

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

Рассмотрена и одобрена на  
заседании педагогического совета  
(протокол № 73 от 19.08.2018 )



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО  
ЦВР «Пашинский»  
Е. В. Веремьянина

Приказ № 205-00 от 15.08 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Модифицированная программа  
обучение спортивным бальным танцам  
«Крепкий орешек»

*возраст учащихся: от 3 до 17 лет*  
*срок реализации программы: 5 лет*  
*направление: физкультурно-спортивное*

Составители:  
Адлейба Олеся Алясовна,  
педагог дополнительного образования  
Старкова Лилия Викторовна,  
методист

Новосибирск 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	11
Содержание занятий	14
Методическое обеспечение	40
Список литературы	46

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по обучению спортивным бальным танцам «Крепкий орешек» (Далее Программа) имеет *физкультурно-спортивную* направленность, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, развитие морально-волевых качеств и ценностей. Программа реализуется в ОУ с 2018 года.

Нормативно-правовые документы, в соответствии с которыми разработана программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. И доп., вступ. В силу с 10.08.2017);
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.2014 № 1726-р);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г.);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СанПиН2.4.4.3172-14;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" - СанПиН2.4.1.3049-13 (с изм. От 04.04.2014);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).

В настоящее время спортивный танец завоёвывает всё более широкую популярность в России и во всём мире. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями. Человек, увлекающийся спортивными танцами в течении всей жизни, может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, наслаждаясь при этом прекрасной музыкой.

Перед дополнительным образованием детей стоит задача по всестороннему удовлетворению потребностей государства, общества и граждан за рамками общего среднего образования. Программа по изучению спортивных бальных танцев дополняет и расширяет сферу дополнительных образовательных услуг.

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Занятия спортивными бальными танцами помогут детям в будущем, кем бы они ни стали и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. Получив хореографические навыки, обучающиеся начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении.

Предложенная Программа способствует формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

Одним из главных результатов занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми.

В существующих программах, бальный танец – одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в человеке, тренировки тела, что невозможно без здорового образа жизни. Главная цель в том, чтобы на основе интересов подростков к спортивным бальным танцам создать благоприятные условия для раскрытия творческих способностей формирующейся личности юного гражданина, его способности к самовыражению в танце.

**Вид Программы.** Данная программа модифицированная, разработана с учетом «Правил исполнения программы на конкурсах», которые включают в себя перечень фигур, разрешенных для исполнения спортсменами различных классов союза Танцевального спорта России (СТСРВ)<sup>1</sup>.

## **Цель и задачи Программы**

**Цель Программы:** создать условия для приобщения детей к общечеловеческим ценностям мировой танцевальной культуры, опираясь на интерес к спортивным бальным танцам, творческую индивидуальность каждой формирующейся личности юного танцора, его способности к самовыражению в танце; развития физических качеств, укрепления здоровья.

---

<sup>1</sup>Положения СТСР «О танцах и допустимых фигурах в стандарте и латине» и Приложения к нему от 21 декабря 2012 года будут действительны до 31 августа 2015 г.

## **Задачи Программы**

### **Предметные:**

- ознакомить с основными понятиями и терминами, связанными со спортивными бальными танцами;
- научить владеть техникой исполнения спортивных бальных танцев.

### **Метапредметные:**

- научить добиваться поставленной цели через планирование и осуществление контроля своей деятельности; корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформировать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- способствовать развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

### **Личностные:**

- способствовать принятию и освоению социальной роли обучающегося, гражданина страны;
- способствовать развитию самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- способствовать формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **Отличительные особенности Программы**

Обучение по Программе предусматривает реализацию авторской концепции в части набора развивающих танцев, музыкально-подвижных игр и составления танцевальных фигур для самого раннего возраста. Данная Программа является достаточно гибкой и применима для детей с раннего (3 лет) нулевого цикла обучения с учетом возрастных особенностей. Обучение по Программе направлено на наработку двигательных навыков, развитие физической и функциональной подготовленности.

## **Принципы и методы обучения**

Обучение спортивным бальным танцам опирается на приоритетные принципы:

1. Свободный выбор ребенком видов и сфер деятельности.
2. Ориентация на личностные интересы, потребности, способности ребенка.
3. Возможность свободного самоопределения и самореализации ребенка.
4. Единство обучения, воспитания, развития.
5. Практико-деятельная основа образовательного процесса.

На занятиях используются методы обучения: словесный, практический, проблемно-поисковый, самостоятельная работа.

Словесный метод носит теоретико-информационный характер. Методический показ сопровождается краткими, точными, образными и конкретными словесными объяснениями. С первых занятий обучающиеся знакомятся с хореографическими терминами и условными выражениями.

Практический метод обучения - наглядный показ педагогом движений или комбинаций. Он сочетается с методом словесного объяснения: название движения или комбинации; показ; краткое описание последовательности; повторный показ; объяснение; осмысление.

Проблемно-поисковый метод используется для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к учебной деятельности. Учащиеся самостоятельно могут придумать комбинацию из 3-5 движений в разных сочетаниях.

Самостоятельная работа занимает достаточно мало места в программе. Данный метод используется, когда материал доступен для обучающихся и может быть изучен самостоятельно.

### **Краткая характеристика обучающихся**

По программе балльных танцев на первый год обучения принимаются все желающие от 3 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Психологические особенности обучающихся**

#### **Дошкольный возраст (3-4 года, 5-6 лет)**

Это игровой возраст, для него характерны жизнерадостность, подвижность, доверчивость. Задания педагога выполняют не обсуждая. Возбуждение сильнее, чем торможение.

Дети могут координировано и ритмично ходить, бегать, прыгать, высоко поднимать ноги в колене, скакать с ноги на ногу.

Для детей этого возраста характерна высокая утомляемость. Внимание быстро переключается. Ребенок сосредоточен до тех пор, пока интерес не угаснет. Длительное время ребенок не может выполнять одно и то же движение.

Ведущим у детей является конкретно-образное мышление, т.е. педагог должен использовать в своей работе яркое словесное рисование – описание, сравнение, наглядность, показ. Их мировоззрение носит чувственный характер.

#### **Младший школьный возраст (7-10 лет)**

Дети этого возраста уже школьники, они могут сравнительно долго удерживать внимание, но, тем не менее, они нуждаются в частой смене движений.

Все еще слабо развита детская моторика, высокая утомляемость, эмоциональная возбудимость, развитие образной памяти. Более продуктивна работа в парах; желательно главную роль поручать менее уверенным в себе и не склонным к лидерству детям, т. к. им необходимо повышать самооценку.

Запас двигательных навыков детей еще не велик. Движения детей еще плохо организованы и координированы для сложных упражнений. Относительная слабость

мускулатуры и гибкость костей могут привести к плохой осанке и искривлению позвоночника. Двигательный аппарат ребенка недостаточно окреп, что вызывает необходимость внимания к дозировке упражнений.

Внимание детей еще не устойчиво. Они легко отвлекаются, легче воспринимают конкретный материал, живой образ для них ближе, нежели отвлеченные понятия.

Игра в процессе занятия представляется естественной. Их эмоции ярки и проявляются открыто и непосредственно.

В этом возрасте дети жизнерадостны и доверчивы. Они еще похожи на детей 5-6 лет, хотя физически более крепкие, быстрее понимают, лучше запоминают. На занятии разучивается больше танцевальных движений, в отличие 5-6 летних, где основу занятий составляют игровые ситуации, а танец еще не стал главным.

С этого возраста дети начинают видеть свои и чужие недостатки, сравнивать себя с другими. Активные, склонные к лидерству, все больше проявляют себя, а дети более замкнутые, скромные отодвигаются на второй план. Педагогу важно не допустить этого и найти индивидуальный подход к ребенку. “Тихих” детей надо чаще хвалить, ставить в пример, помогать им повышать самооценку, становиться увереннее в себе.

