

**Отдел образования администрации МО Красногвардейский район
Оренбургской области
МБУ ДО «Дом детского творчества»**

«СОГЛАСОВАНО»
Методическим советом
МБУ ДО «ДДТ»
Протокол № 3 от 18.08.2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «ДДТ»
Г.Ж. Агайдарова
Приказ № 01/19-56 от 20.08.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Бальные танцы»**

Возраст обучающихся: 4-15 лет
Срок реализации: 3 года
Автор-составитель: Летов А.И.,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

с. Донское, 2021 г.

**Отдел образования администрации МО Красногвардейский район
МБУ ДО «Дом детского творчества»**

«Согласовано»

методическим советом

МБУ ДО «ДДТ»

Протокол № 3 от 18.08.2021 г.

«Утверждаю»

директор МБУ ДО "ДДТ"

Г.Ж.Агайдарова

Приказ № 01/11-56 от 20.08.2021 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»**

Возраст обучающихся: 4 – 15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Летов Андрей Иванович

с. Донское, 2021 г.

I. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	
1.1. Пояснительная записка	
Направленность (профиль) программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-бальные танцы», (далее Программа) реализуется в рамках художественной направленности.
Актуальность программы	<p>В системе эстетического воспитания подрастающего поколения значительная роль принадлежит современной хореографии. Её синтетичность, неразрывная связь с музыкой и другими искусствами, эмоциональная и яркая образность, возникающие в её процессе взаимоотношения выгодно выделяют танец среди других искусств.</p> <p>Танцевальное воспитание детей предполагает не только приобретение ими навыков и знаний в области современной хореографии, умение красиво и свободно двигаться, танцевать, но и формирование их художественного вкуса, эстетическое и физическое развитие. Занятия бальными танцами развивают фантазию и образную память детей, обогащая их представление об искусстве. Программа построена по концентрическому принципу на основе усложнения практического материала на каждом этапе обучения. Развитие творческих и коммуникативных способностей учащихся на основе их собственной творческой деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в весьма уязвимом подростковом возрасте, что повышает и самооценку учащегося, и его оценку в глазах окружающих. Основой программы являются десять танцев международной программы по танцевальному спорту (бальным танцам):</p> <ul style="list-style-type: none"> – западно-европейская программа (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп); – латиноамериканская программа (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв).
Отличительные особенности программы	<p>При написании программы были проанализированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • программа Т.К.Чекушиной, В.П.Чекушина «Образовательная программа по спортивным бальным танцам», г. Рязань;

- дополнительная общеобразовательная программа Е.Г.Салимгареева «Спортивные бальные танцы», г.Иркутск;
- образовательная программа О.О.Кирюшкина «Бальные танцы», г. Москва.

Особенностью предлагаемой программы является то, что она является комплексной – на занятиях помимо хореографии большое внимание уделяется общефизическому развитию детей. Данная программа сочетает тренировочные упражнения и изучение танцевального репертуара. Данная программа сочетается с занятиями сценического искусства, музыки, помогает понять художественные связи всех жанров искусства.

Новизна данной образовательной программы заключается в распределении учебного материала в ходе занятий таким образом, чтобы на начальных этапах обучения сложный материал непосредственно бальных танцев был органично связан с более легким и интересным материалом диско – танцев, тем самым облегчая его восприятие и повышая степень интереса обучающихся к занятиям бальными танцами.

Спортивные бальные танцы для дошкольников помогают развивать пластику, координацию движения и осанку. Ребенок 4-6 лет, занимающийся бальными танцами, развивает ножные мышцы и мышцы корпуса, пластику рук. Во время занятий работают все группы мышц, что способствует развитию координации, устойчивости, позволяет ребенку быть гибким, выносливым и ловким. При занятии бальными танцами, ребенок получает правильное физическое развитие, у него улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Танцующие дети обладают ритмичностью, пластичностью, имеют правильное дыхание. Занятия бальными танцами являются инструментом самовыражения, а также способствуют собранности и воспитание ответственности у ребенка.

Занятия танцем выполняют и другие важные функции: они развивают наблюдательность учащихся, дисциплинируют, сплачивают их в дружный, объединенный общими интересами коллектив, способствуют росту их общей культуры. В свою очередь рост культуры поведения начинает сказываться не только во время занятий, но и в быту, где

	<p>приобретённые полезные навыки легко и естественно ими применяются. Дети начинают понимать и чувствовать эстетику поведения в быту, подтянутость и вежливость в отношениях с окружающими становятся нормой их поведения. Они заботливо следят за своей внешностью, за чистотой, аккуратностью и изяществом своего костюма и причёски.</p>
Адресат программы	<p>В студию принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время приема и формирования учебных групп проводится первичная диагностика способностей обучающихся (знаний, умений, навыков и музыкальных данных).</p> <p>Возраст обучающихся: от 4 до 15 лет.</p>
Объём и срок освоения программы	<p>Программа рассчитана на 3 года. Общая продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы составляет 432 часа (144 часа в год).</p>
Форма обучения	<p>Форма обучения: очная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (при необходимости).</p>
Особенности организации образовательного процесса	<p>Занятие проводится в разновозрастных группах, микрогруппах и индивидуально.</p> <p>Количество детей в группе – 10-20 человек. Занятия в группах предполагают дуэтные танцы. Состав группы – постоянный, работа организована:</p> <ul style="list-style-type: none"> - групповая, индивидуальная (при подготовке к выступлениям на концертах и турнирах), работа в микрогруппах (при подготовке к турнирам); - индивидуальные или групповые online-занятия; - образовательные online – платформы; цифровые образовательные ресурсы; видеоконференции (Skype, Zoom); социальные сети; мессенджеры (WhatsApp); электронная почта; - комбинированное использование online и offline режимов; - видеолекция; - online-консультация и др. <p>Индивидуальные занятия направлены на отработку техники исполнения и характера танца, выразительности отдельных поз и движений, стилистического единства композиции.</p>
Режим занятий,	<p>Занятия проводятся в следующем режиме: 2 раза</p>

<p>периодичность и продолжительность занятий</p>	<p>в неделю по 60 минут (2 часа в неделю).</p> <p>Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей 4-8 лет составляет 30 минут, для детей 8-16 лет составляет 45 минут.</p> <p>Во время занятий предусмотрены перерывы: 15 минут – для организационной работы, беседы с детьми и родителями, а также 10 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.</p> <p>При применении дистанционных образовательных технологий режим занятий:</p> <p>15 минут – для детей 4-5 лет; 20 минут - для учащихся 1-2 классов; 25 минут - для учащихся 3-4 классов; 30 минут - для учащихся среднего и старшего школьного возраста.</p> <p>Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.</p>
--	--

1.2. Цель и задачи программы

<p>Цель:</p>	<p>Развитие художественно – творческих способностей обучающихся посредством обучения спортивным бальным танцам, воспитание гармоничной, социально активной личности.</p>
<p>Задачи:</p>	<p>1. <u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомство с историей спортивных бальных танцев; - обучение технике исполнения спортивных бальных танцев; - расширение представлений о гигиене тела и о технике безопасности на занятиях; - формирование знаний об основах правильного дыхания; - обучение этике и поведению на сцене, паркете. <p>2. <u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие хореографических способностей – гибкости тела, шага, легкости прыжка и др.; - развитие навыков координации движений, формирование музыкально – ритмической координации движений; - развитие художественно – творческих способностей, артистизма, эмоциональности; - развитие правильной осанки и скоординированной походки; - развитие музыкального слуха, чувства ритма

(умение слышать и различать музыку различных танцев).

3. Воспитательные:

- воспитание дисциплины, трудолюбия, чувства коллективизма;

- формирование потребности в самосовершенствовании (нравственном, физическом, танцевальном);

- воспитание чувства долга и ответственности;

- воспитание силы, выносливости, укрепление нервной системы;

- воспитание стремления к здоровому образу жизни.

1.3. Содержание программы					
Учебный план 1 года обучения					
№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации\контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, демонстрация упражнений, наблюдение
2	Коллективно порядковые и ритмические упражнения	22	4	18	Обсуждение, демонстрация упражнений, наблюдение
3	Тренировочные упражнения	20	2	18	Обсуждение, демонстрация упражнений, наблюдение
4	Элементы музыкальной грамоты	16	4	12	Беседа Опрос Практические задания
5	Изучение танцевальных элементов и соединений фигур	66	10	56	Открытое занятие для родителей
6	Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев	16	1	15	Контрольное занятие
7	Итоговые занятия	2	–	2	Отчетный концерт
Всего:		144	22	122	

Учебный план 2 года обучения					
№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации\контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, демонстрация упражнений, наблюдение
2	Коллективно порядковые и ритмические упражнения	22	4	18	Обсуждение, демонстрация упражнений, наблюдение
3	Тренировочные упражнения	20	2	18	Обсуждение, демонстрация упражнений, наблюдение
4	Элементы музыкальной грамоты	16	4	12	Беседа Опрос Практические задания
5	Изучение танцевальных элементов и соединений фигур	66	10	56	Обсуждение, демонстрация упражнений, открытое занятие для родителей
6	Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев	16	1	15	Контрольное занятие
7	Итоговые занятия	2	–	2	Отчетный концерт
Всего:		144	22	122	

Учебный план 3 года обучения					
№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации\контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, демонстрация упражнений, наблюдение
2	Коллективно порядковые и ритмические упражнения	22	4	18	Обсуждение, демонстрация упражнений, наблюдение
3	Тренировочные упражнения	20	2	18	Обсуждение, демонстрация упражнений, наблюдение
4	Элементы музыкальной грамоты	16	4	12	Беседа Опрос Практические задания
5	Изучение танцевальных элементов и соединений фигур	66	10	56	Обсуждение, демонстрация упражнений, открытое занятие для родителей
6	Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев	16	1	15	Контрольное занятие
7	Итоговые занятия	2	–	2	Отчетный концерт
Всего:		144	22	122	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час).

