Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Департамент образования администрации города Дзержинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского творчества» г. Дзержинска
(МБУ ДО «Дворец детского творчества»)

Принята	Утверждена
на заседании педагогического совета	приказом директора МБУ ДО
МБУ ДО «Дворец детского творчества»	«Дворец детского творчества»
Протокол № 6 от 29.08 2024 г.	Приказ от 02.09.2024 г. № 155-п

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «От искусства – к спорту»

Срок реализации: **10 лет**
Возраст обучающихся: **с 6 лет**

Авторы-составители: Позднячкин Алексей Геннадьевич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории;
Позднячкина Ирина Валентиновна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Дзержинск
2024 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
   3.1. Календарный учебный график педагога Позднячкина А.Г.
   3.2. Календарный учебный график педагога Позднячкиной И.В.
   3.3. Календарный учебный график педагога Позднячкина С.Г.
   3.4. Календарный учебный график педагога Тарновской А.В.
4. Рабочая программа
   4.1.Рабочая программа 1 года обучения
   4.2. Рабочая программа 2 года обучения
   4.3. Рабочая программ 3 года обучения
   4.4. Рабочая программа 4 года обучения
   4.5. Рабочая программа 5 года обучения
   4.6. Рабочая программа 6 года обучения
   4.7. Рабочая программа 7 года обучения
   4.8. Рабочая программа 8 года обучения
   4.9. Рабочая программа 9 года обучения
   4.10 Рабочая программа 10 года обучения
5. Формы аттестации и контроля
6. Оценочные материалы
7. Воспитательная деятельность
8. Методическое обеспечение
9. Организационно-педагогические условия реализации ДООП
10. Список литературы
    10.1. Список литературы для педагога
    10.2. Список литературы для учащихся и родителей

1. Пояснительная записка

Спортивные бальные танцы - это явление, соприкасающееся с широким аспектом понятий, касающихся спорта, искусства и целого ряда наук, таких, как педагогика, эстетика, этика. Успешность танцора по спортивным бальным танцам зависит именно от гармоничного сочетания навыков физической, хореографической, психологической и эстетической подготовки. Это один из красивейших видов танцевального искусства, с помощью которого естественным образом развиваются элегантность, эстетичность, чувство художественного вкуса, вежливость.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «От искусства к спорту» (далее – программа), разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (с изменениями и дополнениями), Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р, приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Указа Президента Российской Федерации «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» от 09.11.20122 года № 809, Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительств Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р, «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования», утвержденными постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28, составлена на основе Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденных Письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242.

Программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*, ориентирована на физическое развитие и подготовку спортивного резерва в танцевальном спорте, разработана с учетом правил Союза танцевального спорта России «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении» и «Правил СТСР о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов с изменениями и дополнениями».

Актуальность программы заключается в том, что спортивные бальные танцы способствуют формированию хорошей осанки, делают движения пластичными и гибкими, развивают музыкальный слух и чувства ритма, воспитывают морально-волевые качества ребенка: терпение, настойчивость, стремление достигать поставленной цели, уверенность в своих силах. Кроме того, в детях воспитывается уважение к партнеру, чувство товарищества, доброжелательности, ответственности и вежливости.

Данная программа отвечает запросам учащихся, составлена с учетом современных требований к организации учебно-тренировочного процесса по спортивным бальным танцам, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие.

Отличительными особенностями и новизной программы является создание индивидуальных художественно-эстетических образов при составлении конкурсных вариаций выступлений, поскольку личностный запрос учащихся на современном этапе развития спортивного бального танца направлен на индивидуализацию художественно-эстетического образа в танце.

Освоение программного материала позволяет всем учащимся достичь определенных личностных успехов. На ознакомительном уровне программы (1-2 год обучения) могут заниматься все желающие, для которых занятия являются эффективным средством организации досуга и возможностью повысить функциональные возможности организма. На последующих уровнях обучения (базовом и углубленном) занятия приобретают более профессиональный характер, танцоры обучаются способностям воспринимать теоретическую и практическую информацию, которая сделает бальный танец приятным не только для них самих, но и зрелищным для окружающих. Результаты выступлений учащихся на конкурсах и турнирах по спортивным бальным танцам различного уровня фиксируются в личных зачётных книжках.

Адресат программы. Программа предназначена для детей в возрасте с 6 лет. Состав группы учащихся постоянный, разновозрастной, количество учащихся в группах 1 года обучения составляет не менее 15 человек, второго года обучения – не менее 12 человек, пятого и последующих – не менее 10 человек. Приём в коллектив осуществляется без предварительного отбора, на основании заявления родителей (законных представителей).

Для детей младшего школьного возраста (6-9 лет) характерны доверчивость, склонность к подражанию, признание авторитета взрослых, внушаемость. В физическом развитии наблюдается замедление роста относительно предыдущего периода, более интенсивное развитие мышц, изменение соотношение процессов возбуждения и торможения, значительное улучшение

ощущений. Внимание, как и восприятие, непроизвольно и ограничено по объему, происходит переход от эмоционально-образного мышления к абстрактно-логическому.

Средний школьный возраст (10-13 лет). Особенности возраста связаны с проблемами жизненного самоопределения, поиска смысла жизни. Происходит полное формирование костной и мышечной ткани. Стабилизация работы внутренних органов, особенно щитовидной железы, приводит к значительному снижению возбудимости нервной системы. Восприятие избирательное. Внимание является исключительно устойчивым и произвольным. Мышление достигает высокого уровня обобщения и абстрагирования, приобретает теоретическую и практическую направленность и самостоятельность. Память является произвольной.

Подростковый возраст (14-17 лет). В физиологическом отношении это период интенсивного развития мускулатуры, продолжение развития мозга. Юноши и девушки готовы к физической и умственной нагрузке. Формируются убеждения и мировоззрение, возникает потребность понять себя, смысл жизни. Встает проблема выбора профессии. Возникает желание быть замеченным, хочется выделиться. Появляется самостоятельность в суждениях. Юности свойственно состояние влюбленности, жизнерадостности, уверенности в себе. Занятия по хореографии должны строиться с полной нагрузкой. Педагог может наиболее способным доверять проведение занятий в младших классах.

Формирование танцевальных пар происходит исходя из следующих факторов:

- возрастные критерии (желательно, чтобы партнеры относились к одному году рождения или чтобы мальчик был старше в паре, но при этом разница в возрасте не должна превышать 2х лет);
- должен совпадать уровень подготовки учащихся, этап обучения (танцевальные навыки, гибкость и пластичность, координация движений, выносливость). Так, например, девочка 3 года обучения может танцевать в паре с мальчиком 5 года обучения, так как оба они обучаются на этапе спортивной специализации;
- физиологические критерии: рост партнеров: партнер (мальчик) должен быть выше партнерши (девочки) с оптимальной разницей в росте не более 10-15 см с учетом каблука); телосложении, при котором партнер должен быть крупнее партнерши.

Цель программы: - формирование танцевальной культуры учащихся, технически правильного и эмоционального исполнительства латиноамери-

канской и европейской программ; гармоничное физическое и эстетическое развитие учащихся на основе занятий спортивным бальным танцем.

Поставленная цель реализуется через следующие *задачи*:

Обучающие:

1. сформировать систему знаний по истории спортивного танца и тенденциям его развития на современном этапе;
2. обучить исполнению технических элементов, фигурам и вариациям стандартно-европейских и латиноамериканских танцев;
3. познакомить с принципами музыкального сопровождения и конкурсного исполнения танцевальных вариаций;
4. сформировать систему знаний по специальной, общефизической и хореографической подготовке;
5. обогатить словарный запас учащихся, на основе использования специальной терминологии.

Развивающие:

1. развить познавательную активность учащихся через изучение стилей и тенденций развития спортивного танца;
2. развить общефизические, специальные и сложно-координационные танцевальные навыки, зрительную и музыкальную память, музыкальный слух, чувства ритма и темпа, воображение, артистизм и навыки создания художественно-эстетических образов, хореографических композиций и совместной работы.

Воспитательные:

1. сформировать навыки организации и самоорганизации во время учебного процесса и соревнований, навыки здорового образа жизни;
2. воспитать самоуважения и уверенность в себе;
3. привить навыки работы в группе, сформировать культуру общения.

Объем и срок реализации. Срок реализации программы – 10 лет. Программа является долгосрочной что обосновано танцевальной классификацией возрастных групп.

В ходе реализации Программы можно выделить 3 последовательны уровня обучения:

- **ознакомительный уровень** (срок реализации 2 года - начальная подготовка);
- **базовый уровень** (срок реализации 4 года - спортивная специализация);
- **углубленный уровень** (срок реализации 4 года - совершенствование спортивного мастерства).

Каждый уровень реализации программы имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются, свойственные ему задачи.