### **Младший и средний подростковый возраст (9-12 лет)**

Этот возрастной период характеризуется бурным ростом ребенка и физиологической перестройкой всего организма. У подростка возникает чувство тревоги, повышенная возбудимость, резкая смена настроения, быстрая утомляемость. Они обидчивы. Еще большее значение приобретает индивидуальный подход. Для ребенка это самый трудный, переломный возраст во всех отношениях. Болезненно воспринимают критику. Они пытаются проявлять самостоятельность от родителей, педагога, начинают осознавать себя как личность, поэтому подростков все больше привлекают личностные качества педагога. Теперь они не будут безоговорочно слушаться, и слепо доверяться педагогу. Надо завоевать их уважение, подростки начинают ценить волевые качества, ум, характер, профессионализм педагога. Если у них опыт занятий танцами, то им легче дается разучивание движений, а если ребенок только начинает заниматься, то настойчивость, работоспособность помогают ему быстро нагнать сверстников. Дети занимаются с увлечением и настойчивостью, занятия проводятся более углубленно. В подростковом возрасте утрачена детская непосредственность, больше внимания уделяется технике исполнения.

В содержание занятий входят те же разделы, что и раньше, но в более полном виде. Изменяется степень сложности учебного материала, дозировка физических нагрузок.

Расширяется объём работы над тренировочными движениями, на середине, движения рук разнообразнее, всё больше комбинированных движений, с координацией ног, рук, головы, корпуса.

### **Старший подростковый возраст (13-17) лет**

Это период завершения физического созревания, когда организм достигает биологической зрелости, поэтому стремление выделиться, обратить на себя внимание, интерес к противоположному полу становится особенно значительными. Отсюда озабоченность своей внешностью, стремление к броским нарядам. Человек, уверенный в себе в таком подтверждении не нуждается.

Юность особенно чувствительна к внутренним психологическим проблемам. Этот возраст ценит в себе и других убеждения, кругозор, умственные способности, волю, стремятся к росту, развитию, творчеству, критическому мышлению. Подростки уделяют повышенный интерес к человеческой личности и межличностному общению, которое становится особенно значительным и избирательным.

Физически подростки готовы к большой нагрузке. Они сами уже осознают уровень своей танцевальной подготовки и начинают стремиться к лучшему, тем более, если есть на кого равняться. Им начинает доставлять физическая нагрузка, многократное повторение упражнения. Они начинают «слышать» свое тело, ощущать работу определенных мышц. Некоторые дети осознанно выполняют задание, стремятся к профессионализму, критично подходят к себе и педагогу, которому не прощают слабости. Поэтому педагог не должен сомневаться в своих силах, знаниях. Четко, энергично вести урок, быть примером для учеников.

Остаются для изучения, повторения все движения из предыдущей возрастной группы, только усложняются комбинации, темы движений, координация. Дети в этом возрасте сами могут контролировать нагрузку (под наблюдением педагога), они ощущают грань, за которой может быть опасно для здоровья. Продолжаются занятия партерной гимнастикой, где программа представляет собой много силовых упражнений на укрепление мышц спины, рук, ног, пресса, гибкость, выворотность, растяжку.

### **Объем и срок освоения Программы**

Программа рассчитана на 5 лет обучения – 720 часов.

Стартовый уровень: 1-ый год обучения – 144час, 2-й год обучения – 144час.

Базовый уровень: 3-ий год обучения – 144 час., 4-ый год обучения –144 час.

Продвинутый уровень: 5-ый год обучения – 144 час.

**Особенности набора детей.** Группы комплектуются от 10 до 15 детей, не имеющих медицинских противопоказаний.

### **Особенности организации образовательного процесса**

#### **Режим занятий и количество обучающихся по годам обучения**

Год обучения	Количество учащихся	Количество часов в год	Периодичность в неделю	Продолжительность занятия	Количество часов в неделю

1-2 год	от 10 до 15	144	2	2	4
3-4 год	от 10 до 15	144	2	2	4
5 год	от 10 до 15	144	3	2	6

### Алгоритм учебного занятия

Занятие имеет определенную структуру:

1. Вводная часть (20-30 минут) – подготовка организма к выполнению нагрузок основной части.

Разминка (5 минут). Упражнения: легкий бег, прыжки, подскоки.

Растягивания (5-10 минут). Упражнения на гибкость.

Разогревание(10минут). Общеразвивающие упражнения на укрепление спины, пресса, ног (коленей и голеностопов). Повторение хореографических элементов. Отработка некоторых технических приемов.

2. Основная часть(50-60 минут) -подводящие упражнения, составление и разучивание технических элементов и композиций.

Тренировка: ознакомление с техникой выполнения технических элементов, совершенствование изученных композиций.

Танцевальный практикум: индивидуальная работа, работа в парах  
Практика/самостоятельная техническая работа.

3. Заключительная часть – выполнение технических элементов под музыку и совершенствование композиции в танце.

Остывание и растягивание при остывании (5+5 минут): сокращенный вариант первого растягивания, спокойные движения, шаги, легкий бег.

### Условия реализации Программы

**Материально-техническое обеспечение:** актовый/спортивный зал, соответствующий нормам СанПиН; проигрыватель компакт-дисков; компакт-диски с танцевальной музыкой; гимнастические коврики; зеркала; видеокамера; DVD плеер; телевизор, ноутбук.

### Информационно-методическое обеспечение

Интернет ресурсы: Танцевальные фигуры и элементы

#### МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

- <http://www.trainingdances.com/ru/slowwaltz/figures.html>
- <http://dance123.ru/medlennyj-vals>
- [http://www.youtube.com/watch?v=9ih\\_jeJA\\_68](http://www.youtube.com/watch?v=9ih_jeJA_68)

#### ТАНГО

- [http://www.youtube.com/watch?v=c\\_GafF1EIT8](http://www.youtube.com/watch?v=c_GafF1EIT8)
- <http://www.youtube.com/watch?v=iuT0iBxI4nw>
- [http://www.youtube.com/watch?v=A\\_Hpf1slOXw&list=PL300806CE1CC984CB](http://www.youtube.com/watch?v=A_Hpf1slOXw&list=PL300806CE1CC984CB)

#### ВЕНСКИЙ ВАЛЬС

- <http://www.youtube.com/watch?v=UFebLL7yhnE>

- <http://www.youtube.com/watch?v=iwdWE-X2vRI>  
МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ
- <http://www.youtube.com/watch?v=hf1Dvjum2CM>
- [http://www.youtube.com/watch?v=k\\_Fy62CWqII](http://www.youtube.com/watch?v=k_Fy62CWqII)
- [http://www.youtube.com/watch?v=Tr\\_RaZzKzjE](http://www.youtube.com/watch?v=Tr_RaZzKzjE)
- <http://www.youtube.com/watch?v=NdAjlDn1Ds0>  
КВИКСТЕП
- <http://www.youtube.com/watch?v=rfc10J-xPNM>
- <http://www.youtube.com/watch?v=2LX6Ck5rnqg>
- <http://www.youtube.com/watch?v=bwtuFf9DMdk>  
САМБА
- <http://www.youtube.com/watch?v=iuCZQDriZDI>
- [http://www.youtube.com/watch?v=J5\\_\\_g0XSp0o&list=PL302FA3CBBB88F3AC](http://www.youtube.com/watch?v=J5__g0XSp0o&list=PL302FA3CBBB88F3AC)
- <http://www.youtube.com/watch?v=BC4OQ-jeSw8&list=PLF2BE115C7DF08504>  
ЧА-ЧА-ЧА
- <http://www.youtube.com/watch?v=xKeUpU446Xg>
- [http://www.youtube.com/watch?v=Zw08ms\\_I1t0](http://www.youtube.com/watch?v=Zw08ms_I1t0)
- [http://www.youtube.com/watch?v=SLzxQP\\_1BXQ](http://www.youtube.com/watch?v=SLzxQP_1BXQ)
- <http://www.youtube.com/watch?v=qYFca0yZiAY>  
РУМБА
- <http://www.youtube.com/watch?v=AtXOsDVgHoY>
- [http://www.youtube.com/watch?v=7pfeO9\\_8TbE](http://www.youtube.com/watch?v=7pfeO9_8TbE)
- <http://www.youtube.com/watch?v=A83ZQqw1-Jc&list=PL4191D5E22D2FCA02>
- <http://www.youtube.com/watch?v=SVeT4kuquaY>
- <http://www.youtube.com/watch?v=Qgwyiyvz6FI>
- <http://www.youtube.com/watch?v=I6YNG0IrDbE>  
ДЖАЙВ
- <http://www.youtube.com/watch?v=COObqqYc3kI>
- <http://www.youtube.com/watch?v=ivmUHieJnlo>  
ПАСОДОБЛЬ
- <http://www.youtube.com/watch?v=WmSpu-v1NAg>
- <http://www.youtube.com/watch?v=KvfhN0x2Csk&list=PL52E2443A4598BD53>

**Кадровое обеспечение:** педагог со специальным хореографическим образованием.

### **Планируемые результаты**

Выпускник освоивший дополнительную общеобразовательную программу по обучению спортивным бальным танцам «Крепкий орешек» будет иметь предметные, метапредметные, личностные результаты.