Знакомство с обучающимися, постановка цели и задач на год, правила техники безопасности, правила поведения в хореографическом зале, на сцене во время выступлений.

Беседа о спортивном бальном танце.

Практика (1 час).

Разучивание упражнений для разминки.

2. Коллективно порядковые и ритмические упражнения (22 часа)

Теория (4 часа)

Знакомство с правилами ориентации в танцевальном зале: по линии танца, к центру, к стене, диагонально к стене и к центру, против линии танца.

Передвижение в танцевальном зале в различных направлениях. Учащиеся во время обучения получают представление о том, как танцевальные движения выражают внутренний мир человека; что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, лёгкость, сила, грация.

Практика (18 часов)

Выполнение коллективно порядковых и ритмических упражнений.

3. Тренировочные упражнения (20 часов)

Теория (2 часа)

Правила выполнения тренировочных упражнений.

Практика (18 часов)

Выполнение тренировочных упражнений.

Постановка корпуса, рук, ног, головы.

Позиции ног (1 – 6).

Позиции рук (подготовительная, 1 – я, 2 – я, 3 – я).

Демпие и гранд демпие (по 1 – й, 2 – й, 3 – й, 6 – й позициям).

Батман тандю (по 1 – й, 3 – й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю с демпие (по 1 – й, 3 – й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю с сокращением стопы (по 1 – й, 3 – й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю жете (по 1 – й, 3 – й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю жете с сокращением стопы в воздухе (по 1 – й, 3 – й позициям вперёд, в сторону, назад).

Релеве (по 1 – й, 2 – й, 3 – й, 6 – й позициям вперёд, в сторону, назад).

Прыжки (по 1 – й, 2 – й, 3 – й, 6 – й позициям вперёд, в сторону, назад):

соте (прыжок без перемены позиции);

эшапие (прыжок из позиции в позицию);

шанжман де пье (прыжок с переменной ног в воздухе).

Элементы танцев в современных ритмах (в порядке изучения программы и по усмотрению педагога).

Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях.

Упражнения для рук:

отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону;

вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи:

наклоны головы вперед, назад, в сторону;

повороты головы в сторону;

вращательные движения головы.

Упражнения для плеч:

поднимание и опускание плеч;

выдвижение плеч вперед и назад;

вращательные движения плечами.

Упражнения для корпуса;

повороты корпуса в стороны;

наклоны корпуса вперед, назад, в стороны;

смещение верхней части корпуса вперед, назад, в стороны;

вращательные движения корпуса.

Упражнения для бёдер:

смещение бёдер вперед, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;

вращательные движения бёдер.

4. Элементы музыкальной грамоты (16 часов)

Теория (4 часа)

Характер музыки, темп, ритмический рисунок. Понятие о сильной и слабой долях такта, музыкальный размер $2/4$, $3/4$, $4/4$.

Понятия темп, ритм, музыкальный размер ($2/4$, $4/4$, $3/4$), Различие между ритмичным танцеванием и музыкальностью, медленно и быстро. Вводится понятие о синкопах ($1/16$, $1/8$). Рассматривается ритмический рисунок.

Практика (12 часов)

Прослушивание музыки и определение ее характера (веселая, плавная, легкая, динамичная, четкая). Прохлопать и протопать музыкальный размер.

Прослушивание музыки и хлопки на каждую четверть, хлопки на первую четверть такта, ритмическое «прохлопывание» музыкального такта. Игровые упражнения в группе и по одному.

5. Изучение танцевальных элементов и соединений фигур (66 часов)

Теория (10 часов)

Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Практика (56 часов)

Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Утята. Муз. размер 4/4.

Открытое положение. Основные движения:

основной ход вперёд и назад;

левый поворот, правый поворот.

Соединение фигур.

Полька. Муз. размер 4/4.

Закрытое положение. Открытое положение. Основные движения:

галоп;

хлопушки;

каблучные.

Соединение фигур.

Вару-вару. Муз. размер 2/4.

Открытое положение. Закрытое движение. Основные движения:

шаг – приставка;

прыжки;

хлопушки;

шаг – поворот.

Соединение фигур.

Стирка. Муз. размер 2/4.

Открытое положение. Основные движения:

стираем;

полощем;

выжимаем;

встряхиваем;

развешиваем;

устали.

Медленный вальс. Муз. размер 3/4.

Закрытое положение. Основные движения:

маленький квадратик

большой квадратик

перемена правая, левая;

Соединение фигур.

Ча – ча - ча. Муз. размер 4/4.

Закрытое положение. Основные движения:

основное движение вперёд и назад;

”чек”;

”шоссе”.

Соединение фигур. Несложные композиции.

6. Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев (16 часов)

Теория (1 час)

Образ в танцевальной композиции.

Практика (15 часов)

Практика. При постановке номеров используются только те движения и танцевальные элементы, которые уже были изучены и отработаны детьми.

7. Итоговые занятия (2 часа)

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Подведение итогов обучения за год. Контрольные занятия, открытые занятия для родителей и педагогов.

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час).

Знакомство с обучающимися, постановка цели и задач на год, правила техники безопасности, правила поведения в хореографическом зале, на сцене во время выступлений.

Практика (1 час).

Повторение упражнений для разминки.

2. Коллективно порядковые и ритмические упражнения (22 часа)

Теория (4 часа)

Особое внимание уделить при работе с учащимися над артистичностью и созданием образа в танце. Выработать правильную, красивую осанку, умение легко передвигаться по паркету, «держать спину».

На занятиях, в общении с музыкой и танцем помочь преодолеть возрастные комплексы.

В программе усиливается познавательная деятельность за счёт систематического проведения бесед о хореографии и современных танцах, использования наглядных пособий, технических средств, посещение концертов и конкурсов.

Практика (18 часов)

Выполнение коллективно порядковых и ритмических упражнений.

3. Тренировочные упражнения (20 часов)

Теория (2 часа)

Повторение правил выполнения тренировочных упражнений.

Практика (18 часов)

Выполнение тренировочных упражнений.

Постановка корпуса, рук, ног, головы.

Позиции ног (1 – 6).

Позиции рук (подготовительная, 1 – я, 2 – я, 3 – я).

Деми плие и гранд плие (по 1 – й, 2 – й, 3 – й, 6 – й позициям).

Батман тандю (по 1 – й, 3 – й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю с деми плие (по 1 – й, 3 – й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман танцю с сокращением стопы(по 1 – й, 3 – й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман танцю жете (по 1 – й, 3 – й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман танцю жете с сокращением стопы в воздухе (по 1 – й, 3 – й позициям вперёд, в сторону, назад).

Релеве (по 1 – й, 2 – й, 3 – й, 6 – й позициям вперёд, в сторону, назад).

Прыжки (по 1 – й, 2 – й, 3 – й, 6 – й позициям вперёд, в сторону, назад):

соте (прыжок без перемены позиции);

эшапиэ (прыжок из позиции в позицию);

шанжман де пье (прыжок с переменной ног в воздухе).

Элементы танцев в современных ритмах (в порядке изучения программы и по усмотрению педагога).

Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях.

Упражнения для рук:

отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону;

вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи:

наклоны головы вперёд, назад, в сторону;

повороты головы в сторону;

вращательные движения головы.

Упражнения для плеч:

поднимание и опускание плеч;

выдвижение плеч вперёд и назад;

вращательные движения плечами.

Упражнения для корпуса;

повороты корпуса в стороны;

наклоны корпуса вперёд, назад, в стороны;

смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны;

вращательные движения корпуса.

Упражнения для бёдер:

смещение бёдер вперёд, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;

вращательные движения бёдер.

4. Элементы музыкальной грамоты (16 часов)

Теория (4 часа)

Характер музыки, темп, Ритмический рисунок. Понятие о сильной и слабой долях такта, музыкальный размер $2/4$, $3/4$, $4/4$.

Понятия темп, ритм, музыкальный размер ($2/4$, $4/4$, $3/4$), Различие между ритмичным танцеванием и музыкальностью, медленно и быстро. Вводится понятие о синкопах ($1/16$, $1/8$). Рассматривается ритмический рисунок.

Практика (12 часов)

Прослушивание музыки и определение ее характера (веселая, плавная, легкая, динамичная, четкая). Прохлопать и протопать музыкальный размер.

Прослушивание музыки и хлопки на каждую четверть, хлопки на первую четверть такта, ритмическое «прохлопывание» музыкального такта. Игровые упражнения в группе и по одному.

5. Изучение танцевальных элементов и соединений фигур (66 часов)

Теория (10 часов)

Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Практика (56 часов)

Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Медленный вальс. Музыкальный размер 3/4.

Основные фигуры:

- закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый)
- закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый)
- правый поворот (1-я и 2-я часть)
- левый поворот (1-я и 2-я часть)
- правый спин поворот

Соединение фигур.

Самба. Музыкальный размер 2/4.

Основные движения:

- основное движение с ПН и ЛН
- основное движение поступательное, в сторону
- Самба виски влево или вправо (Виски)
- Самба ход в сторону
- Сама ход на месте

Соединение фигур.

Ча-Ча-Ча. Музыкальный размер 4/4.

Основные движения:

- Поворот на месте влево или вправо
- Поворот – переключатель влево или вправо
- Тайм степ
- Нью – Йорк (в позицию бок о бок слева и справа)

Квик-стен. Музыкальный размер: 4/4.

