

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Мурманска «Гимназия №7»**

«Рассмотрено»
на методическом
совете
протокол № 4
от «31» мая 2023г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МБОУ «Гимназия №7»
_____ Гаврилова Л.В.
«29» августа 2023г.

«Утверждено»
Директор МБОУ г. Мурманска
«Гимназия №7»
_____ Н.В. Афонина
«31» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**"Спортивный бальный танец"
Для обучающихся 6-18 лет
Срок реализации программы 9 лет**

Составители:
Доброданов
Иван Владимирович,
педагог
дополнительного
образования
Городищенская
Ольга Павловна,
педагог
дополнительного
образования

г. Мурманск 2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы	
Актуальность и целесообразность	4
Возрастные особенности.....	7
Формы и методы организации занятий.	12
Цели и задачи.....	14
Предполагаемые результаты.....	15
Методические аспекты освоения программы.....	19
Критерии оценки результатов обучения.....	23
Календарно-тематический план 1 года обучения.....	28
Содержание программы 1 года обучения.....	29
Календарно-тематический план 2 года обучения	34
Содержание программы 2 года обучения.....	35
Календарно-тематический план 3 года обучения.....	40
Содержание программы 3 года обучения	41
Календарно-тематический план 4 года обучения	47
Содержание программы 4 года обучения.....	48
Календарно-тематический план 5 года обучения	54
Содержание программы 5 года обучения.....	55
Календарно-тематический план 6 года обучения	62
Содержание программы 6 года обучения.....	63
Календарно-тематический план 7 года обучения	71
Содержание программы 7 года обучения.....	72
Календарно-тематический план 8 года обучения	80
Содержание программы 8 года обучения.....	81
Календарно-тематический план 9 года обучения	87
Содержание программы 9 года обучения.....	88
3. Список литературы.....	94

Пояснительная записка

В настоящее время особое внимание уделяется спорту, культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Одна из самых актуальных проблем, стоящих перед современным обществом - опасность утраты нравственных ориентиров. Средствами программы решаются актуальные и значимые вопросы занятости детей - занятия помогают родителям уберечь детей от негативного влияния улицы, «плохой компании», вредных привычек. У многих детей и подростков развита зависимость от гаджетов. Занимая детей танцами, прививая им духовные ценности, мы противостояем этому опасному, влияющему на психику детей, увлечению. Понимая, как важны поддержка и понимание тех, кто находится в непосредственной близости к ребенку – родителей, мы помогаем детям правильно наладить взаимоотношение с ними, найти в них своих союзников и единомышленников. Программа способствует формированию социально активной, критически мыслящей, креативной личности, обладающей ключевыми компетенциями, мотивированной на творчество, инновационную деятельность, подготовленную к осознанному выбору профессии и успешной социализации в социуме. Проблема совершенствования гуманитарно - эстетического образования в общеобразовательных учреждениях обуславливает необходимость нового методолого – теоретического подхода к формированию и развитию творческой индивидуальности воспитанников. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный бальный танец» разработана и реализуется в центре эстетического образования МБОУ «Гимназия№7» педагогами танцевально-спортивного клуба «Кристалл».

Программа разработана и реализуется с учетом основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации и методических рекомендаций:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

-Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (письмо Министерством образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242)

-Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года")

-Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность МБОУ г. Мурманска «Гимназия №7»

В соответствии с требованиями п. 11 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018г. № 196) программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сфере.

Основные принципы, заложенные в программу это:

- единства обучения, развития и воспитания;
- постепенности в развитии природных способностей детей;
- целенаправленности учебного процесса;
- последовательности: от простого к сложному;
- систематичности и регулярности занятий;
- активности;
- наглядности;
- интеграции;
- прочности;
- связи теории с практикой.
- ориентации на потребности общества и личности обучающегося;

- сотворчество детей и взрослых;

Актуальность программы обусловлена тем, что танец является оптимальным видом деятельности в плане разностороннего гармоничного развития детей. Она имеет огромный потенциал для успешного художественного, физического, эмоционального и нравственного развития ребенка. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Поэтому здесь очень актуальным становится увеличение объема двигательной активности в виде танцев, которые оказывают значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий спортивными танцами 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, ребенок меньше болеет. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Педагогическая целесообразность настоящей программы заключается в четком соответствии поставленных задач и образовательных результатов, отражающих уровень усвоения материала, способствует художественно-эстетическому развитию, поддержанию интереса учащихся к занятиям. Спортивный танец – не только спорт, это искусство, форма социального общения, способ самопознания, самосовершенствования и самоутверждения. Он ориентирует педагога на целенаправленную организацию системной учебно-тренировочной деятельности, способствующей развитию интеллектуальной, эмоционально-волевой и действенно-практической сфер личности, творческого потенциала, физической, эстетической и духовно-нравственной культуры обучающихся. Спортивный танец включает их в многогранную и психологически положительно настроенную жизнь, в которой есть условия для самовыражения и самоутверждения.

Новизной данной программы является использование в образовательном процессе современных образовательных технологий и методик, предполагающих системно-деятельный подход к формированию личностных качеств учащихся. В ходе реализации данной программы у ребенка развивается мыслительная деятельность, активизируется

познавательная активность и любознательность. Использование в образовательном процессе современных образовательных технологий и методик подразумевает проведение разнообразных форм организации занятий: праздники, творческие мастерские, викторины, беседы, мини-конференции, тематические акции. Программа позволяет в условиях общеобразовательной школы не только дать основы спортивного бального танца, но и создать возможность подготовки детей к соревнованиям по танцевальному спорту. В настоящее время не существует типовой программы обучения бальным танцам. Существуют правила исполнения программы на конкурсах, которые включают в себя перечень фигур, разрешенных для исполнения танцорами, учебники по европейским и латиноамериканским танцам ведущих мировых специалистов. Большой личный опыт авторов также является базой для составления настоящей программы обучения бальным танцам. Полученные знания позволят воспитанникам преодолеть психологическую инертность, позволят развить их творческую активность, способность сравнивать, анализировать, планировать, ставить внутренние цели, стремиться к ним.

Отличительные особенности данной программы от других программ заключаются в том, что важное место в ней уделяется активизации познавательной деятельности, как одной из ведущих форм деятельности учащихся. Полученные знания позволят воспитанникам преодолеть психологическую инертность. Помогут развить их творческую активность, способность сравнивать, анализировать, планировать, ставить внутренние цели, стремиться к ним. Программа «Спортивный бальный танец» вызывает интерес не только у девочек, но и у мальчиков. Воспитанники учатся творчески мыслить, придумывать, видеть «прекрасное» и погружаться в мир искусства.

Режим занятий:

- 1 год обучения - 3 раза в неделю по 1 часу.
- 2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа.
- 3 год обучения- 3 раза в неделю по 2 часа.
- 4 год обучения- 3 раза в неделю по 2 часа.
- 5 год обучения- 3 раза в неделю по 2 часа.
- 6 год обучения- 3 раза в неделю по 2 часа.
- 7 год обучения - 4 раза в неделю по 2 часа.
- 8 год обучения- 4 раза в неделю по 2 часа.
- 9 год обучения- 4 раза в неделю по 2 часа.

Курс «Спортивный бальный танец» рассчитан на учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста. Занятия для учащихся 6-7 лет

проводятся из расчета 1 академический час – 30 минут; 8-18 лет из расчета 1 академический час – 45 минут. Вновь прибывший учащийся поступает на соответствующий уровень обучения в зависимости от имеющихся у него умений, возможно поступление на 2 и 3 год обучения по результатам тестирования. Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей. Программа реализуется в течение всего календарного года. Праздничные и выходные дни согласно государственному календарю. Каникулярный период: летние каникулы – с 1 июня по 31 августа. В период осенних, зимних и весенних каникул занятия проводятся в соответствии с расписанием. Количество учебных недель – 36.

Форма организации занятий: групповая.

Форма обучения: очная.

Адресат программы: обучающиеся 6-18 лет.

При составлении программы учитываются психолого-педагогические особенности каждой возрастной группы.

Возрастные особенности учащихся.

Возрастные особенности – это особенности присущие определенному периоду жизни, комплекс анатомо-физиологических и психологических качеств (познавательных, интеллектуальных, мотивационных и т.д.), характерных для большинства людей одного возраста. Известно, что человек развивается в младенческом, дошкольном, младшем школьном возрасте. Развитие и формирование психики продолжается в отроческие и юношеские годы. Меняются формы и способы самоутверждения, самопознания, психологической самозащиты и т.п., однако каждая возрастная ступенька завершается появлением новых качеств – физических, физиологических, психологических и др. В разные возрастные периоды ученики по-разному мыслят и чувствуют, различным образом действуют, находятся в разных отношениях с действительностью. Учет возрастных особенностей является основным критерием при определении учебной нагрузки. На первом уровне (младшие классы, дети до 9 лет), его можно назвать информационным, учащиеся знакомятся с законами организации процесса подготовки танцовщика. Второй уровень (средние классы, 10-13 лет) – аналитический – заключается в осмыслении ими получаемых на уроках танца знаний, навыков, умений. Третий уровень (старшие классы) – эвристический – характеризуется творческим началом, поиском, а главное – пониманием выполняемой работы. Для выбора учебного материала или характера работы на конкретный урок необходимо помнить о том, что процессы восприятия во многом зависят от различных факторов: индивидуальных особенностей

ребенка, его общего и музыкального развития, жизненного опыта, интересов, склонностей, типа высшей нервной деятельности, от социального окружения.

Возраст 6- 9 лет. Младший школьный возраст – это особый период в жизни ребенка. В этот период происходит активное анатомофизиологическое созревание организма. Изменения нервной системы закладывают основу для нового этапа умственного развития ребенка. Возрастает подвижность нервных процессов, отмечается равновесие процессов возбуждения и торможения. Хотя процессы возбуждения преобладают, что определяет такие характерные особенности младших школьников как непоседливость, повышенная эмоциональная возбудимость и т.п. Из особенностей анатомофизиологического созревания заслуживают внимания следующие моменты: развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности. Важно также иметь в виду неравномерность анатомофизиологического созревания детей. Возросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной высокая утомляемость. Все это необходимо специально учитывать, имея в виду и уже упоминавшуюся повышенную эмоциональную возбудимость. Мышление приобретает теоретический характер. Ребенок учится мыслить научными понятиями, которые в подростковом возрасте становятся основой мышления, сталкивается с музыкальными терминами и понятиями средств музыкальной выразительности. В области восприятия происходит переход от произвольного к целенаправленному произвольному наблюдению за музыкально-художественным объектом, подчиняющемуся определенной задаче. Память приобретает ярко выраженный характер. Идет интенсивное формирование приемов запоминания. Учитель должен уметь руководить приемами запоминания и воспроизведения для того, чтобы процесс обучения и воспитания имел положительные результаты танцевальной деятельности.

Возраст 10-13 лет. Это самый трудный и самый интересный возраст и для учащегося, и для педагога. Продолжается формирование организма. Происходит процесс осознания себя как личности. Дети начинают ценить в людях волевые качества, ум, характер, независимость. Но это и период психологической неуравновешенности: резкая смена настроения, переход от экзальтации к депрессии и наоборот, нарастание общего возбуждения, и ослабление всех видов условного торможения. Это наиболее трудный возраст эмоционального развития, повышенной тревожности. Тревожность проявляется в двигательном беспокойстве (сжимание рук, покусывание губ), в эмоциональном внутреннем возбуждении (слезы, сердцебиение), в

состоянии напряжения (скованность, мышечная зажатость). Дети 10 лет наиболее активны на занятиях и еще не утратили той детской непосредственности, которая так выгодно отличает их от подростков. Однако они уже приобрели много знаний, у них развивается чувство коллективизма. Опыт работы показывает, что основу коллектива должны составлять дети именно этого возраста. Ребята занимаются с любовью и увлечением. Занятия с учащимися средних классов имеют сложную систему организации, это связано с изменениями физиологических процессов организма в подростковом возрасте. Учебный процесс предполагает более сложную систему развития исполнительских навыков. Большое внимание уделяется повторению и закреплению материала. В этом возрасте происходит переоценка сил, стремление выделиться, но и стремление к анализу и самоконтролю. Это возраст, когда закладывается отношение к трудолюбию. От педагога требуется особое внимание, осторожность при постановке задач перед детьми: не подчеркивать значение результата, не ориентировать на высокие достижения, но и не сомневаться в возможностях ребенка сделать задание хорошо. С 10-11 лет интенсивно развивается сила мышц. К 12 годам дети становятся выносливыми к динамической работе, т.е. способными поддерживать постоянный уровень мышечного напряжения. Педагогу необходимо выявлять, поддерживать и направлять стремления, увлечения подростков, воспитывать привычку к волевым усилиям – настойчивость, выдержку, уверенность, – давая посильные задания. Организация урока принимает более профессиональную форму. Тренаж выполняет функцию разминки и сокращается до 15-20 минут, остальное время урока используется на танцевальные композиции, этюды, работу над мастерством исполнения. Подростки больше отличаются друг от друга, чем дети других возрастов; их рост, физическое и умственное развитие различны. Этот возраст самый трудный для работы в танцевальном коллективе, и весьма невыгодный с точки зрения творчества. Дети растут, формируются, их фигуры теряют пропорциональность, движения становятся угловатыми. Для учащихся следует находить особые формы занятий в хореографических коллективах. Тематика постановок для таких детей несколько видоизменяется в сторону большей серьезности, значительности, как по содержанию, так и по технике. Дети такого возраста охотно исполняют роли взрослых в массовых постановках для детей младшего возраста.

Возраст 14-18 лет. Старшие подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в

качестве основных мотивов в поведении и деятельности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов. Выражено стремление объединить свои знания в единую систему и тем самым определить смысл своего существования. Это возраст между детством и юностью, когда осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества участников коллектива, поощрять выдержку, упорство, настойчивость. В этом периоде учащимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений. Развивается художественный вкус: не всегда интересны конкретные, приземленные характеры, образы, сюжеты. Это необходимо учитывать при формировании репертуара коллектива. В этом возрасте больше времени уделяется подготовке учащихся к сценической практике. В этот период они учатся применять полученные знания, умения, навыки на практике, т.е. показывать полученные в процессе учебы результаты зрительской аудитории.

Количество учащихся в группах:

1 год обучения – 12-15 человек.

2 год обучения – 10-12 человек.

3 год обучения – 10 человек.

4 год обучения – 10 человек.

5 год обучения – 10 человек.

6 год обучения – 10 человек.

7 год обучения – 10 человек.

8 год обучения – 10 человек.

9 год обучения – 10 человек.