**Предметные:**

-ознакомится с основными понятиями и терминами, связанными со спортивными бальными танцами;

- научится владеть техникой исполнения спортивных бальных танцев.

#### **Метапредметные:**

-научится добиваться поставленной цели через планирование и осуществление контроля своей деятельности; корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-овладеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-научится сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

#### **Личностные:**

-научится принимать и осваивать социальную роль обучающегося, гражданина страны;

-научится самостоятельно и лично нести ответственность за свои поступки способствовать развитию самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

-научится придерживаться безопасного, здорового образа жизни;

-приобретет мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Способы проверки результатов освоения Программы**

Проверка результатов освоения Программы осуществляется через педагогическое наблюдение, беседу, выполнение творческих упражнений/заданий, тестовых заданий, анкетирование.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Стартовый уровень /1-ый год обучения</b>					
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Наблюдение. Творческое задание.
2.	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.	22	4	18	Наблюдение. Творческое задание.
3.	Музыкально – ритмическая деятельность.	20	8	12	Наблюдение.
4.	Разучивание новых(базовых) элементов и фигур.	32	8	24	Наблюдение.
5.	Тренировка новых элементов и фигур.	34	4	30	Наблюдение.
6.	Танцевальная практика.	20	2	18	Наблюдение.
7.	Детские танцы.	6	2	4	Открытое занятие.
8.	Концертная деятельность.	6		6	Концерт.
9.	Итоговое занятие.	2		2	Наблюдение. Творческое задание.
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>29</b>	<b>115</b>	
<b>Стартовый уровень/2-ой год обучения</b>					
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Наблюдение. Творческое задание.
2.	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.	22	4	18	Наблюдение. Творческое задание.
3.	Музыкально – ритмическая деятельность.	22	8	14	Наблюдение.
4.	Разучивание новых(базовых) элементов и фигур.	32	6	26	Наблюдение.
5.	Тренировка новых элементов и фигур.	30	4	26	Наблюдение.
6.	Танцевальная практика.	20	2	18	Наблюдение.
7.	Детские танцы, музыкальные игры.	10	2	8	Открытое занятие.
8.	Концертная деятельность.	4	-	4	Концерты.
9.	Итоговое занятие.	2		2	Наблюдение. Творческое задание.

	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	
<b>Базовый уровень/3-ий год обучения</b>					
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Наблюдение. Творческое задание.
2.	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.	20	8	12	Наблюдение. Творческое задание.
3.	Разучивание танца «Медленный вальс».	28	10	18	Наблюдение.
4.	Разучивание танца «Ча-ча-ча».	28	10	18	Наблюдение.
5.	Разучивание танца «Квик степ».	26	8	18	Наблюдение.
6.	Разучивание танца «Самба».	28	10	18	Наблюдение.
7.	Детские танцы.	6	2	4	Открытое занятие.
8.	Концертная деятельность.	4		4	Концерты.
9.	Итоговое занятие.	2		2	Наблюдение. Творческое задание.
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>49</b>	<b>95</b>	
<b>Базовый уровень/4-ый год обучения</b>					
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Наблюдение. Творческое задание.
2.	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.	20	2	18	Наблюдение. Творческое задание.
3.	Разучивание танца «Медленный вальс».	22	2	20	Наблюдение.
4.	Разучивание танца «Ча-ча-ча».	32	2	30	Наблюдение.
5.	Разучивание танца «Квик степ».	32	2	30	Наблюдение.
6.	Разучивание танца «Самба».	22	2	20	Наблюдение.
7.	Разучивание танца «Джайв».	8	2	6	Наблюдение.
8.	Концертная деятельность.	4	-	4	Концерты.
9.	Итоговое занятие.	2		2	Наблюдение. Творческое задание.
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	
<b>Продвинутый уровень/5-ый год обучения</b>					
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Наблюдение. Творческое задание.
2.	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.	10	2	8	Наблюдение. Творческое задание.
3.	Разучивание танца «Медленный вальс».	10	2	8	Наблюдение.
4.	Разучивание танца «Ча-ча-ча».	10	2	8	Наблюдение.
5.	Разучивание танца «Квик степ».	10	2	8	Наблюдение.

6.	Разучивание танца «Самба».	10	2	8	Наблюдение.
7.	Разучивание танца «Джайв».	14	2	12	Наблюдение.
8.	Разучивание танца «Медленный Фокстрот».	14	2	12	Наблюдение.
9.	Разучивание танца «Венский вальс».	14	2	12	Наблюдение.
10.	Разучивание танца «Танго».	14	2	12	Наблюдение.
11.	Разучивание танца «Румба».	14	2	12	Наблюдение.
12.	Разучивание танца «Пассадобль».	16	2	14	Наблюдение.
13.	Концертная деятельность.	4	-	4	Концерты.
14.	Итоговое занятие.	2		2	Наблюдение. Творческое задание.
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>23</b>	<b>121</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
<b>Стартовый уровень/1-ый год обучения</b>			
1.	Вводное занятие.	Знакомство с детьми. Вводный инструктаж о правилах поведения и технике безопасности детей на занятиях бальными танцами. Понятие Что такое бальный танец, танцевальная пара, музыкальное сопровождение, танцевальный костюм.	Техника безопасности. Начальная диагностика. Хореографический экзерсис. Классический танец Освоение техники, стиля и манеры исполнения программных движений и элементов.
2.	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Понятие о рабочей и опорной ноге. соблюдение позиций - основа грамотности танцора	Вариация из упражнений для развития подвижности связок и суставов. Повороты и наклоны корпуса. Ходьба с координацией рук и ног. Упражнения для развития позвоночника. Движения на развитие координации. Партерная гимнастика (растяжка). Постановка корпуса.

			Позиции рук: подготовительная, 1,2,3, позиции ног: выворотные и невыворотные.
3.	Музыкально – ритмическая деятельность.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце. Основные танцевальные точки, шаги, середина	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. Музыкальные, танцевальные темы. Похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Основные танцевальные точки, шаги, середина.
4.	Разучивание новых (базовых) элементов и фигур.	Постановка позиций рук в танце. Знакомство с европейскими танцами. Музыкальный размер Медленного вальса. Характер танца. Техника исполнения основных фигур. Знакомство с латиноамериканской программой, характер, ритмы, положение корпуса, движение в паре, работа над стопой, коленями, бедрами, позиции ног, головы, рук Знакомство с танцем «Полька»	Медленный вальс – характерный представитель европейской программы: исторические данные, характер танца, ритм, положение корпуса, позиции рук и ног. Работа над направлением движения, стопой и коленями. Танцевание «одиночное и парное». Базовые фигуры: «Основной шаг в сторону», «Основной шаг вперёд». Упражнения на удержание позиции рук в статичном положении. Упражнение на гибкость и пластичность рук «Красим стену». Упражнение «Давление-натяжение» Разучивание бега и подскоков танца «Полька». Направления движения. Ход лицом и спиной танца «Полька». Галоп лицом и спиной, в