Основные движения:

- четвертной поворот вправо
- лок – степ вперед

Соединение фигур.

6. Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев (16 часов)

Теория (1 час)

Образ в танцевальной композиции.

Практика (15 часов)

Практика. При постановке номеров используются только те движения и танцевальные элементы, которые уже были изучены и отработаны детьми.

7. Итоговые занятия (2 часа)

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Подведение итогов обучения за год. Контрольные занятия, открытые занятия для родителей и педагогов.

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час).

Знакомство с обучающимися, постановка цели и задач на год, правила техники безопасности, правила поведения в хореографическом зале, на сцене во время выступлений.

Практика (1 час).

Повторение упражнений для разминки.

2. Коллективно порядковые и ритмические упражнения (22 часа)

Теория (4 часа)

Выработать правильную, красивую осанку; умение легко передвигаться по паркету, «держать спину».

На занятиях, в общении с музыкой и танцем помочь преодолеть возрастные комплексы, уменьшить конфликты и сделать отношения мальчиков и девочек доброжелательными и бережными.

В программе усиливается познавательная деятельность использования наглядных пособий, технических средств, посещение концертов и конкурсов.

Практика (18 часов)

Выполнение коллективно порядковых и ритмических упражнений.

3. Тренировочные упражнения (20 часов)

Теория (2 часа)

Повторение правил выполнения тренировочных упражнений.

Практика (18 часов)

Выполнение тренировочных упражнений.

Постановка корпуса, рук, ног, головы.

Позиции ног (1 – 6).

Элементы танцев в современных ритмах (в порядке изучения программы и по усмотрению педагога).

Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях.

Упражнения для рук:

отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону;

вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи:

наклоны головы вперед, назад, в сторону;

повороты головы в сторону;

вращательные движения головы.
Упражнения для плеч:
поднимание и опускание плеч;
выдвижение плеч вперед и назад;
вращательные движения плечами.
Упражнения для корпуса;
повороты корпуса в стороны;
наклоны корпуса вперед, назад, в стороны;
смещение верхней части корпуса вперед, назад, в стороны;
вращательные движения корпуса.
Упражнения для бедер:
смещение бедер вперед, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;
вращательные движения бедер.

4. Элементы музыкальной грамоты (16 часов)

Теория (4 часа)

Характер музыки, темп, Ритмический рисунок. Понятие о сильной и слабой долях такта, музыкальный размер $2/4$, $3/4$, $4/4$.

Понятия темп, ритм, музыкальный размер ($2/4$, $4/4$, $3/4$), Различие между ритмичным танцеванием и музыкальностью, медленно и быстро. Вводится понятие о синкопах ($1/16$, $1/8$). Рассматривается ритмический рисунок.

Практика (12 часов)

Прослушивание музыки и определение ее характера (веселая, плавная, легкая, динамичная, четкая). Прохлопать и протопать муз. Размер.

Прослушивание музыки и хлопки на каждую четверть, хлопки на первую четверть такта, ритмическое «прохлопывание» музыкального такта. Игровые упражнения в группе и по одному.

5. Изучение танцевальных элементов и соединений фигур (66 часов)

Теория (10 часов)

Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Практика (56 часов)

Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Квик-степ. Музыкальный размер: $4/4$.

Основные движения:

- четвертной поворот вправо
- лок – степ вперед

Самба. Музыкальный размер $2/4$

Основные движения:

- бота – фога с продвижением вперед
- вольта с продвижением в теневой позиции

Джайв. Музыкальный размер: $4/4$

Основные движения:

- смена мест справа налево/слева направо;
- звено;
- удар бедром.

6. Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев (16 часов)

Теория (1 час)

Образ в танцевальной композиции. Парное танцевание. Ведение партнерши в движении.

Практика (15 часов)

Практика. При постановке номеров используются только те движения и танцевальные элементы, которые уже были изучены и отработаны детьми.

7. Итоговые занятия (2 часа)

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Подведение итогов обучения за год. Контрольные занятия, открытые занятия для родителей и педагогов.

1.4. Планируемые результаты

Освоение данной программы отслеживается по трем компонентам: личностный, метапредметный, предметный, что позволяет определять динамику творческого развития личности воспитанника, а также их индивидуальные достижения.

Личностные:

У учащихся будут сформированы:

- потребности в занятиях спортивными танцами;
- потребности в самосовершенствовании (нравственном, физическом, танцевальном), поддержании здорового образа жизни;
- чувства долга и ответственности;
- чувства товарищества и коллективизма.

Учащиеся будут:

- принимать участие в районных и областных концертах, а также в российских и международных турнирах по спортивно – бальным танцам;
- участвовать в художественных праздничных мероприятиях района;
- участвовать в культурной жизни района;
- иметь выработанный стиль поведения, дисциплину.

Метапредметные:

К концу обучения учащиеся:

- с помощью педагога определяют цели, ставят и формулируют для себя новые задачи, развивают мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учащиеся умеют выделять в предметном мире наиболее интересные

документальные сведения определенного периода истории, беречь и ценить их;

- умеют работать со сверстниками в совместной творческой деятельности.
- имеют развитые хореографические способности – гибкость тела, шага, легкость прыжка и др.;
- имеют развитые навыки координации движений, сформированную музыкально-ритмическую координацию движений;
- имеют развитые художественно-творческие способности, артистизм, эмоциональность;
- имеют правильную осанку и скоординированную походку;
- имеют развитый музыкальный слух, чувство ритма (умение слышать и различать музыку различных танцев).

Предметные:

К концу 1 года обучения:

Обучающиеся должны знать:

- историю спортивных бальных танцев;
- позиции и положения рук, позиции ног;
- правила постановки корпуса, рук, ног, головы;
- правила исполнения изученных движений основ бального и классического танца;
- названия всех изученных видов движений;
- правила поведения в хореографическом зале, на сцене во время выступлений;

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения для разминки;
- выполнять предусмотренные программой движения бального и классического танца;
- выполнять все виды изученных движений в 1-й год обучения;
- запоминать и исполнять танцевальные комбинации самостоятельно и в группе.

К концу 2 года обучения:

Обучающиеся должны знать:

- терминологию и правила исполнения изученных движений бального классического танца;
- позиции рук и ног бального танца;
- движения: «шассе», «виск», «самба – ход на месте», «перемены», «правый поворот», «спот-поворот», «Нью-Йорк»;
- понятия «гибкость» и «растяжка».

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения на гибкость и растяжку;
- выполнять предусмотренные программой упражнения бального танца;
- исполнять танцевальные движения соответственно характеру, соединения фигур;
- занимать нужные положения в пространстве и выполнять перестроения,

выполнять предусмотренные программой повороты и вращения, комбинированные вращения в координации с руками и головой.

К концу 3 года обучения:

Обучающиеся должны знать:

- названия и правила исполнения пройденных движений;
- движения: «четвертной поворот вправо», «лок – степ вперед», «смена мест справа налево/слева направо», «звено», «удар бедром», «бота – фога с продвижением вперед», «вольта с продвижением в теневой позиции»;
- характер и стилистические особенности исполнения танцевальных композиций.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять предусмотренные программой движения бальных танцев в более сложной координации;
- эмоционально исполнять танцевальные композиции.

Занятия спортивными танцами способствует реализации комплексного подхода в воспитании и предполагает формирование у учащихся следующих **ключевых компетенций:**

- **ценностно-смысловых:** принятие ценностных ориентиров, умение осознавать свою роль и предназначение в обществе, выбирать целевые и смысловые установки, принимать решения;

- **общекультурных:** духовно-нравственные основы жизни и человечества, культурологические основы семейных, социальных общественных явлений и традиций, компетенции в бытовой и культурно-досуговой сфере, самовыражение личности;

- **учебно-познавательных:** владение способами анализа, синтеза, сравнения, обобщения, классификации, систематизации; умение действовать в нестандартных ситуациях, креативность;

- **информационных:** владение современными средствами информации и информационными технологиями, формирование умений самостоятельно искать, отбирать и анализировать необходимую информацию, преобразовывать, передавать и критически осмысливать ее;

- **коммуникативных:** владение различными способами взаимодействия с окружающими и удаленными людьми, навыками работы в группе, разными социальными ролями в коллективе, развитие и формирование коммуникативных умений, успешная социализация в обществе.

- **личностного совершенствования:** духовное, интеллектуальное, физическое саморазвитие, самопознание, культура мышления и поведения.

II. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1.1 Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля	Дата факт
1	Сентябрь	16.09	Теоретическое	0,3	Знакомство с обучающимися, постановка цели и задач на год, правила техники безопасности, правила поведения в хореографическом зале, на сцене во время выступлений. Беседа о спортивном бальном танце.	Опрос	
			Практическое	1,7	Разучивание упражнений для разминки: комплексные упражнения для разминки каждой из частей тела	Демонстрация упражнений, наблюдение	
21.09		Теоретическое	0,3	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: знакомство с термином «линия танца», движение лицом по линии танца и против линии танца.	Опрос		
		Практическое	1,7	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: движение в танцевальном зале по линии танца, движение лицом по линии танца и против линии танца на примере на примере простых шагов.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
3		23.09	Теоретическое	0,3	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: знакомство с термином «диагонально к центру», «диагонально к стене».	Опрос	
			Практическое	1,7	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: движение в танцевальном зале «диагонально к центру», «диагонально к стене» на примере простых шагов.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
4		28.09	Теоретическое	0,3	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: знакомство с термином «танцевание в паре», положение партнера относительно партнерши при совместном танцевании.	Опрос	
			Практическое	1,7	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: движение в танцевальном зале в паре на примере простых шагов, с соблюдением правильного положения партнера относительно партнерши.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
5	30.09	Теоретическое	0,3	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: знакомство с термином «постановка в пару», учебная и	Опрос		

					конкурсная позиции танцевания для европейской программы танцев.		
			Практическое	1,7	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: движение в танцевальном зале в паре на примере простых шагов в учебной и конкурсной позиции.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
6		05.10	Теоретическое	0,3	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: знакомство с термином «постановка в пару», положение головы, ног и рук для учебной и конкурсной позиции танцевания в европейской программе танцев.	Опрос	
			Практическое	1,7	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: движение в танцевальном зале в паре на примере простых шагов в учебной и конкурсной позиции с соблюдением правильного положения головы, рук и ног.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
7	Октябрь	07.10	Теоретическое	0,3	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: знакомство с термином «интервал», правила перестроения в танцевальном зале.	Опрос	
			Практическое	1,7	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: движение в танцевальном зале в паре с соблюдением заданного интервала между парами, на примере простых шагов в позиции «партнерша справа» выполнение перестроение из четырех линий в две.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
8		12.10	Теоретическое	0,3	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: знакомство с термином «давление» и «натяжение» в паре.	Опрос	
			Практическое	1,7	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: движение и выполнение простых упражнений в танцевальном зале с ощущением «давления» и «натяжения».	Демонстрация упражнений, наблюдение	
9		14.10	Теоретическое	0,3	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: знакомство с термином «взаимодействие в паре».	Опрос	
			Практическое	1,7	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: движение и выполнение простых упражнений в танцевальном зале с полным взаимодействием.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
10		19.10	Теоретическое	0,3	Коллективно порядковые и ритмические упражнения:	Демонстрация	

					выполнение прыжковых упражнений в танцевальном зале в паре.	упражнений, наблюдение	
			Практическое	1,7			
11		21.10	Теоретическое	0,3	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: выполнение упражнений на координацию рук.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
			Практическое	1,7	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: выполнение упражнений на координацию ног.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
12		26.10	Теоретическое	0,3	Тренировочные упражнения: правила выполнения разминочных упражнений головой.	Опрос	
			Практическое	1,7	Тренировочные упражнения: постановка корпуса, рук, ног, головы в европейской программе танцев.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
13		28.10	Теоретическое	0,3	Тренировочные упражнения: правила выполнения разминочных упражнений руками.	Опрос	
			Практическое	1,7	Тренировочные упражнения: постановка корпуса, рук, ног, головы в латиноамериканской программе танцев.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
14	Ноябрь	02.11	Теоретическое	0,3	Тренировочные упражнения: правила выполнения разминочных упражнений корпусом.	Опрос	
			Практическое	1,7	Тренировочные упражнения: упражнения для разминки корпуса.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
15	Ноябрь	04.11	Теоретическое	0,3	Тренировочные упражнения: правила выполнения разминочных упражнений ногами.	Опрос	
			Практическое	1,7	Тренировочные упражнения: упражнения для разминки ног.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
16	Ноябрь	09.11	Теоретическое	0,3			
			Практическое	1,7	Тренировочные упражнения: упражнения для разминки шеи.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
		11.11	Теоретическое	0,3			

17			Практическое	1,7	Тренировочные упражнения: упражнения для разминки плеч.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
18		16.11	Теоретическое	0,3			
			Практическое	1,7	Тренировочные упражнения: упражнения для разминки корпуса и рук.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
19		18.11	Теоретическое	0,3			
			Практическое	1,7	Тренировочные упражнения: упражнения для разминки тазобедренного сустава.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
20		23.11	Теоретическое	0,3			
			Практическое	1,7	Тренировочные упражнения: упражнения для разминки нижней части тела.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
21		25.11	Теоретическое	0,3			
			Практическое	1,7	Тренировочные упражнения: упражнения для развития гибкости.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
22		30.11	Теоретическое	0,3	Элементы музыкальной грамоты: знакомство с термином «характер музыки».	Опрос	
			Практическое	1,7	Элементы музыкальной грамоты: прослушивание, прохлопывание и протопывание музыки и определение её характера.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
23	Декабрь	02.12	Теоретическое	0,3	Элементы музыкальной грамоты: знакомство с термином «темп музыки».	Опрос	
			Практическое	1,7	Элементы музыкальной грамоты: прослушивание, прохлопывание и протопывание музыки и определение её темпа.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
24	Декабрь	07.12	Теоретическое	0,3	Элементы музыкальной грамоты: знакомство с термином «ритм, ритмический рисунок».	Опрос	
			Практическое	1,7	Элементы музыкальной грамоты: прослушивание, прохлопывание и протопывание музыки и определение её ритма, ритмического рисунка.	Демонстрация упражнений, наблюдение	

25	09.12	Теоретическое	0,3	Элементы музыкальной грамоты: понятие о сильной и слабой долях такта.	Опрос	
		Практическое	1,7	Элементы музыкальной грамоты: прослушивание, прохлопывание и протопывание музыки и определение её сильной и слабой доли такта.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
26	14.12	Теоретическое	0,3	Элементы музыкальной грамоты: знакомство с термином «музыкальный размер».	Опрос	
		Практическое	1,7	Элементы музыкальной грамоты: прослушивание, прохлопывание и протопывание музыки и определение её размера.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
27	16.12	Теоретическое	0,3	Элементы музыкальной грамоты: знакомство с термином ритмичное танцевание и музыкальность.	Опрос	
		Практическое	1,7	Элементы музыкальной грамоты: прослушивание, прохлопывание и протопывание музыки и определение её ритма и музыкальности.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
28	21.12	Теоретическое	0,3	Элементы музыкальной грамоты: знакомство с термином «синкопированный ритм».	Опрос	
		Практическое	1,7	Элементы музыкальной грамоты: прослушивание, прохлопывание и протопывание музыки и исполнение простых шагов в синкопированном ритме.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
29	23.12	Теоретическое	0,3	Элементы музыкальной грамоты: знакомство с термином «медленно, быстро».	Опрос	
		Практическое	1,7	Элементы музыкальной грамоты: прослушивание, прохлопывание и протопывание музыки и исполнение простых шагов и прыжков в ритме медленно, быстро.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
30	28.12	Теоретическое	<u>0,3</u>	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем утята. Музыкальный размер танца.	Опрос	
		Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: изучение техники исполнения основного хода назад и вперед.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
31	30.12	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем утята. Ритм танца. Ритмический рисунок.	Опрос	
		Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: изучение техники исполнения левого поворота.	Демонстрация упражнений, наблюдение	

32	Январь	11.01	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем утята. Техника исполнения шагов.	Опрос		
			Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: изучение техники исполнения правого поворота.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
33		13.01	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем утята. Техника исполнения поворотов.	Опрос		
			Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: соединение фигур в одну композицию в танце утята.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
34		18.01	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем полька. Музыкальный размер танца.	Опрос		
			Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: открытое и закрытое положение в танце полька.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
35		20.01	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем полька. Ритм танца. Ритмический рисунок.	Опрос		
			Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: изучение техники исполнения фигуры «галоп».	Демонстрация упражнений, наблюдение		
36		25.01	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем полька. Техника исполнения шагов.	Опрос		
			Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: изучение техники исполнения фигуры «хлопушки».	Демонстрация упражнений, наблюдение		
37		27.01	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем полька. Техника исполнения шага, выноса ноги.	Опрос		
			Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: изучение техники исполнения фигуры «каблучные».	Демонстрация упражнений, наблюдение		
38		Февраль	01.02	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем полька. Правила перестроения в танце полька.	Опрос	
				Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: соединение фигур в одну композицию в танце полька.	Демонстрация упражнений, наблюдение	

39	03.02	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем Вару – вару. Музыкальный размер танца.	Опрос	
		Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: открытое и закрытое положение в танце Вару – вару.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
40	08.02	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем Вару – вару. Ритм танца. Ритмический рисунок.	Опрос	
		Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: изучение техники исполнения фигуры «шаг – приставка».	Демонстрация упражнений, наблюдение	
41	10.02	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем Вару – вару. Техника исполнения шагов.	Опрос	
		Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: изучение техники исполнения прыжков.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
42	15.02	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем Вару – вару. Координация рук и ног при исполнении фигуры «хлопушки», «шаг – поворот».	Опрос	
		Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: изучение техники исполнения фигуры «хлопушки», «шаг – поворот».	Демонстрация упражнений, наблюдение	
43	17.02	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем Вару – вару. Правила перемещения партнера относительно партнерши в танце Вару – вару.	Опрос	
		Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: соединение фигур в одну композицию в танце Вару – вару.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
44	22.02	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем Стирка. Музыкальный размер танца.	Опрос	
		Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: основные движения в танце стирка – стираем, полощем, выжимаем.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
45	24.02	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем Стирка. Ритм танца. Ритмический рисунок.	Опрос	
		Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: основные	Демонстрация	

					движения в танце стирка – встряхиваем, развешиваем, устали.	упражнений, наблюдение	
46	Март	01.03	Теоретическое	0,4	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем Медленный вальс. Музыкальный размер танца.	Опрос	
			Практическое	1,6	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: техника исполнения первого шага. Положение стоп в медленном вальсе.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
47		03.03	Теоретическое	0,4	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем Медленный вальс. Ритм танца. Ритмический рисунок.	Опрос	
			Практическое	1,6	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: фигура маленький квадрат. Техника исполнения. Работа стопы.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
48		10.03	Теоретическое	0,4	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: направление движения в танце Медленный вальс.	Опрос	
			Практическое	1,6	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: фигура большой квадрат. Техника исполнения. Работа стоп. Направление движения.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
49		15.03	Теоретическое	0,4	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: техника выноса ноги перед шагом вперед, движение веса по стопе.	Опрос	
			Практическое	1,6	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: фигура правая перемена. Техника исполнения. Работа шагающей стопы при уходе от опорной ноги при движении вперед.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
50		17.03	Теоретическое	0,4	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: техника выноса ноги перед шагом назад, движение веса по стопе.	Опрос	
			Практическое	1,6	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: фигура правая перемена. Техника исполнения. Работа шагающей стопы при уходе от опорной ноги при движении назад.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
51		22.03	Теоретическое	0,4	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: техника сбора ноги после шага вперед.	Опрос	
			Практическое	1,6	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: фигура левая перемена. Техника исполнения. Работа опорной стопы при исполнении первого шага при движении вперед.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
52		24.03	Теоретическое	0,4	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: техника сбора ноги после шага назад.	Опрос	

