

**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 29.08. 2025г.



УТВЕРЖДАЮ:

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

Приказ № 302 от 01.09.2025г.

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

«Артистизм и состязательность – путь к совершенствованию»

Уровень программы: **разноуровневая**

Вид программы: **модифицированная**

Тип программы: **традиционная**

Возрастная категория: **от 10 до 15 лет**

Срок реализации программы: **5 лет (1296 часов)**

Форма обучения: **очная**

Условия реализации программы: **муниципальное задание**

Разработчик:

педагог дополнительного образования

Стрельникова Виктория Витальевна

Шахты
2025

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Творчество, является неотъемлемой характеристикой современного образования. Оно рассматривается как непереносимое условие успешной самореализации личности, которое позволяет наиболее эффективно проявлять себя в обществе. Современный бальный танец – это синтез спорта и искусства, рождающий гармонию в душе танцора, гармонию мыслей, чувств и взаимоотношений между мальчиком и девочкой, юношей и девушкой в танцевальной паре. Гармоничному развитию учащихся в коллективе со сверстниками способствуют: выступления на концертах, участие в конкурсах, общественно значимых мероприятиях клуба, учебного заведения, города, общественных детских организаций, РДДМ.

Артистизм – выдающиеся способности творческой направленности, позволяющие с легкостью преображаться, «менять маски».

Состязательность - сложное социальное явление, которое оказывает большое влияние как на общественное сознание и мировоззрение в целом, так и на отдельную личность. Социокультурные особенности физкультурно-спортивной деятельности проявляются в ее направленности на совершенствование физических качеств и развитие физических способностей учащегося, открытости, игровом характере и зрелищности. Притягательная сила спортивного танца обусловлена равенством возможностей для соревнующихся сторон, предельной «сжатостью» во временном аспекте, возможностью прослеживания состязательного процесса, когнитивной доступностью правил спортивного соревнования, концентрированным выражением жизненной ситуации, эмоциональным сопереживанием.

1.1.1. Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных программ (включая разноуровневые программы), направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242;
- методическим рекомендациям «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в

образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления».

- Уставом МБУ ДО ГДДТ г. Шахты и другими нормативными документами, регламентирующими деятельность организации дополнительного образования.

1.1.2. Направленность и вид программы.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Вид программы - модифицированная.

1.1.3. Новизна, актуальность и целесообразность программы

Новизна программы заключается:

- в единстве учебной и воспитательной деятельности;
- в воспитании развитой личности, социализации на основе социокультурных и духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения;
- в формировании общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитания культуры межнационального общения.
- формированию взаимоуважения, уважения к закону и правопорядку;
- в соединении изучения бального танца с современными тенденциями оценки исполнительского мастерства по международным стандартам спортивного танца: техника, музыкальность, партнёрство, хореография и презентация;
- 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, которые проще и наглядней готовят учащихся к познанию предмета;
- 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 ознакомление с сопутствующими профессиями, целеполагание в выборе профессиональной карьеры;
- в использовании дифференцированного подхода к каждому обучающемуся, учитывая его психофизические и возрастные особенности, что способствуют гармоничному развитию творческой личности;
- в развитии краеведческого интереса - поездки на соревнования в регионы Южного Федерального округа (Волгоград, Калмыкия, Таганрог, Керчь, Ялта, Севастополь).

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

- возросшим интересом учащихся к ценностям мировой танцевальной культуры, воспитания у них чувства красоты и эстетики, формирования умений владения своим телом, укрепления нервной и дыхательной систем;
- потребностью учащихся в самореализации в творческом процессе;
- нацеленностью танцоров на личный и коллективный результат: быть не хуже,

быть лучшими в одном танце, быть лучшими в одной программе, быть лучшими во всем.

Для реализации программы необходима творческая среда, создание которой начинается с условий для занятий (зал с зеркалами, музыкальное сопровождение), а завершается разнообразием форм и методов, применяемых педагогом.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена развитием глубины методов и форм обучения в европейской и латиноамериканской программе спортивных бальных танцах. Спортивный бальный танец является интеграцией танцев народов Мира, в результате которой за 100 лет выделились 10 танцев с характерными ритмическими и смысловыми темами. Эти 10 танцев вобрали в себя культуру Европы и Латинской Америки, приняли более цивилизованное, вертикальное, благопристойное содержание. Особенностью данного курса является воспитание культуры поведения через изучение программы двоеборья, через общение друг с другом посредством хореографии медленного вальса, танго, венского вальса, медленного фокстрота, быстрого фокстрота (квикстепа), самбы, ча-ча-ча, румбы, пасодобля и джайва.