			центр и со сменой ног танца «Полька».
5.	Тренировка новых элементов и фигур.	Отработка постановки позиций рук в танце «Ча-ча-ча». Отработка тайм степа в танце «Ча-ча-ча». Отработка постановки позиций рук, шагов вперед-назад в сторону в танце «Медленный вальс». Отработка движений: бега и подскоков в танце «Полька».	Отработка шоссэ Отработка тайм степа в танце «Ча-ча-ча» Отработка постановки позиций рук, шагов вперед-назад в сторону в танце «Медленный вальс». Изучение и отработка «Маленький квадрат» в «Медленном вальсе» Отработка движений: бега и подскоков в танце «Полька» Отработка движения ход лицом и спиной, в центр и со сменой ног танца «Полька»
6.	Танцевальная практика.	Повторение танца «Ча-ча-ча». Повторение танца «Медленный вальс». Танцевальная практика в паре танца «Полька».	Танцевальная практика в паре. Танцевальная практика в паре. Танцевальная практика в паре танца «Полька».
7.	Детские танцы.	Начало танцевального пути. От простого к сложному. Ритмическая деятельность Отработка их, соединение в танцевальные связки, с применением метода «ритмической считалки» Мотивация к раскрытию эмоциональной сферы каждого ребенка	Разучивание танца «Кузнечик» Разучивание танца-игры «Арам зам зам» Разучивание игры-танца «Танец маленьких утят» Массовые танцы: линейные и парные. (в перечисленных танцах идет закрепление понятий вправо-влево, умений четко считать под музыку и согласовывать каждое движение с музыкальной фразой).
8.	Концертная деятельность	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на сцене	Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, смотрах, игровых

			программах
9.	Итоговое занятие.	Закрепление изученного материала. Диагностика.	Разбор результатов работы за учебный год. Открытое занятие для родителей. Задание на лето.
<b>Стартовый уровень/2-ой год обучения</b>			
1.	Вводное занятие.	Обсуждение итогов прошлого учебного года (основные ошибки, достижения). Повторение правил техники безопасности при работе в зале. Повторение основных базовых элементов бального танца	Упражнения, направленные на работу мышц шеи и плечевого пояса: повороты головы, вращение плечевого сустава. Упражнения, направленные на работу мышц корпуса: наклоны корпуса, вращение, растяжка боковых мышц и спины. Упражнения, направленные на работу тазобедренного сустава.
2.	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений. подъемы на стопе. Толчковая сила стопы. Растяжка подъема стопы	растяжки, выпады, наклоны. Махи ногами лежа в партере. Махи ногами стоя у стены. Подготовка двухопорно-балансового шага в St. Раскатка двухопорно-балансового шага. Выпады ланч и другие позы в La. Совершенствование работы стопы, выворотности, устойчивости, подъема. Описание положения корпуса, ног, ориентации на площадке	Ходьба с координацией рук и ног. Вариация из упражнений для развития подвижности связок и суставов. Упражнения для развития позвоночника. Движения на развитие координации. Партерная гимнастика (растяжка). Повороты и наклоны корпуса. Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной. Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращения. Специальные танцевальные упражнения для европейских танцев, упражнения для латиноамериканских

			танцев. Работа стопы в основных шагах La и St
3.	Музыкально – ритмическая деятельность.	<p>Характер музыки: веселый, медленный, плавный и Музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4. устный счет под музыку.</p> <p>Понятие размер.</p> <p>Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.</p>	<p>Отработка отдельных движений в ритме музыки (притопы, хлопки, шаги); Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. Изучение различных движений (наклоны, прыжки, приседания, повороты на 3-х шагах, приставные шаги), исполняемых в ритме музыки.</p> <p>Объединение одиночных движений в связки, их отработка в музыку.</p> <p>Отработка вступления «за такт». Применение устного счета в танце;</p>
4.	Разучивание новых (базовых) элементов и фигур.	<p>Общие понятия: постановка корпуса, рук, головы, позиции ног правила ориентации в танцевальном зале.</p> <p>Освоение музыкально-ритмической основы танцев.</p> <p>Общие понятия: постановка корпуса, рук, головы, позиции ног, позиция в паре.</p> <p>Правила ориентации в танцевальном зале.</p> <p>Повторение танца «Полька».</p>	<p>Изучение основных шагов и фигур в каждом танце, Изучение основных шагов и фигур</p> <p>В танце «Ча-ча-ча»: изучение фигур: «таймстеп», «основное движение», «нью-йорк»,</p> <p>Изучение основных шагов и фигур, технических приемов исполнения «Медленный вальс».</p> <p>В танце «Медленный вальс»: изучение закрытой перемены вперед и назад; изучение фигуры «правый квадрат», изучение аналогичных левых фигур.</p> <p>повторение бега и подскоков танца «Полька».</p> <p>Направления движения.</p> <p>Ход лицом и спиной танца</p>

			«Полька». Галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног танца «Полька».
5.	Тренировка новых элементов и фигур.	Отработка постановки позиций рук в танце «Ча-ча-ча». Отработка тайм степа в танце «Ча-ча-ча». Отработка постановки позиций рук, шагов вперед-назад в сторону в танце «Медленный вальс». Отработка движений: бега и подскоков в танце «Полька».	. Танцевальная практика
6.	Танцевальная практика.	Повторение танца «Ча-ча-ча». Повторение танца «Медленный вальс». Танцевальная практика в паре танца «Полька».	Танцевальная практика
7.	Детские танцы.	Первоначальные представления об истории возникновения танца . «Берлинская полька». представления об истории возникновения танца . «Московский рок». музыкальная характеристика, работа стопы, основные принципы движения. Бесконтактные танцы развивают чувство ритма, координацию движений. Умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшает память, внимание, внутреннюю организацию. Отрабатывается визуальное ведение в паре. В контактных	Танец «Модный рок» Фигуры: приставные шаги, шаги с поворотом, кик. Танец «Берлинская полька» Фигуры: каблук-носок, галоп вправо и влево, подскоки на месте, хлопки Танец «Московский рок» Фигуры: шаги с переносом веса тела, повороты в паре, раскрытие в паре, переходы со сменой мест Танец «Рок-н-рол», с постепенным усложнением элементов и ритма. Счет под музыку, использование его в танце.

		танцах, помимо выше сказанного, отрабатывается контактное ведение и умение танцевать в паре.	
8.	Концертная деятельность.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на сцене	Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, смотрах, игровых программах
9.	Итоговое занятие.	Закрепление изученного материала. Диагностика	Открытое занятие для родителей. Задание на лето. Разбор результатов работы за учебный год.
<b>Базовый уровень /3-ий год обучения</b>			
1.	Вводное занятие.	знакомство с содержанием программы третьего года обучения. Инструктаж по правилам поведения на занятиях и в общественных местах; особенностями внешнего вида изучающего балльные танцы . Постановка цели в новом танцевальном сезоне	Викторина по теоретическому материалу прошлых лет обучения. Упражнения на повторение основных позиций рук и ног. : упражнения на полу («ласточка», «лягушка», «кораблик»).
2.	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Понятие мимики и жестов. Понятие пластики движений Понятие художественный образ в каждом танце программы Понятие о различных видах тренажа для европейской и латиноамериканской программы	упражнения на баланс и вращения. упражнения для конкретного танца. Импровизация движений под музыку. подготовки мышц к танцу (легкий бег, наклоны, махи ногами, упражнения для разогрева стопы, мышц шеи, упражнения на пластику бедер, отработка движений рук и т.д.)