			Практическое	1,6	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: фигура левая перемена. Техника исполнения. Работа опорной стопы при исполнении первого шага при движении назад.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
53	29.03	Теоретическое	0,4	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: правила движения корпуса относительно ног при движении вперед.	Опрос		
		Практическое	1,6	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: взаимное расположение партнера и партнерши в танце медленный вальс.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
54	31.03	Теоретическое	0,4	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: правила движения корпуса относительно ног при движении назад.	Опрос		
		Практическое	1,6	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: подъёмы и спуски в танце Медленный вальс. Техника исполнения.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
55	05.04	Теоретическое	0,4	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: медленный вальс – правила перехода от одной фигуры к другой.	Опрос		
		Практическое	1,6	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: соединение фигур в одну композицию в танце Медленный вальс.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
56	07.04	Теоретическое	0,4	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем Ча – ча – ча. Музыкальный размер танца.	Опрос		
		Практическое	1,6	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: техника исполнения шагов. Положение корпуса и стоп в танце Ча – ча – ча.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
57	12.04	Теоретическое	0,4	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем Ча – ча – ча. Ритм танца. Ритмический рисунок.	Опрос		
		Практическое	1,6	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: фигура тайм – степ. Техника исполнения. Работа стопы.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
58	14.04	Теоретическое	0,4	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: направление движения в танце Ча – ча – ча.	Опрос		
		Практическое	1,6	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: фигура шассе. Техника исполнения. Работа стопы.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
59	19.04	Теоретическое	0,4	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: техника сбора ноги перед шагом вперед и назад.	Опрос		

			Практическое	1,6	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: фигура чек. Техника исполнения. Работа стопы.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
60	21.04	Теоретическое	0,4	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: баланс в танце ча – ча – ча.	Опрос		
		Практическое	1,6	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: основное движение вперед и назад. Техника исполнения. Работа стопы.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
61	26.04	Теоретическое	0,4	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур:	Опрос		
		Практическое	1,6	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур:	Демонстрация упражнений, наблюдение		
62	27.04	Теоретическое	0,4	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: танец ча – ча – ча – правила перехода от одной фигуры к другой.	Опрос		
		Практическое	1,6	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: соединение фигур в одну композицию в танце ча – ча – ча.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
63	28.04	Теоретическое	0,4	Подготовка конц – х выст – й: повторение фигур танца Полька.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
		Практическое	1,6	Подготовка конц – х выст – й: отработка фигур танца Полька.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
64	03.05	Теоретическое	0,3	Подготовка конц – х выст – й: повторение фигур танца Полька.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
		Практическое	1,7	Подготовка конц – х выст – й: отработка фигур танца Полька.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
65	05.05	Теоретическое	0,3	Подготовка конц – х выст – й: повторение фигур танца Медленный вальс.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
		Практическое	1,7	Подготовка конц – х выст – й: отработка фигур танца Медленный вальс.	Демонстрация упражнений, наблюдение		

66	10.05	Теоретическое	0,3	Подготовка конц – х выст – й: повторение фигур танца Медленный вальс.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
		Практическое	1,7	Подготовка конц – х выст – й: отработка фигур танца Медленный вальс.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
67	12.05	Теоретическое	0,4	Подготовка конц – х выст – й: повторение фигур танца Ча – ча – ча.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
		Практическое	1,6	Подготовка конц – х выст – й: отработка фигур танца Ча – ча – ча.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
68	17.05	Практическое	2	Подготовка конц – х выст – й: отработка фигур танца Ча – ча – ча.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
69	19.05	Практическое	2	Подготовка конц – х выст – й: отработка фигур эстрадного танца Афроджаз.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
70	24.05	Практическое	2	Подготовка конц – х выст – й:	Демонстрация упражнений, наблюдение	
71	26.05	Практическое	2	Подготовка конц – х выст – й:	Демонстрация упражнений, наблюдение	
72	31.05	Практическое	2	Итоговые выступления:		

2.1.2 Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля	Дата факт
1	Сентябрь	16.09	Теоретическое	1	Знакомство с обучающимися, постановка цели и задач на год, правила техники безопасности, правила поведения в хореографическом зале, на сцене во время выступлений. Беседа о спортивном бальном танце.	Опрос	
			Практическое	1	Разучивание упражнений для разминки: комплексные упражнения для разминки каждой из частей тела	Демонстрация упражнений, наблюдение	
21.09		Теоретическое	<u>0,5</u>	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: знакомство с термином «линия танца», движение лицом по линии танца и против линии танца.	Опрос		
		Практическое	1,5	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: движение в танцевальном зале по линии танца, движение лицом по линии танца и против линии танца на примере на примере простых шагов.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
3		23.09	Теоретическое	0,5	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: знакомство с термином «диагонально к центру», «диагонально к стене».	Опрос	
			Практическое	1,5	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: движение в танцевальном зале «диагонально к центру», «диагонально к стене» на примере простых шагов.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
4		28.09	Теоретическое	0,5	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: знакомство с термином «танцевание в паре», положение партнера относительно партнерши при совместном танцевании.	Опрос	
			Практическое	1,5	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: движение в танцевальном зале в паре на примере простых шагов, с соблюдением правильного положения партнера относительно партнерши.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
5		30.09	Теоретическое	0,5	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: знакомство с термином «постановка в пару», учебная и конкурсная позиции танцевания для европейской	Опрос	

					программы танцев.		
			Практическое	1,5	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: движение в танцевальном зале в паре на примере простых шагов в учебной и конкурсной позиции.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
6		05.10	Теоретическое	0,5	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: знакомство с термином «постановка в пару», положение головы, ног и рук для учебной и конкурсной позиции танцевания в европейской программе танцев.	Опрос	
			Практическое	1,5	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: движение в танцевальном зале в паре на примере простых шагов в учебной и конкурсной позиции с соблюдением правильного положения головы, рук и ног.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
7		07.10	Теоретическое	0,5	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: знакомство с термином «интервал», правила перестроения в танцевальном зале.	Опрос	
			Практическое	1,5	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: движение в танцевальном зале в паре с соблюдением заданного интервала между парами, на примере простых шагов в позиции «партнерша справа» выполнение перестроение из четырех линий в две.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
8		12.10	Теоретическое	0,5	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: знакомство с термином «давление» и «натяжение» в паре.	Опрос	
			Практическое	1,5	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: движение и выполнение простых упражнений в танцевальном зале с ощущением «давления» и «натяжения».	Демонстрация упражнений, наблюдение	
9	Октябрь	14.10	Теоретическое	0,5	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: знакомство с термином «взаимодействие в паре».	Опрос	
			Практическое	1,5	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: движение и выполнение простых упражнений в танцевальном зале с полным взаимодействием.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
10		19.10	Практическое	2	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: выполнение прыжковых упражнений в танцевальном	Демонстрация упражнений,	

					зале в паре.	наблюдение	
11		21.10	Практическое	2	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: выполнение упражнений на координацию рук.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
12		13	Практическое	2	Коллективно порядковые и ритмические упражнения: выполнение упражнений на координацию ног.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
13		19	Теоретическое	<u>0,5</u>	Тренировочные упражнения: правила выполнения разминочных упражнений головой.	Опрос	
			Практическое	1,5	Тренировочные упражнения: постановка корпуса, рук, ног, головы в европейской программе танцев.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
14		20	Теоретическое	0,5	Тренировочные упражнения: правила выполнения разминочных упражнений руками.	Опрос	
			Практическое	1,5	Тренировочные упражнения: постановка корпуса, рук, ног, головы в латиноамериканской программе танцев.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
15		26	Теоретическое	0,5	Тренировочные упражнения: правила выполнения разминочных упражнений корпусом.	Опрос	
			Практическое	1,5	Тренировочные упражнения: упражнения для разминки корпуса.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
16		27	Теоретическое	0,5	Тренировочные упражнения: правила выполнения разминочных упражнений ногами.	Опрос	
			Практическое	1,5	Тренировочные упражнения: упражнения для разминки ног.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
17	Ноябрь	2	Практическое	2	Тренировочные упражнения: упражнения для разминки шеи.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
18		3	Практическое	2	Тренировочные упражнения: упражнения для разминки плеч.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
19		9	Практическое	2	Тренировочные упражнения: упражнения для разминки корпуса и рук.	Демонстрация упражнений,	