Обучение в коллективе, способствует воспитанию трудолюбия, умению добиваться цели, в психологически комфортных условиях формирования волевых качеств. Только в коллективе обучающийся имеет возможность свободно общаться, реализует себя как творческая личность, приобретает друзей и любимое занятие. Занятия танцевальным спортом способствуют развитию артистизма и эмоциональной свободы воспитанников. Они помогают формировать лидерские качества обучающихся, которые способствуют самоутверждению танцоров на основе конкурсного и концертного методов закрепления пройденного материала.

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

1.1.4. Отличительные особенности программы заключаются:

- в преодолении возрастных конфликтов;
- в определении гендерных отношений;
- в совершенствовании музыкальности, выразительности, правдивости и искренности при передаче танцевального образа;
- в обучении благородству манеры исполнения, осмысленного отношению к танцу, как к художественному произведению, отражающему чувства и мысли человека.
- в создании “ситуации успеха”, формировании социальных лифтов;
- в выстраивании целеполагания в выборе профессиональной карьеры;
- во включение субъектной позиции обучающихся при подключение в качестве помощников педагога.

Показателем танцевальной культуры коллектива является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность оценить художественное произведение, а также наличие нравственной воспитанности (поведения в коллективе), трудолюбия, ответственности, чувства товарищества, взаимопомощи, доброжелательности. У исполнителя бального танца вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнера, контроль над собой, но и культура общения в танце с преподавателем, друг с другом, с родителями, со зрителем.

1.1.5. Адресат программы: подростки и молодежь 10-15 лет.

- 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.

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

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

1.1.6 Уровень, объем и сроки освоения программы.

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.

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	не менее 15
2-й	6	216	не менее 12
3-й	8	288	не менее 10
4-й	9	324	не менее 8

5-й	9	324	не менее 8
-----	---	-----	------------

Объем и срок освоения программы: 1296 часов.

1.1.7. 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 - сервиса Мах и др.

1.1.8. 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.

Форма организации деятельности.

Бинарные уроки с малым и переменным составом группы (педагоги совместно планируют формы и методы работы, как свои, так и обучающихся; каждый специалист проводит свою часть занятия автономно).

1.1.9.Режим занятий

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Режим занятий
1-й	4	2 раза в неделю по 2 часа
2-й	6	3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа
3-й	8	2 раза в неделю по 3 часа и 1 раз 2 часа или 4 раза в неделю по 2 часа
4-й	9	3 раза в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 2 часа и 1 раз 3 часа
5-й	9	3 раза в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 2 часа и 1 раз 3 часа

1.1.10. Формы организации образовательного процесса

Бинарные уроки с малым и переменным составом группы (педагоги совместно планируют формы и методы работы, как свои, так и обучающихся; каждый специалист проводит свою часть занятия автономно).

1.1.11. Формы подведения итогов реализации программы

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

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; открытые занятия для родителей;
- анализ внутри коллективных конкурсов, в том числе командных.
- заполнение классификационных книжек. Каждому воспитаннику, который начинает участвовать в турнирах и соревнованиях, выдается квалификационная книжка Федерации танцевального спорта России, где фиксируется присвоение классов, а также название и место соревнования, занятое место и количество полученных баллов.

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1.2.1.Цель программы:

Цель программы состоит в гармоничном развитии физических, координационных и творческих способностей обучающихся, формировании лидерских качеств и эстетического восприятия через освоение техники исполнения основных фигур и развитие индивидуальных хореографических навыков. Программа направлена на раскрытие творческого потенциала учеников, повышение их социальной активности и духовного обогащения посредством участия в конкурсах и концертах, а также углубленного изучения искусства спортивного танца.