Условия набора детей в коллектив: на 1-й год обучения принимаются все желающие в возрасте 6 –9 лет, проявляющие интерес к спортивным бальным танцам. Условия формирования групп: разновозрастные. Допускается дополнительный набор на 2 год обучения ребят в возрасте 7–10 лет на основе тестирования.

Набор производится на основании заявления родителей.

Направленность программы - художественная.

Уровень содержания программы – разноуровневный (стартовый, базовый, продвинутый).

Уровни сложности программы рассчитаны на обучение учащихся 6-18 лет на основе разноуровневого подхода в соответствии с содержанием программы. Разноуровневость программы реализует право каждого ребёнка

на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности.

Стартовый — основными задачами данного уровня являются: первоначальное знакомство с предметом, формирование интереса к данной деятельности, приобретение первоначального опыта деятельности по предмету.

Базовый – предполагает освоение умений и навыков по предмету.

Продвинутый — для формирования компетентностей и творческой самореализации учащихся, проявляющих особые способности. Каждый учащийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности учащегося к освоению содержания и материала заявленного уровня. Программа «Спортивный бальный танец» позволяет осуществлять перевод учащихся с одного года обучения на другой в связи:

- с усвоением учебного материала;
- по результатам промежуточных диагностик.

Структура обучения в танцевально-спортивном клубе «Кристалл» предполагает последовательное прохождение каждым обучающимся трех этапов обучения и освоение предполагаемых умений и навыков:

- 1 этап – стартовый (1-2 год обучения).
- 2 этап – базовый (3-6 год обучения).
- 3 этап – продвинутый (7-9 год обучения).

Программа рассчитана:

- 1 год обучения - 108 часов.
 - 2 год обучения - 144 часа.
 - 3 год обучения – 216 часов.
 - 4 год обучения – 216 часов.
 - 5 год обучения – 216 часов.
 - 6 год обучения – 216 часов.
 - 7 год обучения – 288 часов.
 - 8 год обучения – 288 часов.
 - 9 год обучения – 288 часов.
- Всего 1980 часов.

Срок реализации программы: 9 лет обучения.

Формы и методы организации занятий.

Методика преподавания материала по программе «Спортивный бальный танец» в детско-юношеском танцевальном коллективе предоставляет возможность для внедрения разнообразных форм и методов, приемов обучения и воспитания. Обоснованность применения различных

методов обусловлена тем, что нет ни одного универсального метода для решения разнообразных творческих задач.

Методы обучения:

- метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решений;

- метод словесного обучения: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия о правильности выполнения упражнения, движения, постановки рук корпуса.

С его помощью описывается техника движений, связанная с музыкой, дается терминология, историческая справка и др.;

- наглядные методы обучения: демонстрация видеофильмов, видеороликов с танцевальной тематикой (концерты различных коллективов, курсы растяжек, художественные танцевальные фильмы), показ танцевальных движений, наблюдение за выполнением преподавателем танцевального движения и др.;

- практические методы обучения: упражнения на дыхание, сюжетно-ролевые игры, работа с аудио- и видеоматериалами, исполнение танцев и др.;

- метод активного слушания музыки для проживания образных представлений и превращения их в двигательные упражнения.

Так же используется классификация методов по типу познавательной деятельности:

- объяснительно-иллюстративный метод, объяснение учебного материала, показ видеофильмов, фотографий, танцевальных движений и элементов танцев;

- репродуктивный метод, способ организации деятельности учащихся по неоднократному воспроизведению сообщённых им знаний по хореографии и ритмике, и показанных способов действий;

- частично-поисковый метод, приобщение учащихся к исследовательской деятельности, расширение теоретических знаний с помощью литературы;

- эвристический метод, самостоятельная подготовка танцевальных движений, номеров;

- метод интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, физкультуры, что способствовало рождению качественно новых практических знаний и умений;

- игровой метод, что позволяет учащимся раскрепощаться и избавляться от эмоциональных зажимов, что поможет в дальнейшем учащимся успешно выступить перед зрителями на сценической площадке.

Используемые технологии:

Информационно-коммуникационные технологии:

Применяются методические пособия - презентации, созданные в программе PowerPoint (с использованием звука, показ слайда "в движении"). Технологии, ориентированные на локальную сеть (обучающие программы, компьютерные модели реальных процессов, демонстрационные программы, дидактические материалы). Услугами сети Интернет учащиеся чаще пользуются в домашних условиях в работе над выполнением творческих заданий.

Здоровьесберегающие технологии:

В программе «Спортивные бальные танцы» особое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям. Здоровье учащихся, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для учащегося от 6 до 18 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. Начальная школа не является исключением. В это время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм учащегося наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды. Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических заболеваний. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер. Занятия спортивными бальными танцами совершенствуют учащихся физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, освоению навыков самомассажа, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащихся

Формы занятий.

Формы организации учебной деятельности - практические занятия. Практические занятия проходят в группах. Основные формы занятий: тематические, комбинированные, репетиционные занятия, концерты, соревновательные и игровые занятия, конкурсы, лекции, тематические программы, праздники, видео и мультимедиа занятия; Основной формой учебного процесса в танцевальном коллективе остаются репетиционные,

коллективные занятия, на которых учащиеся практически осваивают и закрепляют необходимые знания и навыки, а также индивидуальное общение педагога и учащихся коллектива.

Цель программы.

Создать условия, способствующие творческой самореализации воспитанников, развить устойчивый интерес к спортивному бальному танцу, активизировать познавательную и творческую деятельность.

Задачи.

Обучающие:

- дать специальные знания по спортивным бальным танцам;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями;
- обучить основам пластической выразительности;

Развивающие:

- способствовать развитию творческого мышления;
- обучить приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля, взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки;

Развить:

- коммуникативный опыт учащихся;
- координацию движений, гибкость и пластику;
- чувство ритма;
- память и внимание;
- артистизм и эмоциональность;
- индивидуальность каждой танцевальной пары;
- силу, выносливость, скорость;
- совершенствовать навыки яркого и органичного воплощения музыкального образа в движении.

Воспитательные:

Сформировать:

- общую культуру личности ребенка;
- художественный вкус;
- активность и самостоятельность общения;

Воспитать:

- собранность и дисциплину;
- стремление к саморазвитию;
- потребность в здоровом образе жизни;

- эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности;
- чувство толерантности;
- чувство долга за общее (коллективное) дело
- понимание причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности,

Привить:

- навыки хорошего тона и культуры поведения;
- трудолюбие;
- чувства уважения к себе, партнеру, педагогу;
- стремление к определению наиболее эффективных способов достижения результата.

Предполагаемые результаты в конце стартового уровня (1й и 2й год обучения)

Предметные результаты:

- развитие чувства ритма;
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки).
- знания терминов и правил исполнения программных движений спортивного танца стартового уровня обучения;
- навыки исполнения движений спортивного бального танца стартового уровня;

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение общего языка и общих интересов

Предполагаемые результаты в конце базового уровня (3й-6й год обучения)

Предметные результаты

Знать:

- историю и национальные корни европейских и латиноамериканских танцев конкурсной программы;
- лексику и понятийный аппарат базовой подготовки;

- характеристики музыкальной основы каждого конкурсного танца, счет;
- базовые фигуры I и II степени сложности;
- способы повышения зрелищности и соревновательности выступления;
- правила и технику нанесения конкурсного макияжа.

Уметь:

- пользоваться терминологией базового уровня;
- выполнять базовые фигуры и связки I и II степени сложности, руководствуясь техническими принципами их исполнения;
- музыкально и динамично исполнять танцы конкурсной и концертной программ;
- вести контроль над телом, балансом и равновесием, ведением и реакцией, качеством и направлением движения, распределением хореографии на паркете;
- правильно использовать механизмы взаимодействия в паре, соблюдать единство музыкального сопровождения и согласованности движения партнеров;
- создавать гармонию движения в паре (свободу и легкость исполнения, оптимальную амплитуду и соразмерность движений);
- эмоционально воспринимать танец, определять средства эстетической и эмоциональной выразительности;
- самостоятельно разбирать вариации и работать над ними.

Метапредметные результаты:

- проявлять сознательность в обучении;
- планировать, контролировать и оценивать свои учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осуществлять познавательную деятельность, используя различные средства информации и коммуникации;
- владеть логическими учебными действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- увеличивать объем практического применения полученных знаний, умений, навыков и способов деятельности;

Личностные результаты:

- осознавать персональную ответственность за свое здоровье, здоровый образ жизни;
- испытывать потребность в познании, творчестве, активном образе жизни;

- иметь позитивную самооценку, видеть возможности своего дальнейшего развития и стремиться к самосовершенствованию;
- иметь ценностное отношение к себе и окружающим, толерантно относиться к разнообразию людей и взглядов;
- использовать стратегию сотрудничества, взаимопонимания и взаимоуважения в качестве стратегии поведения в паре и в коллективе, дающей возможность признать права каждого на собственное мнение, понять друг друга, совместно найти решение возникающих проблем;
- воспринимать занятия спортивными танцами как источник физического и духовного здоровья, способ самореализации, самосовершенствования и обретения социальной уверенности.
- продуктивно сотрудничать с педагогом и товарищами в процессе коллективной деятельности, знать способы урегулирования конфликтных ситуаций.

Предполагаемые результаты в конце продвинутого уровня (7й-9й год обучения)

Предметные результаты:

Знать:

- технические принципы исполнения базовых программных фигур;
- принципы, участвующие в регулировании и управлении движением;
- основные механизмы взаимодействия в паре;
- музыкальный размер, сильную и слабую доли, счет и характер каждого конкурсного танца;
- правила подготовки к соревнованию.
- понятие «мастерство» в танцевальном спорте, его основополагающие компоненты;
- роль мастерства танцевального дуэта в результативности его соревновательной и конкурсной деятельности;
- пути повышения мастерства;
- критерии оценки уровня базовой танцевальной техники, музыкальной, двигательной и эстетической культуры танцевального дуэта;

Уметь:

- сосредоточиваться, концентрировать свои возможности, работая над совершенствованием техники исполнения программных базовых фигур, связок и конкурсных вариаций;
- организовывать движение в соответствии с законами статического и динамического равновесия;

- грамотно выполнять основные технические действия базового уровня своей возрастной группы;
- владеть паркетом, правильно распределять хореографию относительно центра площадки;
- соблюдать красоту линий корпуса, форму, объем, четкость и «чистоту» движений;
- создавать на паркете гармонию пластики и музыки, придающую танцевальным фигурам смысловое содержание;
- эмоционально воспринимать музыку, чувствовать и понимать танец, входить в эмоциональный контакт с партнером;
- синхронно, музыкально и динамично исполнять конкурсные вариации;
- художественно оформлять танец;
- самостоятельно работать в паре.

Метапредметные результаты:

- уметь ставить перспективную цель;
- адекватно оценивать свои возможности;
- понимать роль направленной учебно-тренировочной деятельности в достижении цели;
- добросовестно, осмысленно и ответственно относиться к качеству исполнения учебно- тренировочных заданий;
- активизировать свой деятельностный потенциал; использовать различные средства информации и коммуникации;
- владеть логическими действиями сравнения, анализа и обобщения, уметь делать выводы и принимать соответствующие решения;
- ценностно относиться друг к другу в паре и в коллективе, проявлять чувства взаимоуважения и ответственности перед своим партнером, коллективом.

Личностные результаты:

- активно относиться к себе, испытывать потребность в познании, творчестве, спорте, активном образе жизни;
 - реализовывать имеющийся потенциал;
- обладать эстетическим вкусом, проявляющим себя в умении давать эстетическую оценку (оценку – суждение);
- владеть навыками самонаблюдения, адекватной самооценки;
 - обладать настойчивостью, требовательностью к себе, выдержкой;
 - управлять своими эмоциями, проявлять эмоциональную устойчивость и решительное поведение в экстремальных условиях соревнования;

- видеть возможности своего дальнейшего развития и стремиться к самосовершенствованию;

- ценить знания, умения и навыки другого человека.

Методические аспекты освоения программы.

Основными в освоении программы «Спортивный бальный танец в общеобразовательной школе» являются принципы «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению». 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 элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный «кругозор», и освоение танца в целом происходит быстрее. От опыта и чутья педагога во многом зависит, когда и насколько можно усложнить движение или связку. Педагог должен выбрать так называемый оптимальный режим усложнения, опираясь на индивидуальные и возрастные особенности учащихся. Близость к некой «золотой середине» избавит педагога от крайностей: либо топтание на месте, либо чрезмерно быстрое усложнение танца, что может привести к утере правильной позиции, техничности, т.е. поломается вся пирамида, которая строилась от занятия к занятию. Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией (например, латиноамериканских) происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту или иную музыку. Рекомендуется и после освоения фигуры при потере техничности возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма. Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет учащемуся считать движения. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. При этом надо объяснить, почему нельзя смотреть на соседа (он может ошибаться). Разбирая ошибки учащихся, педагог должен помнить, что в памяти остается последний вариант, и заканчивать разбор ошибки всегда правильным вариантом. Важнейший вопрос — постановка в пары. Здесь педагог должен руководствоваться не только антропометрическими данными, но и психологическими и внешними. Известно, что внешность определяет сущность, и чаще всего станцуются похожие люди. Похожие не только внешне, но и по характеру,

темпераменту. У педагога очень ответственная и деликатная роль - правильно поставить пары и, если требуется, вовремя заменить партнеров, чтобы сохранить интерес к занятиям, создать новые, более совершенные дуэты. Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся 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, особенно в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец «начинается от пола», и следует показывать и объяснять в последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Информация наслаивается одна на другую, и, если на каком-то этапе вдруг начинает пропадать уже достигнутое, необходимо на время вернуться назад и еще раз подойти к нужному рубежу. Параллельное изучение сразу 2-3 танцев разнообразит занятие, переключает внимание и повышает интерес учащихся, приводит к более быстрому «растанцовыванию» занимающегося, позволяет раньше вводить на уроке элементы соревнований и конкурсов. Важно найти нужные слова, образные примеры, чтобы отойти от «технократического подхода», и приблизиться к смысловому и образному восприятию и ощущению. Дети младшего возраста мыслят образами, и, в отличие от детей среднего возраста и старшеклассников, они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы. Дети более старшего возраста способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы то или иное делаем: «В танцах ничего не бывает просто так». Им лучше объяснить конкретнее: какие мышцы и как надо включить в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении. Когда усвоена техника, можно перейти к ритмической окраске и в область ощущений, ассоциаций. Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, учащийся встает на более высокую ступень совершенства и собственного

творчества. Успешное выполнение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с учащимися на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие учащихся и, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает учащихся к творчеству. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь-жест-музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

Роль и место программы в образовательном маршруте обучающегося заключается в том, что в процессе обучения по данной программе учащиеся:

- участвуют в конкурсах на муниципальном, региональном и всероссийском уровнях;
- совершенствуют навыки планирования предстоящей работы и самоанализа результатов деятельности.