						наблюдение	
20		10	Практическое	2	Тренировочные упражнения: упражнения для разминки тазобедренного сустава.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
21		16	Практическое	2	Тренировочные упражнения: упражнения для разминки нижней части тела.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
22		17	Практическое	2	Тренировочные упражнения: упражнения для развития гибкости.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
23		23	Теоретическое	<u>0,5</u>	Элементы музыкальной грамоты: знакомство с термином «характер музыки».	Опрос	
			Практическое	1,5	Элементы музыкальной грамоты: прослушивание, прохлопывание и протопывание музыки и определение её характера.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
24		24	Теоретическое	0,5	Элементы музыкальной грамоты: знакомство с термином «темп музыки».	Опрос	
			Практическое	1,5	Элементы музыкальной грамоты: прослушивание, прохлопывание и протопывание музыки и определение её темпа.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
		30	Теоретическое				
			Практическое				
25	Декабрь	1	Теоретическое	0,5	Элементы музыкальной грамоты: знакомство с термином «ритм, ритмический рисунок».	Опрос	
			Практическое	1,5	Элементы музыкальной грамоты: прослушивание, прохлопывание и протопывание музыки и определение её ритма, ритмического рисунка.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
26		7	Теоретическое	0,5	Элементы музыкальной грамоты: понятие о сильной и слабой долях такта.	Опрос	
			Практическое	1,5	Элементы музыкальной грамоты: прослушивание, прохлопывание и протопывание музыки и определение её сильной и слабой доли такта.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
27		8	Теоретическое	0,5	Элементы музыкальной грамоты: знакомство с термином «музыкальный размер».	Опрос	

			Практическое	1,5	Элементы музыкальной грамоты: прослушивание, прохлопывание и протопывание музыки и определение её размера.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
28		14	Теоретическое	0,5	Элементы музыкальной грамоты: знакомство с термином ритмичное танцевание и музыкальность.	Опрос	
			Практическое	1,5	Элементы музыкальной грамоты: прослушивание, прохлопывание и протопывание музыки и определение её ритма и музыкальности.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
29		15	Теоретическое	0,5	Элементы музыкальной грамоты: знакомство с термином «синкопированный ритм».	Опрос	
			Практическое	1,5	Элементы музыкальной грамоты: прослушивание, прохлопывание и протопывание музыки и исполнение простых шагов в синкопированном ритме.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
30		21	Теоретическое	0,5	Элементы музыкальной грамоты: знакомство с термином «медленно, быстро».	Опрос	
			Практическое	1,5	Элементы музыкальной грамоты: прослушивание, прохлопывание и протопывание музыки и исполнение простых шагов и прыжков в ритме медленно, быстро.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
31		22	Теоретическое	<u>0,3</u>	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем утята. Музыкальный размер танца.	Опрос	
			Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: изучение техники исполнения основного хода назад и вперед.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
32		28	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем утята. Ритм танца. Ритмический рисунок.	Опрос	
			Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: изучение техники исполнения левого поворота.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
33		29	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем утята. Техника исполнения шагов.	Опрос	
			Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: изучение техники исполнения правого поворота.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
35	Январь	4	Теоретическое	<u>0,3</u>	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем полька. Музыкальный размер танца.	Опрос	

			Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: открытое и закрытое положение в танце полька.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
36	5	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем полька. Ритм танца. Ритмический рисунок.	Опрос		
		Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: изучение техники исполнения фигуры «галоп».	Демонстрация упражнений, наблюдение		
37	11	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем полька. Техника исполнения шагов.	Опрос		
		Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: изучение техники исполнения фигуры «хлопушки».	Демонстрация упражнений, наблюдение		
38	12	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем полька. Техника исполнения шага, выноса ноги.	Опрос		
		Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: изучение техники исполнения фигуры «каблучные».	Демонстрация упражнений, наблюдение		
39	18	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем полька. Правила перестроения в танце полька.	Опрос		
		Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: соединение фигур в одну композицию в танце полька.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
40	19	Теоретическое	<u>0,3</u>	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем Вару – вару. Музыкальный размер танца.	Опрос		
		Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: открытое и закрытое положение в танце Вару – вару.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
41	25	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем Вару – вару. Ритм танца. Ритмический рисунок.	Опрос		
		Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: изучение техники исполнения фигуры «шаг – приставка».	Демонстрация упражнений, наблюдение		
42	26	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем Вару – вару. Техника исполнения шагов.	Опрос		

			Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: изучение техники исполнения прыжков.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
43	Февраль	1	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем Вару – вару. Координация рук и ног при исполнении фигуры «хлопушки», «шаг – поворот».	Опрос	
			Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: изучение техники исполнения фигуры «хлопушки», «шаг – поворот».	Демонстрация упражнений, наблюдение	
44		2	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем Вару – вару. Правила перемещения партнера относительно партнерши в танце Вару – вару.	Опрос	
			Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: соединение фигур в одну композицию в танце Вару – вару.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
45		8	Теоретическое	<u>0,3</u>	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем Стирка. Музыкальный размер танца.	Опрос	
			Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: основные движения в танце стирка – стираем, полощем, выжимаем.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
46		9	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем Стирка. Ритм танца. Ритмический рисунок.	Опрос	
			Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: основные движения в танце стирка – встряхиваем, развешиваем, устали.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
47	15	Теоретическое	<u>0,3</u>	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем Медленный вальс. Музыкальный размер танца.	Опрос		
		Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: техника исполнения первого шага. Положение стоп в медленном вальсе.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
48	16	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем Медленный вальс. Ритм танца. Ритмический рисунок.	Опрос		
		Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: фигура маленький квадрат. Техника исполнения. Работа стопы.	Демонстрация упражнений,		

						наблюдение	
49	22	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: направление движения в танце Медленный вальс.	Опрос		
		Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: фигура большой квадрат. Техника исполнения. Работа стоп. Направление движения.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
50	23	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: техника выноса ноги перед шагом вперед, движение веса по стопе.	Опрос		
		Практическое	<u>1,7</u>	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: фигура правая перемена. Техника исполнения. Работа шагающей стопы при уходе от опорной ноги при движении вперед.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
51	29	Теоретическое					
		Практическое					
52	1	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: техника выноса ноги перед шагом назад, движение веса по стопе.	Опрос		
		Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: фигура правая перемена. Техника исполнения. Работа шагающей стопы при уходе от опорной ноги при движении назад.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
52	14	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: техника сбора ноги после шага вперед.	Опрос		
		Практическое	<u>1,7</u>	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: фигура левая перемена. Техника исполнения. Работа опорной стопы при исполнении первого шага при движении вперед.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
53	15	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: техника сбора ноги после шага назад.	Опрос		
		Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: фигура левая перемена. Техника исполнения. Работа опорной стопы при исполнении первого шага при движении назад.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
54	21	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: правила движения корпуса относительно ног при движении вперед.	Опрос		
		Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: взаимное расположение партнера и партнерши в танце медленный вальс.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
55	22	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: правила движения	Опрос		

					корпуса относительно ног при движении назад.		
			Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: подъёмы и спуски в танце Медленный вальс. Техника исполнения.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
56		28	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: медленный вальс – правила перехода от одной фигуры к другой.	Опрос	
			Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: соединение фигур в одну композицию в танце Медленный вальс.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
57		29	Теоретическое	<u>0,3</u>	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: знакомство с танцем Ча – ча – ча. Музыкальный размер танца.	Опрос	
			Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: техника исполнения шагов. Положение корпуса и стоп в танце Ча – ча – ча.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
61	Апрель	4	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: направление движения в танце Ча – ча – ча.	Опрос	
			Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: фигура шассе. Техника исполнения. Работа стопы.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
62		5	Теоретическое	0,3	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: баланс в танце ча – ча – ча.	Опрос	
			Практическое	1,7	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: основное движение вперед и назад. Техника исполнения. Работа стопы.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
63		11	Теоретическое	0,4	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур:	Опрос	
			Практическое	1,6	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур:	Демонстрация упражнений, наблюдение	
64		12	Теоретическое	0,1	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: танец ча – ча – ча – правила перехода от одной фигуры к другой.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
			Практическое	1,9	Изуч – е танц – х эл. и соед – й фигур: соединение фигур в одну композицию в танце ча – ча – ча.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
65		18	Теоретическое	0,1	Подготовка конц – х выст – й: повторение фигур танца	Демонстрация	

					Полька.	упражнений, наблюдение	
			Практическое	1,9	Подготовка конц – х выст – й: отработка фигур танца Полька.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
66		19	Теоретическое	0,1	Подготовка конц – х выст – й: повторение фигур танца Полька.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
			Практическое	1,9	Подготовка конц – х выст – й: отработка фигур танца Полька.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
67		25	Теоретическое	0,1	Подготовка конц – х выст – й: повторение фигур танца Медленный вальс.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
			Практическое	1,9	Подготовка конц – х выст – й: отработка фигур танца Медленный вальс.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
68		26	Теоретическое	0,1	Подготовка конц – х выст – й: повторение фигур танца Медленный вальс.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
			Практическое	1,9	Подготовка конц – х выст – й: отработка фигур танца Медленный вальс.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
69	Май	16	Теоретическое	0,1	Подготовка конц – х выст – й: повторение фигур танца Ча – ча – ча.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
Практическое			1,9	Подготовка конц – х выст – й: отработка фигур танца Ча – ча – ча.	Демонстрация упражнений, наблюдение		
70		17	Теоретическое	0,1	Подготовка конц – х выст – й: повторение фигур танца Ча – ча – ча.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
			Практическое	1,9	Подготовка конц – х выст – й: отработка фигур танца Ча – ча – ча.	Демонстрация упражнений, наблюдение	

71	23	Теоретическое	0,3	Подготовка конц – х выст – й: повторение фигур эстрадного танца Афроджаз.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
		Практическое	1,7	Подготовка конц – х выст – й: отработка фигур эстрадного танца Афроджаз.	Демонстрация упражнений, наблюдение	
72	24	Практическое	2	Подготовка конц – х выст – й:	Демонстрация упражнений, наблюдение	
	30			Подготовка конц – х выст – й:		
	31			Итоговые выступления:		

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Для плодотворной реализации данной программы необходимы:

- танцевальный зал, соответствующий санитарным нормам и требованиям для проведения занятий бальными танцами;
- музыкальный центр для проигрывания компакт-дисков;
- акустические колонки;
- аудиокассеты и компакт диски с танцевальной музыкой;
- гимнастический коврик для разминок;
- скакалки, резиновые жгуты для разминок;
- чешки для разминки, танцевальная обувь для европейской и латиноамериканской программ;
- спец. одежда для занятий европейской, латино-американской программами и разминок;
- Компьютер (ноутбук);
- Наглядные пособия.