3.	Разучивание танца «Медленный вальс».	<p>История происхождения «Медленного вальса».</p> <p>Понятие спусков и подъемов, опорной и рабочей ног, выноса рабочей ноги, приставки, учебной рамки рук, учебное положение рук при исполнении движений по-одному, баланса.</p> <p>Стойка учебная и танцевальная, сходство и различие,.</p> <p>Переход из учебной стойки в танцевальную и обратно в танцах медленный вальс.</p> <p>Переход из учебной стойки в танцевальную и обратно в танцах медленный вальс.</p>	<p>Изучение движения Маленький квадрат</p> <p>Изучение большого квадрата с правой ноги</p> <p>Изучение большого квадрата с левой ноги</p> <p>Отработка переменок</p> <p>Правый поворот</p> <p>переменка левый поворот.</p> <p>Работа над балансом шага</p>
4.	Разучивание танца «Ча-ча-ча».	<p>История происхождения танца «Ча-ча».</p> <p>Ритмический рисунок танца. Понятие работы коленей. Взаимодействие и ведение а паре каждого танца.</p> <p>Разучивание и исполнение под счет и музыку в разном темпе</p> <p>Ознакомление с движением «шоссе».</p> <p>Ознакомление с «основным движением вперед и назад»</p> <p>Ознакомление с движением «Нью-Йорк».</p>	<p>Знакомство с характером и основными шагами фигурами</p> <p>Различные ритмические упражнения и элементарные танцевальные движения:</p> <p>Разучивание движение «шоссе» в танце «Ча-ча-ча». Разучивание Движение «тайм степ» в танце «Ча-ча-ча».</p> <p>Разучивание Основного движение в перед и назад в танце «Ча-ча-ча».</p> <p>Нью-Йорк в танце «Ча-ча-ча»</p>
5.	Разучивание танца «Квикстеп».	История возникновения танца «Квикстеп»	позиции в паре открытая и закрытая.

		<p>музыкальная характеристика, работа стопы, большая степень поворота. История развития танца. Основные принципы движения</p> <p>Стойка учебная и танцевальная, сходство и различие.</p> <p>позиции в паре открытая и закрытая.</p> <p>Ритмический рисунок, направление движения.</p>	<p>Ритмический рисунок, направление движения.</p> <p>Ритмический фокстрот как подготовительный танец.</p> <p>Разучивание шагов вперед и назад в танце «Квикстеп».</p> <p>Разучивание шоссе в танце «Квикстеп».</p> <p>Разучивание движения локстеп в танце «Квикстеп».</p>
6.	Разучивание танца «Самба».	<p>История происхождения «Самба».</p> <p>Техника и характерные черты исполнения танца самба.</p> <p>Работа стопы в разных ритмах (плоско, подушечка).</p> <p>Распределение веса на двух ногах в различных фигурах танца самба.</p>	<p>Техника и характерные черты исполнения танца самба</p> <p>Разучивание Баунс движение.</p> <p>Изучение механики колена в «Виск».</p> <p>Разучивание движения «самба – ход».</p>
7.	Детские танцы. простые и доступные в освоении танцы для отдыха, клуба, ресторана или светской вечеринки	<p>история возникновения танца. «Макарена» , история возникновения танца. «Ломбада», история возникновения танца. «Твист».</p> <p>Музыкальная характеристика.</p> <p>работа бедер, перенос веса тела, движения в сторону, «кики», повороты, переходы в паре</p>	<p>. «Макарена», «Ламбада», «Твист», «Рок-н-рол», и т.д.</p> <p>Social dance</p> <p>Разучивание танца «Диско».</p>
8.	Концертная деятельность.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведение на сцене	Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, смотрах, игровых программах
9.	Итоговое занятие.	Закрепление изученного материала.	Разбор результатов работы за учебный год. Открытое занятие для родителей. Задание на

			лето.
<b>Базовый уровень /4-ый год обучения</b>			
1.	Вводное занятие.	знакомство с содержанием программы четвертого года обучения. Инструктаж по правилам поведения на занятиях и в общественных местах.	Партерная гимнастика (упражнения на гибкость позвоночника, эластичность мышц, растяжки, работа стопы, выворотность стоп). Творческие упражнения.
2.	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.	включает в себя подготовительные, специальные и тренировочные упражнения. Подготовительные упражнения служит для формирования правильной осанки. Специальные упражнения предназначены для достижения конкретной цели данного занятия: упражнения на вращение и баланс, упражнения для латиноамериканской программы, упражнения для европейской программы, упражнения для конкретного танца.	Эти упражнения исходное положение, работу двигательного аппарата, навыки построения и перестроения детского коллектива. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления.
3.	Разучивание танца «Медленный вальс».	Ознакомление с движением « Спин-поворот». Ознакомление с движением « Виск».	Изучение спин-поворот в танце «Медленный вальс». Изучение виска в танце «Медленный вальс». Повторение правого поворота перемены левого поворота в танце «Медленный вальс».
4.	Разучивание танца «Ча-ча-ча».	Повторение «Ча-ча-ча». Постановка позиций рук в паре. Работа над характером и основными шагами фигурами.	исполнение под счет и музыку в разном темпе шосс в танца «Ча-ча-ча» разучивание в паре. тайм степа танца «Ча-ча-ча» Разучивание в паре.

		Различные ритмические упражнения и элементарные танцевальные движения: хлопки, притопы, прыжки, шоссе, шаги и т.д.	основного движения танца «Ча-ча-ча» Разучивание в паре. Нью-Йорка танца «Ча-ча-ча» Разучивание в паре. Составление композиций, необходимо познакомить детей с ритмическим рисунком танца.
5.	Разучивание танца «Квикстеп».	Стойка учебная и танцевальная, сходство и различие позиции в паре открытая и закрытая. Переход из учебной стойки в танцевальную и обратно в квикстепе. Ритмический рисунок, направление движения.	позиции в паре открытая и закрытая. Переход из учебной стойки в танцевальную и обратно в Квикстепе. Ритмический фокстрот как подготовительный танец. Повторение шагов вперед и назад в танце «Квикстеп». Повторение шоссе в танце «Квикстеп». Повторение движения локстеп в танце «Квикстеп». Повторение движения четвертные повороты в танце «Квикстеп».
6.	Разучивание танца «Самба».	Техника и характерные черты исполнения танца самба. Понятие Вес т его распределение на двух ногах в различных фигурах танца самба	Изучение движения вольта с продвижением вправо и влево Изучение движения стационарный самба-ход Изучение движения виск Изучение движения соло повороты вправо и влево
7.	Разучивание танца «Джайв».	История происхождения Техника и характерные черты исполнения танца джайв. основные принципы движения.	Ритмический характер с акцентом на 2 долю в музыке Разучивание основного движения. Работа ног с выключением колена и расслабления его в шассе.

			Разучивание основного движения.
8.	Концертная деятельность.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведение на сцене	Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, смотрах, игровых программах
9.	Итоговое занятие.	Разбор результатов работы за учебный год.	Закрепление изученного материала. <i>Диагностика</i> . Открытое занятие для родителей. Задание на лето
<b>Продвинутый уровень /5-ый год обучения</b>			
1.	Вводное занятие.	План и содержание работы на новый учебный год.Беседа по поведению в танцевальном зале. Рассказ и инструктаж по технике безопасности: Спортивный (бальный) танец - как вид хореографического искусства. Взаимодействие спортивного (бального) танца с другими видами хореографического искусства. Бальный танец конца XIX и начала XX века. Общеввропейские танцы	Построение и проведение разминки. Упражнения под разную музыку. Разучивание поклона. Силовые упражнения – работа мышц пресса, отжимание. Упражнения, направленные на развитие голеностопного сустава: подъемы и опускания на стопе, повороты; плие по 6-й 18 позиции. Упражнения, направленные на развитие мышц шеи и спины: повороты и наклоны.
2.	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.	разогрева мышц, Упражнения на вращение и баланс, упражнения для латиноамериканской программы, упражнения для европейской программы.	Упражнения на гибкость и силу. Складка (стоя, сидя). Шпагаты. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости. Упражнения на развитие ловкости. Специальная физическая подготовка.