Особенности организации образовательного процесса:

Каждое занятие в данной программе по своей структуре делится на две части. В первой части занятия происходит теоретическое ознакомление с запланированными темами и повторение изученного ранее материала с использованием многочисленных наглядных пособий, преимущественно в игровой форме. Вторая часть – практическая. Значительное место отведено самостоятельной работе обучающихся. Организация учебного процесса обусловлена индивидуальными особенностями детей, от чего и зависит выбор способов, приемов и темпа обучения. Если ребенок проявляет высокий познавательный интерес, он получает более сложные задания или ему предлагается углубленная деятельность.

В целях достижения эффективности и качества обучения в творческом коллективе регулярно проводится мониторинг результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы. (Приложение №1). Результаты освоения программы определяются в соответствии с разработанной программой мониторинга по трем уровням:

- уровень теоретических знаний;
- уровень практической подготовки;
- уровень творческой активности и развития личностных качеств.

Цель мониторинга - выявление уровня развития способностей, личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам, предусмотренным в дополнительной общеобразовательной программе. Текущий мониторинг проводится на каждом занятии. Промежуточный этап мониторинга проводится в конце 1 полугодия и учебного года.

Формы диагностики результатов обучения:

- наблюдение;
- беседа;
- опрос;
- контрольные упражнения, пластические этюды;
- сочинение собственной творческой продукции (движения на предложенную музыку, комбинации, этюды);
- анализ творческой работы.

Основной метод диагностики уровней усвоения программы - наблюдение за обучающимися в процессе занятий в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе программного материала).

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные в данной группе.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- участие в конкурсах, фестивалях различного уровня;
- участие в концертной деятельности и массовых мероприятиях различного уровня;
- отчетный концерт в конце года.

Формы аттестации:

-Текущий контроль: проводится в конце изучения каждой темы - тесты, практическая работа, показы, конкурсы.

-Промежуточная аттестация: диагностика уровня ключевых, метапредметных и предметных компетенций учащихся. Промежуточная - январь, итоговая - май;

-Итоговая аттестация: оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе - наградные документы за участие в конкурсах различного уровня по профилю, портфолио.

Оценочные материалы:

- Для диагностики результативности освоения программы используются методики «Оценка сформированности компетенций обучающихся»;

- Статистический отчет социальной и творческой активности учащихся.

Критерии развития способностей

- умение анализировать и оценивать свою работу

Критерии развития личностных качеств

- умение слушать

- умение владеть собой
- способность сосредоточиться
- самостоятельность

Критерии нравственного роста

- внешний вид
- добросовестность
- ответственность
- отзывчивость
- доброжелательность

Способы отслеживания результата;

-наблюдение /внешний вид, культура поведения и общения, трудолюбие;

- беседы с родителями;
- анкетирование, диагностика;
- опрос учащихся по карточкам;
- концертные выступления;
- конкурсы различного уровня;

Критерии оценки результатов обучения:

- I. Уровень образовательных результатов;
- II. Уровень творческой активности;
- III. Уровень развития мотивационной, эмоциональной и коммуникативной сфер;

Уровни усвоения программы.

Низкий (0-1 балл)

I. Уровень образовательных результатов:

1. Понимает значение специальных терминов, но не может воспроизвести их названия.

2. Плохо запоминает методические правила и порядок исполнения программных упражнений, движений и танцевальных комбинаций (более 10 показов).

3. С трудом воспроизводит музыкальный ритм, плохо различает контрастные части музыкального произведения; движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ педагога.

4. С трудом запоминает и воспроизводит последовательность пространственно -композиционных перестроений.

II. Уровень творческой активности:

1. Отсутствует образно - пластическое мышление, способность к фантазированию слабо выражена.
2. Способность к интерпретации музыкального образа в пластике слабо выражена.
3. На занятиях пассивен, не проявляет творческой инициативы и не поддерживает инициативы, исходящие от окружающих.
4. Неудачи способствуют снижению мотивации к обучению. В собственных неудачах винит окружающих.

III. Уровень развития мотивационной, эмоциональной и коммуникативной сфер:

1. Не способен контролировать свою деятельность, нуждается в постоянном контроле со стороны педагога.
2. С трудом овладевает необходимым объемом знаний.
3. Отсутствуют потребность к самосовершенствованию в данной сфере творческой деятельности, фактическое стремление к достижению результатов обучения.
4. На занятиях эмоционально скован, невнимателен, медлителен.
5. Постоянно стремится уйти на задний план (в последних рядах чувствует себя комфортнее).
6. Неадекватно реагирует на замечания педагога, малообщителен, агрессивен по отношению к сверстникам, отказывается следовать нормам поведения на занятиях.

Средний (2-4 балла)

I. Уровень образовательных результатов:

1. Достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике методические правила исполнения программных упражнений и движений соответствующего года обучения.
2. Запоминает методические правила и последовательность исполнения упражнений, движений и танцевальных комбинаций с 4 - 5 показа; выполняет учебные задания с некоторыми подсказками педагога.
3. Воспроизводит заданный ритм, различает контрастные части музыкального произведения, охарактеризовать музыкальный образ словами затрудняется; в движениях выражается общий характер, темп и метроритм музыки.
4. Хорошо ориентируется в пространстве: достаточно быстро запоминает и воспроизводит последовательность пространственно - композиционных перестроений.

II. Уровень творческой активности:

1. Развито творческое воображение и фантазия.

2. Ярко выражена способность к интерпретации музыкального образа в пластике (способность к импровизации).

3. Мимика и пантомимика достаточно выразительные; способен передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции; в танцевальных и пластических импровизациях использует набор знакомых, ранее изученных движений

4. На занятиях проявляет активность, любознательность и творческую инициативу.

5. Способен анализировать собственную деятельность, самостоятельно делать выводы и устранять недочеты.

6. Демонстрирует стремление к лидерству в творческом процессе.

III. Уровень развития мотивационной, эмоциональной и коммуникативной сфер:

1. Сформирован устойчивый интерес к творческой деятельности в сфере спортивной хореографии.

2. Способен к самоконтролю. Стремится к достижению реального результата в обучении. Не останавливается на достигнутом. Неудачи в творчестве являются своеобразным стимулом к самосовершенствованию.

3. На занятиях эмоционально раскрепощен, стремится к максимально грамотному выполнению учебного или творческого задания.

4. Адекватно реагирует на замечания педагога, на доброжелательную критику со стороны сверстников, общителен, доброжелателен по отношению к окружающим, способен к сопереживанию сверстникам, проявляет живой интерес к занятиям.

Высокий (5 баллов)

I. Уровень образовательных результатов:

1. Свободно владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике методические правила исполнения программных упражнений и движений соответствующего года обучения.

2. Быстро (с 1 - 2 показов) запоминает методические правила и последовательность исполнения упражнений, движений, танцевальных комбинаций. Самостоятельно, без помощи педагога, исполняет движения, строго следуя методическим правилам.

3. Владеет большим объемом информации, самостоятельно переносит усвоенное на новый материал. Умеет интегрировать и синтезировать информацию. Использует альтернативные пути для поисков нужной информации

4. Свободно, воспроизводит сложный ритмический рисунок. Движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, динамическими оттенками, фразами музыкального произведения.

5. Прекрасно ориентируется в пространстве: моментально запоминает и воспроизводит последовательность пространственно — композиционных перестроений.

II. Уровень творческой активности:

1. Обладает богатым воображением, способен воспринимать неоднозначные вещи, имеет высокие эстетические ценности.

2. Стремится к решению задач повышенной сложности: способен выражать свои чувства не только в движении, но и вербально; в танцевальных импровизациях использует нестандартные пластические средства; стремится сочинять новые движения, выражая при их помощи разнообразную гамму чувств, пытаюсь раскрыть задуманный танцевальный образ.

3. Обладает ярко выраженными способностями к композиционному творчеству: генерирует оригинальные идеи, способен увлечь ими других участников учебного и творческого процесса и воплотить задуманное в реальность.

4. Обладает ярко выраженными лидерскими качествами.

III. Уровень развития мотивационной, эмоциональной и коммуникативной сфер:

1. Проявляет ярко выраженный интерес к творческой деятельности в сфере спортивной хореографии. Обладает высокой любознательностью.

2. Умеет оценивать как результат, так и сам процесс работы (решение учебных и творческих задач).

3. Эмоционально раскрепощен, постоянно стремится выйти на первый план во время занятий. Проявляет творческую инициативу.

4. Умеет предвидеть последствия своих и чужих действий, анализирует всякую возникшую ситуацию, прежде чем действовать в ней.

5. Адекватно реагирует на замечания педагога, на доброжелательную критику со стороны сверстников, общителен, доброжелателен по отношению к окружающим, способен к сопереживанию сверстникам.

6. Склонен к самоанализу.

Материально-технические условия реализации программы:

- просторное помещение, оборудованное зеркалами, с паркетным покрытием полов, хорошо освещенное, проветриваемое;

- аудиоаппаратура;

- видеоаппаратура;

- ноутбук или ПК;

- методические видеоматериалы и аудиоматериалы;
- костюмерная для хранения концертных костюмов;
- помещение для переодевания;
- помещение для хранения аппаратуры и реквизита;

Основной метод диагностики уровней усвоения программы - наблюдение за обучающимися в процессе занятий в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе программного материала).

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные в данной группе.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Тематический раздел	Теория	Практика	Кол-во часов	Контроль
	Вводное занятие	1	1	2	собеседование, опрос.
	Тренаж на разогрев мышц	2	8	10	Упражнения, наблюдения
	Танцы начального уровня	4	26	30	собеседование, опрос, упражнения, наблюдения
	Европейская программа	6	22	28	собеседование, опрос, упражнения, наблюдения
	Латиноамериканская программа	6	22	28	собеседование, опрос, упражнения, наблюдения
	Сценическая практика и конкурсная деятельность		8	8	собеседование, опрос, наблюдения
	Заключительное занятие		2	2	собеседование, опрос, наблюдения
	Всего за год	19	89	108	

Содержание учебно-тематического плана.

1 год обучения.

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория (1ч.):

Техника безопасности.

Знакомство с обучающимися, анкетирование, собеседование, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.

Общая и спортивная этика.

Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе.

Правила поведения на танцевальном паркете.

Поведение во время аттестаций.

Практика (1ч.):

Исполнение произвольных танцевальных движений под разные музыкальные ритмы.

Прохлопывание основных музыкальных ритмов.

2. Тренаж на разогрев мышц (10ч.)

Теория (2ч.)

Танцевальные позиции.

Позиции корпуса, рук, ног, головы.

Понятие вертикаль.

Танцевальные позиции в паре.

Практика (8ч.)

Комплекс физических и танцевальных упражнений для разминки.

Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие.

Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

3. Танцы начального уровня (30ч.)

Теория (4 ч.)

Основы музыкальных ритмов.

Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм.

Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.

Полька – 4/4, Модный рок – 4/4, Вару-Вару 4/4.

Практика (26 ч.)

ПОЛЬКА:

Основное движение польки.

Галопы в сторону.

Подскоки (по одному и в парах)

«Ковырялочка» (изучение по одному и в парах)

Хлопки

Изучение простой композиции.

Изучение постоянной композиции.

Исполнение по одному и в паре.

ВАРУ-ВАРУ:

Изучение основных движений.

Двойной приставной шаг с окончанием на каблук.

Тройной шаг в сторону (вправо и влево).

Хлопки, прыжки с выносом ноги вперед.

Вариация в паре.

Изучение постоянной композиции, исполнение по одному и в парах.

МОДНЫЙ РОК:

Изучение основных движений – приставной шаг в сторону (вправо и влево).

Кик (бросок).

Поворот на трех шагах.

«Прогулка», хлопки.

Изучение постоянной композиции, исполнение по одному и в парах.

4.Европейская программа (28 ч.)

Теория (6 ч.)

История бальных танцев.

Начальные знания по истории европейских бальных танцев.

Музыкальные ритмы в европейских танцах.

Медленный вальс - история создания танца.

Музыкальный размер: медленный вальс – $\frac{3}{4}$, квикстеп – $\frac{4}{4}$.

Основные музыкальные ритмы: медленный вальс–счет 1, 2, 3.

Квикстеп-1) медленно, медленно. 2) быстро, быстро, медленно.

Практика (22 ч.) Изучение основных танцевальных движений.

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС:

Натуральная перемена вперед и назад.

Правый малый квадрат.

Правый большой квадрат.

Обратная перемена.

Движение по кругу: перемены вперед с левой и правой ноги, перемены назад с левой и правой ноги.

Изучение постоянной композиции, исполнение по одному и в парах.

КВИКСТЕП.

Медленные шаги вперед, назад.

Шассе вправо и влево.

Четвертные повороты.

Техника работы ног и стопы.

Подъемы и спуски, шаги с каблука и носка.

Сборы ног, работа коленей в европейских танцах.

Изучение постоянной композиции, исполнение по одному и в парах.

Прогонны.

Повторение и закрепление движений и композиций всех танцев, выносимых на контрольные занятия.

5.Латиноамериканская программа (28 ч.)

Теория (6 ч.)

Начальные знания по истории латиноамериканских танцев.

Музыкальные ритмы в латиноамериканских танцах.

Музыкальные ритмы в латино-американских танцах.

Музыкальный размер: Самба – 2/4, Ча-ча-ча – 4/4.

Основные музыкальные ритмы: Самба – счет 1а2, 1а2а3а4, Ча-ча-ча – счет 1, 2, 3. 4 и 1.

Практика (22 ч.)

Изучение основных танцевальных движений.

Техника работы ног и стопы.

Подъемы и спуски, шаги с каблука и носка, сборки ног, выпрямление колен в латиноамериканских танцах.

Работа опорной ноги.

САМБА:

Понятие «баунс»

Основное движение с правой и с левой ноги.

Виск вправо и влево.

Поступательное основное движение. Изучение постоянной композиции, исполнение по одному и в парах.

ЧА-ЧА-ЧА:

Основной ход.

Раскрытие вправо и влево.

Повороты вправо и влево.

Изучение постоянной композиции.

Исполнение по одному и в парах.

6.Сценическая и конкурсная деятельность (8ч)

Практика (8ч)

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Участие в различных формах сценической деятельности (концерты, мюзиклы, театрализованные представления, праздники и т.д.).

7.Заключительное занятие (2ч.)