Цели программы 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, потребности в самоутверждении и признании, формировании “ситуации успеха”.
- 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, в мероприятиях учреждения, РДДМ).
- 3 год обучения: изучение образов танцев, музыкальная грамота структуры танцев, проговаривание сюжетных линий хореографии, изучение новых танцев,

усложнение хореографии, хорошее владения направлениями движения, фокусами видения на площадке, умения партнёрства, коммуникация в паре и коллективе; формирование адекватности в оценках и самооценках своей работы; развитие и закрепление социального опыта в массовой воспитательной среде (работа в ансамбле на разных сценических позициях, участие в капустниках, открытых уроках, в мероприятиях учреждения, РДДМ).

- 4 год обучения: глубокое изучение характера танца; осознание каждым учащимся своего “Я” в возможных вариантах, стилях, направлениях развития танцора; разностороннее изучение всех принципов техники мастерства; знание истории и культуры развития каждого танца, особенностей становления танцевальных фигур. Умение находить компромиссные решения в творчестве с партнёром и с коллективом; хорошее владение 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 и закрепление социального опыта в массовой воспитательной среде (работа в ансамбле на разных сценических позициях, участие в капустниках, открытых уроках, в мероприятиях учреждения, РДДМ).

- 5 год обучения – умение динамически менять характер движения, работать самостоятельно над образом пары, над хореографией, глубокое изучение технических параметров развития учащегося по международной системе оценки качества танца, умения самостоятельной работы над ошибками, помощи партнёру и одноклубникам. Формирование адекватности в оценке и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы; развитие творческих способностей, развитие и закрепление социального опыта в массовой воспитательной среде (работа в ансамбле на разных сценических позициях, участие в капустниках, открытых уроках, в мероприятиях учреждения, РДДМ); 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. Задачи программы:

Развивающие:

- развитие волевых качеств личности (настойчивости, целеустремленности);
- развитие психологической уверенности перед публичными показами;
- 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:

- духовно-нравственное воспитание, формирование доброты и отзывчивости друг к другу и к старшим, рассудительности, честности, доброты, вежливости, освоение этики поведения;

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, к правилам и нормам поведения, к принятым в российском обществе.
- трудовое воспитание — воспитание уважения к труду, самодисциплины;
- эстетическое воспитание, укрепление творческой инициативы и способности к самовыражению в танце.

Образовательные:

- формирование устойчивого познавательного интереса к истории развития латиноамериканского 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.

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

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

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

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1.3.1. Учебный план 1 года обучения

4 часа в неделю

№ п/п	Тема	Количество часов				Всего	Формы аттестации, диагностики, контроля
		Теория	Практика				
			Группа	Подгруппа	Индивид		
1	Введение в образовательную программу	2				2	
2	Техника безопасности	2				2	Педагогическое наблюдение
3	Воспитательная работа	1	2	3		6	Педагогическое наблюдение
4	Общественно-значимая деятельность	1	2	3		6	Педагогическое наблюдение
5	Общее представление о танце и музыке						
	5.1. Музыкальное сопровождение танца	1	2		1	2	Педагогическое наблюдение
	5.2. Танцевальная азбука	1	2		1	4	Педагогическое наблюдение
	5.3. Развитие физической подготовки	1	2		1	4	Контрольные упражнения
	5.4. Мероприятия по развитию учащихся		2			2	Эксперимент, метод экспертных оценок
6	Основы диско танцев						
	6.1. Стирка	1	2	2	1	6	Открытые занятия для родителей
	6.2. Автостоп	1	2	2	1	6	Открытые занятия для родителей
	6.3. Вару-вару	1	2	2	1	6	Открытые занятия для родителей
7	Основные принципы бальной Хореографии						
	7.1. Техника исполнения	2	4	3	1	10	Педагогическое наблюдение
	7.2. Музыкальность движения	2	3		1	6	Педагогическое наблюдение
	7.3. Партнёрство		1	2		3	Педагогическое наблюдение
	7.4. Хореография и презентация		1		1	2	Педагогическое наблюдение
8	Европейские танцы						
	8.1. Медленный вальс	3	6	4	3	16	Открытые занятия для родителей
	8.2. Квикстеп	3	6	4	3	16	Открытые занятия для родителей
9	Латиноамериканские танцы						
	9.1. Самба	3	6	4	3	16	Открытые занятия для родителей
	9.2. Ча-Ча-Ча	3	6	4	3	16	Открытые занятия для родителей
10	Участие в соревнованиях		4			4	Заполнение и подсчёт очков в стартовых книжках
11	Концертная деятельность		2	3		5	Показательные выступления
12	Зачётные занятия		2			2	Отчетные концерты
13	Резервные часы					2	
	Итого	28	59	36	21	144	

1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Введение в образовательную программу. Теория: Беседа, рассказ о спортивном бальном танце.