Задачи ознакомительного уровня:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортивными бальными танцами, знать их историю;
- освоить основы техники стандартно-Европейской и латиноамериканской программ;
- развить музыкальный слух и физические данные учащихся;
- воспитать уважительное отношение к партнеру, сформировать умение работать в паре.

Задачи базового уровня:

- сформировать интерес к современным тенденциям развития спортивного бального танца;
- продолжить освоение основ техники стандартно-Европейской и латиноамериканской программ;
- развить чувства ритма и темпа;
- повысить уровень общей и специальной физической, технической, хореографической, тактической и психологической подготовки;
- приобрести опыт и стабильность выступлений на официальных турнирах по спортивным бальным танцам;
- сформировать позитивную спортивную мотивацию.

Задачи углубленного уровня:

- сформировать интерес к современным методикам и тенденциям развития спортивного бального танца;
- сформировать навыки создания художественно-эстетических образов в танце и навыков разработки хореографии композиций;
- повысить функциональных возможностей организма учащихся и сохранить их здоровье;
- совершенствовать общие и специальные физические качества, техническую, хореографическую, тактическую и психологическую подготовку;
- демонстрировать стабильно высокие спортивные результаты турнирах и конкурсах различного уровня.

Объем учебных часов по программе на первом году обучения составляет 152 часа, на втором, третьем и четвертом году обучения – 228 часов, на пятом и шестом годах обучения – 608 часа, на седьмом –десятом годах обучения – 912 часов. Общий объем учебных часов по программе составляет 5700 часов.

Форма обучения – очная. Основная форма организации образовательной деятельности – групповая. Но также может использоваться и индивидуальная форма работы при подготовке отдельных пар к соревнованиям.

Основной вид организации образовательной деятельности - учебное занятие. Кроме этого могут проводиться мастер-классы, учебно-творческие семинары, осуществляться репетиционно-тренировочная деятельность; концертная и конкурсная деятельность, самостоятельная тренировочная деятельность; просмотры видеоматериалов турниров по спортивным бальным танцам с последующим анализом, показательные выступления для родителей, профильные лагеря.

В процессе обучения предусматривается обучение по индивидуальным учебным планам для вновь создавшейся пары, при разноуровневой подготовке учащихся, для занятий с одаренными учащимися, их подготовки к турнирам всероссийского и международного уровней.

Методы по способу организации занятий:

- словесные методы обучения: беседа, рассказ, анализ формы и структуры танца;
- наглядные методы обучения: прослушивание аудиозаписей, показ видеоматериалов, иллюстраций; показ, исполнение танца педагогом; наблюдение за лучшим показом учащихся и исполнение по образцу; наблюдение за исполнением движений педагога и учащихся;
- практические методы обучения: танцевально-тренировочные упражнения; разучивание танца, репетиционный тренинг.

Методы по уровню деятельности учащихся:

- объяснительно-иллюстративные методы обучения: дети воспринимают и усваивают готовую информацию (рассказ педагога, показ танцевального произведения, иллюстраций и др.);
- репродуктивные методы обучения: дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности (исполнение танца «по цепочке», группами, парами, мальчики-девочки и т. п.);
- частично-поисковые методы обучения: коллективный поиск правильной манеры исполнения; определение детьми типа танца (самба, румба, ча-ча, джайв, пасадобль, вальс, танго, фокстрот, венский вальс, квикстеп и т. п.); определение детьми жанра, характера танца и выбор эмоциональной окраски при его исполнении;
- самостоятельная творческая работа учащихся.

На период реализации программы, в течение которого федеральными и/или региональными и/или местными правовыми актами устанавливается

запрет и/или ограничение на оказание дополнительных образовательных услуг в очном формате, реализация учебного плана программы осуществляется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляются следующие виды учебной деятельности: самостоятельное изучение учебного материала, консультации, текущий контроль, промежуточная аттестация.

Педагог осуществляет сопровождение программы в следующих режимах: тестирование онлайн, консультации онлайн, предоставление методических материалов на официальном сайте учреждения или другой платформе с использованием различных электронных образовательных ресурсов.

Для проведения онлайн занятий используются следующие ресурсы: Skype, социальная сеть ВКонтакте, Телеграмм. Для осуществления обратной связи с учащимися и родителями используются социальные сети, электронная почта.

Режим занятий по годам обучения представлен в таблице:

1год обучения	**Кол-во занятий в неделю**	**Кол-во часов в неделю**
1 год обучения	4 раза по 1 часу	4
2 год обучения	3 раза по 2 часа	6
3 год обучения	3 раза по 2 часа	6
4 год обучения	3 раза по 2 часа	6
5 год обучения	4 раза по 2 часа	8
6 год обучения	4 раза по 2 часа	8
7 год обучения	4 раза по 3 часа	12
8 год обучения	4 раза по 3 часа	12
9 год обучения	4 раза по 3 часа	12
10 год обучения	4 раза по 3часа	12

Данная программа ориентирована на развитие творческого потенциала личности, и в итоге ее успешной реализации можно *ожидать следующие результаты:*

<u>учащиеся будут знать:</u>

- историю развития спортивного бального танца;
- особенности стиля и манеры исполнения стандартно-европейских и латиноамериканских танцев;
- структуру и базовые фигуры изучаемых танцев, основные элементы классического экзерсиса;

- терминологию стандартно-европейских, латиноамериканских танцев и классического экзерсиса;
- правила построения правильной осанки, стойки, линий корпуса, и позиций в паре в стандартно-европейских, латиноамериканских танцах и классическом экзерсисе;
- ритм, счет, музыкальный размер, акценты, синкопы, ускорения, замедления и фразирования в стандартно-европейских и латиноамериканских танцах;
- принципы работы стопы и исполнения подъемов, снижений, баланса, взаимодействия в стандартно-европейских и латиноамериканских танцах;
- приемы создания индивидуальных художественно-эстетических образов усложненной открытой хореографии в стандартно-европейских и латиноамериканских танцах;
- основы технико-тактической и психологической подготовки в тренировочной и соревновательной деятельности;
- теоретические основы, правила и технику исполнения упражнений специальной и общей физической подготовки;
- основные правила и положения Союза танцевального спорта России, правила турниров по танцевальному спорту и правила исполнения фигур по соответствующим классам мастерства;

<u>учащиеся будут уметь:</u>

- исполнять стандартно-европейские и латиноамериканские танцы в соответствие с их особенностями, стилем и манерой;
- исполнять базовые фигуры изучаемых танцев и основные элементы классического экзерсиса;
- свободно использовать терминологию стандартно-европейских, латиноамериканских танцев и классического экзерсиса;
- выстраивать осанку, стойку, линии корпуса и позиции в паре в стандартно-европейских, латиноамериканских танцах и классическом экзерсисе;
- исполнять танцевальные вариации стандартно-европейских и латиноамериканских танцев в соответствии с ритмом, музыкальными акцентами, синкопами, ускорениями и замедлениями;
- работать стопой, исполнять подъемы, снижения, баланс, взаимодействие в стандартно-европейских и латиноамериканских танцах;

- создавать индивидуальные художественно-эстетические образы усложненной открытой хореографии в стандартно-европейских и латиноамериканских танцах;
- использовать приемы технико-тактической и психологической подготовки в тренировочной и соревновательной деятельности;
- выполнять упражнения специальной и общефизической подготовок в соответствии с теоретическими основами, самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП;
- использовать правила и положения Всероссийской Федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла , Правила соревнования по танцевальному спорту и правила исполнения фигур по соответствующим классам мастерства в тренировочной и соревновательной деятельности;

у учащихся будут воспитаны:

- навыки организации и самоорганизации
- навыки здорового образа жизни;
- самоуважение и уверенность в себе;
- общая культура и культуру общения в паре

2. **Учебный план.**

Название курса	1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		6 год		7 год		8 год		9 год		10 год		итого		Формы аттестации
	теория	практика	теория	Практика	теория	практика	теория	практика	теория	Практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	
Техника безопасности	2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		20		В декабре, мае промежуточная аттестация проводится в форме зачета.
Танцы Стандартно-Европейской программы	6	32	10	66	10	66	10	66	7	145	7	145	6	222	6	222	6	222	6	222	74	1408	
Танцы Латиноамериканской программы	6	32	10	66	10	66	10	66	7	145	7	145	6	222	6	222	6	222	6	222	74	1408	
Технико- тактическая подготовка									5	69	5	69	7	69	7	69	7	69	7	69	38	414	
Общефизическая подготовка	3	35	5	33	5	33	5	33	2	74	2	74	2	150	2	150	2	150	2	150	30	882	
Специальная физическая подготовка	3	33	3	15	3	15	3	15	2	74	2	74	2	150	2	150	2	150	2	150	24	826	
Хореографическая подготовка			2	16	2	16	2	16	2	74	2	74	2	72	2	72	2	72	2	72	18	484	
Итого:	20	132	32	196	32	196	32	196	27	581	27	581	27	885	27	885	27	885	27	885	278	5422	

3. Календарный учебный график

3.1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год (педагог Позднячкин А.Г.)