Практика(2 ч.)

Подведение результатов года.

Проверка качества усвоения знаний и навыков.

Аттестационные испытания.

Задачи первого года обучения:

- Дать начальные знания по истории бальных танцев;
- Сформировать правильную красивую осанку;
- Привить навыки хорошего тона и культуры поведения;
- Обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- Развить чувство ритма;
- Сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

Танцы начального уровня : «Стирка», «Вару-вару», «Модный рок», «Полька», «Рилио». Танцы, входящие в программу спортивных бальных танцев: «Медленный вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча». Танцы, входящие в программу «Диско», из года в год могут меняться по мере того, как меняется стиль, мода и появляются новые популярные танцы. Могут включаться танцы в стиле «хип-хоп», «техно» и др.

В течение всего года учащиеся знакомятся с общеразвивающими упражнениями, с основами хореографии, понятиями: позиции рук, позиции ног, позиции европейских танцев, позиции латиноамериканских танцев, линия танца, направление движения, углы поворотов.

Планируемые результаты первого года обучения

Предметные:

В конце 1-ого года обучения ребенок знает:

- историю бальных танцев (начальные знания);
- правила постановки корпуса;
- основные позиции рук, ног, головы;
- понятие о музыкальной фразе (окончание и начало музыкальной фразы);
- правила поведения в танцевальном коллективе, правила поведения на танцевальном паркете, правила поведения во время аттестаций.

Ребенок умеет:

- исполнять основные движения спортивных бальных танцев в объеме программы 1-ого года обучения;
- прохлопывать и протопывать различные танцевальные ритмы, используемые в танцах;
- показывать свое исполнительское мастерство перед судьями на аттестациях и перед зрителями на концертах.

Метапредметные:

- самостоятельно согласовывает свои движения с музыкой;
- выполняет движения различного характера по заданию педагога;
- самостоятельно контролирует постановку корпуса;
- самостоятельно перестраивается в шеренгу, линию, пары, круг по заданию педагога;
- умеет реагировать на замечания педагога
- умеет исполнять в соответствии с методическими правилами программные танцевальные движения и упражнения;

Личностные результаты:

- формируется культура общения и поведения в социуме;
- воспитывается трудолюбие и дисциплинированность;
- формируется навык работы в группе;
- формируются важнейшие нравственно-этические представления об общечеловеческих ценностях;

Выполняет:

- правила поведения в танцевальном зале;
- требования к внешнему виду на занятиях;

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Тематический раздел	Теория	Практика	Кол-во часов	Контроль
	Вводное занятие	1	1	2	собеседование, опрос.
	Тренаж на разогрев мышц	4	16	20	Упражнения, наблюдения
	Европейская программа	10	44	54	собеседование, опрос, упражнения, наблюдения
	Латиноамериканская программа	10	44	54	собеседование, опрос, упражнения, наблюдения
	Сценическая и конкурсная деятельность		12	12	собеседование, опрос, наблюдения
	Заключительное		2	2	собеседование,

	занятие				опрос, наблюдения
	Всего за год	25	119	144	

**Содержание учебно-тематического плана.
2 год обучения.**

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория (1ч.):

Повторный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивными бальными танцами.

Повторение правил поведения и гигиены на занятиях спортивными бальными танцами.

Повторение методических правил исполнения основных движений и упражнений, изученных на первом году обучения.

Общая и спортивная этика.

Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе.

Правила поведения на танцевальном паркете.

Поведение во время аттестаций и конкурсов.

Практика (1ч.):

Комплекс физических и танцевальных упражнений для разминки

Повторение танцев начального уровня.

Повторение основ европейских и латиноамериканских танцев.

2. Тренаж на разогрев мышц (10ч.)

Теория (2ч.)

Знакомство с организмом человека.

Основные понятия об опорно-двигательной системе человека.

Правила при выполнении комплекса упражнений.

Практика (8ч.)

Комплекс упражнений и танцевальных движений

Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Элементы классического экзерсиса.

3. Европейская программа (54 ч.)

Теория (10 ч.)

Основы музыкальных ритмов.

Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Рассматриваются примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.

Музыкальный размер: Медленный вальс – 3/4, Квикстеп – 4/4,

Основные музыкальные ритмы: Медленный вальс – счет 1, 2, 3. Квикстеп – 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно.

Принципы ориентации в танцевальном зале.

Общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагонально к стене, спиной диагонально к стене, лицом диагонально в центр, спиной диагонально в центр).

Практика (44ч.)

Музыкально-ритмические упражнения.

Танцевальные позиции в паре, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция).

Изучение и отработка основных танцевальных движений.

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС:

Закрытые перемены с правой ноги и с левой ноги.

Натуральный поворот, обратный поворот.

Натуральный спин поворот.

КВИКСТЕП:

Натуральный поворот.

Четвертной поворот вправо.

Прогрессивное шассе.

Лок вперед и назад.

Техника работы ног и стопы в европейских танцах.

Подъемы и спуски, шаги с каблука и носка, сборы ног, работа коленей в европейских танцах.

Разучивание и отработка простых вариаций.

Прогоны, повторение и закрепление движений и композиций всех танцев, выносимых на контрольные занятия.

4.Латиноамериканская программа (54 ч.)

Теория (10ч.)

Основы музыкальных ритмов. Даются основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Рассматриваются примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.

Музыкальный размер: Самба - 2/4, Ча-ча-ча – 4/4, Джайв – 4/4 (знакомство с новым танцем, история создания танца)

Основные музыкальные ритмы: Самба – счет 1) 1a2 2) 1a2a3a4 3)

медленно, быстро, быстро. Ча-ча-ча – счет 1, 2, 3. 4и. Джайв – Быстро, Быстро, Быстро и Быстро.

История создания танца «Джайв»

Практика (44 ч.)

Работа над техникой бедер, коленей и стоп в латиноамериканских танцах.

Работа над особенностями работы корпуса в латиноамериканских танцах.

Работа рук в латиноамериканских танцах.

Упражнения для развития координации.

Музыкально-ритмические упражнения.

Работа над танцевальными позициями в паре, позициями корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция).

Изучение и отработка основных танцевальных движений.

САМБА:

Променадные ходы самбы.

Боковой ход самбы.

Стационарный ход самбы.

Вольта в продвижении вправо и влево (крисс-кросс вольта).

ЧА-ЧА-ЧА:

Закрытое основное движение.

Чек.

Рука в руке.

Спот поворот.

ДЖАЙВ.

Основной шаг.

Основной шаг с поворотом.

Раскрытие.

Смена мест.

Влево и вправо.

Поворот под рукой влево и вправо.

Разучивание и отработка простых вариаций.

Прогонь, повторение и закрепление движений и композиций всех танцев, выносимых на контрольные занятия.

5.Сценическая деятельность (8ч)

Практика (8ч)

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Участие в различных формах сценической деятельности (концерты, мюзиклы, театрализованные представления, праздники и т.д.).

6.Заключительное занятие (2ч.)

Практика (2 ч.):

Подведение результатов года;

Проверка качества усвоения знаний и навыков;

Аттестационные испытания;

Усложняются общеразвивающие упражнения, отрабатываются основы хореографии, закрепляются понятия: позиции рук, позиции ног, позиции европейских танцев, позиции латиноамериканских танцев, линия танца, направление движения, углы поворотов.

Задачи второго года обучения:

- сформировать основные позиции рук, ног, корпуса, головы;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями;
- дать специальные знания по спортивным бальным танцам в объеме фигур второго года обучения;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

Планируемые результаты второго года обучения:

Предметные.

В конце 2-ого года обучения ребенок знает:

- основные позиции корпуса, рук, ног, головы для танцевальной пары;
- правила поведения в танцевальной паре, правила поведения на соревнованиях.

умеет:

- исполнять различные танцевальные движения по программе 2-ого года обучения;
- правильно и устойчиво двигаться в различных ритмах;
- выполнять расширенный комплекс общефизических и танцевальных упражнений;
- показывать свое исполнительское мастерство перед судьями на аттестациях и внутриклубных конкурсах и перед зрителями на концерта;

Метапредметные.

- самостоятельно запоминает движения и придерживается последовательности их исполнения;
- самостоятельно чувствует характер музыки и старается передать его;
- совместно с педагогом применяет специальную терминологию спортивных бальных танцев;
- исполняет в соответствии с методическими правилами программные танцевальные движения по заданию педагога;

- самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой;

Личностные результаты.

В конце 3 года обучения у ребенка формируется:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- проявление дисциплинированности;
- проявление трудолюбия на занятиях;
- освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах.

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Тематический раздел	Теория	Практика	Кол-во часов	Контроль
	Вводное занятие	1	1	2	собеседование, опрос.
	Тренаж на разогрев мышц	4	16	20	Упражнения, наблюдения
	Европейская программа	16	57	73	собеседование, опрос, упражнения, наблюдения
	Латиноамериканская программа	16	57	73	собеседование, опрос, упражнения, наблюдения
	Танцевальные комбинации	6	25	31	собеседование, упражнения, наблюдения
	Сценическая практика и творческая деятельность		15	15	собеседование, опрос, наблюдения
	Заключительное занятие		2	2	собеседование, опрос, наблюдения
	Всего за год	43	173	216	

Содержание учебно-тематического плана 3 год обучения

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория (1ч.):

Повторный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности.
Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивными бальными танцами.

Повторение правил поведения и гигиены на занятиях спортивными бальными танцами.

Задачи программы 3 года обучения.

Общая и спортивная этика.

Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе.

Практика (16ч.):

Повторение методических правил исполнения основных движений и упражнений, изученных на втором году обучения.

2. Тренаж на разогрев мышц (20ч.)

Теория (4ч.):

Знакомство с организмом человека.

Основные понятия об опорно-двигательной системе человека.

Правила выполнения программных элементов и комплекса 3 года обучения.

Практика (16ч.):

Комплекс физических и танцевальных упражнений.

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращение.

Специальные танцевальные упражнения для европейских танцев.

Специальные танцевальные упражнения для латиноамериканских танцев.

Специальные танцевальные упражнения каждого конкретного танца.

3. Европейская программа (73ч.)

Теория (16ч.):

Общая и спортивная этика.

Взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками.

Правила проведения соревнований ФТСАРР.

Правила спортивного костюма для танцоров.

Танцевальные позиции в паре на конкурсе, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция).

Основы музыкальных ритмов.

Медленный вальс – счет 1, 2, 3. счет 1, 2, и 3.

Танго – Быстро, Быстро, Медленно.

Квикстеп – 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно.

Принципы ориентации в танцевальном зале.

Общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагонально к стене, спиной диагонально к стене, лицом диагонально в центр, спиной диагонально в центр).

Практика (57ч.):

Танцевальные позиции в паре на конкурсе, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция).

Техника работы ног и стопы. Подъемы и спуски, шаги с каблука и носка, сборы ног.

Введение в программу сложности Н класса (разучивание и отработка танцевальных фигур):

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС:

натуральный поворот;

обратный поворот;

натуральный спин поворот;

виск;

шассе из променадной позиции;

перемена хезитейшн;

импетус;

внешняя перемена;

обратное карте.

Разучивание и отработка простых вариаций в объеме Н класса.

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС:

натуральный поворот;

Разучивание и отработка простых вариаций в объеме Н класса.

КВИКСТЕП:

натуральный поворот;

четвертной поворот вправо;

прогрессивное шассе;

лок вперед и назад;

натуральный поворот с хезитейшн;

натуральный пивот поворот;

натуральный спин поворот;

обратный шассе поворот;

импетус;

обратный пивот.

Разучивание и отработка простых вариаций в объеме Н класса.

ТАНГО:

ход с левой ноги и правой ноги;

прогрессивное звено;

закрытый променад;

открытый променад.

Разучивание и отработка простых вариаций в объеме Н класса.

Прогоны, повторение и закрепление движений и композиций всех танцев, выносимых на контрольные занятия.

4.Латиноамериканская программа (73ч.)

Теория (16ч.):

Общая и спортивная этика.

Взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками.

Поведение во время аттестаций и соревнований.

Правила проведения соревнований ФТСАРР.

Правила спортивного костюма для начинающих танцоров.

Танцевальные позиции в паре на конкурсе, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция).

Основы музыкальных ритмов.

Самба – счет 1) 1a2 2) 1a2a3a4 3) медленно , быстро, быстро.

Ча-ча-ча – счет 1, 2, 3. 4и. Румба – 1, 2, 3. 4.

Джайв – Быстро, Быстро, Быстро и Быстро.

Принципы ориентации в танцевальном зале. Общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагонально к стене, спиной диагонально к стене, лицом диагонально в центр, спиной диагонально в центр).

Практика (57ч.):

Танцевальные позиции в паре на конкурсе.

Позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция).

Техника работы бедер, коленей и стоп в латиноамериканских танцах.

Особенности работы корпуса в латиноамериканских танцах.

Работа рук в латиноамериканских танцах.

Работа головы.

Упражнения для развития координации .

Введение в программу сложности Н класса (разучивание и отработка танцевальных фигур):

САМБА:

променадные ходы самбы;

боковой ход самбы;
стационарный ход самбы;
вольта в продвижении вправо и влево (крисс кросс вольта);
бота фого в продвижении вперед и назад;
теневые бота фого (крисс кросс бота фого);
вольта поворот дамы вправо и влево;
сольный вольта поворот на месте.
Разучивание и отработка простых вариаций в объеме Н класса.

ЧА-ЧА-ЧА:

закрытое основное движение;
Нью-Йорк;
рука в руке;
спот поворот влево, вправо;
локк шассе вперед и назад.
Разучивание и отработка простых вариаций в объеме Н класса.

ДЖАЙВ:

основное движение на месте;
основное фолловой движение;
фолловой раскрытие;
перемена мест слева направо;
перемена мест справа налево.
Разучивание и отработка простых вариаций в объеме Н класса.

РУМБА:

знакомство с новым танцем;
история танца;
основные движения;
прогрессивный ход вперед, назад;
Нью-Йорк;
спот поворот вправо, влево;
рука в руке.
Разучивание и отработка простых вариаций в объеме Н класса.
Прогоны, повторение и закрепление движений и композиций всех танцев,
выносимых на контрольные занятия

5. Танцевальные комбинации (31ч.)

Теория (6ч.)

Разучивание простых вариаций в объеме Н класса.

Практика(25ч.)

Отработка вариаций. Составление обязательной программы.

6. Сценическая практика и творческая деятельность (15ч)

Практика (15ч)

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Участие в различных формах сценической деятельности (концерты, мюзиклы, театрализованные представления, праздники и т.д.).

7. Заключительное занятие (2ч.)