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

3. Воспитательная работа. Теория: Беседа, рассказ о целях становления личности.

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

4. Общественно-значимая деятельность. Теория: Беседа, рассказ о добровольности и значимости участия в детских общественных организациях.

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

5. Общие представления о танце и музыке.

5.1. Музыкальное сопровождение танца.

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

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

5.2. Танцевальная азбука.

Теория: История танца, знаменитые танцоры и музыканты.

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

5.3. Развитие физической подготовки.

Теория: Техника безопасности.

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

5.4. Мероприятия по развитию обучающихся.

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

6. Основы исполнения диско танцев.

Теория: Беседа, рассказ, объяснение изучаемой хореографии танца.

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

Танцы: Стирка, Автостоп, Вару-вару.

7. Основные принципы бальной хореографии.

Техника исполнения: осанка; баланс; работа ступней и позиция стоп; подъемы и снижения; пивоты.

Музыкальность движения: счет; ритм.

Партнерство: физические средства обмена информацией; согласованность действий, синхронность

Хореография и презентация: структуры и композиции; характер танца; атмосфера.

Теория: Беседа, рассказ, объяснение основных принципов хореографии.

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

8. Европейские танцы.

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

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

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

9. Латиноамериканские 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: Самба и Ча-Ча-Ча. Основные фигуры “Е” класса.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

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

1.3.3. Учебный план 2 года обучения

6 часов в неделю

№ п/ п	Тема	Количество часов				Всего	Формы аттестации, диагностики, контроля
		Теория	Практика				
			Группа	Подгруппа	Индивид		
1	Вводное занятие	2				2	
2	Техника безопасности	2				2	Педагогическое наблюдение
3	Воспитательная работа	1	2	3		6	Педагогическое наблюдение
4	Общественно-значимая деятельность	1	2	3		6	Педагогическое наблюдение
5	Общее представление о танце и музыке						
	5.1. Музыкальное сопровождение танца	1	3		1	5	Педагогическое наблюдение
	5.2. Танцевальная азбука	1	3		1	5	Педагогическое наблюдение
	5.3. Развитие физической подготовки	1	3		1	5	Контрольные упражнения
	5.4. Мероприятия по развитию учащихся	1	2	2		5	Эксперимент, метод экспертных оценок
6	Разминка	1	3	3	1	8	Контрольные упражнения
7	Основные принципы балльной хореографии						
	7.1. Техника исполнения	3	5	3	2	13	Педагогическое наблюдение
	7.2. Музыкальность движения	2	4	2	1	9	Педагогическое наблюдение
	7.3. Партнёрство		1	2	1	4	Педагогическое наблюдение
	7.4. Хореография и презентация	1	3	2	1	7	Педагогическое наблюдение
8	Европейские танцы						
	8.1. Медленный вальс	4	8	4	3	19	Открытые занятия для родителей
	8.2. Венский вальс	4	10	4	3	21	Открытые занятия для родителей
	8.3. Квикстеп	4	8	4	3	19	Открытые занятия для родителей
9	Латиноамериканские танцы						
	9.1. Самба	4	8	4	3	19	Открытые занятия для родителей
	9.2. Ча-Ча-Ча	4	8	4	3	19	Открытые занятия для родителей
	9.3. Джайв	4	10	4	3	21	Открытые занятия для родителей
10	Участие в соревнованиях		6			6	Заполнение и подсчёт очков в стартовых книжках
11	Концертная деятельность	2	2	2		6	Показательные выступления
12	Зачётные занятия		3			3	Отчетные концерты
13	Резервные часы					6	
	Итого	43	94	46	27	216	

1.3.4. Содержание учебного плана 2 года обучения

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

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

3. Воспитательная работа. Теория: Беседа, рассказ о целях становления личности.

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

4. Общественно-значимая деятельность. Теория: Беседа, рассказ о добровольности и значимости участия в детских общественных организациях, РДДМ.

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

5. Общие представления о танце и музыке.

5.1. Музыкальное сопровождение танца.

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

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

5.2. Танцевальная азбука.