2.2.2. Информационное обеспечение

К их числу относятся необходимый наглядный и дидактический материал, аудио и видеотека, позволяющие более точно раскрыть учебный материал:

- Аудио и видеотека;
- Интернет ресурсы:

Самба <http://dance.in.ua/articles/10-3.php>

Упражнения для тренировки <http://vedenin.ru/Article/ABCD/baldance3.php>

Ча-ча-ча <http://dance.in.ua/articles/10-4.php>

Упражнения для тренировки <http://vedenin.ru/Article/ABCD/baldance2.php>

Румба <http://dance.in.ua/articles/10-5.php>

Упражнения для тренировки <http://vedenin.ru/Article/ABCD/baldance4.php>

Пасодобль <http://dance.in.ua/articles/10-7.php>

Джайв <http://dance.in.ua/articles/10-6.php>

Медленный вальс <http://www.trainingdances.com/ru/slowwaltz.html>

Танго <http://vedenin.ru/Article/ABCD/baldance6.php>

Венский вальс <http://vedenin.ru/Article/ABCD/baldance5.php>

Фокстрот <http://www.ezo-eklektika.com/foxtrot.html>

Квикстеп <http://www.ezo-eklektika.com/quickstep.html>

2.2.3. Кадровое обеспечение

Педагог, реализующий программу должен обладать следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает педагогическим образованием;
- владеет навыками и приёмами организации занятий по спортивным танцам;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;

- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

2.3. Формы аттестации

2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются: журнал посещаемости, видеозапись, грамота, сертификат, диплом, фото.

2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов (конкурс, концерт, фестиваль).

Программой предусмотрено участие учащихся в различных районных и областных концертах, а также выступление на российских и международных турнирах по спортивно-бальным танцам. Основной формой подведения итогов по окончании каждого учебного года является зачетное мероприятие – выступление на отчетном концерте.

Ежеквартально в детском объединении проводятся открытые занятия, на которые приглашаются родители воспитанников, педагоги и администрация учреждения. В течение учебного года воспитанники выступают на мероприятиях муниципального уровня:

- Августовская конференция работников образования;
- День учителя;
- День дошкольного работника;
- Новогодние утренники;
- День защитника Отечества;
- Международный женский день;
- День Победы;
- День Детства;
- Открытие и закрытие зональных и областных спортивно-массовых мероприятий.

Принимают участие в конкурсах и фестивалях:

- районный и областной конкурсы танцевальный коллективов «Малахитовая шкатулка»;
- районный и областной фестивали детско-юношеского художественного творчества «Зажги свою звезду».

2.4.Оценочные материалы

Основные *способы проверки результативности:*

- Педагогическое наблюдение в ходе каждого занятия.
- В течение обучения педагог проводит диагностики:

Названия диагностик, методик

1. Тест «Ты гражданином быть обязан» (См. Приложение № 2);
2. Экспресс-методика по изучению ведущих мотивов занятий детей избранным видом деятельности (А.Д. Нашибуллина), (См. Приложение № 3);
3. «Ценностные ориентации» (тест М. Рокича) (См. Приложение № 4);
4. Методика «Закончи предложение» (И.Б. Дермантова, (См. Приложение № 5);
5. Тест-опросник «Коммуникативные и организаторские склонности (КОС-2)» (См. Приложение № 6);
6. Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей
Тест «Лидер», (См. Приложение № 7);
7. Методика диагностики уровня творческой активности учащихся (разработана М.И. Рожковым, Ю.С. Тюнниковым, Б.С. Алишевым, Л.А. Воловичем), (См. Приложение № 8);
8. «Оценка уровня творческих способностей личности»
(по В.И. Андрееву), (См. Приложение № 9);

Анкетирование проводится для учащихся, с целью выявления сформированности мотивации и интереса к занятиям; изучения самоконтроля в деятельности.

Тестирование, с целью выявления теоретических знаний, полученных в течение учебного года. Проводится 1 раз, в конце каждого учебного года, на групповых занятиях.

Оценка конкурсного танца

Танец оценивается комплексно, включая следующие факторы:

– позиция в паре – один из наиболее важных моментов. Хорошая позиция придаёт паре изящество и лёгкость, улучшает баланс, облегчает ведение и позволяет партнеру держать контакт, особенно в свинговых танцах;

– ритм – если пара не танцует в такт с музыкой, никакое мастерство в любом другом аспекте не может это скрыть или компенсировать;

– линия – этим подразумевается длина и растяжение тела от носка до головы. Красивые и хорошо выполненные линии, прямо или косвенно увеличивают объём фигур;

– рамка – правильное неподвижное положение рук, устанавливаемое в закрытых танцах. Линия рук партнёров должна быть прямой от локтя до локтя. Руки должны образовывать своего рода овал, который при изменении объёма рамки должен сохранять форму для того, чтобы партнёры оставались в правильной позиции друг относительно друга, не вываливались. Пара должна быть красивой;

– баланс – нейтральный и центральный. При центральном балансе вес тела равномерно распределён на обе ноги. При нейтральном – вес тела на одной ноге. Весь танец – это переход из нейтрального баланса в центральный и наоборот. Если пара не находится в состоянии равновесия, танец становится тяжелым, ломаются линии, в конце концов можно просто упасть;

– дистанция между партнёрами – должна быть достаточной для того, чтобы партнёры не мешали друг другу. При этом не следует забывать, что при слишком

большой дистанции партнёрам будет сложно находить баланс – танец потеряет лёгкость;

– музыкальность – все движения в танце должны соответствовать специфике музыки – выделяться сильные доли, плавно прорабатываться слабые. Например, в румбе шаг приходится на сам удар, а длительность ноты (счёт «и») – это снижения, работа бёдер. Чем дольше счёт «и» тем быстрее и выразительнее румба. В танго ноги танцуют достаточно вязко, а движения головой весьма активны. Этим достигается скорость и плавность;

– представление – пара танцует эмоционально, показывая зрителям их отношение к музыке, или они, стиснув зубы с умным выражением лица пытаются не забыть композицию;

– энергия – энергия танца захватывает зрителей. В джайве всегда есть наиболее яркая пара, которая выигрывает этот танец. Но энергия должна быть управляемой. Например, мощное движение весьма полезно в вальсе и фокстроте, но только если оно достигается за счёт свинга, а не только длиной шага. Движения должны соответствовать музыке. Например, в медленном вальсе накопление энергии происходит за счёт снижения между счётами «три» и «раз». А высвобождение энергии на счёт «раз» должно быть управляемым и поддерживаться при вырастании на «два» и «три». То же самое и в остальных танцах;

– работа ног и стопы – скользящее движение (как будто на лыжах) стопы по полу в фокстроте даёт плавность; намеренный подъём стопы в танго подчёркивает стаккато; правильная работа колен придаёт румбе некоторую «модность», а натяжение носков – это не поддержка ноги, а увеличение длины линии. Использование этих четырех приёмов и правильная работа стопы опорной ноги позволяют добиться мощного и быстрого шага;

– шейп – это отдельный разговор. Он нужен для того, чтоб шикарно показать партнёршу зрителям и судьям (например, в классической для пасодобля фигуре «плащ» или после пивотов в танго). Шейп достигается различными способами. В стандарте шейп достигается растяжением партнерши вверх и вправо от партнёра;

– ведение – при неправильном ведении лёгкости достичь невозможно. Каждый человек индивидуален, поэтому изучение партнёра – долгая и тяжелая, но весьма нужная работа. Достичь полного взаимопонимания удаётся крайне редко (такие пары становятся великими), чаще партнёры просто подстраиваются друг под друга;

– floorcraft– «видение паркета» В это понятие входит не только умение уходить от столкновения, но и умение танцевать без остановок в окружении других пар, когда кажется, что идти уже некуда. Здесь и проявляется станцованность пары – партнёр должен выбирать правильные направления и вести партнёршу, а та, в свою очередь, должна понимать, что от неё хочет партнёр в той или иной ситуации;

– стиль пары– как пара смотрится вместе, костюмы, поведение на паркете.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (при необходимости).

Методы обучения детей танцам

Педагог для каждого танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения, обучения. Интересные методические приемы вызывают у детей желание танцевать.

Метод показа. Показывая детям движения, педагог дает им возможность увидеть художественное воплощение образа. Иногда, в основном в начале работы, специалист может выполнять вместе с детьми. Это увлекает детей и усиливает желание поскорее овладеть определенными двигательными навыками.

Словесный метод. Разговорная речь является связующим звеном между движениями и музыкой. Словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными. Так же необходимо обращать внимание на интонацию и на то, с какой силой сказано слово.

Импровизационный метод. При обучении танцам следует постепенно подводить детей к свободному, непринужденному движению, такому, как подсказывает музыка. При использовании этого метода не надо никакого предварительного прослушивания музыки. Дети должны попытаться сами найти нужные движения. Также не рекомендуется подсказывать им вид движения и отмечать успевающих. Но при этом надо внимательно наблюдать за тем, чтобы дети не придумывали движения, которые не связаны с музыкой.

Метод иллюстративной наглядности. Полноценная деятельность не может проходить без рассказа о танцах, их истории и многообразии, без знакомства репродукций, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами.