Практика (2 ч.):

Подведение результатов года.

Проверка качества усвоения знаний и навыков.

Аттестационные испытания.

Осваивается программа по 8 танцам со сложностью «Е», «D» класса танцевального мастерства.

Спортивные бальные танцы: «Медленный вальс», «Венский вальс», «Танго», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв».

Задачи третьего года обучения:

- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- сформировать основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР) для начинающих танцоров;
- обучить правилам исполнения программы ФТСАРР для начинающих танцоров на соревнованиях;
- изучить правила спортивного костюма ФТСАРР для начинающих танцоров;
- изучить правила проведения соревнований ФТСАРР для начинающих танцоров;
- дать специальные знания по спортивным бальным танцам в объеме фигур Н класса;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях ФТСАРР.

Планируемые результаты третьего года обучения:

Предметные:

В конце 3 года обучения ребенок знает:

- музыкальные ритмы танцев программы сложности Н класса;
- основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР) для начинающих танцоров;

- правила исполнения программы ФТАРР для начинающих танцоров на соревнованиях;

- правила спортивного костюма ФТСАРР для начинающих танцоров;

- правила проведения соревнований ФТСАРР для начинающих танцоров;

- исполнять программу сложности по бальным танцам в объеме фигур Н класса;

В конце 3 года обучения ребенок умеет:

- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для начинающих танцоров;

- умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях, на концертах и на соревнованиях ФТСАРР.

Метапредметные:

В конце 3 года обучения ребенок умеет:

- самостоятельно координировать свои движения;

- самостоятельно свободно ориентироваться в танцевальном зале;

- самостоятельно применять специальную терминологию спортивного бального танца;

-сочинять с помощью педагога простые танцевальные движения и их комбинации, обосновывая логику построения композиции;

- корректировать с помощью педагога свои танцевальные движения при выполнении заданий;

Личностные:

В конце 3 года обучения ребенок умеет:

- соблюдать правила поведения на сценической (танцевальной) площадке;

- анализировать с помощью педагога собственное исполнение и исполнение других;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;

Учебно-тематический план

4 год обучения

№ п/п	Тематический раздел	Теория	Практика	Кол-во часов	Контроль
	Вводное занятие	1	1	2	собеседование, опрос.

Тренаж на разогрев мышц	4	20	24	упражнения, наблюдения
Европейская программа	16	57	73	собеседование, опрос, упражнения, наблюдения
Латиноамериканская программа	16	57	73	собеседование, опрос, упражнения, наблюдения
Танцевальные комбинации	6	21	27	собеседование, упражнения, наблюдения
Сценическая практика и творческая деятельность		15	15	собеседование, опрос, наблюдения
Заключительное занятие		2	2	собеседование, опрос, наблюдения
Всего за год	43	173	216	

Содержание учебно-тематического плана.

4 год обучения.

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория (1ч.):

Повторный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности.

Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивными бальными танцами. Повторение правил поведения и гигиены на занятиях спортивными бальными танцами.

Программа и режим занятий.

Знакомство с программой занятий на год, с особенностями концертной деятельности и программы соревнований.

Общая и спортивная этика.

Правила поведения в коллективе.

Взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками

Анкетирование.

Практика (1ч.):

Повторение ранее изученного материала.

2. Тренаж на разогрев мышц (24ч.)

Теория (4ч.)

Знакомство с организмом человека: основные понятия об опорно-двигательной системе человека.

Правила при выполнении комплекса упражнений согласно 4го года обучения.

Практика (20ч.):

Комплекс физических и танцевальных упражнений.

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращение.

Специальные танцевальные упражнения для европейских танцев, для латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца.

Основы классического экзерсиса.

3. Европейская программа (73ч.)

Теория (16ч.)

Основы музыкальных ритмов:

Медленный вальс – счет 1, 2, 3. счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3.

Венский вальс – счет 1,2,3.

Танго – 1) Быстро, Быстро, Медленно. 2) Быстро, быстро. 3) Медленно, быстро, быстро, медленно. 4) Быстро, быстро, быстро, быстро, медленно. 5)Медленно, быстро, быстро, медленно, быстро, быстро, медленно.

Квикстеп – 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно.

Поведение во время аттестаций и соревнований.

Бальный этикет.

Правила проведения соревнований ФТСАРР.

Правила спортивного костюма для танцоров класса Е. Выработка имиджа.

Принципы ориентации в танцевальном зале. Общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагонально к стене, спиной диагонально к стене, лицом диагонально в центр, спиной диагонально в центр).

Практика (57ч.)

Танцевальные позиции в паре на конкурсе, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, променадная позиция).

Техника работы ног и стопы. Подъемы и спуски, шаги с каблука и носка, сборы ног.

Введение в программу сложности танцевального мастерства Е класса танцевального мастерства (разучивание и отработка танцевальных фигур):

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС.

- виск назад;
- основное плетение;
- двойной обратный спин;
- обратный пивот;
- локк назад;
- прогрессивное шассе направо.

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС.

- Натуральный поворот.

КВИКСТЕП.

- прогрессивное шассе направо;
- типл шассе направо;
- бегущее окончание;
- двойной обратный спин;
- обратный шассе поворот;
- импетус;
- обратный пивот.

ТАНГО.

- роки на левую ногу и правую ног;
- натуральный променадный поворот;
- закрытое окончание;
- открытый обратный поворот (партнерша в два плана);
- открытое окончание;
- форстеп;
- файвстеп;
- открытый променад.

Прогоны, повторение и закрепление движений и композиций всех танцев, выносимых на контрольные занятия.

4. Латиноамериканская программа (73ч.)

Теория (16ч.)

Основы музыкальных ритмов.

Самба – 1) Медленно и медленно. 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, быстро, быстро, быстро. 4) Медленно, медленно, быстро, быстро, медленно.

Ча-ча -ча – Счет 1,2,3,4и. Счет 2и3и4и1.

Румба – Счет 1, 2, 3, 4 (Музыкальный размер 4/4).

Джайв – 1) Быстро, быстро, быстро и быстро. 2) быстро, быстро, медленно, быстро, быстро, медленно. 3) Медленно, медленно, быстро, быстро, быстро. Быстро.

Поведение во время аттестаций и соревнований.

Бальный этикет.

Правила проведения соревнований ФТСАРР.

Правила спортивного костюма. Выработка имиджа.

Принципы ориентации в танцевальном зале. Общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагонально к стене, спиной диагонально к стене, лицом диагонально в центр, спиной диагонально в центр).

Практика (57ч.)

Танцевальные позиции в паре на конкурсе, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, променадная позиция).

Техника работы бедер, коленей и стоп в латиноамериканских танцах.

Особенности работы корпуса в латиноамериканских танцах.

Работа рук в латиноамериканских танцах. Работа головы.

Упражнения для развития координации.

Введение в программу сложности танцевального мастерства «Е» класса танцевального мастерства (разучивание и отработка танцевальных фигур):

САМБА.

- самба виски влево и вправо;
- самба ходы в променадной позиции;
- вольта;
- бота фого;
- крисс кросс бота фого;
- левый поворот;
- непрерывный вольта поворот на месте вправо и влево.

ЧА-ЧА-ЧА.

- три ча-ча-ча вперед, назад, в ОПП и ОКПП;
- веер;
- хоккейная клюшка;
- алемана;
- натуральное раскрытие;
- закрытый хип твист.

РУМБА.

- основное движение;
- Нью Йорк;
- спот поворот;

- рука в руке;
- кукарача;
- веер;
- алемана.

ДЖАЙВ.

- смена рук за спиной;
- толчок левым плечом;
- хлыст;
- американский спин;
- променадные ходы;
- стой и иди.

Прогонны, повторение и закрепление движений и композиций всех танцев, выносимых на контрольные занятия.

5. Танцевальные комбинации (27ч.)

Теория (6ч.)

Разучивание простых вариаций в объеме «Е» класса.

Практика(21ч.)

Отработка вариаций. Составление обязательной программы.

6. Сценическая практика и творческая деятельность (15ч.)

Практика (15ч):

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Участие в различных формах сценической деятельности (концерты, мюзиклы, театрализованные представления, праздники и т.д.).

7. Заключительное занятие (2ч.)

Подведение результатов за год.

Практика (2 ч.):

Закрепление изученного материала.

Проверка качества усвоения знаний и навыков.

Аттестационные испытания.

Осваивается программа по 6 танцам со сложностью «Е» класса танцевального мастерства.

Спортивные бальные танцы: «Медленный вальс», «Венский вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв».

Задачи четвертого года обучения:

- сформировать основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР) для танцоров класса Е;

- сформировать музыкально-ритмические навыки в объеме

программы сложности E класса;

- обучить правилам исполнения программы ФТСАРР для танцоров класса E на соревнованиях;
- изучить правила спортивного костюма ФТСАРР для танцоров класса E;
- изучить правила проведения соревнований ФТСАРР для танцоров класса E;
- дать специальные знания по бальным танцам в объеме фигур E класса;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- сформировать умения и навыки выступлений.

Планируемые результаты четвертого года обучения:

Предметные:

В конце 4 года обучения ребенок знает:

- основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР) для танцоров класса E;
- музыкальные ритмы танцев программы сложности E класса;
- правила исполнения программы ФТСАРР для танцоров класса E на соревнованиях;
- правила спортивного костюма ФТСАРР для начинающих танцоров класса E;
- правила проведения соревнований ФТСАРР для танцоров класса E;

В конце 4 года обучения ребенок умеет:

- исполнять программу сложности по бальным танцам в объеме фигур E класса;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров;
- умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях ФТСАРР.

Метапредметные:

- исполнять небольшую импровизацию на свободную тему: - самостоятельно применять специальную терминологию спортивного бального танца;
- самостоятельно исполнять в соответствии с методическими правилами программные танцевальные движения;
- корректировать с помощью педагога и самостоятельно свои танцевальные движения при выполнении заданий;

- анализировать с помощью педагога собственное исполнение и исполнение других.

Личностные:

- вежливо обращаться к партнеру;
- приобрести умение работать в паре;
- формировать чувство коллективизма;
- формировать важнейшие нравственно-этические представления об общечеловеческих ценностях;
- критически оценивать как собственную работу, так и работу своих товарищей.

**Учебно-тематический план
5 год обучения**

№ п/п	Тематический раздел	Теория	Практика	Кол-во часов	Контроль
1.	Вводное занятие	1	1	2	собеседование, опрос.
2.	Тренаж на разогрев мышц	4	20	24	Упражнения, наблюдения
3.	Европейская программа	16	57	73	собеседование, опрос, упражнения, наблюдения
4.	Латиноамериканская программа	16	57	73	собеседование, опрос, упражнения, наблюдения
5.	Танцевальные комбинации	6	21	27	собеседование, упражнения, наблюдения
6.	Сценическая практика и творческая деятельность		15	15	собеседование, опрос, наблюдения
7.	Заключительное занятие		2	2	собеседование, опрос, наблюдения
	Всего за год	43	173	216	

Содержание учебно-тематического плана

5 год обучения

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория (1ч.):

Повторный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности.

Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивными бальными танцами.

Повторение правил поведения и гигиены на занятиях спортивными бальными танцами.

Программа и режим занятий.

Знакомство с программой занятий на год, с особенностями концертной деятельности и программы соревнований.

Общая и спортивная этика.

Правила поведения в коллективе.

Взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками

Анкетирование

Практика (1ч.): Повторение ранее изученного материала.

2. Тренаж на разогрев мышц (24ч)

Теория (4ч.)

Закрепление знаний об опорно-двигательной системе человека.

Правила при выполнении комплекса упражнений.

Практика (20ч.)

Комплекс физических и танцевальных упражнений.

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращение.

Специальные танцевальные упражнения для европейских и латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца.

Аэробный комплекс.

Основы классического экзерсиса.

3. Европейская программа (73ч.)

Теория (16ч.)

Основы музыкальных ритмов.

Медленный вальс – счет 1, 2, 3. счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3.

Танго – 1) Быстро, Быстро, Медленно. 2) Быстро, быстро. 3) Медленно, быстро, быстро, медленно. 4) Быстро, быстро, быстро, быстро, медленно. 5) Медленно, быстро, быстро, медленно, быстро, быстро, медленно.

Венский вальс – Счет 1, 2, 3.

Квикстеп – 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно.

Принципы ориентации в танцевальном зале. Общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагонально к стене, спиной диагонально к стене, лицом диагонально в центр, спиной диагонально в центр).

Поведение во время аттестаций и соревнований.

Бальный этикет.

Правила проведения соревнований ФТСАРР.

Выработка имиджа.

Практика (57ч.)

Танцевальные позиции. Танцевальные позиции в паре на конкурсе, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, променадная позиция).

Техника работы ног и стопы. Подъемы и спуски, шаги с каблука и носка, сборы ног.

Введение в программу сложности «D» класса танцевального мастерства (разучивание и отработка танцевальных фигур):

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС.

- плетение из променадной позиции,
- телемарк;
- открытый телемарк;
- крыло;
- открытый импетус;
- внешний спин;
- поворотный лок;
- левый виск.

КВИКСТЕП.

- быстрый открытый обратный;
- фиштейл;
- бегущий правый поворот;
- четыре быстрых бегущих;
- ви-б;
- телемарк;
- кросс свивл.

ТАНГО.

- променадное звено;
- форстеп;
- открытый променад назад;
- внешний свивл после открытого променада;

- внешний свивл после открытого окончания;
- променад фолловей;
- браш теп;
- фолловейфорстеп.

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС.

- натуральный поворот
- обратный поворот
- шаги перемены вперед с правой ноги и левой ноги.

Прогоны, повторение и закрепление движений и композиций всех танцев, выносимых на контрольные занятия.

4. Латиноамериканская программа (73 ч.)

Теория (16ч.)

Основы музыкальных ритмов.

Самба – 1) Медленно и медленно. 2) Медленно и медленно и медленно и медленно. 3) Медленно, быстро, быстро, быстро, быстро, быстро, быстро. 4) Медленно, медленно, быстро, быстро, медленно.

Ча-ча -ча – Счет 1,2,3,4и1, счет 2и3и4и1.

Румба – Счет 1, 2, 3, 4 (Музыкальный размер 4/4).

Джайв– 1)Быстро, быстро, быстро и быстро. 2) Быстро, быстро, медленно, быстро, быстро, медленно. 3) Медленно, медленно, быстро, быстро, быстро. Быстро.

Принципы ориентации в танцевальном зале. Общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагонально к стене, спиной диагонально к стене, лицом диагонально в центр, спиной диагонально в центр).