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

Практика: Поклон. 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. Латиноамериканские 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: Самба, Ча-Ча-Ча и Джайв. Основные фигуры “Е”, “D” класса.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

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

1.3.5. Учебный план 3 года обучения

8 часов в неделю

№ п/п	Тема	Количество часов				Всего	Формы аттестации, диагностики, контроля
		Теория	Практика				
			Группа	Подгруппа	Индивид		
1	Вводное занятие	2				2	
2	Техника безопасности	2				2	Педагогическое наблюдение
3	Воспитательная работа	1	2	3		6	Педагогическое наблюдение
4	Общественно-значимая деятельность	1	2	3		6	Педагогическое наблюдение
5	Общее представление о танце и музыке						
	5.1. Музыкальное сопровождение танца	1	4	1	1	7	Педагогическое наблюдение
	5.2. Танцевальная азбука	1	4	1	1	7	Педагогическое наблюдение
	5.3. Развитие физической подготовки	1	4	1	1	7	Контрольные упражнения
	5.4. Мероприятия по развитию учащихся	1	1	1		3	Эксперимент, метод экспертных оценок
6	Разминка	1	3	2	1	7	Контрольные упражнения
7	Основные принципы бальной хореографии						
	7.1. Техника исполнения	2	4	2	2	10	Педагогическое наблюдение
	7.2. Музыкальность движения	1	3	1	2	7	Педагогическое наблюдение
	7.3. Партнёрство		3	1	2	6	Педагогическое наблюдение
	7.4. Хореография и презентация	1	3	1	2	7	Педагогическое наблюдение
8	Европейские танцы						
	8.1. Медленный вальс	4	10	5	3	22	Открытые занятия для родителей
	8.2. Танго	6	16	5	5	32	Открытые занятия для родителей
	8.3. Венский вальс	3	6	5	3	17	Открытые занятия для родителей
	8.4. Квикстеп	4	10	5	3	22	Открытые занятия для родителей
9	Латиноамериканские танцы						
	9.1. Самба	4	10	5	3	22	Открытые занятия для родителей
	9.2. Ча-Ча-Ча	4	10	5	3	22	Открытые занятия для родителей
	9.3. Румба	6	16	5	5	32	Открытые занятия для родителей
	9.4. Джайв	4	10	5	3	22	Открытые занятия для родителей
10	Участие в соревнованиях		8			8	Заполнение и подсчёт очков в стартовых книжках
11	Концертная деятельность	2	2	2		6	Показательные выступления
12	Зачётные занятия		2			2	Отчетные концерты
13	Резервные часы					4	
	Итого	52	133	59	40	288	

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; латинские действия; 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.Латиноамериканские 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: Самба, Ча-Ча-Ча, Румба и Джайв. Основные фигуры “Е”, “D”, “С” класса.

10.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.

11.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.

12.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.

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

1.3.7. Учебный план 4 года обучения

9 часов в неделю

№ п/п	Тема	Количество часов				Всего	Формы аттестации, диагностики, контроля
		Теория	Практика				
			Группа	Подгруппа	Индивид		
1	Вводное занятие	2				2	
2	Техника безопасности	2				2	Педагогическое наблюдение
3	Воспитательная работа	1	3	3		7	Педагогическое наблюдение
4	Общественно-значимая деятельность	1	3	3		7	Педагогическое наблюдение
5	Общее представление о танце и музыке						
	5.1. Музыкальное сопровождение танца	2	4	1	1	8	Педагогическое наблюдение
	5.2. Танцевальная азбука	2	4	1	1	8	Педагогическое наблюдение
	5.3. Развитие физической подготовки	2	4	1	1	8	Контрольные упражнения
	5.4. Мероприятия по развитию учащихся		5		1	6	Эксперимент, метод экспертных оценок
6	Разминка	2	6	1	1	10	Контрольные упражнения
7	Основные принципы бальной хореографии						
	7.1. Техника исполнения	3	6	3	2	14	Педагогическое наблюдение
	7.2. Музыкальность движения	3	6	3	2	14	Педагогическое наблюдение
	7.3. Партнёрство	3	6	3	2	14	Педагогическое наблюдение
	7.4. Хореография и презентация	3	6	3	2	14	Педагогическое наблюдение
8	Европейские танцы						
	8.1. Медленный вальс	3	10	3	2	18	Открытые занятия для родителей
	8.2. Танго	3	10	3	2	18	Открытые занятия для родителей
	8.3. Венский вальс	3	6	3	2	14	Открытые занятия для родителей
	8.4. Медленный фокстрот	6	10	5	4	25	Открытые занятия для родителей
	8.5. Квикстеп	3	10	3	2	18	Открытые занятия для родителей
9	Латиноамериканские танцы						
	9.1. Самба	3	10	3	2	18	Открытые занятия для родителей
	9.2. Ча-Ча-Ча	3	10	3	2	18	Открытые занятия для родителей
	9.3. Румба	3	10	3	2	18	Открытые занятия для родителей
	9.4. Пасодобль	6	10	5	4	25	Открытые занятия для родителей
	9.5. Джайв	3	10	3	2	18	Открытые занятия для родителей
10	Участие в соревнованиях		8			8	Заполнение и подсчёт очков в стартовых книжках