			Шаги на полупальцах. Бег: на полупальцах, высокий, назад, боком скрестно. Наклоны: вперед, в сторону, назад. Упражнения в равновесии на баланс. Повороты. Позиции ног и рук.
3.	Разучивание танца «Медленный вальс».	Ознакомление с движением « Правый спин поворот» Ознакомление с движением «Задержанная перемена» Ознакомление с движением «Корте» Ознакомление с движением «Синкопированное шоссе»	Изучение Правый спин поворот в танце «Медленный вальс». Изучение Задержанная перемена в танце «Медленный вальс». Изучение Корте в танце «Медленный вальс». Изучение Синкопированное шассе «Медленный вальс».
4.	Разучивание танца «Ча-ча-ча».	Ознакомление с движением «Чек» Ознакомление с движением «Лок степ» Ознакомление с движением «Рука в руке» Ознакомление с движением «Спот-поворот» Ознакомление с движением «Три ча-ча-ча»	Изучение движения «» в танца «Ча-ча-ча». Изучение движения «Лок степ» в танце «Ча-Ча-Ча». Изучение движения «Рука в руке» в танца «Ча-ча-ча». Изучение движения «Спот-поворот» в танца «Ча-ча-ча». Изучение движения «Три ча-ча-ча» движения танца. Составление комбинаций и работа в паре.
5.	Разучивание танца «Квикстеп».	Ознакомление с движением Правый поворот Ознакомление с движением Поступательное шоссе Ознакомление с движением Правый спин поворот Ознакомление с	Разучивание Правый поворот «Квикстеп». Разучивание в танце Поступательное шассе «Квикстеп». Разучивание движения Правый спин поворот «Квикстеп». Разучивание движения

		движением Поворотное шассе Ознакомление с движением Левый спин поворот	Левое поворотное шассе в танце «Квикстеп». Разучивание движения Левый спин поворот в танце «Квикстеп».
6.	Разучивание танца «Самба».	Техника и характерные черты исполнения танца самба. Работа стопы в разных ритмах (плоско, подушечка). Распределение веса на двух ногах в различных фигурах танца самба.	Разучивание движение корта- джака. Разучивание движение променадные бота фога, Разучивание движение бота фога с продвижением вперед и назад. Разучивание движение спот-поворот.
7.	Разучивание танца «Джайв».	история возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы. Подъем и снижение корпуса.	Изучение фигуры «Основное движение на месте» и «Основное фоллэвей движение». Изучение фигуры «Фоллэвей раскрытие» и «Линкрок». Изучение фигуры «Перемена мест слева направо» и «Перемена мест справа налево». Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.
8.	Разучивание танца «Медленный фокстрот».	История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы. Подъем и снижение корпуса.	Изучение фигуры «Перо». Изучение фигуры «Изогнутое перо» и «Ховер перо». Изучение фигуры «Тройной шаг». Изучение фигуры «Правый твист поворот» и «Правый поворот». Изучение фигуры «Левый поворот», «Левая волна», «Перемена направления». Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

9.	Разучивание танца «Венский вальс».	<p>история возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.</p>	<p>Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Изучение «Правого поворота». Изучение «Левого поворота». Изучение «Перемены с правого на левый поворот». Изучение «Перемены с левого на правый поворот». Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.</p>
10.	Разучивание танца «Танго».	<p>история возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Теоретические сведения: музыкальные и технические особенности танца. История возникновения танца и его развития. Основные принципы движения. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы. Подъем и снижение корпуса.</p>	<p>Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов. Изучение фигуры «Поступательный боковой шаг». Изучение фигуры «Корте назад». Изучение фигуры «Закрытый променад». Изучение фигуры «Основной левый поворот». Изучение фигуры «Открытый променад». Изучение фигуры «Променандное звено» и «Променандное окончание». Изучение фигуры «Левый поворот на поступательном боковом шаге». Изучение фигуры «Правый променандный поворот» и «Открытый променад назад». Изучение фигуры «Виск».</p>

11.	Разучивание танца «Румба».	История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса	Изучение фигуры «Основное движение» и «Поступательный ход вперед и назад». Изучение фигуры «Поворот на месте влево и вправо». «Поворот под рукой влево и вправо». Изучение фигуры «Нью-Йорк» и «Рука к руке». Изучение фигуры «Алемана», «Веер», «Клюшка». Изучение фигуры «Правый волчок» и «Раскрытие вправо». Изучение фигуры «Кукарача», «Спираль». Изучение фигуры «Аида», «Кубинские роки».
12.	Разучивание танца «Пассадобль».	история возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы. Подъем и снижение корпуса.	Изучение фигуры «Апель». Изучение фигуры «Основное движение» и «На месте». Изучение фигуры «Шассе» и «Перемещение». Изучение фигуры «Атака», «Разделение», «Плащ». Изучение фигуры «Променад», «Закрытие из променада», «Шестнадцать». «Большой круг». Изучение фигуры «Открытый телемарк» и «Плащ шассе». Изучение фигуры «Дроби фламенко».
13.	Концертная деятельность.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на сцене	Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, смотрах, игровых программах, помощь другим творческим

			коллективам
14.	Итоговое занятие.	Разбор результатов работы за учебный год.	Закрепление изученного материала. Открытое занятие для родителей. Задание на лето

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Особенности методики работы с детьми

Данная программа позволяет решить задачи начального танцевального обучения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся. Танцевальный репертуар и физическая нагрузка в программе спланированы с учетом специфики возраста обучаемых, их интересов, уровня интеллектуального и физического развития, что позволяет последовательно реализовывать принцип постепенности обучения, движения от простого к сложному и еще к более сложному.

Обучение начинается с освоения пяти танцев: «Полька», «Квикстеп», «Медленный вальс», «Ча-ча-ча», «Самба».

Танец «Полька» позволяет развить мышечную систему, легкость и выносливость для исполнения более сложных элементов.

Стиль исполнения «Квикстеп» развивает координацию и стимулирует поиск новых оригинальных движений.

«Медленный вальс» имеет более сложный ритмический рисунок и способствует развитию музыкального слуха.

Являясь ярко характерными и оригинальными, танцы «Самба» и «Ча-ча-ча» знакомит обучающихся с богатством культуры Бразилии и Латинской Америки.

Так, на каждом году обучения через танец, сопровождающийся изучением истории костюма, истории танца, ребята не только научаются самим танцам, но и постигают «связь времен», знакомятся с культурой разных народов.

Другой, не менее важной частью педагогического процесса, является личностное развитие воспитанников посредством ориентации детей на творчество, на привитие им навыков общения в коллективе и культуры общения в паре. Решить эти трудные задачи помогает, прежде всего, собственный пример педагога. Тон голоса педагога, его внешний вид, выражение лица, а также и настроение, как педагога, так и группы в целом, подбор музыки, - все должно находиться в гармоничном соответствии поставленных задач и используемых средств обучения.

Год за годом, в процессе обучения ребята готовятся к конкурсным соревнованиям, воспитывают в себе силу воли, дисциплинированность, стремление быть лучшими. В процесс обучения включаются не только сами учащиеся, педагоги, но и их родители. Все педагоги понимают, как важны поддержка и понимание, тех кто находится в непосредственной близости к ребенку: родных, друзей. Умение правильно наладить взаимоотношение с родителями, понять их, заразить общим делом и сплотить

в единый творческий коллектив - является одним из главных методических приемов в коллективе.

Важным элементом методического обеспечения является психолого-педагогическое сопровождение программы. Оно заключается в беседах педагога с детьми на занятиях, консультациях родителей и детей по вопросам оптимального распределения нагрузки, особенности питания в день занятий, а также сборе информации об индивидуальных особенностях ребенка.

### **Диагностика освоения программного содержания**

Для отслеживания динамики освоения Программы и анализа результатов образовательной деятельности организуется педагогический мониторинг.

Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную входящую диагностику, а также промежуточную и итоговую диагностику.

*Вводная диагностика* (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – наблюдение во время выполнения творческого задания.

*Текущая диагностика* осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. Направлена на закрепление теоретического и практического материала по изучаемой теме. Позволяет выявить уровень имеющихся знаний и на их основе строить дальнейшее изучение материала. Форма контроля: опрос, беседа, обсуждение с детьми правильности исполнения и демонстрация изученных движений.

*Промежуточная диагностика* проводится методом наблюдения один раз в год на открытом занятии.