Поведение во время аттестаций и соревнований. Бальный этикет. Правила проведения соревнований ФТСАРР. Выработка имиджа.

Практика (57ч.)

Танцевальные позиции. Танцевальные позиции в паре на конкурсе, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, променадная позиция).

Техника работы бедер, коленей и стоп в латиноамериканских танцах. Особенности работы корпуса в латиноамериканских танцах. Работа рук в латиноамериканских танцах. Работа головы.

Упражнения для развития координации.

Введение в программу сложности «D» класса танцевального мастерства (разучивание и отработка танцевальных фигур):

САМБА.

- самба виски влево и вправо;
- самба ходы;
- вольта;
- бота фого;
- крисс кросс бота фого;
- левый поворот с поворотом дамы под рукой;
- корта джака;
- раскручивание от руки;
- коса;
- роки назад на правую и левую ноги;
- аргентинские кроссы;
- дропт вольта;
- самба локи дама с правой или с левой стороны.

ЧА-ЧА-ЧА.

- натуральное раскрытие;
- закрытый хип твист;
- натуральный волчок;
- открытый хип твист
- обратный волчок
- раскрытие из обратного волчка.

РУМБА.

- хоккейная клюшка,
- натуральное раскрытие,
- закрытый хип твист,
- раскрытие влево и вправо,
- волчок;
- открытый хип твист.

ДЖАЙВ.

- толчок левым плечом;
- хлыст;
- американский спин;
- променадные ходы;
- стой и иди;
- испанские руки;
- раскручивание от руки;
- простой спин;
- цыплячий ход;
- свивлы носок-каблук.

Прогонь, повторение и закрепление движений и композиций всех

танцев, выносимых на контрольные занятия.

5. Танцевальные комбинации (27ч.)

Теория (6ч.)

Разучивание простых вариаций в объеме «D» класса.

Практика(21ч.)

Отработка вариаций. Составление обязательной программы.

6. Сценическая практика и творческая деятельность (15ч.)

Практика (15ч):

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Участие в различных формах сценической деятельности (концерты, мюзиклы, театрализованные представления, праздники и т.д.).

7. Заключительное занятие (2ч.)

Подведение результатов за год.

Практика (2 ч.):

Закрепление изученного материала.

Проверка качества усвоения знаний и навыков.

Осваивается программа по 8 танцам со сложностью «D» класса танцевального мастерства.

Спортивные бальные танцы: «Медленный вальс», «Венский вальс», «Танго», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв».

Задачи пятого года обучения:

- сформировать основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР) для танцоров;

- сформировать музыкально-ритмические навыки в объеме программы сложности D класса;

- обучить правилам исполнения программы ФТСАРР для танцоров класса «D» на соревнованиях;

- изучить правила спортивного костюма ФТСАРР для танцоров класса «D»;

- изучить правила проведения соревнований ФТСАРР для танцоров класса «D»;

- дать специальные знания по бальным танцам в объеме фигур «D» класса;

- развить координацию движений, гибкость и пластику;

- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях ФТСАРР.

Планируемые результаты пятого года обучения:

Предметные:

В конце 5 года обучения ребенок знает:

- основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР) для танцоров класса «D»;
- музыкальные ритмы танцев программы сложности «D» класса;
- правила исполнения программы ФТСАРР для танцоров класса «D» на соревнованиях;
- правила спортивного костюма ФТСАРР для начинающих танцоров класса «D»;
- правила проведения соревнований ФТСАРР для танцоров класса «D».

В конце 5 года обучения ребенок умеет:

- исполнять программу сложности по бальным танцам в объеме фигур «D» класса;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров;
- умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях ФТСАРР.

Метапредметные:

- применять специальную терминологию спортивных бальных танцев;
- понимать, что спортивный бальный танец – основа грации и красоты движения;
- самостоятельно исполнять в соответствии с методическими правилами программные танцевальные движения и упражнения;
- самостоятельно выполнять более сложные пространственные перестроения композиций, основанных на движениях спортивного бального танца;
- корректировать самостоятельно свои танцевальные движения при выполнении заданий;
- анализировать самостоятельно собственное исполнение и исполнение других;
- сочинять с помощью педагога и самостоятельно более сложные танцевальные комбинации на основе изученных движений танца, обосновывая логику построения композиции;
- самостоятельно импровизировать под музыку с целью создания

пластического образа с использованием новых и ранее разученных движений классического танца;

Личностные:

- воспитание ответственности, терпения, трудолюбия, взаимопомощи, уважения;

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;

- развитие память, воображения и творческих способностей;

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками.

**Учебно-тематический план
6 год обучения**

№ п/п	Тематический раздел	Теория	Практика	Кол-во часов	Контроль
	Вводное занятие	1	1	2	собеседование, опрос.
	Тренаж на разогрев мышц	4	20	24	Упражнения, наблюдения
	Европейская программа	16	57	73	собеседование, опрос, упражнения, наблюдения
	Латиноамериканская программа	16	57	73	собеседование, опрос, упражнения, наблюдения
	Танцевальные комбинации	6	21	27	собеседование, упражнения, наблюдения
	Сценическая практика и конкурсная деятельность		15	15	собеседование, опрос, наблюдения
	Заключительное занятие		2	2	собеседование, опрос, наблюдения
	Всего за год	43	173	216	

Содержание учебно-тематического плана 6 год обучения

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория (1ч.):

Повторный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности.
Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивными бальными танцами.

Повторение правил поведения и гигиены на занятиях спортивными бальными танцами.

Программа и режим занятий.

Знакомство с программой занятий на год, с особенностями концертной деятельности и программы соревнований.

Общая и спортивная этика.

Правила поведения в коллективе.

Взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками

Анкетирование

Практика (1ч.): Повторение ранее изученного материала.

2.Тренаж на разогрев мышц (24ч)

Теория (4ч.) Закрепление знаний об опорно-двигательной системе человека. Правила при выполнении комплекса упражнений.

Практика (20ч.)

Комплекс физических и танцевальных упражнений.

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращение.

Специальные танцевальные упражнения для европейских и латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца.

Аэробный комплекс.

Основы классического экзерсиса.

3. Европейская программа (73ч.)

Теория (16ч.)

Основы музыкальных ритмов.

Медленный вальс – счет 1, 2, 3. счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3.

Танго – 1) Быстро, Быстро, Медленно. 2) Быстро, быстро. 3) Медленно, быстро, быстро, медленно. 4) Быстро, быстро, быстро, быстро, медленно. 5) Медленно, быстро, быстро, медленно, быстро, быстро, медленно.

Квикстеп – 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно.

Медленный фокстрот – Знакомство с новым танцем: история

создания, характер исполнения. Медленно, быстро, быстро, медленно.

Венский вальс – Счет 1, 2, 3.

Принципы ориентации в танцевальном зале. Общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагонально к стене, спиной диагонально к стене, лицом диагонально в центр, спиной диагонально в центр).

Поведение во время аттестаций и соревнований.

Бальный этикет.

Правила проведения соревнований ФТСАРР.

Выработка имиджа.

Практика (57ч.)

Танцевальные позиции в паре на конкурсе, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, променадная позиция).

Техника работы ног и стопы. Подъемы и спуски, шаги с каблука и носка, сборы ног.

Упражнения для развития координации.

Введение в программу сложности начального «С» класса танцевального мастерства (разучивание и отработка танцевальных фигур).

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС.

- плетение из променадной позиции;
- телемарк;
- открытый телемарк;
- крыло;
- открытый импетус;
- внешний спин;
- поворотный лок;
- левый виск.

КВИКСТЕП.

- быстрый открытый обратный4
- фиштейл;
- бегущий правый поворот;
- четыре быстрых бегущих;
- ви-6;
- телемарк;
- кросс свивл.

ТАНГО.

- променадное звено;

- форстеп, открытый променад назад;
- внешний свивл после открытого променада;
- внешний свивл после открытого окончания;
- променад фолловей;
- браш теп;
- фолловейфорстеп.

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС.

- натуральный поворот;
- обратный поворот;
- шаги перемены вперед с правой ноги и левой ноги.

ФОКСТРОТ.

- шаг-перо;
- тройной шаг;
- правый натуральный поворот;
- левый натуральный поворот.

Разучивание простых вариаций соответственно уровню «С» класса. Прогоны, повторение и закрепление движений и композиций всех танцев, выносимых на контрольные занятия.

3. Латиноамериканская программа (73ч.)

Теория (16ч.)

Основы музыкальных ритмов.

Самба – 1) Медленно и медленно. 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, быстро, быстро, быстро. 4) Медленно, медленно, быстро, быстро, медленно. 5) Быстро, быстро, медленно. **Ча-ча -ча** – Счет 1,2,3,4и1. Счет 2и3и4и1.

Румба – Счет 1) 1, 2, 3, 4, 2) 2,3, 4 и1 (Музыкальный размер 4/4).

Джайв – 1) Быстро, быстро, быстро и быстро. 2) быстро, быстро, медленно, быстро, быстро, медленно. 3) Медленно, медленно, быстро, быстро, быстро, быстро.

Пасодобль. Знакомство с историей танца, его характером. Музыкальный размер 2/4. Счет 1 2, 1 2, 1 2 и т.д., счет по четверкам и восьмеркам -1,2,3,4 и 1,2,3,4,5,6,7,8.

Принципы ориентации в танцевальном зале. Общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагонально к стене, спиной диагонально к стене, лицом диагонально в центр, спиной диагонально в центр).

Поведение во время аттестаций и соревнований.

Бальный этикет.

Правила проведения соревнований ФТСАРР.

Выработка имиджа.

Практика (57ч.)

Танцевальные позиции в паре на конкурсе, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, променадная позиция).

Техника работы бедер, коленей и стоп в латиноамериканских танцах. Особенности работы корпуса в латиноамериканских танцах.

Работа рук в латиноамериканских танцах.

Работа головы.

Упражнения для развития координации.

Введение в программу сложности начального «С» класса танцевального мастерства (разучивание и отработка танцевальных фигур).

САМБА.

- методы смены ног;
- бота фога в теневой позиции;
- вольта в продвижении в боковой теневой позиции;
- дропт вольта в теневой позиции;
- вольта по кругу в теневой позиции;
- корта джака в теневой позиции;
- корта джака с одноименных ног;
- контра ботофога с одноименных ног;
- сольная вольта в повороте по кругу вправо или влево.

ЧА-ЧА-ЧА.

- усложненный хип твист;
- кубинский брейк;
- дробный кубинский брейк;
- спираль;
- локон;
- кросс бейсик;
- Аида.

РУМБА.

- усложненный хип твист;
- спираль;
- аида;
- фенсинг;
- фенсинг со спин-окончанием;
- роуп спиннинг;
- скользящие дверцы;

- усложненные скользящие дверцы;
- хабанера ритм;
- кики вокс;
- синкопированные кубинские роки;
- три тройки;
- три алеманы;
- непрерывный хип твист;
- непрерывный хип твист по кругу.

ДЖАЙВ.

- фоллевэйттроуэвей;
- двойное звено;
- двойной кросс хлыст;
- троуэвэй хлыст;
- двойной хлыст троуэвэй;
- джайвронд шассе;
- бегущее шассе;
- флик боллчеиндж;
- сайд рок;
- простой спин;
- муч;
- келивип;
- левый хлыст;
- ветряная мельница;
- майамиспешиал;
- флики в брейк;
- крадущиеся шаги флики и брейк.

ПАСОДОБЛЬ.

- апель,
- сюрплас,
- марш,
- шассе вправо и влево,
- шассе в ПП,
- шассе с подъемом и без подъема,
- атака,
- перемещение включая слип атаку,
- променадное звено,
- променад,
- восемь,
- разъединение,

- фоллевэйвиск,
- шестнадцать,
- большой круг,
- разъединение в фоллевэйвиск,
- разъединение с обходом дамы вокруг партнера,
- твист поворот.

Прогоны, повторение и закрепление движений и композиций всех танцев, выносимых на контрольные занятия .

5. Танцевальные комбинации (27ч.)

Теория (6ч.)

Разучивание простых вариаций в объеме начального «С» класса.

Практика(21ч.)

Отработка вариаций. Составление обязательной программы.

6. Сценическая практика и творческая деятельность (15ч.)

Практика (15ч):

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Участие в различных формах сценической деятельности (концерты, мюзиклы, театрализованные представления, праздники и т.д.).

7. Заключительное занятие (2ч.)

Подведение результатов за год.

Практика (2 ч.):

Закрепление изученного материала.

Проверка качества усвоения знаний и навыков.

Осваивается программа по 10 танцам со сложностью «С» класса танцевального мастерства.

Спортивные бальные танцы: «Медленный вальс», «Венский вальс», «Танго», «Медленный фокстрот», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв», «Пасодобль».

Задачи шестого года обучения:

- сформировать основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР) для танцоров начального уровня класса «С»;

- сформировать музыкально-ритмические навыки в объеме программы сложности начального класса «С»;

- обучить правилам исполнения программы ФТСАРР для танцоров начального класса «С» на соревнованиях;

- изучить правила спортивного костюма ФТСАРР для танцоров начального класса «С»;

- изучить правила проведения соревнований ФТСАРР для танцоров класса «С»;

- дать специальные знания по бальным танцам в объеме фигур начального класса «С»;

- развить координацию движений, гибкость и пластику;

- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях ФТСАРР.

Планируемые результаты шестого года обучения:

Предметные результаты:

В конце 6 года обучения ребенок знает:

- основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР) для танцоров начального уровня класса «С»;

- музыкальные ритмы танцев программы сложности начального уровня класса «С»;

- правила исполнения программы ФТСАРР для танцоров начального уровня класса С на соревнованиях;

- правила спортивного костюма ФТСАРР для танцоров класса «С»;

- правила проведения соревнований ФТСАРР для танцоров класса «С»;

В конце 6 года обучения ребенок умеет:

- исполнять программу сложности по бальным танцам в объеме фигур начального «С» класса;

- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров;

- показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях ФТСАРР.

Метапредметные результаты:

- понимать характер танца;

- исполнять движения в характере танца;

- исполнять движения в характере музыки;

- распределять сценическую площадку;

- чувствовать ансамбль;

- сохранять рисунок танца;

- применять специальную терминологию спортивного бального танца;

- исполнять в соответствии с методическими правилами программные танцевальные движения и упражнения соответственно 6 года

обучения.

- самостоятельно сочинять простые танцевальные комбинации на основе изученных движений, обосновывая логику построения композиции;
- импровизировать на заданную тему и музыку с целью создания пластического образа с использованием новых и ранее разученных движений спортивного бального танца;
- самостоятельно корректировать свои танцевальные движения при выполнении заданий;
- самостоятельно анализировать собственное исполнение и исполнение других;
- осуществлять самостоятельно самоконтроль и взаимоконтроль при выполнении методических правил программных танцевальных движений и упражнений.