11	Концертная деятельность	2	2	2		6	Показательные выступления
12	Зачётные занятия		2			2	Отчетные концерты
13	Резервные часы					4	
	Итого	64	161	58	37	324	

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; латинские действия - правильное исполнение специфических латинских действий, описанных в технике каждого танца; 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, шелчок 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.Латиноамериканские 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: Самба, Ча-Ча-Ча, Румба, Пасодобль и Джайв. Основные фигуры “Е”, ”D”, “С”, “В”, ”А” класса.

10.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.

11. 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.

12. 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.

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

1.3.9. Учебный план 5 года обучения

9 часов в неделю

№ п/п	Тема	Количество часов				Всего	Формы аттестации, диагностики, контроля
		Теория	Практика				
			Группа	Подгруппа	Индивид		
1.	Вводное занятие	4				4	
2.	Общее представление о танце и музыке						
	2.1. Музыкальное сопровождение танца	2	5	2		9	Педагогическое наблюдение
	2.2. Танцевальная азбука	2	5	2		9	Педагогическое наблюдение
	2.3. Развитие физической подготовки	2	5	2		9	Контрольные упражнения
	2.4. Мероприятия по развитию учащихся		5	2		7	Эксперимент, метод экспертных оценок
3.	Разминка	2	5	2		9	Контрольные упражнения
4.	Основные принципы бальной хореографии						
	4.1. Техника исполнения	3	5	2	2	12	Педагогическое наблюдение
	4.2. Музыкальность движения	3	5	2	2	12	Педагогическое наблюдение
	4.3. Партнёрство	3	5	2	2	12	Педагогическое наблюдение
	4.4. Хореография и презентация	3	5	2	2	12	Педагогическое наблюдение
5.	Европейские танцы						
	5.1. Медленный вальс	4	9	4	4	21	Открытые занятия для родителей
	5.2. Танго	4	9	4	4	21	Открытые занятия для родителей
	5.3. Венский вальс	4	9	4	4	21	Открытые занятия для родителей
	5.4. Медленный фокстрот	4	9	4	4	21	Открытые занятия для родителей
	5.5. Квикстеп	4	9	4	4	21	Открытые занятия для родителей
6.	Латиноамериканские танцы						
	6.1. Самба	4	9	4	4	21	Открытые занятия для родителей
	6.2. Ча-Ча-Ча	4	9	4	4	21	Открытые занятия для родителей
	6.3. Румба	4	9	4	4	21	Открытые занятия для родителей
	6.4. Пасодобль	4	9	4	4	21	Открытые занятия для родителей
	6.5. Джайв	4	9	4	4	21	Открытые занятия для родителей
7.	Участие в соревнованиях		5			5	Заполнение и подсчёт очков в стартовых книжках
8.	Концертная деятельность	2	2	2		6	Показательные выступления
9.	Зачётные занятия		2			2	Отчетные концерты
10.	Резервные часы					6	
	Итого	66	144	60	48	324	

1.3.10. Содержание учебного плана 5 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; латинские действия - правильное исполнение специфических латинских действий, описанных в технике каждого танца; 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.Латиноамериканские 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: Самба, Ча-Ча-Ча, Румба, Пасодобль и Джайв. Основные фигуры “Е”, ”D”, “С”, “В”, ”А” класса.

10.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.

11.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.