Игровой метод. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей младшего возраста такие игрушки, которые помогают в обучении. Игрушки (атрибуты) украшают танец и оказывают большое влияние на его исполнение. Увлеченные игрушкой, дети перестают фиксировать свое внимание на технических особенностях танца. А игры-превращения помогут научить детей выразительному выполнению движений, разовьют их фантазию и воображение.

Концентрический метод. Этот метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций снова возвращается к пройденному, но уже может предложить усложненный вариант.

Педагогическое мастерство педагога, его умение пользоваться всем арсеналом методов и приемов обучения танцам, чуткое отношение к детям помогут превратить этот процесс в интересное для детей занятие. Современный танец в руках вдумчивого, творческого специалиста может явиться прекрасным воспитательным средством, оказывающим облагораживающее влияние на детей.

Формы организации образовательного процесса:

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей)
- фронтальная (работа в коллективе при объяснение нового материала)
- коллективная (выполнение работы для подготовки к выставкам и другим мероприятиям).
- индивидуальные или групповые online-занятие;
- образовательные online – платформы; цифровые образовательные ресурсы; видеоконференции (Skype, Zoom); социальные сети; мессенджеры (WhatsApp); электронная почта;
- комбинированное использование online и offline режимов;
- видеолекция;
- online-консультация и др.

Также обучающиеся, имеющие высокий уровень развития творческих способностей могут обучаться в микрогруппах.

Основная форма организации образовательного процесса - учебное занятие.

Алгоритм учебного занятия

На первом занятии в краткой беседе происходит знакомство детей с организационными моментами: распорядок занятий, требования к одежде, обуви, внешнему виду и т.д. Непременным условием правильной организации учебного процесса является тщательно продуманное планирование учебной работы.

Условно каждое занятие можно разделить на пять связанных между собой частей.

1. Вводная часть.
2. Количественно-порядковые и ритмические упражнения.
3. Упражнения для развития техники танца.
4. Элементы танца, танцевальные комбинации.
5. Заключительная часть.

Продолжительность каждой части занятия и распределение учебного материала изменяются в зависимости от подготовленности, возраста, способностей детей, сложности материала. Если занятия проводятся с детьми, не имеющими подготовки, то больше времени необходимо уделить вводной части и общеразвивающим упражнениям. По мере увеличения количества разучиваемых танцев появляется необходимость уделять больше времени повторения танцевального материала и совершенствованию стиля и манеры исполнения.

Каждая часть занятия решает свою задачу и имеет определенную цель:

1. Вводная часть: помогает лучше организовать и подготовить детей к основной танцевальной части занятий. Занятия начинаются с

организованного входа детей в танцевальный зал и их поклона педагогу. Затем в краткой беседе знакомство детей с содержанием и основными задачами предстоящего занятия.

2. Коллективно-порядковые и ритмические упражнения: содействуют выработке навыков передвижения и перестроения, знакомят детей с такими понятиями как шеренга, колонна, дистанция, а также учат перестраиваться в круг, квадрат, змейку, спираль и т.д. Эти упражнения выполняются на месте и в движении по одному, парами, четверками. При этом следует уделять внимание осанке детей, походке, умению держать голову и руки. Ритмические упражнения помогают детям воспринимать музыку в движении (начинать движение вместе с музыкой, двигаться в характере и темпе музыки, заканчивать движение с концом музыкальной фразы).

3. Упражнения для техники танца необходимы для приобретения детьми легкости, танцевальности и грациозности. Дети знакомятся с основными положениями корпуса, головы, позициями рук, ног, которые управляются в естественной позиции, т.е. полувыворотно, в соответствии с требованиями бального танца. Все упражнения тренажа разучиваются и выполняются в построении колоннами или в шахматном порядке.

4. Основная часть занятия – разучивание элементов, комбинаций и фигур; исполнение бальных танцев в целом.

Освоение элементов танца, танцевальных комбинаций и фигур, из которых состоят композиции бальных танцев, являются началом их разучивания. Разучиваемые элементы танца исполняются вначале в медленном темпе, а по мере усвоения материала темп ускоряется. Следует чередовать быстрые и медленные движения. Новые движения вводятся постепенно, не более 2-3 в одно занятие. Элементы танца целесообразно разучивать в построении колоннами (по 4 человека в ряд – девочка, мальчик и т.д.) на месте. По мере усвоения материала они исполняются с продолжениями в разных направлениях: вперед, в сторону, в повороте направо и налево, по кругу, по одному и парами.

Необходимо постепенно добиваться координации ног, рук, корпуса и головы. На каждом занятии нужно отдавать предпочтение того танца, который предусмотрен программой данного занятия. Повторяя на следующих занятиях выученный танцевальный материал, желательно разнообразить сочетания движения, чтобы тренировать сообразительность и быстроту реакции восприятия у детей.

Приступая к разучиванию каждого нового танца, проводится беседа, в которой сообщаются детям необходимые сведения о характере, стиле и манере исполнения танца, указывая на связь движения с музыкой, подкрепив это показом. От детей следует постепенно добиваться верного характера и стиля, выразительности и непринужденности в исполнении танца. При обучении необходимо помнить, что ряд бальных танцев имеет зафиксированную композицию – определенное чередование движений, фигур. Поэтому, вначале следует усвоить ряд основных движений в определенной последовательности, а затем их можно исполнять в различных вариациях.

5. Заключительная часть занятия от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. Используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае следует проводить подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания). Заканчивая занятие, следует говорить детям о результате проведенного занятия. Осторожно и очень корректно указываются недостатки (несовершенство движений, неправильное понимание характера танца, заносчивость в отношениях с товарищами и д.р.) При необходимости следует похвалить за поведение на занятии и усвоение пройденного материала. Прощаясь с детьми, они исполняют поклон и уходят из танцевального зала.

Педагогические технологии:

- Технология индивидуализации обучения;
- Технология группового обучения;
- Технология дифференцированного обучения;
- Технология проектной деятельности;
- Технология игровой деятельности;
- Технология коллективной творческой деятельности;
- Технология развивающего обучения;
- Здоровье оберегающая технология

Для совершенствования мастерства в каникулы и выходные предполагается выезд на конкурсы спортивных бальных танцев, просмотр испанской и латиноамериканской хореографии в театральных постановках, мюзиклах, балетах и т.д.

2.6. Список литературы

1. Базарова, Н. Азбука классического танца / Н. Базарова, В. Мей. - Л.: Искусство; Издание 2-е, 2014. - 207 с.
2. Базарова, Н. Азбука классического танца / Н. Базарова. - М.: СПб: Лань; Издание 4-е, испр., 2008. - 240 с.
3. Базарова, Н. П. Азбука классического танца / Н.П. Базарова, В.П. Мей. - М.: Лань, 2006. - 240 с.
4. Бальные танцы / ред. М. Заламане. - М.: Рига, 2005. - 319 с.
5. Бальные танцы. - М.: LatvijasValstsIzdevnieciba, 2013. - 322 с.
6. Бальные танцы. - М.: Советская Россия, 2012. - 567 с.
7. Волинский, А. Л. Книга ликований. Азбука классического танца / А.Л. Волинский. - М.: Издание Хореографического техникума, Ленинград, 2012. - 330с.
8. Гапта, Роксана Йога индийского классического танца: зеркало йогини / Роксана Гапта. - М.: "РА", 2004. - 208 с.
9. Ги, Дени. Люк Дассвиль Все танцы / Ги Дени. Люк Дассвиль. - М.: МузичнаУкраїна, 2007. - 344 с.
10. Громова, Е.Н. Детские танцы из классических балетов. Хрестоматия / Е.Н. Громова. - М.: СПб: Гуманитарный университет профсоюзов, 2000. - 285 с.
11. Зарецкая, Н. В. Веселая карусель. Игры, танцы, упражнения. Для детей младшего возраста (2-4 года) / Н.В. Зарецкая. - М.: АРКТИ, 2004. - 224 с.
12. Костровицкая, В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая. - М.: Искусство, 2010. - 262 с.
13. Ласман Бальные танцы. Sarikojumidejas / Ласман, Мильда. - М.: LatviasValstsIzdevnieciba, 2003. - 324 с.
14. Максин, А. Изучение бальных танцев / А. Максин. - М.: Лань, Планета музыки, 2010. - 263 с.
15. Мейлер, Норман Крутые парни не танцуют / НорманМейлер. - М.: АСТ, ВЗОИ, 2004. - 320 с.
16. Настюков, Г. Вечер танца / Г. Настюков. - М.: Профиздат, 2000. - 293 с.
17. Олефир, С. В краю танцующих хариусов. Роска / С. Олефир. - М.: Гидрометеиздат, 2009. - 286 с.
18. Пасютинская, В.М. Волшебный мир танца / В.М. Пасютинская. - М.: Просвещение, 2007. - 223 с.
19. Передернина, Яна Жить, танцуй. Фитнес-программа Nia (плюс DVD) / Яна Передернина. - М.: Вектор, 2007. - 128 с.
20. Пуиг, К.А. Искусство танца фламенко / К.А. Пуиг, Ф. Альбайсин. - М.: Искусство, 2011. - 183 с.
21. Рассел, Джесси Бальные танцы / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2012. - 930 с.
22. Худеков, С.Н. Всеобщая история танца / С.Н. Худеков. - М.: Эксмо, 2009. - 626 с.
23. ШтрасАлбом избранных танцев. Облегченное переложение для фортепиано / Штрас, Йоган. - М.: Музгиз, 2014. - 134 с.
24. Шульгина, А. Н. Бальные танцы с конца XIX века до наших дней / А.Н. Шульгина. - М.: ГИТИС, 2012. - 304 с.
25. Эндрюс, Тед Магия танца / Тед Эндрюс. - Москва: Высшая школа, 2015. - 256 с.