год обучения		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	Апрель	май	Июнь	Июль	август	Всего учебных часов
1 год обучения	групповые	9	9	8	9	7	8	9	9	8				76
5 год обучения	Групповые	34	34	34	34	30	32	34	34	34				300
7 год обучения	Групповые	61	60	58	61	48	59	61	58	58				524
		104	103	100	104	85	99	104	101	100				900
Промежуточная аттестация проводится с 18.12 по 23.12. 2024г. и с 20.05 по 25.05.2025 г.														
Каникулярное время организуются в сроки, установленные годовым календарным учебным графиком МБУ ДО ДДТ														
Праздничные дни в 2024-2025 учебном году:														
04.11.2024	День народного единства													
07.01.2025	Рождество													
23.02.2025	День защитника Отечества													
08.03.2025	Международный женский день													
01.05.2025	Праздник Весны и труда													
09.05.2025	День победы													

3.2. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год (педагог Позднячкина И.В.)

год обучения		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	Апрель	май	Июнь	июль	август	Всего учебных часов
1 год обу-чения	групповые	9	9	8	9	7	8	9	9	8				76
5 год обу-чения	Групповые	34	34	34	34	30	32	34	34	34				300
7 год обу-чения	Групповые	61	60	58	61	48	59	61	58	58				524
		104	103	100	104	85	99	104	101	100				900
Промежуточная аттестация проводится с 18.12 по 23.12. 2024г. и с 20.05 по 25.05.2025 г.														
Каникулярное время организуются в сроки, установленные годовым календарным учебным графиком МБУ ДО ДДТ														
Праздничные дни в 2024-2025 учебном году:														
04.11.2024	День народного единства													
07.01.2025	Рождество													
23.02.2025	День защитника Отечества													
08.03.2025	Международный женский день													
01.05.2025	Праздник Весны и труда													
09.05.2025	День победы													

3. 3 Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год (педагог Позднячкин С.Г.)

год обучения		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего учебных часов
1 год обучения	Групповые	4	4	5	4	4	4	4	4	3				36
2 год обучения	Групповые	16	18	18	16	14	16	16	18	14				146
3 год обучения	Групповые	16	18	18	16	14	16	16	18	14				146
		36	40	41	36	32	36	36	40	31				328
Промежуточная аттестация проводится с 15.12 по 22.12. 2024г. и с 17.05 по 24.05.2025 г.														
Каникулярное время организуются в сроки, установленные годовым календарным учебным графиком МБУ ДО ДДТ														
Праздничные дни в 2024-2025 учебном году:														
04.11.2024	День народного единства													
07.01.2025	Рождество													
23.02.2025	День защитника Отечества													
08.03.2025	Международный женский день													
01.05.2025	Праздник Весны и труда													
09.05.2025	День победы													

3. 4 Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год (педагог Тарновская А.В.)

год обучения		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего учебных часов
1 год обу-чения	Групповые	5	4	3	5	3	4	4	4	4				36
2 год обучения	Групповые	10	10	6	10	6	8	8	8	8				74
3 год обу-чения	Групповые	18	16	16	18	12	16	18	16	18				148
		33	30	25	33	21	28	30	28	30				258
Промежуточная аттестация проводится с 16.12 по 23.12. 2024г. и с 13.05 по 25.05.2025 г.														
Каникулярное время организуются в сроки, установленные годовым календарным учебным графиком МБУ ДО ДДТ														
Праздничные дни в 2024-2025 учебном году:														
04.11.2024	День народного единства													
07.01.2025	Рождество													
23.02.2025	День защитника Отечества													
08.03.2025	Международный женский день													
01.05.2025	Праздник Весны и труда													
09.05.2025	День победы													

4 Рабочая программа

4.1.Рабочая программа 1 года обучения.

Курс «Техника безопасности»

Теория: техника безопасности и правила поведения в зале Инструктаж по технике безопасности, о противопожарной безопасности. Введение в образовательную программу.

Курс «Танцы «Стандартно-европейской программы»

Теория: история возникновения стандартно-европейских танцев, беседы по истории Медленного вальса и Квикстепа. Позиция корпуса в стандартно-европейских танцах. Позиция тела, позиция рук, позиция ног, позиция головы, баланс, растяжение, учебная стойка, стандартная стойка.

Практика: разучивание и отработка позиции корпуса, выполнение тренировочных упражнений с гимнастической палкой, с резиновой лентой, со скакалкой и упражнений на взаимодействие.

Тема: «Принципы движения в Стандартно-европейских танцах»

Теория: Работа стопы и голеностопа, работа колена, опускание и подъем, понятие «опорная нога».

Практика: разучивание и отработка основных принципов движения.

Тема: «Медленный вальс - «Н» класс»

Теория: Основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый)», «закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый)», «правый поворот», «левый поворот».

Тема: Квикстеп - «Н» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Четвертной поворот вправо», «Четвертной поворот влево».

Курс «Танцы «Латиноамериканской программы»

Тема: История возникновения Латиноамериканских танцев»

Теория: Беседы по истории танцев Самба и Ча-ча-ча.

Тема: «Позиция корпуса в Латиноамериканских танцах»

Теория: позиция тела, рук, ног, головы, баланс, растяжение, учебная стойка, латиноамериканская стойка.

Практика: разучивание и отработка позиции корпуса, выполнение тренировочных упражнений с гимнастической палкой, с резиновой лентой, со скакалкой и упражнений на взаимодействие.

Тема: «Принципы движения в танце Самба»

Теория: баунс, работа стопы и голеностопа, работа колена, опускание и подъем, опорная нога.

Практика: разучивание и отработка основных принципов движения.

Тема: Самба - «Н» класса»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Основное движение», «Ритм баунс», «Виски», «Самба ход в ПП», «Вольта поворот», «Самба ход в сторону», «Самба ход на месте».

Тема: «Принципы движения в танце Ча-ча-ча»

Теория: работа стопы и голеностопа, работа колена, опорная нога.

Практика: разучивание и отработка основных принципов движения.

Тема: «Ча-ча-ча - «Н» класса»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Шассе в право и в лево», «Компактное шассе», «Тайм степ», «Лок вперед и назад», «Основное движение».

Курс «Общая физическая подготовка»

Тема: «Развитие силы»

Теория: общая физическая подготовка, силовые упражнения, комплекс силовых упражнений.

Практика: разучивание и выполнение комплексов на развитие силы с учетом возраста.

Тема: «Развитие выносливости»

Теория: общая выносливость, скорость, работоспособность.

Практика: разучивание и выполнение комплексов на развитие выносливости с учетом возраста.

Тема: «Развитие баланса»

Теория: баланс, устойчивость, равновесие.

Практика: разучивание и выполнение комплексов на развитие баланса с учетом возраста.

Курс «Специальная физическая подготовка»

Тема: «Подводящие упражнения»

Теория: специальная физическая подготовка, скручивание, пластика суставов.

Практика: разучивание и выполнение упражнений для голеностопного сустава, колена, плечевого пояса.

Тема: «Подготовительные упражнения»

Теория: единичные действия, меренга, маятник, качель.

Практика: разучивание и выполнение упражнений, комбинация движений в разных ритмах.

4.2.Рабочая программа 2 года обучения

Курс «Техника безопасности»

Теория: техника безопасности и правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Введение в образовательную программу.

Курс «Танцы «Стандартно-европейской программы»

Тема: «История возникновения Стандартно-европейских танцев»

Теория: Беседы по истории Медленного вальса и Квикстепа.

Тема: «Позиция корпуса в Стандартно-европейских танцах»

Теория: позиция тела, рук, ног, головы, баланс, растяжение, учебная стойка, стандартная стойка.

Практика: разучивание и отработка позиции корпуса, выполнение тренировочных упражнений с гимнастической палкой, с резиновой лентой, со скакалкой и упражнений на взаимодействие.

Тема: «Принципы движения в Стандартно-европейских танцах»

Теория: работа стопы и голеностопа, работа колена, опускание и подъем, опорная нога.

Практика: разучивание и отработка основных принципов движения.

Тема: «Медленный вальс - «Е» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Виск», «Шассе из ПП», «Правый спин поворот», «Правый поворот с хозетейшен».

Тема: Квикстеп уровня «Е» класса»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Правый поворот», «Правый спин поворот», «Лок-степ вперед», «Лок-стэп назад».

Тема: «Венский вальс - «Е» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «правый поворот».

Курс «Танцы «Латиноамериканской программы»

Тема: «История возникновения Латиноамериканских танцев».

Теория: беседы по истории танцев Самба и Ча-ча-ча.

Тема: «Позиция корпуса в Латиноамериканских танцах»

Теория: позиция тела, позиция рук, позиция ног, позиция головы, баланс, растяжение, учебная стойка, латиноамериканская стойка.

Практика: разучивание и отработка позиции корпуса, выполнение тренировочных упражнений с гимнастической палкой, с резиновой лентой, со скакалкой и упражнений на взаимодействие.

