, ориентируется на танцевальной площадке.	Плохо развиты навыки баланса, не умеет использовать элементы в вариациях без помощи педагога, плохо ориентируется на танцевальной площадке.
Эстетические навыки	Следит за фокусом тела и головы во время исполнения хореографии. Учитывает ритмические особенности исполняемого танца и той музыки, под которую он исполняется. Хорошо использует артистизм, импровизацию.	Следит за фокусом тела и головы во время исполнения хореографии. Не учитывает ритмические особенности исполняемого танца и той музыки, под которую он исполняется. Использует артистизм, импровизацию.	Не всегда следит за фокусом тела и головы во время исполнения хореографии. Не учитывает ритмические особенности исполняемого танца и той музыки, под которую он исполняется. Не всегда использует артистизм, импровизацию.

Классификационная книжка.

В книжку заносятся результаты выступления спортсмена на каждом соревновании – уровень соревнования, количество пар в этом соревновании и занятое место спортсмена. А также проставляется количество баллов, заработанное спортсменом в результате победы над своими соперниками.

Темп набора очков в течение года говорит о качестве развития спортсмена. Темп набора баллов в стандартной программе позволяет скорректировать работу педагога над развитием качеств обучающегося в нужном направлении.

Получение спортивного разряда говорит об уровне спортсмена среди сверстников муниципалитета или субъекта мотивирует тренера и спортсмена на взятие новых высот развития качеств обучающегося.

2.4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Диалектика танца.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом.

Учащиеся быстрее осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, позволяет обучающемуся считывать движения. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку, и не глядя на соседа (он может ошибаться).

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести танцоров к изменению мироощущения из «я» в «мы», потому что, только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими

рекомендациями по исполнению парной фигуры.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Стандартный танец «начинается от пола», и следует показывать и объяснять в последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес тела);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова);
- о чём думает мозг в данный момент.

Главные методические задачи.

Двигательный режим должен удовлетворять естественную потребность в движениях. Физическое движение под музыку обеспечивает активный отдых. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно - сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Немаловажным является и лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. В результате активной работы мышц брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется, учащийся меньше болеет.

Художественно - эстетическое и культурное развитие обучающихся, приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивает и внутренне обогащает обучающихся, прививает умение через стандартный танец выражать различные состояния, мысли, чувства, взаимоотношение человека с окружающим миром.

Культуры общения между собой в паре, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, балов, шоу - представлений, конкурсов. Педагог чередует постановку задач парам во время мини - состязаний и мотивирует желание учащихся к достижению успеха.

Наставничество. Программа предполагает работу с теми, у кого велико стремление к лидерству, но технического мастерства не хватает. Для этого педагог отводит часы индивидуальной работы по оттачиванию определенной техники исполнения танца, исправлению стойки, постановке индивидуального художественного образа в разных танцах. В этой схеме большую помощь педагогу оказывают учащиеся углубленного уровня – они становятся наставниками малых групп, пар, солистов. Наставники помогают товарищам, помогают найти общий язык обучающимся младших возрастных групп.

Историческим законодателем моды в стандартных бальных танцах является Англия, поэтому название шагов и фигур звучат на русском и английском языках. Отсюда вытекает связь с изучением английского языка.

Ну и, наконец, самая тесная взаимосвязь прослеживается между танцами и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начиная с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждое занятие имеет конкретную цель - натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как, создают и укрепляют мышечный корсет, так и улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Методы и формы обучения:

- Словесный - рассказ, беседа, объяснение, описание, анализ, указания, обсуждение;
- Наглядный - показ, наблюдение, зеркальное изображение;
- Практический - подводящие упражнения, имитационные упражнения, направляющая помощь преподавателя, облегчение внешних условий, выполнение основ техники, с усложнением условий, в комбинациях упражнений, упражнения на развитие двигательных качеств в условиях близких к соревновательным условиям;
- Методы формирующиеся на основании уровня деятельности обучающихся:
 - репродуктивный - точное воспроизведение движений по показу;
 - творческий - импровизация.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) «Viennese Waltz» - В.Д.С., Recommended version, издание ISTD, 2001 год. Technique of Ballroom Dancing – Guy Howard, 6-е издание, 2011 год.
- 2) The Ballroom Technique – ISTD, 10-е издание, исправленное, 1994 год.
- 3) WDSF Syllabus – программа World Dance Sport Federation (WDSF), содержащая перечень фигур, разрешенных для исполнения в возрастных группах - мальчики и девочки на соревнованиях WDSF. Программа содержит ряд дополнительных фигур по сравнению с перечнем фигур, описанных в WDSF Technique Books – учебниках по технике латиноамериканских и европейских танцев, издание WDSF.
- 4) Акуленок С. В. История развития бальных танцев в СССР и России. Главы из книги «Кто есть кто?» Выпуск 5, том 2. – М., Международный объединенный биографический центр, 2003.
- 5) Ботгомер П. Уроки танца / Перевод с англ. К. Молькова. – М.: Изд-во Эксмо, 2003.
- 6) Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991.
- 7) Водолажская Т.В. Идентичность гражданская//Образовательная политика. 2010. N 5-6. С. 140-142.
- 8) Гай Ховард “Техника исполнения европейских танцев” медленный вальс,

танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп – 2014 год

9) «Восхождение к творчеству» Гасанова, З.Т. «Цель, задачи и принципы патриотического воспитания граждан»,/З.Т. Гасанова, // Педагогика -2005, №6. С.59–63/

10) Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2003.

11) Овчинникова // Педагогика 2007,-№1 с 93 -101//

12) Овчинникова, Н.П. Идея патриотизма и Отечества в истории русской педагогики./ Н.П.

13) Рубинштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым». Книга по психологии танцевального спорта ведущего танцевального психолога в России в трех частях: "Закон успешной тренировки", "Пара", "Тренер". - М., 2002.

14) Скробот А.А., авторская программа, Дом творчества им. В.Дубинина, Новосибирск,1997.

15) Юшкин М.А. Политические механизмы формирования гражданской идентичности молодежи в современной России: дис. канд. политол. наук. Тула, 2007. С. 35-36.

Список литературы для обучающихся

1) “Viennese Waltz Technique” – издание ISTD, которое является перепечаткой описания техники исполнения венского вальса, принятой IDTA

2) Blackpoll -1997-2023 congrees (DVD)

3) Гай Ховард “Техника исполнения европейских танцев” медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп – 2014 год

4) Положение ФТСАРР о допустимых танцах и фигурах.

5) Положение ФТСАРР о начислении очков и присвоение классов

6) Правила спортивного костюма.

7) Правила ФТСАРР о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов

8) Школа чемпионов - 2014-2023 (DVD)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 265170146627871538706179163738914973990086477827

Владелец Агалакова Ирина Владимировна

Действителен с 23.11.2023 по 22.11.2024