*Формы контроля:* итоговое занятие, открытое занятие для родителей и педагогов участие в концертах, конкурсах, фестивалях.

*Итоговая диагностика* проводится в конце обучения по Программе. Демонстрация достигнутых результатов, обучающихся происходит на итоговом занятии в форме отчётного концерта.

*Формы итоговой диагностики:* открытый урок, отчётный концерт.

### **Система оценки результатов**

Диагностическая карта заполняется 3 раза в год – на начало/середину/конец учебного года. Каждый ребёнок оценивается по каждому из указанных параметров по системе: высокий уровень (В)- средний (С) – низкий (Н). Ниже приведены критерии указанных параметров.

В графы ЗУН вносятся основные параметры. Далее на основе диагностической карты составляется наглядный материал диагностики своего объединения - графики, диаграммы и т. п.

### **Критерии оценки основных параметров диагностической карты**

В- 3 балла

В –.33балла «100%»

С-2 балла

Н-1 балл

С –.22 балла «50%»

Н-.11 балл «30%»

### Диагностическая карта основных параметров

*\*Указанные в диагностической карте параметры являются общими для каждого года обучения. Уровень развития ребёнка по каждому параметру на каждом году обучения определяется исходя из программного материала конкретного года обучения, с учетом ежегодного усложнения.*

Диагностика освоения программного содержания.

### Диагностика предметных результатов

Содержание основных параметров оценки (умения)	Критерии оценивания / баллы		Результат освоения программы/ уровень
1. Владеть понятиями и терминами, связанными со спортивными бальными танцами. 2. Владеть техникой исполнения спортивных бальных танцев.	1. Овладевает основными программными понятиями, терминами, техникой исполнения спортивных бальных танцев в соответствии с годом обучения; самостоятельно изучает дополнительные источники.	3 балла	Высокий
	2. С помощью педагога овладевает основными понятиями, терминами, техникой исполнения спортивных бальных танцев в соответствии с годом обучения. Допускает незначительные неточности, ошибки.	2 балла	Средний
	3. Овладение основными понятиями и терминами с помощью педагога вызывает затруднение, техника исполнения спортивных бальных танцев требует дополнительной отработки.	1 балл	Низкий

### Диагностика метапредметных результатов

Содержание основных параметров оценки (умения)	Критерии оценивания / баллы	Результат освоения программы/ уровень
--	-----------------------------	---------------------------------------

<p>1. Поставить цель, планировать и контролировать деятельность, корректировать действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p>	<p>1. Добивается поставленной цели через планирование и осуществление контроля своей деятельности; корректирует свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, умеет сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; не создает конфликтов и находит выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>3 балла</p>	<p>Высокий</p>
<p>2. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p>	<p>2. Под руководством педагога добивается поставленной цели, планирует, контролирует, корректирует свою деятельность в соответствии с ситуацией; владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умеет сотрудничать со взрослыми и сверстниками, не создает конфликтов и находит выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>2 балла</p>	<p>Средний</p>
<p>3. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.</p>	<p>3. Даже с помощью педагога постановка цели, планирование, контроль и корректировка деятельности вызывает затруднение; основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности находятся на стадии формирования; при сотрудничестве со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях является</p>	<p>1 балл</p>	<p>Низкий</p>

	участником конфликтов.		
--	------------------------	--	--

### Диагностика освоения программного содержания.

#### Диагностика личностных результатов.

Содержание основных параметров оценки (умения)	Критерии оценивания / баллы		Результат освоения программы/ уровень
<p>1.Принимать и осваивать социальную роль обучающегося, гражданина страны.</p> <p>2. Самостоятельно и лично нести ответственность за свои поступки.</p> <p>3.Придерживаться безопасного, здорового образа жизни.</p> <p>4.Мотивация к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>	<p>1.Принимает и осваивает социальную роль, самостоятельно и лично несет ответственность за свои поступки, старается придерживаться безопасного, здорового образа жизни и имеет мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>	3 балла	Высокий
	<p>2.С помощью педагога принимает и осваивает социальную роль, самостоятельно и лично несет ответственность за свои поступки, старается придерживаться безопасного, здорового образа жизни и имеет мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>	2 балла	Средний
	<p>3.Даже с помощью педагога с трудом принимает и осваивает</p>	1 балл	Низкий

	<p>социальную роль обучающегося, гражданина страны; ни всегда несет ответственность за свои поступки; имеет стремление придерживаться безопасного, здорового образа жизни, но ни всегда его придерживается; мотивация к творческому труду, работа на результат, бережное отношение к материальным и духовным ценностям – на стадии формирования.</p>		
--	--	--	--

Таблица 1.

Диагностика предметных результатов

№ п/п	Ф.И. ребенка	Владение понятиями и терминами, связанными со спортивными бальными танцами						Владение техникой исполнения спортивных бальных танцев									Качественные показатели						Уровень (%)			
		Понятие 1			Понятие 2			Техника 1			Техника 2			Техника 3			Н		С		К		Н	С	К	
		Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н		С		К		Н	С	К	
		Б	%		Б	%		Б	%		Б	%		Б	%		Б	%	Б	%	Б	%				
1.																										
2.																										
<b>Кол-во баллов</b>																										
<b>Качество</b>																										

Уровень	Количество баллов, соответствующих уровню	Количество обучающихся	Качественный показатель/%
Высокий уровень			
Средний уровень			
Низкий уровень			
<b>Итого:</b>			



Таблица 3.

## Сводная таблица результатов наблюдения за личностным ростом обучающихся

№ п/п	Ф.И. ребенка	Принимать и осваивать социальную роль						Нести ответственность за свои поступки			Придерживаться безопасного, здорового образа жизни			Мотивация к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям			Качественные показатели						Уровень (%)						
		Критерий			Критерий			Критерий			Критерий			Критерий			Н		С		К		Н	С	К				
		Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	Б	%	С	Б	%	К	Б	%	Н	С	К	
1.																													
2.																													
<b>Кол-во баллов</b>																													
<b>Качество</b>																													

Уровень	Количество баллов, соответствующих уровню	Количество обучающихся	Качественный показатель/%
Высокий уровень			

Средний уровень			
Низкий уровень			
Итого:			

### *Практические умения и навыки*

#### *Упражнения классического и народного тренажа*

##### 1. Общеразвивающие упражнения интенсивного тренажа.

1. Сгибание и разгибание пальцев, вращение рук в запястьях, в локтевом и плечевом суставах в одном направлении и в разных.
2. Движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения в одном направлении и в разных.
3. Повороты корпуса вправо-влево, наклоны в стороны, вперед-назад; движения в тазобедренном поясе вправо-влево, круговые движения; движения в плечевом поясе вправо-влево; наклоны назад, сидя на стуле.
4. Подъем на носках и опускание, тоже с последующим подъемом носком; ПН на носке, ЛН на каблуке, затем наоборот; различные растяжки и выпады; подскоки на одной ноге и на двух.
5. Упражнения ритмической гимнастики.
6. Диско танцы (линейные и парные)
7. Музыкальные игры с элементами танца
8. Элементы джаза.

#### *Специальные упражнения*

##### Для быстрого фокстрота (Квикстепа)

1. Шаг вперед с ПН с каблука, вернуть вес на ЛН, подтягивая ПН каблуком. Тоже самое упражнение с левой ноги.
2. Вынос правой ноги назад от бедра, без переноса веса. Тоже самое упражнение с левой ноги.
3. Вынос ПН назад с последующим переносом веса. Тоже самое упражнение с левой ноги.
4. Ход лицом по кругу по линии танца.
5. Ход по кругу спиной. 1
6. Ход по кругу парами в учебной позиции (соединив две руки) лицом и спиной.
7. То же с контактом корпуса не соединяя рук.
8. Ход парами в танцевальной позиции лицом и спиной.