Тема: «Принципы движения в танце Самба»

Теория: баунс, работа стопы и голеностопа, работа колена, опускание и подъем, опорная нога.

Практика: разучивание и отработка основных принципов движения.

Тема: «Самба - «Е» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Ботафого в продвижении вперед», «Теневые ботафого», «Простая вольта», «Сольный вольта поворот».

Тема: «Принципы движения в танце Ча-ча-ча»

Теория: работа стопы и голеностопа, работа колена, опорная нога.

Практика: разучивание и отработка основных принципов движения.

Тема: «Ча-ча-ча - «Е» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Хип твист род шассе», «Слип шассе», «Веер», «Слип кьюбен брейк шассе», «Поворот на месте вправо и влево».

Тема: «Принципы движения в танце Джайв»

Теория: работа стопы и голеностопа, работа колена, опорная нога, свинг.

Практика: разучивание и отработка основных принципов движения

Тема: «Джайв - «Е» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Шассе Джайва», «Фоллевей рок», «Смена мест», «Смена рук за спиной», «Звено».

Курс «Общая физическая подготовка»

Тема: «Развитие силы»

Теория: общая физическая подготовка, силовые упражнения, комплекс силовых упражнений.

Практика: разучивание и выполнение комплексов на развитие силы с учетом возраста.

Тема: «Развитие выносливости»

Теория: общая выносливость, скорость, работоспособность.

Практика: разучивание и выполнение комплексов на развитие выносливости с учетом возраста.

Тема: «Развитие баланса»

Теория: баланс, устойчивость, равновесие.

Практика: разучивание и выполнение комплексов на развитие баланса с учетом возраста.

Курс «Специальная физическая подготовка»

Тема: «Подводящие упражнения»

Теория: специальная физическая подготовка, скручивание, пластика суставов.

Практика: разучивание и выполнение упражнений для голеностопного сустава, колена, плечевого пояса.

Тема: «Подготовительные упражнения»

Теория: единичные действия, меренга, маятник, качели.

Практика: разучивание и выполнение упражнений, комбинация движений в разных ритмах.

Курс «Хореографическая подготовка».

Тема: «Партерная гимнастика»

Теория: подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés; подготовительные упражнения для освоения demi-ronde en dehors, en dedans, relevés lents; подготовительные упражнения для освоения battements developpés, положений sur le cou-de-pied, passé; подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1

Практика: выполнение комплекса упражнений на ковриках.

4.3. Рабочая программа 3 года обучения

Курс «Техника безопасности»

Теория: техника безопасности и правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Введение в образовательную программу.

Курс «Танцы «Стандартно-европейской программы»

Тема: «Характерные национальные особенности исполнения Стандартно-европейских танцев»

Теория: Рассказ о национальных особенностях Медленного вальса, Венского вальса и Квикстепа.

Тема: «Позиция корпуса в Стандартно-европейских танцах»

Теория: позиция тела, позиция рук, позиция ног, позиция головы, баланс, растяжение, учебная стойка, стандартная стойка.

Практика: разучивание и отработка позиции корпуса, выполнение тренировочных упражнений с гимнастической палкой, с резиновой лентой, со скакалкой и упражнений на взаимодействие.

Тема: «Принципы движения в Стандартно-европейских танцах»

Теория: работа стопы и голеностопа, работа колена, опускание и подъем, опорная нога.

Практика: разучивание и отработка основных принципов движения.

Тема: «Медленный вальс - «Е» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Левое корте», «Наружная перемена», «Поступательное шассе в право», «Виск назад», «Плетение», «Лок стэп назад».

Тема: «Квикстеп - «Е» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Поступательное шассе», «Правый поворот с хезитейшн», «Левый шассе пворот», «Типпл шассе».

Тема: «Венский вальс - «Е» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «правый поворот».

Курс «Танцы «Латиноамериканской программы».

Тема: «Характерные национальные особенности исполнения Латиноамериканских танцев».

Теория: Рассказ о национальных особенностях танцев Самба и Ча-ча-ча, Джайв.

Тема: «Позиция корпуса в Латиноамериканских танцах»

Теория: позиция тела, рук, ног, головы, баланс, растяжение, учебная стойка, латиноамериканская стойка.

Практика: разучивание и отработка позиции корпуса, выполнение тренировочных упражнений с гимнастической палкой, с резиновой лентой, со скакалкой и упражнений на взаимодействие.

Тема: «Принципы движения в танце Самба»

Теория: баунс, работа стопы и голеностопа, работа колена, опускание и подъем, опорная нога.

Практика: разучивание и отработка основных принципов движения.

Тема: «Самба - «Е» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Мейпул», «Левый поворот», «Крисс кросс вольта», «Сольный вольта поворот».

Тема: «Принципы движения в танце Ча-ча-ча»

Теория: работ стопы и голеностопа, работа колена, опорная нога.

Практика: разучивание и отработка основных принципов движения.

Тема: «Ча-ча-ча - «Е» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Хоккейная клюшка», «Правый волчок», «Раскрытие в право», «Алемана», «Туда и обратно», «Закрытый хип твист».

Тема: «Принципы движения в танце Джайв»

Теория: работа стопы и голеностопа, работа колена, опорная нога, свинг.

Практика: разучивание и отработка основных принципов движения.

Тема: «Джайв – «Е» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Двойное звено», «Стоп энд гоу», «Хлыст», «Свивлы носок - каблук», «Удар бедром».

Курс «Общефизическая подготовка»

Тема: «Развитие силы»

Теория: общая физическая подготовка, силовые упражнения, комплекс силовых упражнений.

Практика: разучивание и выполнение комплексов на развитие силы с учетом возраста.

Тема: «Развитие выносливости»

Теория: общая выносливость, скорость, работоспособность.

Практика: разучивание и выполнение комплексов на развитие выносливости с учетом возраста.

Тема: «Развитие баланса»

Теория: баланс, устойчивость, равновесие.

Практика: разучивание и выполнение комплексов на развитие баланса с учетом возраста.

Курс «Специальная физическая подготовка»

Тема: «Подводящие упражнения»

Теория: специальная физическая подготовка, скручивание, пластика суставов.

Практика: разучивание и выполнение упражнений для голеностопного сустава, колена, плечевого пояса.

Тема: «Подготовительные упражнения»

Теория: единичные действия, меренга, маятник, «Качели.

Практика: разучивание и выполнение упражнений, комбинация движений в разных ритмах.

4.4. Рабочая программа 4 года обучения

Курс «Техника безопасности».

Теория: техника безопасности и правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Введение в образовательную программу.

Курс «Танцы «Стандартно-европейской программы»

Тема: «Характерные национальные особенности исполнения Стандартно-европейских танцев»

Теория: Рассказ о национальных особенностях Танго.

Тема: «Позиция корпуса в Стандартно-европейских танцах»

Теория: позиция тела, рук, ног, головы, баланс, растяжение, учебная стойка, стандартная стойка, «свинг», «свей», шейп».

Практика: разучивание и отработка позиции корпуса, выполнение тренировочных упражнений с гимнастической палкой, с резиновой лентой, со скакалкой и упражнений на взаимодействие.

Тема: «Принципы движения в Стандартно-европейских танцах»

Теория: работа стопы и голеностопа, работа колена, опускание и подъем, опорная нога.

Практика: разучивание и отработка основных принципов движения.

Тема: «Медленный вальс - «Д» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Телемарк», «Телемарк в ПП», «Импетус», «Импетус в ПП», «Дрег хезитейшн».

Тема: Квикстеп - «Д» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Импетус», «Левый пивот», «Двойной левый спин», «Четыре быстрых бегущих», «Телемарк».

Тема: «Принципы движения в танце Танго»

Теория: позиция противохода, позиция противодвижения, смягченные ноги, работа стопы и голеностопа, работа колена, опорная нога.

Практика: разучивание и отработка основных принципов движения.

Тема: «Танго - «Д» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, работа ступни, «ПП».

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Ход», «Поступательный боковой шаг», «Поступательное звено», «Променад», «Левый поворот», «Правый поворот», «Рок».

Тема: «Венский вальс – «Д» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Левый поворот», «Перемена».

Курс «Танцы «Латиноамериканской программы»

Тема: «Характерные национальные особенности, Латиноамериканских танцев. Позиция корпуса и рук в Латиноамериканских танцах»

Теория: открытая позиция, закрытая позиция, веерная позиция, открытая Фоллавей позиция, баланс, растяжение, латиноамериканская стойка.

Практика: разучивание и отработка позиции корпуса и рук, выполнение тренировочных упражнений с гимнастической палкой, с резиновой лентой, со скакалкой и упражнений на взаимодействие.

Тема: «Принципы движения в танце Самба»

Теория: баунс, работа стопы и голеностопа, работа колена, опускание и подъем, опорная нога, латинское закрещивание, работа бедра.

