

**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. Первая ступень»**

Уровень программы: **разноуровневая**

Вид программы: **модифицированная**

Тип программы: **традиционная**

Возрастная категория: **от 6 до 12 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

## **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. Первая 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:** мальчики и девочки 6-12 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.

- 6-9 лет – умеют считать до 10; ещё не знают где правая нога, где левая; легко воспринимают только игровой способ подачи материала; хорошо работают над короткими заданиями; для них необходим постоянный повтор действий за педагогом, много протанцовывания под музыку; гендерно обучающиеся воспринимают информацию одинаково физически и интеллектуально;

- 10-11 лет – владеют сторонами тела (левая, правая); легко воспринимают игровое воспитание с физическими нагрузками; запоминают сложные действия работы стоп и рук; уже способны обучаться своей линии поведения в характере каждого танца; после объяснения и показа педагогом упражнений, действий, фигур запоминать и отрабатывать задания самостоятельно или в паре.

- 12 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.

#### **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                | 10                              |
| 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.

При реализации программы могут проводиться бинарные занятия с педагогом, реализующим программу «Движение – жизнь». Такие занятия в течение учебного года или отдельные его периоды могут проводиться как с группами постоянного состава, так и с группами малого, переменного состава в зависимости от специфики организации образовательного процесса в объединении. Педагоги совместно планируют формы и методы работы, как свои, так и обучающихся; каждый специалист проводит свою часть занятия автономно. Бинарные занятия позволяют комплексно развивать навыки танцора, обеспечивая как техническую, так и физическую подготовку.

#### **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                     | 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 бального 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).

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

| №<br>п/<br>п | Тема   | Количество часов |           |           |           |            | Формы аттестации,<br>диагностики, контроля     |
|--------------|--|------------------|-----------|-----------|-----------|------------|--|
|              |  | Теория           | Практика  |           |           | Всего      |  |
|              |  |                  | Группа    | Подгруппа | Индивид   |            |  |
| 1            | <b>Введение в образовательную программу</b>  | 2                |           |           |           | 2          |  |
| 2            | <b>Техника безопасности</b>                  | 2                |           |           |           | 2          | Педагогическое наблюдение                      |
| 3            | <b>Воспитательная работа</b>                 | 1                | 2         | 3         |           | 6          | Педагогическое наблюдение                      |
| 4            | <b>Общественно-значимая деятельность</b>     | 1                | 2         | 3         |           | 6          | Педагогическое наблюдение                      |
| 5            | <b>Общее представление о танце и музыке</b>  |                  |           |           |           |            |  |
|              | 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,<br>метод экспертных оценок        |
| 6            | <b>Основы диско танцев</b>                   |                  |           |           |           |            |  |
|              | 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            | <b>Основные принципы бальной хореографии</b> |                  |           |           |           |            |  |
|              | 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            | <b>Европейские танцы</b>                     |                  |           |           |           |            |  |
|              | 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          |  |
|              | <b>Итого</b>                                 | <b>25</b>        | <b>53</b> | <b>42</b> | <b>22</b> | <b>144</b> |  |

#### 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. Позии 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     | <b>Вводное занятие</b>                       | 2                |           |           |           | 2          |  |
| 2     | <b>Техника безопасности</b>                  | 2                |           |           |           | 2          | Педагогическое наблюдение                      |
| 3     | <b>Воспитательная работа</b>                 | 1                | 3         | 3         | 2         | 9          | Педагогическое наблюдение                      |
| 4     | <b>Общественно-значимая деятельность</b>     | 1                | 3         | 3         | 2         | 9          | Педагогическое наблюдение                      |
| 5     | <b>Общее представление о танце и музыке</b>  |                  |           |           |           |            |  |
|       | 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     | <b>Разминка</b>                              | 2                | 4         | 4         | 2         | 12         | Контрольные упражнения                         |
| 7     | <b>Основные принципы бальной хореографии</b> |                  |           |           |           |            |  |
|       | 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     | <b>Европейские танцы</b>                     |                  |           |           |           |            |  |
|       | 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          |  |
|       | <b>Итого</b>                                 | <b>38</b>        | <b>78</b> | <b>60</b> | <b>38</b> | <b>216</b> |  |

### **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. Позиции 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: физическое 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 одновременно