Личностные результаты:

- освоить особенности взаимодействия с партнерами на конкурсной площадке и сцене;
- научиться уверенно, свободно держаться на конкурсной площадке и сцене;
- понимать танец как гармоничное сочетание движений ног, рук, корпуса и головы;
- научиться сотрудничать с педагогом и сверстниками;
- приобрести и обогатить опыт разнообразной творческой деятельности в области бальной хореографии;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;

**Учебно-тематический план
7 год обучения**

№ п/п	Тематический раздел	Теория	Практика	Кол-во часов	Контроль
	Вводное занятие	1	1	2	собеседование, опрос.
	Тренаж на разогрев мышц	4	22	26	Упражнения, наблюдения
	Европейская программа	18	72	90	собеседование, опрос, упражнения, наблюдения
	Латиноамериканская	18	72	90	собеседование,

	программа				опрос, упражнения, наблюдения
	Танцевальные комбинации	18	40	58	собеседование, упражнения, наблюдения
	Сценическая практика и конкурсная деятельность		20	20	собеседование, опрос, наблюдения
	Заключительное занятие		2	2	собеседование, опрос, наблюдения
	Всего за год	59	229	288	

Содержание учебно-тематического плана 7 год обучения

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория (1ч.):

Повторный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности.

Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивными бальными танцами.

Повторение правил поведения и гигиены на занятиях спортивными бальными танцами.

Программа и режим занятий.

Знакомство с программой занятий на год, с особенностями концертной деятельности и программы соревнований.

Общая и спортивная этика.

Правила поведения в коллективе.

Взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками

Анкетирование

Практика (1ч.):

Повторение ранее изученного материала.

3.Тренаж на разогрев мышц (26ч)

Теория (4ч.)

Правила при выполнении комплекса упражнений, соответствующего 7 му году обучения. Правила распределения физической нагрузки на тело.

Практика (22ч.)

Комплекс физических и танцевальных упражнений.

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращение.

Специальные танцевальные упражнения для европейских и латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца.

Аэробный комплекс.

Основы классического экзерсиса.

3. Европейская программа (90ч.)

Теория (18ч.):

Основы музыкальных ритмов.

Медленный вальс – счет 1, 2, 3. счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3.

Танго – 1) Быстро, Быстро, Медленно. 2) Быстро, быстро. 3) Медленно, быстро, быстро, медленно. 4) Быстро, быстро, быстро, быстро, медленно. 5) Медленно, быстро, быстро, медленно, быстро, быстро, медленно.

Квикстеп – 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно.

Медленный фокстрот – Медленно, быстро, быстро, медленно.

Венский вальс – Счет 1, 2, 3.

Принципы ориентации в танцевальном зале. Общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагонально к стене, спиной диагонально к стене, лицом диагонально в центр, спиной диагонально в центр).

Поведение во время аттестаций и соревнований.

Бальный этикет.

Правила проведения соревнований ФТСАРР.

Выработка имиджа.

Практика (72ч.):

Танцевальные позиции в паре на конкурсе, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, променадная позиция).

Техника работы ног и стопы. Подъемы и спуски, шаги с каблука и носка, сборы ног.

Упражнения для развития координации.

Введение в программу продвинутого уровня «С» класса танцевального мастерства (разучивание и отработка танцевальных фигур):

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС.

- плетение из променадной позиции;
- телемарк, открытый телемарк;
- крыло;
- открытый импетус;
- внешний спин;

- поворотный лок;
- левый виск.

КВИКСТЕП.

- Быстрый открытый обратный;
- фиштейл;
- бегущий правый поворот;
- четыре быстрых бегущих;
- ви-б;
- телемарк;
- кросс свивл.

ТАНГО.

- променадное звено;
- форстеп;
- открытый променад назад;
- внешний свивл после открытого променада;
- внешний свивл после открытого окончания;
- променад фолловей;
- браш теп;
- фолловейфорстеп.

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС.

- натуральный поворот;
- обратный поворот;
- шаги перемены вперед с правой ноги и левой ноги.

ФОКСТРОТ.

- перо – окончание;
- левая волна;
- плетение;
- смена направления;
- ховер перо;
- изогнутое перо;
- наружный спин;
- двойной левый спин;
- наружный свивл;
- виск.

Прогоны, повторение и закрепление движений и композиций всех танцев, выносимых на контрольные занятия.

5.Латиноамериканская программа (90ч.)

Теория (18ч.):

Основы музыкальных ритмов.

Самба – 1) Медленно и медленно. 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, быстро, быстро, быстро. 4) Медленно, медленно, быстро, быстро, медленно. 5) Быстро, быстро, медленно. **Ча-ча -ча** – Счет 1,2,3,4и1. Счет 2и3и4и1.

Румба – Счет 1, 2, 3, 4, счет 2,3,4, и 1 (Музыкальный размер 4/4).

Джайв – 1) Быстро, быстро, быстро и быстро. 2) быстро, быстро, медленно, быстро, быстро, медленно. 3) Медленно, медленно, быстро, быстро, быстро. **Пасодобль**. Синкопированный счет – 1) и1, 2) 1,2,3,4 и 5,6,7, 8и1.

Принципы ориентации в танцевальном зале. Общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагонально к стене, спиной диагонально к стене, лицом диагонально в центр, спиной диагонально в центр).

Поведение во время аттестаций и соревнований.

Бальный этикет.

Правила проведения соревнований ФТСАРР.

Выработка имиджа.

Практика(72ч.):

Танцевальные позиции в паре на конкурсе, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, променадная позиция).

Техника работы бедер, коленей и стоп в латиноамериканских танцах. Особенности работы корпуса в латиноамериканских танцах.

Работа рук в латиноамериканских танцах.

Работа головы.

Упражнения для развития координации.

Введение в программу продвинутого уровня «С» класса танцевального мастерства (разучивание и отработка танцевальных фигур):

САМБА.

- правый ролл;
- левый ролл;
- бег в променад и контр променад;
- дрэг;
- крузадо шаги в теневой позиции;
- крузадо локи в теневой позиции;
- непрерывные крузадо локи;
- кариокаранс.

ЧА-ЧА-ЧА.

- чейс;
- ритм гуапача;
- турецкое полотенце в обычном ритме и ритме гуапача;
- ранавей шассе;
- тайм степ шассе;
- виск шассе;
- закрытый хип твист со спиральным окончанием;
- открытый хип твист со спиральным окончанием;
- возлюбленная;
- следуй за мной;
- синкопированный открытый хип твист;
- окончание лок с большей степенью поворота.

РУМБА.

- усложненный хип твист;
- спираль;
- Аида;
- фенсинг;
- фенсинг со спин-окончанием;
- роуп спиннинг;
- свивлы;
- ранавей Алемана.

ДЖАЙВ.

- смена мест справа налево с двойным поворотом;
- шуга пуш;
- катапульта;
- чаггинг;
- шоулдер спин.

ПАСОДОБЛЬ.

- открытый телемарк;
- ла пасс;
- бандериль;
- левый фоллевэй;
- испанская линия;
- твисты;
- плащ шассе;
- вращения в продвижении из ПП и из контр ПП;
- удар пикой;
- методы смены ног;
- фарол включая фреголину;

- вариация с левой ноги.

Прогоны, повторение и закрепление движений и композиций всех танцев, выносимых на контрольные занятия .

5. Танцевальные комбинации (58ч.)

Теория (18ч.)

Разучивание вариаций в объеме продвинутого уровня «С» класса танцевального мастерства.

Практика (40ч.)

Отработка вариаций.

Составление обязательной программы.

6. Сценическая практика и конкурсная деятельность (20ч.)

Практика (20ч):

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Участие в различных формах сценической деятельности (концерты, мюзиклы, театрализованные представления, праздники и т.д.).

7. Заключительное занятие (2ч.)

Подведение результатов за год.

Практика (2 ч.):

Закрепление изученного материала.

Проверка качества усвоения знаний и навыков.

Осваивается программа по 10 танцам со сложностью продвинутого уровня «С» класса танцевального мастерства.

Спортивные бальные танцы: «Медленный вальс», «Венский вальс», «Танго», «Медленный фокстрот», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв», «Пасодобль».

Задачи седьмого года обучения:

- сформировать основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР) для танцоров продвинутого уровня класса «С»;

- сформировать музыкально-ритмические навыки в объеме программы сложности продвинутого уровня класса «С»;

- обучить правилам исполнения программы ФТСАРР для танцоров продвинутого уровня класса «С» на соревнованиях;

- дать специальные знания по бальным танцам в объеме фигур продвинутого уровня класса «С»;

- развить координацию движений, гибкость и пластику;

- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях ФТСАРР.

Планируемые результаты седьмого года обучения.

Предметные результаты:

В конце 7 года обучения ребенок знает:

- основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР) для танцоров продвинутого уровня класса «С»;

- музыкальные ритмы танцев программы сложности продвинутого уровня класса «С»;

- правила исполнения программы ФТСАРР для танцоров продвинутого уровня класса «С» на соревнованиях;

В конце 7 года обучения ребенок умеет:

- исполнять программу сложности по бальным танцам в объеме фигур продвинутого «С» класса;

- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров;

- умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях ФТСАРР.

Метапредметные результаты:

- запомнить и станцевать сложную вариацию согласно продвинутого уровня «С» класса;

- понимать и исполнять рекомендации и требования педагога;

- самостоятельно выполнять методическую раскладку движений спортивного бального танца и их комбинаций теоретически и практически;

- самостоятельно сочинять сложные танцевальные комбинации на основе изученных движений спортивного бального танца согласно 7го года обучения с последующим анализом и обоснованием логики построения композиции;

- импровизировать на заданную тему и музыку с целью создания пластического образа с использованием новых и ранее разученных движений спортивного бального танца;

- осуществлять самоконтроль и взаимоконтроль при выполнении методических правил программных танцевальных движений и упражнений;

- самостоятельно определять сильную и слабую долю музыкального произведения.

Личностные результаты:

- осознание учащимися своих творческих способностей,

- осознание своих социально-личностных качеств;
- приобретение и обогащение учащимся опыта разнообразной творческой деятельности в области хореографического искусства;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Учебно-тематический план 8 год обучения

№ п/п	Тематический раздел	Теория	Практика	Кол-во часов	Контроль
	Вводное занятие	1	1	2	собеседование, опрос.
	Тренаж на разогрев мышц	4	22	26	Упражнения, наблюдения
	Европейская программа	18	72	90	собеседование, опрос, упражнения, наблюдения
	Латиноамериканская программа	18	72	90	собеседование, опрос, упражнения, наблюдения
	Танцевальные комбинации	18	40	58	собеседование, упражнения, наблюдения
	Сценическая практика и конкурсная деятельность		20	20	собеседование, опрос, наблюдения
	Заключительное занятие		2	2	собеседование, опрос, наблюдения
	Всего за год	59	229	288	

Содержание учебно-тематического плана 8 год обучения

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория (1ч.):

Повторный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности.
Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивными бальными танцами.

Повторение правил поведения и гигиены на занятиях спортивными бальными танцами.

Программа и режим занятий.

Знакомство с программой занятий на год, с особенностями концертной деятельности и программы соревнований.

Общая и спортивная этика.

Правила поведения в коллективе.

Взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками

Анкетирование

Практика (1ч.):

Повторение ранее изученного материала.

2.Тренаж на разогрев мышц (26ч)

Теория (4ч.) Правила при исполнении комплекса упражнений, соответствующего 8-му году обучения. Распределения физической нагрузки на тело.

Практика (22ч.)

Комплекс физических и танцевальных упражнений.

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращение.

Специальные танцевальные упражнения для европейских и латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца.

Аэробный комплекс.

Основы классического экзерсиса.

3. Европейская программа (90ч.)

Теория (18ч.)

Основы музыкальных ритмов.

Медленный вальс – счет 1, 2, 3. счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3.

Танго – 1) Быстро, Быстро, Медленно. 2) Быстро, быстро. 3) Медленно, быстро, быстро, медленно. 4) Быстро, быстро, быстро, быстро, медленно. 5)Медленно, быстро, быстро, медленно, быстро, быстро, медленно.

Квикстеп – 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно.

Медленный фокстрот – Медленно, быстро, быстро, медленно.

Венский вальс – Счет 1, 2, 3.

Принципы ориентации в танцевальном зале. Общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале

(лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагонально к стене, спиной диагонально к стене, лицом диагонально в центр, спиной диагонально в центр).

Поведение во время аттестаций и соревнований.

Бальный этикет.

Правила проведения соревнований ФТСАРР.

Выработка имиджа.

Практика (72ч.)

Танцевальные позиции в паре на конкурсе, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, променадная позиция).

Техника работы ног и стопы. Подъемы и спуски, шаги с каблука и носка, сборы ног.

Упражнения для развития координации.

Введение в программу сложности «В» класса (разучивание и отработка танцевальных фигур).

На данном этапе в европейской программе отрабатываются фигуры, изученные ранее, добавляются фигуры, не описанные в учебниках, это так называемые фигуры в характере танца. На данном уровне можно заимствовать фигуры или части фигур из одного танца в другой. Появляются различные позы, низкие линии, поддержки.

Прогоны, повторение и закрепление движений и композиций всех танцев, выносимых на контрольные занятия.

4.Латиноамериканская программа (90ч.)

Теория (18ч.)

Основы музыкальных ритмов.

Самба – 1) Медленно и медленно. 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, быстро, быстро, быстро. 4) Медленно, медленно, быстро, быстро, медленно. 5) Быстро, быстро, медленно.

Ча-ча -ча – Счет 1,2,3,4и1. Счет 2и3и4и1.

Румба – Счет 1, 2, 3, 4 . счет 2,3,4и1(Музыкальный размер 4/4).

Джайв – 1) Быстро, быстро, быстро и быстро. 2) быстро, быстро, медленно, быстро, быстро, медленно. 3) Медленно, медленно, быстро, быстро, быстро. Быстро.

Пасодобль. Синкопированный счет – 1) и1, 2) 1,2,3,4 и 5,6,7, 8и1.

- Танцевальные позиции. Танцевальные позиции в паре на конкурсе, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, променадная позиция).

Принципы ориентации в танцевальном зале. Общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагонально к стене, спиной диагонально к стене, лицом диагонально в центр, спиной диагонально в центр).

Поведение во время аттестаций и соревнований.

Бальный этикет. Правила проведения соревнований ФТСАРР.

Выработка имиджа.