Практика: разучивание и отработка основных принципов движения.

Тема: «Самба - «Д» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Корта джака», «Закрытые роки», «открытые роки», «Коса», «Раскручивание».

Тема: «Принципы движения в танце Ча-ча-ча»

Теория: работа стопы и голеностопа, работа колена, опорная нога, «Чек», «Ронд», «Лок».

Практика: разучивание и отработка основных принципов движения.

Тема: «Ча-ча-ча - «Д» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Кросс бейсик», «Левый волчок», «Локон», «Спираль», «Роуп спиннинг».

Тема: «Принципы движения в танце Джайв»

Теория: работа стопы и голеностопа, работа колена, опорная нога, «Свинг».

Практика: разучивание и отработка основных принципов движения.

Тема: «Джайв – «Д» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Джайв ронд шассе», «Бегущие шассе», «Флик болл чендж», «Сайд рок», «Брейки».

Тема: «Румба - «Д» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Основное движение», «Шаги в сторону», «Кукарача», «Веер».

Курс «Общая физическая подготовка»

Тема: «Развитие силы»

Теория: общая физическая подготовка, силовые упражнения, комплекс силовых упражнений.

Практика: разучивание и выполнение комплексов на развитие силы с учетом возраста.

Тема: «Развитие выносливости»

Теория: общая выносливость, скорость, работоспособность.

Практика: разучивание и выполнение комплексов на развитие выносливости с учетом возраста.

Тема: «Развитие баланса»

Теория: баланс, устойчивость, равновесие.

Практика: разучивание и выполнение комплексов на развитие баланса с учетом возраста.

Курс «Специальная физическая подготовка»

Тема: «Подводящие упражнения»

Теория: специальная физическая подготовка, скручивание, пластика суставов.

Практика: разучивание и выполнение упражнений для голеностопного сустава, колена, плечевого пояса.

Тема: «Подготовительные упражнения»

Теория: единичные действия, меренга, маятник, качели.

Практика: разучивание и выполнение упражнений, комбинация движений в разных ритмах.

Тема: «Элементы соревновательных вариаций»

Теория: вариация, музыкальные части вариации, ритмическая структура, музыкальная фраза.

Практика: Прослушивание музыкального сопровождения, выделение разных скоростных частей, выявление их закономерности.

4.5. Рабочая программа 5 года обучения

Курс «Техника безопасности»

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Введение в образовательную программу.

Курс «Танцы «Стандартно-европейской программы»

Тема: «Характерные национальные особенности исполнения Стандартно-европейских танцев»

Теория: Рассказ о национальных особенностях танца Фокстрот.

Тема: «Позиция корпуса в Стандартно-европейских танцах»

Теория: позиция тела, рук, ног, головы, баланс, растяжение, учебная стойка, стандартная стойка, «Свинг», «Свей», Шейп».

Практика: разучивание и отработка позиции корпуса, выполнение тренировочных упражнений с гимнастической палкой, с резиновой лентой, со скакалкой и упражнений на взаимодействие.

Тема: «Принципы движения в Стандартно-европейских танцах»

Теория: работа стопы и голеностопа, работа колена, опускание и подъем, опорная нога.

Практика: разучивание и отработка основных принципов движения.

Тема: «Медленный вальс - «Д» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Крыло», «Двойной левый син поворот», «Кросс хезетейшн», «Поворотный лок», «Левый пивот».

Тема: «Квикстеп - «Д» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Зигзаг», «Крыло», «Двойной левый спи поворот», «Плетение из ПП».

Тема: «Принципы движения в танце Танго»

Теория: позиция противохода, позиция противодвижения, смягченные ноги, работа стопы и голеностопа, работа колена, опорная нога.

Практика: разучивание и отработка основных принципов движения.

Тема: «Танго - «Д» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, работа ступни, «ПП».

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Фо-степ», «Браштеп», «Наружный свивл», «Фоллевей променад», «Файв- степ», «Виск».

Тема: «Венский вальс – «Д» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Правый поворот», «Левый поворот», «Перемена».

Тема: «Фокстрот - «С» класса»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Перо», «Левый поворот», «Тройной шаг», «Правый поворот».

Курс «Танцы «Латиноамериканской программы»

Тема: «Характерные национальные особенности Латиноамериканских танцев»

Теория: рассказ о национальные особенности, Латиноамериканских танцев.

Тема: «Позиция корпуса и рук в Латиноамериканских танцах»

Теория: открытая позиция, закрытая позиция, веерная позиция, открытая Фоллавей позиция, баланс, растяжение, латиноамериканская стойка.

Практика: разучивание и отработка позиции корпуса и рук, выполнение тренировочных упражнений с гимнастической палкой, с резиновой лентой, со скакалкой и упражнений на взаимодействие.

Тема: «Принципы движения в танце Самба»

Теория: баунс, работа стопы и голеностопа, работа колена, опускание и подъем, опорная нога, латинское закрещивание, работа бедра.

Практика: разучивание и отработка основных принципов движения.

Тема: «Самба - «Д» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Аргентинские кроссы», «Двойной спиральный поворот», «Самба локи», «Дропт вольта».

Тема: «Принципы движения в танце Ча-ча-ча»

Теория: работа стопы и голеностопа, работа колена, опорная нога, «Чек», «Ронд», «Лок».

Практика: разучивание и отработка основных принципов движения.

Тема: «Ча-ча-ча - «Д» класса»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Аида», «Кубинский брейк», «Дробный кубинский брейк», «Чейс».

Тема: «Принципы движения в танце Джайв»

Теория: работа стопы и голеностопа, работа колена, опорная нога, свинг.

Практика: разучивание и отработка основных принципов движения.

Тема: «Джайв – «Д» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Муч», «Шаги цыпленка», «Кёли вип», «Раскручивание», «Левый хлыст», «Флики в брейк».

Тема: «Румба - «Д» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Хоккейная клюшка», «Алемана», «Открытый хип твист», «Усложненный хип твист», «Левый волчок».

Курс «Технико-тактическая подготовка»

Тема: «Танцевальные вариации «Д» класса»

Теория: построение вариации, музыкальная структура, выразительность.

Практика: исполнение вариаций и их частей под счет и под музыку.

Тема: «Правила конкурсного исполнения»

Теория: поведение на танцевальной площадке, система оценки в группах спорта высших достижений.

Практика: участие в турнирах в категории участие в турнирах в категории «Спорта высших достижений».

Тема: «Психологическая подготовка»

Теория: психологические особенности вида спорта спортивный бальный танец, тренировочная психологическая подготовка, соревновательная психологическая подготовка.

Практика: работа с психологом.

Тема: «Развитие силы»

Теория: общая физическая подготовка, силовые упражнения, комплекс силовых упражнений.

Практика: разучивание и выполнение комплексов на развитие силы с учетом возраста.

Тема: «Развитие выносливости»

Теория: общая выносливость, скорость, работоспособность.

Практика: разучивание и выполнение комплексов на развитие выносливости с учетом возраста.

Тема: «Развитие баланса»

Теория: баланс, устойчивость, равновесие.

Практика: разучивание и выполнение комплексов на развитие баланса с учетом возраста.

Курс «Специальная физическая подготовка»

Тема: «Подводящие упражнения»

Теория: специальная физическая подготовка, скручивание, пластика суставов.

Практика: разучивание и выполнение упражнений для голеностопного сустава, колена, плечевого пояса.

Тема: «Подготовительные упражнения»

Теория: единичные действия, меренга, маятник, качели.

Практика: разучивание и выполнение упражнений, комбинация движений в разных ритмах.

Тема: «Элементы соревновательных вариаций»

Теория: вариация, музыкальные части вариации, ритмическая структура, музыкальная фраза.

Практика: Прослушивание музыкального сопровождения, выделение разных скоростных частей, выявление их закономерности.

Курс «Хореографическая подготовка»

Тема: «Теория дисциплины»

Теория: Экзерсис, история, роль в тренировочном процессе.

«Экзерсис у станка»

Теория: Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre, Battement foundus, Battement soutenus, Battement, frappes, Rond de jambe en l'air, Petit battements, Battement developpes, Grand battement jete.

Практика: исполнение экзерсиса у станка.

4.6. Рабочая программа 6 года обучения

Курс «Техника безопасности»

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Введение в образовательную программу.

Курс «Танцы «Стандартно-европейской программы»

Тема: «Стиль и манера исполнения Стандартно-европейских танцев»

Теория: Рассказ о формирование основных стилей танцев Стандартно-европейской программы.

Тема: «Позиция корпуса в Стандартно-европейских танцах»

Теория: позиция тела, рук, ног, головы, баланс, растяжение, учебная стойка, стандартная стойка, «Свинг», «Свей», Шейп».

Практика: разучивание и отработка позиции корпуса, выполнение тренировочных упражнений с гимнастической палкой, с резиновой лентой, со скакалкой и упражнений на взаимодействие.