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     | <b>Вводное занятие</b>                       | 1                |           |           |           | <b>1</b>   |  |
| 2     | <b>Техника безопасности</b>                  | 1                |           |           |           | <b>1</b>   | Педагогическое наблюдение                      |
| 3     | <b>Воспитательная работа</b>                 | 2                | 4         | 2         | 1         | <b>9</b>   | Педагогическое наблюдение                      |
| 4     | <b>Общественно-значимая деятельность</b>     | 2                | 4         | 2         | 1         | <b>9</b>   | Педагогическое наблюдение                      |
| 5     | <b>Общее представление о танце и музыке</b>  |                  |           |           |           |            |  |
|       | 5.1. Музыкальное сопровождение танца         | 1                | 3         | 2         | 2         | <b>8</b>   | Педагогическое наблюдение                      |
|       | 5.2. Танцевальная азбука                     | 1                | 3         | 2         | 2         | <b>8</b>   | Педагогическое наблюдение                      |
|       | 5.3. Развитие физической подготовки          | 1                | 3         | 2         | 2         | <b>8</b>   | Контрольные упражнения                         |
|       | 5.4. Мероприятия по развитию учащихся        | 1                | 2         | 1         |           | <b>4</b>   | Эксперимент, метод экспертных оценок           |
| 6     | <b>Разминка</b>                              | 1                | 5         | 3         | 1         | <b>10</b>  | Контрольные упражнения                         |
| 7     | <b>Основные принципы бальной хореографии</b> |                  |           |           |           |            |  |
|       | 7.1. Техника исполнения                      | 2                | 4         | 3         | 1         | <b>10</b>  | Педагогическое наблюдение                      |
|       | 7.2. Музыкальность движения                  | 1                | 2         | 2         | 1         | <b>6</b>   | Педагогическое наблюдение                      |
|       | 7.3. Партнёрство                             | 1                | 2         | 2         | 1         | <b>6</b>   | Педагогическое наблюдение                      |
|       | 7.4. Хореография и презентация               | 1                | 2         | 2         | 1         | <b>6</b>   | Педагогическое наблюдение                      |
| 8     | <b>Европейские танцы</b>                     |                  |           |           |           |            |  |
|       | 8.1. Медленный вальс                         | 4                | 12        | 8         | 6         | <b>30</b>  | Открытые занятия для родителей                 |
|       | 8.2. Танго                                   | 6                | 14        | 10        | 6         | <b>36</b>  | Открытые занятия для родителей                 |
|       | 8.3. Венский вальс                           | 4                | 6         | 4         | 4         | <b>18</b>  | Открытые занятия для родителей                 |
|       | 8.4. Квикстеп                                | 4                | 12        | 8         | 6         | <b>30</b>  | Открытые занятия для родителей                 |
| 9     | Участие в соревнованиях                      |                  | 4         |           |           | <b>4</b>   | Заполнение и подсчёт очков в стартовых книжках |
| 10    | Концертная деятельность                      | 2                | 3         | 1         |           | <b>6</b>   | Показательные выступления                      |
| 11    | Зачётные занятия                             |                  | 2         |           |           | <b>2</b>   | Отчетные концерты                              |
| 12    | Резервные часы                               |                  |           |           |           | <b>4</b>   |  |
|       | <b>Итого</b>                                 | <b>36</b>        | <b>87</b> | <b>54</b> | <b>35</b> | <b>216</b> |  |

### 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 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. 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 |           |           |           | Всего      | Формы аттестации, диагностики, контроля        |
|-------|--|------------------|-----------|-----------|-----------|------------|--|
|       |  | Теория           | Практика  |           |           |            |  |
|       |  |                  | Группа    | Подгруппа | Индивид   |            |  |
| 1.    | <b>Вводное занятие</b>                       | 2                |           |           |           | 2          |  |
| 2.    | <b>Общее представление о танце и музыке</b>  |                  |           |           |           |            |  |
|       | 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.    | <b>Разминка</b>                              | 2                | 2         | 2         |           | 6          | Контрольные упражнения                         |
| 4.    | <b>Основные принципы бальной хореографии</b> |                  |           |           |           |            |  |
|       | 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.    | <b>Европейские танцы</b>                     |                  |           |           |           |            |  |
|       | 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         |  |
|       | <b>Итого</b>                                 | <b>61</b>        | <b>79</b> | <b>36</b> | <b>28</b> | <b>216</b> |  |

### 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 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. 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.