12.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.

13.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 латиноамериканский бальный танец.

Сформированы знания, умения и навыки по бальной хореографии в латиноамериканской 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 латиноамериканской 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 латиноамериканских 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 сотрудничества в паре, коллективе. Достигается изучение танцев латиноамериканской 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; способен обучаться своей линией поведения в характере каждого танца; способен качественно запоминать и отрабатывать задания самостоятельно или в паре. Происходит изучение танцев латиноамериканской программы по классам «Д», «С». Активное участие в конкурсах, концертах, в ансамблевых постановках коллектива.

Личностные результаты:

- освоение базовых национальных ценностей, сформировано уважение к результату партнёра и соперников, проговаривание идей исполнительского мастерства, честность и доброта при оценке исполнительского мастерства танцоров, освоение этики поведения на танцевальной площадке в клубе и на соревновании;

- создана привычка к труду на тренировках, жизненная необходимость регулярных, наполненных спортивных занятий;

- приобретение чувственных образов, эмоциональной сферы личности, позволяющие укрепить творческую инициативу и способность к самовыражению в латиноамериканском танце.

Метапредметные результаты:

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

- корректировки волевых качеств учащегося при достижении успешности в обучении, развитие выдержки, волевого качества решительности;

- самокритику своего показа, уметь подготавливать тело, уметь дышать с расслаблением, не завышать ожидания критики перед публичными показами;

- освоенные творческие способности, укрепленный социальный опыт в массовой воспитательной среде (в ансамбле, в капустниках, на открытых уроках, в мероприятиях учреждения).

Предметные результаты:

По окончании курса учащиеся должны:

- предметно владеть историей развития латиноамериканского 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.

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 10 до 15 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

Форма «Календарный учебный график» размещена в Приложении.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Зал 3-го этажа

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

4.Кабинет – тренировочная 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.

2.2.2. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования высшей квалификационной категории, имеющим профессиональное спортивное, являющегося судьей Высшей Всероссийской категории по спортивным танцам Федерации танцевального спорта России и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Диалектика танца.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими техническими элементами, которые применяются в других фигурах. В результате такой работы расширяется двигательный «кругозор», а освоение танца происходит быстрее.

Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Необходимо после освоения фигуры при потере техничности возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма.

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). Разбирая ошибки танцоров необходимо помнить, что в памяти остается последний вариант обсуждения или показа, поэтому заканчивать разбор надо правильным вариантом.

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. 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.

Информация наслаивается одна на другую. Если на каком-то этапе вдруг начинает пропадать уже достигнутое качество, необходимо на время вернуться назад и еще раз подойти к нужному рубежу.

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 латиноамериканский 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 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.

2.4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

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; открытые занятия для родителей;
- анализ внутри коллективных конкурсов, в том числе командных.
- заполнение классификационных книжек. Каждому воспитаннику, который начинает участвовать в турнирах и соревнованиях, выдается квалификационная книжка Федерации танцевального спорта России, где фиксируется присвоение классов, а также название и место соревнования, занятое место и количество полученных баллов.

2.5. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.

1 уровень - (общекультурный) ознакомительный уровень

Критерии	Уровни		
	Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
Технические навыки	четко выполняет все выученные движения, показываемые педагогом	Выученные движения, показываемые педагогом, выполняются не полностью, требуется повтор движений.	Выученные движения, показываемые педагогом, выполняются не полностью, требуется неоднократный повтор движений.

Практические навыки	Правильно выполняет все выученные шаги и фигуры под счет и музыку без помощи педагога, легко учит новые движения, быстро переключается от одного танца к другому	Правильно выполняет все выученные фигуры под счет и музыку с помощью педагога, изучение новых движений требует повтора, переключается от одного танца к другому не сразу, а с помощью педагога	Неправильно выполняет выученные шаги, путает счет, плохо слышит музыку, не запоминает новые движения, не умеет переключаться от одного танца к другому.
Эстетические навыки	Хорошо слышит музыку, старательно и аккуратно исполняет движения, следит за осанкой.	Слабо слышит музыку, старательно, но не аккуратно исполняет движения, не всегда следит за осанкой.	Не слышит музыку, не старательно и небрежно исполняет показанные движения, не следит за осанкой.