Тема: «Медленный вальс – «С» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Левый фолловей и слип пивот», «Фолловей виск», «Бегущее спин поворот», «Фолловей правый поворот», «Ховер кортэ». Свей».

Тема: «Квикстеп - «С» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Дрег хезитейшн», «Кросс свивл», «Фиштейл», «Ховер кортэ».

Тема: «Венский вальс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Флекерн».

Тема: «Танго - «С» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Фоллевей фо-степ», «Чейс», «Леввый фоллевейи слип пивот», «Закрытый телемарк».

Тема: «Фокстрот - «С» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Окончание каблучный пулл», «Импетус», «Перо окончание», «Левая волна».

Курс «Танцы «Латиноамериканской программы»

Тема: «Стиль и манера исполнения Латиноамериканских танцев»

Теория: Рассказ о формирование основных стилей танцев Латиноамериканской программы.

Тема: «Характер движения в Латиноамериканских танцах»

Теория: соединение, взаимодействие без соединения, аккуратность, эффективность, постоянство, центр, ротация, контракция, работа сторон.

Практика: отработка всех видов действий корпуса и взаимодействия.

Тема: «Самба - «С» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Ботафого в теневойпозиции», «Вольта втеневой позиции», «Корта джака в теневой позиции», «Крузадос».

Тема: «Ча-ча-ча - «С» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Ритм гуапача», «Ранавей шассе», «Тайм степ шассе», «Виск шассе», «Следуй за мной».

Тема: «Джайв» - «С» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Шоулдер спин», «Чагтин», «Майями спешил», «Смена мест с двойным поворотом».

Тема: «Румба» - «С» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Три тройки», «Кики вокс», «Три алеманы», «Скользящие дверцы».

Тема: «Пасадобль - «С» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Аппель», «Основное движение», «Шассе», «Дрег», «Променадное звено», «Твист поворот».

Курс «Технико-тактическая подготовка»

Тема: «Изучение танцевальных вариаций в соответствии с классом»

Теория: музыкальная структура, выразительность, содержание, синкопирование, пространство, партнёрство, уровень сложности, атмосфера, креативность, интерпретация.

Практика: исполнение вариаций и их частей под музыку.

Тема: «Психологическая подготовка»

Теория: психологические особенности вида спорта спортивный бальный танец, тренировочная психологическая подготовка, соревновательная психологическая подготовка.

Практика: работа с психологом.

Курс «Общая физическая подготовка»

Тема: «Развитие силы»

Теория: общая физическая подготовка, силовые упражнения, комплекс силовых упражнений.

Практика: разучивание и выполнение комплексов на развитие силы с учетом возраста.

Тема: «Развитие выносливости»

Теория: общая выносливость, скорость, работоспособность.

Практика: разучивание и выполнение комплексов на развитие выносливости с учетом возраста.

Тема: «Развитие баланса»

Теория: баланс, устойчивость, равновесие.

Практика: разучивание и выполнение комплексов на развитие баланса с учетом возраста.

Курс «Специальная физическая подготовка»

Тема: «Подводящие упражнения»

Теория: специальная физическая подготовка, скручивание, пластика суставов.

Практика: разучивание и выполнение упражнений для голеностопного сустава, колена, плечевого пояса.

Тема: «Подготовительные упражнения»

Теория: единичные действия, меренга, маятник, качели.

Практика: разучивание и выполнение упражнений, комбинация движений в разных ритмах.

Тема: «Элементы соревновательных вариаций»

Теория: вариация, музыкальные части вариации, ритмическая структура, музыкальная фраза.

Практика: Прослушивание музыкального сопровождения, выделение разных скоростных частей, выявление их закономерности.

Курс «Хореографическая подготовка»

Тема: «Теория дисциплины»

Теория: «Экзерсис», Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre, Battement foundus, Battement soutenus, Battement, frappes, Rond de jambe en l'air, Petit battements, Battement developpes, Grand battement jete.

Практика: Исполнение экзерсиса у станка.

4.7. Рабочая программа 7 года обучения

Курс «Техника безопасности»

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Введение в образовательную программу.

Курс «Танцы «Стандартно-европейской программы»

Тема: «Стиль и манера исполнения Стандартно-европейских танцев»

Теория: Рассказ о формирование основных стилей танцев Стандартно-европейской программы.

Тема: «Позиция корпуса в Стандартно-европейских танцах»

Теория: позиция тела, рук, ног, головы, баланс, растяжение, учебная стойка, стандартная стойка, «Свинг», «Свей», Шейп».

Практика: разучивание и отработка позиции корпуса, выполнение тренировочных упражнений с гимнастической палкой, с резиновой лентой, со скакалкой и упражнений на взаимодействие.

Тема: «Медленный вальс – «С», «В» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Бегущее окончание», «Бегущее кросс шассе», «Бегущее плетение из ПП», «Наружный свивл».

Тема: «Квикстеп - «С», «В» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Типпси вправо, влево», «Румба кросс», «Левый фоллевей слип пивот».

Тема: «Венский вальс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Флекерн».

Тема: «Танго - «С», «В» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Телемарк в ПП», «Наружный спин», «Файв степ в повороте влево».

Тема: «Фокстрот - «С», «В» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Плетение», «Телемарк», «Проходящий правый поворот», «Ховер кросс», «Двойной левый спин».

Курс «Танцы «Латиноамериканской программы»

Тема: «Стиль и манера исполнения Латиноамериканских танцев»

Теория: Рассказ о формирование основных стилей танцев Латиноамериканской программы.

Тема: «Характер движения в Латиноамериканских танцах»

Теория: соединение, взаимодействие без соединения, аккуратность, эффективность, постоянство, центр, ротация, контракция, работа сторон.

Практика: отработка всех видов действий корпуса и взаимодействия.

Тема: «Самба - «С», «В» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Кариока ранс», «Крузадо локи», «Правый ролл».

Тема: «Ча-ча-ча - «С», «В» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Следуй за мной», «Непрерывный хип твист», «Возлюбленная», «Свивлы».

Тема: «Джайв» - «С», «В» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Катапульта», Брейк Лайерда», «Шуга пуш».

Тема: «Румба» - «С», «В» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Ранавей алемана», «Свивлы», «Синкопированный открытый хип твист», «Хип твист по кругу».

Тема: «Пасадобль - «С», «В» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Левый фоллевей», «Шассе плащ», «Фламенко тепс», «Испанская линия».

Курс «Технико-тактическая подготовка»

Тема: «Изучение танцевальных вариаций в соответствии с классом»

Теория: музыкальная структура, выразительность, содержание, синкопирование, пространство, партнёрство, уровень сложности, атмосфера, креативность, интерпретация.

Практика: исполнение вариаций и их частей под музыку.

Тема: «Психологическая подготовка»

Теория: психологические особенности вида спорта спортивный бальный танец, тренировочная психологическая подготовка, соревновательная психологическая подготовка.

Практика: работа с психологом.

Курс «Общая физическая подготовка»

Тема: «Развитие силы»

Теория: общая физическая подготовка, силовые упражнения, комплекс силовых упражнений.

Практика: разучивание и выполнение комплексов на развитие силы с учетом возраста.

Тема: «Развитие выносливости»

Теория: общая выносливость, скорость, работоспособность.

Практика: разучивание и выполнение комплексов на развитие выносливости с учетом возраста.

Тема: «Развитие баланса»

Теория: баланс, устойчивость, равновесие.

Практика: разучивание и выполнение комплексов на развитие баланса с учетом возраста.

Курс «Специальная физическая подготовка»

Тема: «Подводящие упражнения»

Теория: специальная физическая подготовка, скручивание, пластика суставов.

Практика: разучивание и выполнение упражнений для голеностопного сустава, колена, плечевого пояса.

Тема: «Подготовительные упражнения»

Теория: единичные действия, меренга, маятник, качели.

Практика: разучивание и выполнение упражнений, комбинация движений в разных ритмах.

Тема: «Элементы соревновательных вариаций»

Теория: вариация, музыкальные части вариации, ритмическая структура, музыкальная фраза.

Практика: прослушивание музыкального сопровождения, выделение разных скоростных частей, выявление их закономерности.

Курс «Хореографическая подготовка»

Тема: «Теория дисциплины»

Теория: «Экзерсис», Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre, Battement foundus, Battement soutenus, Battement, frappes, Rond de jambe en l'air, Petit battements, Battement developpes, Grand battement jete.

Практика: Исполнение экзерсиса у станка.

4.8.Рабочая программа 8 года обучения

Курс «Техника безопасности»

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Введение в образовательную программу.

Курс «Танцы «Стандартно-европейской программы»

Тема: «Стиль и манера исполнения Стандартно-европейских танцев»

Теория: Рассказ о формирование основных стилей танцев Стандартно-европейской программы.

Тема: «Позиция корпуса в Стандартно-европейских танцах»

Теория: позиция тела, рук, ног, головы, баланс, растяжение, учебная стойка, стандартная стойка, «Свинг», «Свей», Шейп».