### **1.3.9. Учебный план 5 года обучения.**

6 часов в неделю

| № п/п | Тема   | Количество часов |          |           |         |           | Формы аттестации, диагностики, контроля |
|-------|--|------------------|----------|-----------|---------|-----------|---|
|       |  | Теория           | Практика |           |         | Всего     |   |
|       |  |                  | Группа   | Подгруппа | Индивид |           |   |
| 1     | <b>Вводное занятие</b>                       | 1                |          |           |         | <b>1</b>  |   |
| 2     | <b>Техника безопасности</b>                  | 1                |          |           |         | <b>1</b>  | Педагогическое наблюдение               |
| 3     | <b>Воспитательная работа</b>                 | 1                | 2        | 2         | 1       | <b>6</b>  | Педагогическое наблюдение               |
| 4     | <b>Общественно-значимая деятельность</b>     | 1                | 2        | 2         | 1       | <b>6</b>  | Педагогическое наблюдение               |
| 5     | <b>Общее представление о танце и музыке</b>  |                  |          |           |         |           |   |
|       | 5.1. Музыкальное сопровождение танца         | 1                | 3        | 1         | 1       | <b>6</b>  | Педагогическое наблюдение               |
|       | 5.2. Танцевальная азбука                     | 1                | 3        | 1         | 1       | <b>6</b>  | Педагогическое наблюдение               |
|       | 5.3. Развитие физической подготовки          | 1                | 3        | 1         | 1       | <b>6</b>  | Контрольные упражнения                  |
|       | 5.4. Мероприятия по развитию учащихся        |                  | 3        | 2         | 1       | <b>6</b>  | Эксперимент, метод экспертных оценок    |
| 6     | <b>Разминка</b>                              | 1                | 4        | 1         |         | <b>6</b>  | Контрольные упражнения                  |
| 7     | <b>Основные принципы бальной хореографии</b> |                  |          |           |         |           |   |
|       | 7.1. Техника исполнения                      | 2                | 4        | 1         | 1       | <b>8</b>  | Педагогическое наблюдение               |
|       | 7.2. Музыкальность движения                  | 2                | 4        | 1         | 1       | <b>8</b>  | Педагогическое наблюдение               |
|       | 7.3. Партнёрство                             | 2                | 4        | 1         | 1       | <b>8</b>  | Педагогическое наблюдение               |
|       | 7.4. Хореография и презентация               | 2                | 4        | 1         | 1       | <b>8</b>  | Педагогическое наблюдение               |
| 8     | <b>Европейские танцы</b>                     |                  |          |           |         |           |   |
|       | 8.1. Медленный вальс                         | 5                | 14       | 4         | 3       | <b>26</b> | 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 и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

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

#### Зал 3-го этажа

|  |   |                |
|--|---|----------------|
| 1. Оборудование<br>Общего<br>Назначения<br>танцевального<br>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<br>(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<br>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<br>комплекта |
|  | Музыкальный центр + пульт управления                                  | 1 шт.          |
|  | Флешка с музыкой  | 1 шт.          |
|  | Коврики   | 15 шт.         |
| 3. Раздевалки<br>женская и<br>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 –<br>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 6 до 12 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

|          |          |               |
|----------|----------|---------------|
| <b>К</b> | <b>Р</b> | <b>Уровни</b> |
|----------|----------|---------------|

|                            | <b>Высокий<br/>(3 балла)</b>   | <b>Средний<br/>(2 балла)</b>   | <b>Низкий<br/>(1 балл)</b>  |
|----------------------------|--|--|---|
| <b>Технические навыки</b>  | 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.  |
| <b>Практические навыки</b> | 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. |
| <b>Эстетические навыки</b> | 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)

| <b>Критерии</b>            | <b>Уровни</b>  |   |   |
|----------------------------|--|---|---|
|                            | <b>Высокий<br/>(3 балла)</b>   | <b>Средний<br/>(2 балла)</b>  | <b>Низкий<br/>(1 балл)</b>  |
| <b>Технические</b>         | 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.   |
| <b>Практические навыки</b> | 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. |
| <b>Эстетические навыки</b> | 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

| <b>Критерии</b> | <b>Уровни</b>                |                              |                            |
|-----------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|
|                 | <b>Высокий<br/>(3 балла)</b> | <b>Средний<br/>(2 балла)</b> | <b>Низкий<br/>(1 балл)</b> |

|                            |  |  |  |
|----------------------------|--|--|--|
| <b>Технические навыки</b>  | 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.   |
| <b>Практические навыки</b> | 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.  |
| <b>Эстетические навыки</b> | 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) Боттомер 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 11658132350595754882249227326788119953424451004

Владелец Агалакова Ирина Владимировна

Действителен с 09.12.2024 по 09.12.2025