9. Брашпеп с ПН вперед и поставить ЛН
10. Правый и левый поворот на шассе, шаг назад и подставка без переноса веса.
11. Каблучные поворот вправо (с ЛН назад, поворот, с ЛН вперед, подставка).
12. Боковое шассе налево (МББМ), шаг назад в ППДК (М). То же упражнение направо с ЛН
13. Локк степ вперед и назад, добавляя один шаг.
14. Пивот поворот за партнершу (вперед с ЛН, с поворотом два шага назад, подставка).
15. Пивот поворот за партнера (вперед с ЛН, с поворотом два шага вперед, подставка) То же упражнение в другую сторону с ПН
20. Кросс шассе вперед (начиная с ПН) и назад (начиная с шага назад ЛН).

Для "Медленного вальса". Используются упражнения с 1 по 8 быстрого фокстрота.

1. Стоя в 6 позиции опускаться и подниматься.
2. Шаг вперед с П.Н., подтягивая Л.Н. - шаг назад с Л.Н., подтягивая П.Н. (опускаясь на счет 1, поднимаясь на 2, 3 в конце - снижения). То же упражнение начиная с левой ноги.
3. Шаг в сторону с П.Н., подтягивая Л.Н., с опусканием и подъемом. Наклон на счет 2,3. То же упражнение начиная с левой ноги.
4. "Правый квадрат".
5. "Левый квадрат"
6. Перемены с правой и левой ноги по кругу (партнерша спиной).
7. То же парами в учебном положении (с соединением двух рук).
8. То же парами в танцевальной позиции.
9. "Большой правый квадрат" начиная с П.Н. (то же, что в упражнении 4, но добавляя поворот на 1/4 вправо на каждом такте).
10. "Большой левый квадрат" начиная с Л.Н. (то же, что в упражнении 5, но добавляя поворот на 1/4 влево на каждом такте).
11. "Правый развернутый квадрат" (первая половина правого поворота с поворотом на 3/8, заканчивая второй половиной с поворотом на 1/8). Всего 1/2 поворота.
12. "Левый развернутый квадрат" (то же, что в упражнении 11, но используя левый поворот).
13. "Правый развернутый квадрат назад" (то же, что в упражнении 11, начиная назад).
14. "Левый развернутый квадрат" (то же, что в упражнении 13, но используя левый поворот).

Для "Венского вальса"

1. "Правый развернутый квадрат"
2. "Левый развернутый квадрат" с закрепиванием.
3. Перемены с правой и левой ноги.

#### Для "Танго"

1. Ход вперед (партнерша назад), по маленькому кругу, поворачиваясь влево.
2. "Левый квадрат" (кортэ вперед и назад).
3. "Левый большой квадрат" (поворот влево на кортэ по четвертям).
4. "Левый развернутый квадрат" (в первой половине поворот на  $3/8$ , во второй -  $1/8$ ).
5. "Левый открытый развернутый квадрат" (то же, что упражнение 4, но первая половина - открытая).
6. "Левый развернутый квадрат назад" (делая  $3/8$  и  $1/8$  поворота).
7. "Левый открытый развернутый квадрат назад" (то же, что в упражнении 6, но, первая половина открытая).
8. "Рокк" (покачивание вперед и назад), в ритме ММ, а затем ББ и шаг М.

#### Для "Самбы"

1. Небольшие приседания на первом и втором ударах, после подъема на счет "И" ноги вместе.
2. Основное движение с ПН и с ЛН (ритм 1 а 2).
3. "Виск" направо и налево.
4. Ход на месте с правой и с левой ноги.
5. Ход самбы по одному.
6. Променадный ход в парах.
7. "Корта джака" с ПН вперед и с ЛН назад.
8. "Поступательное ботафого" лицом и спиной.
9. "Вольта" направо и налево (без поворота и с поворотом).
10. "Левый квадрат".
11. "Большой левый квадрат".
12. "Развернутый левый квадрат" с закрепиванием.

#### Для "Ча-ча-ча"

1. Перенос веса с ноги на ногу, выгибая колено назад (левая нога вперед), делая тазом восьмерку.

2. "Тайм степ"(открытое шассе налево, направо).
3. Основное движение без поворота и с поворотом влево.
4. "Чек". (повороты влево из открытой променадной позиции в правую боковую позицию и вправо из обратной открытой променадной позиции в левую боковую позицию).
5. "Рука в руке" (1/4 поворота налево и направо с шагом назад).
6. Полный поворот направо и налево.
7. "Лок шассе" вперед и назад.
8. "Ронд шассе".
9. "Хип твист шассе"
10. "Твинкл шассе".
11. "Кубинский брейк".

Для "Румбы"Использование упражнений 4-6 для Ча-ча-ча

1. Перенос веса с ноги на ногу движением бедер из стороны в сторону.
2. То же упражнение, но левая нога впереди, делая тазом "восьмерку".
3. Основное движение без поворота и с поворотом влево.
4. "Кукарача" направо и налево, вперед и назад.
5. Боковой ход влево и вправо.
6. Ход вперед и назад.

Для "Джайва".

1. "Открытое шассе" направо и налево (основное движение на месте).
2. "Открытое шассе" вперед и назад (шаг ЛН назад, перенос веса и шассе вперед; шаг ПН вперед, перенос веса и шассе назад).
3. То же упражнение, делая вместо шассе "локк".
4. Два шассе вперед - два шассе назад.
5. Шаг ПН назад, шассе вперед с поворотом на 1/2 влево, шаг ЛН назад, шассе вперед с поворотом на 1/2 вправо (для партнерши).
6. "Кик- боллчейндж"
7. "Свивлы" (с носка на каблук, держась руками за опору).

## Список литературы

### Издательская литература

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-Петербург, 2016.
2. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника». 1993. – 115 с.
3. Зарецкая Н. В. Веселая карусель. Игры, танцы, упражнения. Для детей младшего возраста (2-4 года). М.: АРКТИ, 2014. - 224 с.
4. Заламане М. Бальные танцы - М.: Рига, 2015. - 319 с.
5. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. М. Феникс, 2015.
6. Максин А. Изучение бальных танцев. М.: Лань, Планета музыки, 2010. - 263 с
7. Матяшина А.А. Путешествие в страну “хореография”. М, 1998. – 246 с.
8. Рассел Джесси. Бальные танцы. М.: VSD, 2012. - 930 с.
9. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
10. Худеков С.Н. Всеобщая история танца. - М.: Эксмо, 2009. - 626 с.
11. Циркова Н.П. В мире бального танца. М. 1998. – 318 с.
12. Шульгина А. Н. Бальные танцы с конца XIX века до наших дней. М.: ГИТИС, 2012. - 304 с.

### Интернет- источники

Правила и положения по спортивным бальным танцам - <http://www.ftsspb.ru>;

<http://www.rusdsu.ru>

Шпагат - <http://www.youtube.com/watch?v=sVbKfhpXC3g>

Пластика - [http://www.gibkoetelo.ru/video.html?videoid=mOaR\\_6uempk](http://www.gibkoetelo.ru/video.html?videoid=mOaR_6uempk)

Как увеличить подъем стопы (развить стопу)? - <http://skirun.ru/2010/08/10/running-school-feet-exercises/>

Как выпрямить спину? (Осанка) - <http://www.youtube.com/watch?v=sMQ0JnPRhTE>

Упражнения для ног - <http://woman.delfi.ua/news/woman/health/top-5-prostyh-uprazhnenij-dlya-strojnyh-nog.d?id=1882855>

Как накачать пресс? - <http://www.youtube.com/watch?v=Vs8dQjfPimA>

Упражнения на талию - <http://www.youtube.com/watch?v=vKLNUgRho9M>

Танцевальный костюм, прическа и макияж

<http://mirprincess.ru/1056-delaem-pricheski-dlja-balnykh-tancev.html>

<https://vk.com/balnicam>

<http://lastinfo.com.ua/index.php/articles/65-suite/439-ballroom-fashion.html>

[http://www.nn.ru/community/hobby/duhi/?do=read&thread=28207761&topic\\_id=68693635&archive=1](http://www.nn.ru/community/hobby/duhi/?do=read&thread=28207761&topic_id=68693635&archive=1)