Практика: разучивание и отработка позиции корпуса, выполнение тренировочных упражнений с гимнастической палкой, с резиновой лентой, со скакалкой и упражнений на взаимодействие.

Тема: «Медленный вальс – «В», «А» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Бегущий спин поворот с большей

степенью поворота», «Баунс фоллевей с плетение- окончанием», «Быстрый открытый левый».

Тема: «Квикстеп – «В», «А» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Бегущий спин поворот», «Поворотный лок в право», «Наружный спин» «Проходящий правый поворот из ПП».

Тема: «Венский вальс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Флекерн».

Тема: «Танго - «В», «А» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Левый пивот», «Ин-аут».

Тема: «Фокстрот – «В», «А» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Правый зигзаг», «Бегущее окончание», «Ховер кортэ», «Наружный спин», «Виск».

Курс «Танцы «Латиноамериканской программы»

Тема: «Стиль и манера исполнения Латиноамериканских танцев»

Теория: Рассказ о формирование основных стилей танцев Латиноамериканской программы.

Тема: «Характер движения в Латиноамериканских танцах»

Теория: соединение, взаимодействие без соединения, аккуратность, эффективность, постоянство, центр, ротация, контракция, работа сторон.

Практика: отработка всех видов действий корпуса и взаимодействия.

Тема: «Самба - «В», «А» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Дрег», «Непрерывные крузадо локи», «Левый ролл».

Тема: «Ча-ча-ча - «В», «А» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: «Свивл хип твист», «Шаги в виски», «Хип твист со спиральным окончанием».

Тема: «Джайв» - «В», «А» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: низкие растяжки, позировки, броски типа кик и флик.

Тема: «Румба» - «В», «А» класс»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: низкие растяжки, позировки, броски типа кик и флик.

Тема: «Пасадобль - «В», «А» класса»

Теория: основной ритм и счет, позиции ступней, построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни.

Практика: разучивание основных элементов фигур, комбинаций и связок под счет и под музыку. Основные фигуры: аппель, шассе, атака, плащ, твист поворот, дроби фламенко, низкие растяжки, позировки, броски типа кик и флик.

Курс «Технико-тактическая подготовка»

Тема: «Изучение танцевальных вариаций в соответствии с классом»

Теория: музыкальная структура, выразительность, содержание, синкопирование, пространство, партнёрство, уровень сложности, атмосфера, креативность, интерпретация.

Практика: исполнение вариаций и их частей под музыку.

Тема: «Повышение технической подготовленности и эстетической выразительности»

Теория: динамика, логика перестроений, эстетика перестроений, эстетика линий.

Практика: выбор оптимального количества и распределения танцевальных движений различной сложности с учетом эстетики танца, отработка умения эффектно начать и завершить программное вступление.

Тема: «Разработка музыкально-художественного образа

спортивного бального танца»

Теория: возвратное движение, нарастающие движение, ударное движение, вибрирующие движение, равномерное движение.

Практика: составление экспериментальных танцевальных вариаций.

Тема: «Формирования индивидуального стиля танцевальных пар»

Теория: имидж пары, стиль исполнения вариаций, тенденции сезона.

Практика: работа с визажистами, модельерами, изучение имиджа ведущих пар мира.

Курс «Общая физическая подготовка»

Тема: «Освоение комплексов физических упражнений»

Теория: характеристика упражнений.

Практика: выполнение комплексов физических упражнений.

Тема: «Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма»

Теория: работоспособность, функциональные возможности организма.

Практика: выполнение комплексов упражнений.

Курс «Специальная физическая подготовка»

Тема: «Элементы соревновательных вариаций, имитирующие упражнения»

Теория: вариация, музыкальные части вариации, активные, ровные, набирающие темп, сочетание стилей.

Практика: прослушивание музыкального сопровождения, выделение разных скоростных частей, выявление их закономерности.

Тема: «Комплекс имитирующих упражнений»

Теория: имитация, образное мышление, нестандартная пластика.

Практика: имитация действий животных, людей, предметов.

Тема: «Комплекс упражнений из смежных видов спорта»

Теория: прыжки, вращения, поддержки.

Практика: использование комплекса из фигурного катания.

Курс «Хореографическая подготовка»

Тема: «Экзерсис у станка»

Теория: Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre, Battement foundus, Battement soutenus, Battement, frappes, Rond de jambe en l'air, Petit battements, Battement developpes, Grand battement jete.

Практика: Исполнение экзерсиса у станка.

Тема: «Экзерсис на середине зала»

Теория: Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre, Battement foundus, Battement soutenus, Battement, frappes, Rond de jambe en l'air, Petit battements, Battement developpes, Grand battement jete.

Практика: Исполнение экзерсиса на середине зала.

4.9. Рабочая программа 9 года обучения

Курс «Техника безопасности»

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Введение в образовательную программу.

Курс «Танцы «Стандартно-европейской программы»

Тема: «Тенденции развития Стандартно-европейских танцев на современном этапе»

Теория: рассказ об основных тенденциях развития Стандартно-европейских танцев на современном этапе.

Тема: «Открытая хореография танцев Стандартно-европейской программы»

Теория: открытая хореография, структурно-содержательные компоненты, художественно-эстетический образ.

Практика: разработка хореографической композиции, создание художественно-эстетических образа, повышение технической подготовленности и эстетической выразительности.

Тема: «Усложнение вариаций при помощи вторых элементов, изменения уровня пространства»

Теория: хореографический рисунок, ведущие элементы вариации.

Практика: смешение стилей при исполнении вариации, изменения высоты позировок.

Тема: «Усложнение вариаций при помощи контрастности ритма, временной длительности и контраста направлений»

Теория: базовая музыкальность, продвинутая музыкальность, движение с импульсом, движение с импактом.

Практика: исполнение фигур в нехарактерных ритмах, синкопирование и замедление при смене направлений.

Тема: «Усложнение вариаций при помощи увеличения амплитуды движений и улучшения динамического баланса пары»

Теория: амплитуда движения, нарастающее движение, пространство, поток энергии.

Практика: Отработка при исполнении позировок и свинговых действий увеличения амплитуды движения.

Курс «Танцы «Латиноамериканской программы»

Тема: «Тенденции развития Латиноамериканских танцев на современном этапе»

Теория: рассказ об основных тенденциях развития Латиноамериканских танцев на современном этапе.

Тема: «Открытая хореография танцев Латиноамериканской программы»

Теория: открытая хореография, структурно-содержательные компоненты, художественно-эстетический образ.

Практика: разработка хореографической композиции, создание художественно-эстетических образа, повышение технической подготовленности и эстетической выразительности.

Тема: «Усложнение вариаций при помощи вторых элементов, изменения уровня пространства»

Теория: хореографический рисунок, ведущие элементы вариации.

Практика: смешение стилей при исполнении вариации, изменения высоты позировок.

Тема: «Усложнение вариаций при помощи контрастности ритма, временной длительности и контраста направлений»

Теория: базовая музыкальность, продвинутая музыкальность, движение с импульсом, движение с импактом.

Практика: исполнение фигур в нехарактерных ритмах, синкопирование и замедление при смене направлений.

Тема: «Усложнение вариаций при помощи увеличения амплитуды движений и улучшения динамического баланса пары»

Теория: амплитуда движения, нарастающее движение, пространство, поток энергии.

Практика: Отработка при исполнении позировок и свинговых действий увеличения амплитуды движения.

Курс «Технико-тактическая подготовка»

Тема: «Изучение танцевальных вариаций в соответствии с классом»

Теория: музыкальная структура, выразительность, содержание, синкопирование, пространство, партнёрство, уровень сложности, атмосфера, креативность, интерпретация.

Практика: исполнение вариаций и их частей под музыку.

Тема: «Повышение технической подготовленности и эстетической выразительности»

Теория: динамика, логика перестроений, эстетика перестроений, эстетика линий.

Практика: выбор оптимального количества и распределения танцевальных движений различной сложности с учетом эстетики танца, отработка умения эффектно начать и завершить программное вступление.

Тема: «Разработка музыкально-художественного образа

спортивного бального танца»

Теория: возвратное движение, нарастающее движение, ударное движение, вибрирующие движение, равномерное движение.

Практика: составление экспериментальных танцевальных вариаций.

Тема: «Формирования индивидуального стиля танцевальных пар»

Теория: имидж пары, стиль исполнения вариаций, тенденции сезона.

Практика: работа с визажистами, модельерами, изучение имиджа ведущих пар мира.

Курс «Общая физическая подготовка»

Тема: «Освоение комплексов физических упражнений»

Теория: характеристика упражнений.

Практика: выполнение комплексов физических упражнений.

Тема: «Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма»

Теория: работоспособность, функциональные возможности организма.

Практика: выполнение комплексов упражнений.