Практика (72ч.)

Танцевальные позиции в паре на конкурсе, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, променадная позиция).

Техника работы бедер, коленей и стоп в латиноамериканских танцах. Особенности работы корпуса в латиноамериканских танцах.

Работа рук в латиноамериканских танцах.

Работа головы.

Упражнения для развития координации.

Введение в программу сложности «В» класса (разучивание и отработка танцевальных фигур).

-На данном этапе в латиноамериканской программе отрабатываются фигуры, изученные ранее, добавляются фигуры, неописанные в учебниках, это так называемые фигуры в характере танца. На данном уровне можно заимствовать фигуры или части фигур из одного танца в другой. Появляются различные позы, низкие линии, поддержки.

Прогоны, повторение и закрепление движений и композиций всех танцев, выносимых на контрольные занятия.

5. Танцевальные комбинации (52ч.)

Теория (18ч.)

Разучивание вариаций в объеме «В» класса танцевального мастерства.

Практика (34ч.)

Отработка вариаций.

Составление обязательной программы.

6. Сценическая практика и творческая деятельность (26ч.)

Практика (26ч.):

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Участие в различных формах сценической деятельности (концерты, мюзиклы, театрализованные представления, праздники и т.д.)

7. Заключительное занятие (2ч.)

Подведение результатов за год.

Практика (2 ч.):

Закрепление изученного материала.

Проверка качества усвоения знаний и навыков.

Задачи восьмого года обучения:

- сформировать основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР) для танцоров уровня класса «В»;
- сформировать музыкально-ритмические навыки в объеме программы сложности класса «В»;
- обучить правилам исполнения программы ФТСАРР для танцоров класса «В» на соревнованиях;
- изучить правила проведения соревнований ФТСАРР для танцоров класса «В»;
- дать специальные знания по бальным танцам в объеме фигур класса «В»;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях ФТСАРР.

Планируемые результаты восьмого года обучения.

Предметные результаты:

В конце 8 года обучения ребенок знает:

- основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР) для танцоров уровня класса «В»;
- музыкальные ритмы танцев программы сложности уровня класса «В»;
- правила исполнения программы ФТСАРР для танцоров уровня класса «В» на соревнованиях;
- правила спортивного костюма ФТСАРР для танцоров класса «В»;
- правила проведения соревнований ФТСАРР для танцоров класса «В»;

В конце 8 года обучения ребенок умеет:

- исполнять программу сложности по бальным танцам в объеме фигур начального «В» класса;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров, соответствующих классу исполнения «В»;

- умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях ФТСАРР.

Метапредметные результаты:

- использовать материал спортивного бального танца в выражении художественного замысла;

- исполнять созданные комбинации в виде небольших постановок;

- понимать развитие ритмических и эмоциональных связей музыки и танца;

- передать стиль, характер танцев;

- сочинять самостоятельно сложные танцевальные комбинации на основе изученных движений спортивного бального танца с последующим обоснованием логики построения композиции;

- выполнять анализ танцевальных комбинаций;

- импровизировать с целью создания пластического образа при помощи самостоятельно подобранной характерной лексики;

Личностные результаты:

- стремиться к воспитанию силы воли, целеустремленности, чувства долга;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- использовать средства художественной выразительности для воплощения собственного художественно-творческого замысла;

**Учебно-тематический план
9 год обучения**

№ п/п	Тематический раздел	Теория	Практика	Кол-во часов	Контроль
	Вводное занятие	1	1	2	собеседование, опрос.
	Тренаж на разогрев мышц	4	22	26	Упражнения, наблюдения
	Европейская программа	18	69	87	собеседование, опрос, упражнения, наблюдения
	Латиноамериканская программа	18	69	87	собеседование, опрос,

					упражнения, наблюдения
	Танцевальные комбинации	18	40	58	собеседование, упражнения, наблюдения
	Сценическая практика и конкурсная деятельность		26	26	собеседование, опрос, наблюдения
	Заключительное занятие		2	2	собеседование, опрос, наблюдения
	Всего за год	59	229	288	

Содержание учебно-тематического плана

9 год обучения

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория (1ч.):

Повторный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности.
Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивными бальными танцами.

Повторение правил поведения и гигиены на занятиях спортивными бальными танцами.

Программа и режим занятий.

Знакомство с программой занятий на год, с особенностями концертной деятельности и программы соревнований.

Общая и спортивная этика.

Правила поведения в коллективе.

Взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками

Анкетирование

Практика (1ч.): Повторение ранее изученного материала.

2. Тренаж на разогрев мышц (26ч.)

Теория (4ч.)

Закрепление знаний об опорно-двигательной системе человека, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной.

Как физические нагрузки влияют на организм человека.

Правила при исполнении комплекса упражнений.

Практика (22ч.)

Комплекс физических и танцевальных упражнений.

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращение.

Специальные танцевальные упражнения для европейских и латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца.

Основы классического экзерсиса.

Аэробный комплекс.

3. Европейская программа (87ч.)

Теория (18ч.)

Основы музыкальных ритмов.

Медленный вальс – счет 1, 2, 3. счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3.

Танго – 1) Быстро, Быстро, Медленно. 2) Быстро, быстро. 3) Медленно, быстро, быстро, медленно. 4) Быстро, быстро, быстро, быстро, медленно. 5) Медленно, быстро, быстро, медленно, быстро, быстро, медленно.

Квикстеп – 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно.

Медленный фокстрот – Медленно, быстро, быстро, медленно.

Венский вальс – Счет 1, 2, 3.

Принципы ориентации в танцевальном зале. Общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагонально к стене, спиной диагонально к стене, лицом диагонально в центр, спиной диагонально в центр).

Поведение во время аттестаций и соревнований.

Бальный этикет. Правила проведения соревнований ФТСАРР.

Выработка имиджа.

Практика (69ч.)

Танцевальные позиции в паре на конкурсе, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, променадная позиция.)

Техника работы ног и стопы. Подъемы и спуски, шаги с каблука и носка, сборы ног.

Упражнения для развития координации.

Основы актерского мастерства, умение мыслить образами.

Введение в программу сложности «А» класса танцевального мастерства (разучивание и отработка танцевальных фигур).

На данном этапе в европейской программе отрабатываются фигуры, изученные ранее, добавляются фигуры, неописанные в учебниках, это так называемые фигуры в характере танца. На данном уровне можно заимствовать фигуры или части фигур из одного танца в другой. Появляются различные позы, низкие линии, поддержки, шейки. Совершенствуется и усложняется техника исполнения.

Прогоны, повторение и закрепление движений и композиций всех танцев, выносимых на контрольные занятия.

5.Латиноамериканская программа (87ч.)

Теория (18ч.)

Основы музыкальных ритмов.

Самба – 1)Медленно и медленно. 2)Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. 3) Медленно,Быстро, Быстро, Быстро, быстро, быстро, быстро. 4) Медленно, медленно, быстро, быстро, медленно. , 5) Быстро, быстро, медленно.**Ча-ча -ча** – Счет 1,2,3,4и1. Счет 2и3и4и1.

Румба – Счет 1, 2, 3, 4. счет 2,3,4и1(Музыкальный размер 4/4).

Джайв– 1)Быстро, быстро, быстро и быстро. 2) быстро, быстро, медленно, быстро, быстро, медленно. 3) Медленно, медленно, быстро, быстро, быстро. Быстро.

Пасодобль. Синкопированный счет – 1) и1, 2) 1,2,3,4 и 5,6,7, 8и1.

Принципы ориентации в танцевальном зале. Общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагонально к стене, спиной диагонально к стене, лицом диагонально в центр, спиной диагонально в центр).

Поведение во время аттестаций и соревнований.

Бальный этикет.

Правила проведения соревнований ФТСАРР.

Выработка имиджа.

Основы актерского мастерства, умение мыслить образами.

Практика (69 ч.)

Танцевальные позиции в паре на конкурсе, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, променадная позиция).

Техника работы бедер, коленей и стоп в латиноамериканских танцах. Особенности работы корпуса в латиноамериканских танцах. Работа рук в латиноамериканских танцах. Работа головы.

Упражнения для развития координации.

Введение в программу сложности «А» класса (разучивание и отработка танцевальных фигур).

На данном этапе в латиноамериканской программе отрабатываются фигуры, изученные ранее, добавляются фигуры, неописанные в учебниках, это так называемые фигуры в характере танца. На данном уровне можно заимствовать фигуры или части фигур из одного танца в другой.

Появляются различные позы, низкие линии, поддержки, шейпы. Совершенствуется и усложняется техника исполнения.

Прогоны, повторение и закрепление движений и композиций всех танцев, выносимых на контрольные занятия.

5. Танцевальные комбинации (58ч.)

Теория (18ч.)

Разучивание вариаций в объеме «А» класса танцевального мастерства.

Практика (40ч.)

Отработка вариаций.

Составление обязательной программы.

6. Сценическая практика и творческая деятельность (26ч.)

Практика (26ч):

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Участие в различных формах сценической деятельности (концерты, мюзиклы, театрализованные представления, праздники и т.д.)

7. Заключительное занятие (2ч.)

Подведение результатов за год.

Практика (2 ч.):

Закрепление изученного материала.

Проверка качества усвоения знаний и навыков.

Осваивается программа по 10 танцам со сложностью «А» класса танцевального мастерства.

Спортивные бальные танцы: «Медленный вальс», «Венский вальс», «Танго», «Медленный фокстрот», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв», «Пасодобль».

Задачи девятого года обучения:

- сформировать основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР) для танцоров уровня класса «А»;

- сформировать музыкально-ритмические навыки в объеме программы

сложности класса «А»;

- обучить правилам исполнения программы ФТСАРР для танцоров класса «А» на соревнованиях;

- дать специальные знания по бальным танцам в объеме фигур класса «А»;

- развить координацию движений, гибкость и пластику;

- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях ФТСАРР.

Планируемые результаты девятого года обучения.

Предметные результаты:

В конце 9 года обучения ребенок знает:

- основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР) для танцоров уровня класса «А»;

- музыкальные ритмы танцев программы сложности уровня класса «А»;

- правила исполнения программы ФТСАРР для танцоров уровня класса «А» на соревнованиях;

В конце 9 года обучения ребенок умеет:

- исполнять программу сложности по бальным танцам в объеме фигур «А» класса;

- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров, соответствующих классу исполнения «А»;

- умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях ФТСАРР.

Метапредметные результаты:

- использовать материал спортивного бального танца в выражении художественного замысла;

- исполнять созданные комбинации в виде небольших постановок;

- понимать развитие ритмических и эмоциональных связей музыки и танца;

- передать стиль, характер танцев;

- сочинять самостоятельно сложные танцевальные комбинации на основе изученных движений спортивного бального танца с последующим обоснованием логики построения композиции;

- выполнять анализ танцевальных комбинаций;

- импровизировать с целью создания пластического образа при помощи самостоятельно подобранной характерной лексики.

Личностные результаты:

- свободно владеть своим телом;

- воспитать силу воли, целеустремленность, чувство долга;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- использовать средства художественной выразительности для воплощения собственного художественно-творческого замысла;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ценностно относиться к искусству танца, как к культурному наследию народа.

В течение учебного года проводится контроль с целью проверки и оценки результативности освоения обучающимися программы. Уровень достижений обучающихся в процессе освоения программы отслеживается в постепенно усложняющихся ситуациях.

Список литературы для педагогов

- Барышникова Т. Г. Азбука хореографии. – М.: Айрис-пресс, 2001-256с.
- Буренина А. И. Ритмическая мозаика. – СПб, 2002-40 с.
- Бухвостова Л. В., Щекотина А. С. Композиция и постановка танца. – Орел, 2001-130 с.
- Горшкова Е. В. От жеста к танцу. – М.: Издательство ГНОМид, 2003-120 с.
- Громова О. Н. 50 упражнений с музыкальным сопровождением. – М.: Издательство ГНОМид, 2002-64 с.
- Джосеф С. Х. Тело танцора. – М.: Новое слово, 2004-76 с.
- Ермолаева М. Г. Игра в образовательном процессе. – СПб: КАРО, 2008.-122с.
- Мессерер А. М. Танец. Мысль. Время. – М.: Педагогика, 1989.
- Мочалов Ю. Н. Композиция сценического пространства. – М.: Музыкальная литература, 2001.
- Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2008-272 с.
- Панова В. А, Соковикова Н. В. Психофизиологические процессы и функция ритма в воспитании танцевальных движений: Проблемы танцевальной педагогической деятельности. – Новосибирск, 2002-113 с.
- Сапогов А. А. Гармония духа и материи. – СПб: ГИПЕРИОН, 2003-349 с.. Фомин А. С. Детский танец в системе воспитания и образования. – М.: Педагогика,1998-55с.
- Федорова Г. П. Поиграем, потанцуем. – СПб: Детство-пресс, 2002-48 с.
- Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев / Перевод и ред. Ю.С. Пина – М.С-П., 1993 49 с.
- Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. – Лондон. Имперское общество учителей танцев. /Перевод и редакция Ю.С. Пина. – М., С-П., 1992-146 с.
- Щербакова Н. А. От музыки к движению. – Москва, 2001-56 с.
- Бальные танцы / ред. М. Заламане. - М.: Рига, 2005. - 319 с.
- Бальные танцы. - М.: LatvijasValstsIzdevnieciba, 2013. - 322 с.
- Рассел, Джесси Бальные танцы / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2012. - 930 с.
- Эндрюс, Тед Магия танца / Тед Эндрюс. - Москва: Высшая школа, 2015. - 256 с.

Буйлова, Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. – 2015. – №15. – С. 567-572с.

Санец, Д. И. Образовательная программа дополнительного образования детей (адаптированная) «Основы бального танца для дошкольников» [Текст] / Д. И. Санец. – М.: 2016. – 24с.

Список литературы для учащихся

Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.

Браиловская Л. В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.

Васильева Т. К. Секрет танца. - СПб: 1997.

Володина О. В., Анисимова Т. Б. Самоучитель клубных танцев FUNK, TRANCE, HOUSE. - Ростов на Дону: 2005.

Дункан А. Моя жизнь. Танец будущего. – М.: 1992.

Дыкман Л. Я. Гармоничный ребенок. Как этого достичь? Труд, игры, творчество, праздники года. – СПб: Дамаск, 1999.

Список литературы для родителей

Выготский Л. С. Психология развития ребенка. – М.: 2003.

Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1991.

Гальперин С. И. Анатомия и физиология человека. Возрастные особенности с основами школьной гигиены. – Москва, 1974.

Бальные танцы (электронный ресурс)

<http://ballroom-dances.ru/page/malenkij-vals-dlua-detej>