2 уровень - общекультурный (базовый)

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

3 уровень - углубленный

Критерии	Уровни		
	Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
Технические навыки	Умеет танцевать в паре с усложнением шейпов тела, легко осваивает хореографию со сложной координацией и ритмикой.	Умеет танцевать в паре с шейпами, не сразу осваивает танцы со сложной координацией и ритмикой.	Не использует шейпы в паре, с трудом осваивает хореографию со сложной координацией и ритмикой.
Практические навыки	Отлично развиты навыки баланса, отработки элементов и использование их в своих вариациях, отлично ориентируется на танцевальной площадке	Развиты навыки баланса, отработки элементов, но не умеет использовать их в вариациях без помощи педагога, ориентируется на танцевальной площадке.	Плохо развиты навыки баланса, не умеет использовать элементы в вариациях без помощи педагога, плохо ориентируется на танцевальной площадке.

Эстетические навыки	Следит за фокусом тела и головы во время исполнения хореографии. Учитывает ритмические особенности исполняемого танца и той музыки, под которую он исполняется. Хорошо использует артистизм, импровизацию.	Следит за фокусом тела и головы во время исполнения хореографии. Не учитывает ритмические особенности исполняемого танца и той музыки, под которую он исполняется. Использует артистизм, импровизацию.	Не всегда следит за фокусом тела и головы во время исполнения хореографии. Не учитывает ритмические особенности исполняемого танца и той музыки, под которую он исполняется. Не всегда использует артистизм, импровизацию.
----------------------------	--	--	--

Классификационная книжка.

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

Темп набора очков в течение года говорит о качестве развития спортсмена. Темп набора баллов в латиноамериканской 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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) «Viennese Waltz» - B.D.C., 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 Latin Technique Books, издание WDSF, 2013 год, в составе 5 книг: Samba; Cha Cha Cha; Rumba; Paso Doble; Jive.
- 4) 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.
- 5) Спорт, искусство и педагогика в бальных танцах / Д.Г.Денисова-Вестник магистратуры 2023 №4-3 (139);
- 6) Формирование исполнительского мастерства в спортивных бальных танцах / Т.А. Скуратов-2022 МГИК;
- 7) Значение классического тренажа в процессе обучения спортсмена-танцора бальной хореографии / Е.В. Селюкова-2016, Психолого-педагогический журнал ГАУДЕАМУС;
- 8) Водолажская Т.В. Идентичность гражданская//Образовательная политика. 2010. N 5-6. С. 140-142.
- 9) Гай Ховард “Техника исполнения европейских танцев” медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп – 2014 год
- 10) «Восхождение к творчеству» Гасанова, З.Т. «Цель, задачи и принципы патриотического воспитания граждан»,/З.Т. Гасанова, // Педагогика -2005, №6. С.59–63/
- 11) Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2003.
- 12) Книги «Latin American» – издание ISTD, 6-е пересмотренное издание, в составе 5 книг: «Part 1. Rumba», 1998 год; «Part 2. Cha Cha Cha», перепечатанное и исправленное в 2003 году; «Part 3. Paso Doble», 1999 год; «Part 4. Samba», перепечатанное и исправленное в 2002 году; «Part 5. Jive», перепечатанное и исправленное в 2002 году.
- 13) Книги Walter Laird, издание IDTA, в составе двух книг:«The Laird Technique of Latin Dancing» – Walter Laird, издание 7-е, 2014 года;
- 14) Овчинникова // Педагогика 2007,-№1 с 93 -101//
- 15) Овчинникова, Н.П. Идея патриотизма и Отечества в истории русской педагогики./ Н.П.
- 16) 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.
- 17) 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 - 2014-2025 congrees (DVD)
- 3) Волтер Лэйерд “Техника латиноамериканских танцев” Ча-ча-ча, Самба, Румба, Пасодобль, Джайв - 2014 год.
- 4) Гай Ховард “Техника исполнения европейских танцев” медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп – 2014 год.
- 5) Положение ФТСАРР о допустимых танцах и фигурах.
- 6) Положение ФТСАРР о начислении очков и присвоение классов.
- 7) Правила спортивного костюма.
- 8) Правила ФТСАРР о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов.
- 9) Школа чемпионов - 2014-2025 (DVD).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350370965

Владелец Агалакова Ирина Владимировна

Действителен с 15.01.2026 по 15.01.2027