Курс «Специальная физическая подготовка»

Тема: «Элементы соревновательных вариаций, имитирующие упражнения»

Теория: вариация, музыкальные части вариации, активные, ровные, набирающие темп, сочетание стилей.

Практика: прослушивание музыкального сопровождения, выделение разных скоростных частей, выявление их закономерности.

Тема: «Комплекс имитирующих упражнений»

Теория: имитация образное мышление, нестандартная пластика.

Практика: имитация действий животных, людей, предметов.

Тема: «Комплекс упражнений из смежных видов спорта»

Теория: прыжки, вращения, поддержки.

Практика: использование комплекса из фигурного катания.

Курс «Хореографическая подготовка»

Тема: «Экзерсис у станка»

Теория: Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre, Battement foundus, Battement soutenus, Battement, frappes, Rond de jambe en l'air, Petit battements, Battement developpes, Grand battement jete.

Практика: Исполнение экзерсиса у станка.

Тема: «Экзерсис на середине зала»

Теория: Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre, Battement foundus, Battement soutenus, Battement, frappes, Rond de jambe en l'air, Petit battements, Battement developpes, Grand battement jete.

Практика: Исполнение экзерсиса на середине зала.

4.10. Рабочая программа 10 года обучения

Курс «Техника безопасности»

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Введение в образовательную программу.

Курс «Танцы «Стандартно-европейской программы»

Тема: «Тенденции развития Стандартно-европейских танцев на современном этапе»

Теория: рассказ об основных тенденциях развития Стандартно-европейских танцев на современном этапе.

Тема: «Открытая хореография танцев Стандартно-европейской программы»

Теория: открытая хореография, структурно-содержательные компоненты, художественно-эстетический образ.

Практика: разработка хореографической композиции, создание художественно-эстетических образа, повышение технической подготовленности и эстетической выразительности.

Тема: «Усложнение вариаций при помощи вторых элементов, изменения уровня пространства»

Теория: хореографический рисунок, ведущие элементы вариации.

Практика: смешение стилей при исполнении вариации, изменения высоты позировок.

Тема: «Усложнение вариаций при помощи контрастности ритма, временной длительности и контраста направлений»

Теория: базовая музыкальность, продвинутая музыкальность, движение с импульсом, движение с импактом.

Практика: исполнение фигур в нехарактерных ритмах, синкопирование и замедление при смене направлений.

Тема: «Усложнение вариаций при помощи увеличения амплитуды движений и улучшения динамического баланса пары»

Теория: амплитуда движения, нарастающее движение, пространство, поток энергии.

Практика: отработка при исполнении позировок и свинговых действий увеличения амплитуды движения.

Курс «Танцы «Латиноамериканской программы»

Тема: «Тенденции развития Латиноамериканских танцев на современном этапе»

Теория: рассказ об основных тенденциях развития Латиноамериканских танцев на современном этапе.

Тема: «Открытая хореография танцев Латиноамериканской программы»

Теория: открытая хореография, структурно-содержательные компоненты, художественно-эстетический образ.

Практика: разработка хореографической композиции, создание художественно-эстетических образа, повышение технической подготовленности и эстетической выразительности.

Тема: «Усложнение вариаций при помощи вторых элементов, изменения уровня пространства»

Теория: хореографический рисунок» ведущие элементы вариации.

Практика: Смешение стилей при исполнении вариации, изменения высоты позировок.

Тема: «Усложнение вариаций при помощи контрастности ритма, временной длительности и контраста направлений»

Теория: базовая музыкальность, продвинутая музыкальность, движение с импульсом, движение с импактом.

Практика: исполнение фигур в нехарактерных ритмах, синкопирование и замедление при смене направлений.

Тема: «Усложнение вариаций при помощи увеличения амплитуды движений и улучшения динамического баланса пары»

Теория: амплитуда движения, нарастающее движение, пространство, поток энергии.

Практика: отработка при исполнении позировок и свинговых действий увеличения амплитуды движения.

Курс «Технико-тактическая подготовка»

Тема: «Изучение танцевальных вариаций в соответствии с классом»

Теория: музыкальная структура, выразительность, содержание, синкопирование, пространство, партнёрство, уровень сложности, атмосфера, креативность, интерпретация.

Практика: исполнение вариаций и их частей под музыку.

Тема: «Повышение технической подготовленности и эстетической выразительности»

Теория: динамика, логика перестроений, эстетика перестроений, эстетика линий.

Практика: выбор оптимального количества и распределения танцевальных движений различной сложности с учетом эстетики танца, отработка умения эффектно начать и завершить программное вступление.

Тема: «Разработка музыкально-художественного образа

спортивного бального танца»

Теория: возвратное движение, нарастающие движение, ударное движение, вибрирующие движение, равномерное движение.

Практика: составление экспериментальных танцевальных вариаций.

Тема: «Формирования индивидуального стиля танцевальных пар»

Теория: имидж пары, стиль исполнения вариаций, тенденции сезона.

Практика: работа с визажистами, модельерами, изучение имиджа ведущих пар мира.

Курс «Общая физическая подготовка»

Тема: «Освоение комплексов физических упражнений»

Теория: характеристика упражнений.

Практика: выполнение комплексов физических упражнений.

Тема: «Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма»

Теория: работоспособность, функциональные возможности организма.

Практика: выполнение комплексов.

Курс «Специальная физическая подготовка»

Тема: «Элементы соревновательных вариаций, имитирующие упражнения»

Теория: вариация, музыкальные части вариации, активные, ровные, набирающие темп, сочетание стилей.

Практика: прослушивание музыкального сопровождения, выделение разных скоростных частей, выявление их закономерности.

Тема: «Комплекс имитирующих упражнений»

Теория: имитация, образное мышление, нестандартная пластика.

Практика: имитация действий животных, людей, предметов.

Тема: «Комплекс упражнений из смежных видов спорта»

Теория: прыжки, вращения, поддержки.

Практика: использование комплекса из фигурного катания.

Курс «Хореографическая подготовка»

Тема: «Экзерсис у станка»

Теория: Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre, Battement foundus, Battement soutenus, Battement, frappes, Rond de jambe en l'air, Petit battements, Battement developpes, Grand battement jete.

Практика: Исполнение экзерсиса у станка.

Тема: «Экзерсис на середине зала»

Теория: Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre, Battement foundus, Battement soutenus, Battement, frappes, Rond de jambe en l'air, Petit battements, Battement developpes, Grand battement jete.

Практика: Исполнение экзерсиса на середине зала.

5.Формы контроля и аттестации

Контроль над реализацией программы проходит в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дворец детского творчества», представляет деятельность по сбору, систематизации, анализу и хранению информации и выражается в определенной системе учетной и отчетной документации.

Основной формой контроля является промежуточная аттестация, которая позволяет выявить уровень теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам программы и проводится 2 раза в год (в декабре и мае) в форме зачета.

Анализ результатов аттестации позволяет:

- определить фактический уровень знаний и умений учащихся в данный момент времени;
- прогнозировать состояния учащихся на заданный будущий период времени;
- определить причины выявленных отклонений учащихся от заданных критериев;
- найти пути решения вскрытых проблем;
- обеспечить устойчивый интерес учащихся к спортивному танцу;
- выявить динамику изменений образовательного уровня учащихся;
- определить эффективность функционирования педагогического процесса;
- стимулировать развитие самоконтроля учащихся;
- необходимость внесения корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Кроме промежуточной аттестации программой предусмотрен предварительный, текущий, тематический виды контроля.

Предварительный контроль предусматривает получение необходимых данных, которые помогут сформировать представление о контингенте учащихся. К ним относятся: возраст, результаты медицинского осмотра. По результатам предварительного учета формируются учебные группы. С помощью данных предварительного учета и последующих испытаний можно проследить динамику спортивно-технического роста учащихся. Формы контроля: наблюдение.

Текущий контроль обеспечивает наблюдение за ходом образовательной деятельности, состоянием здоровья, ростом спортивно- технической и физической подготовленности, развитием способностей учащихся и их воспитанностью. Данные текущего контроля позволяют своевременно вносить нужные коррективы в планирование и методику проведения занятий, применять дифференцированный, индивидуальный и личностный подход в учебно-тренировочном процессе. Формы контроля: фронтальный опрос, беседа, наблюдения, участие в соревнованиях.

Тематический контроль проводится при завершении определенного этапа тренировочной работы. Он дает возможность объективно судить о результатах, достигнутых в современной работе педагога и учащихся, оценить правильность планирования, наметить перспективу дальнейшей работы. Формы контроля: индивидуальный зачет, контрольный тест, участие в соревнованиях.

6. Оценочные материалы

Оценивание учащихся в освоении программного материала проводится с учетом следующих правил:

- ознакомление учащихся с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий учащимися;
- сохранение нейтрального отношения к учащимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационные измерительные материала или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности аттестационных результатов;
- ознакомление учащихся с результатами аттестации, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач; - накопление сведений, получаемых другими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение опыта работы с аттестационными материалами и знаний об особенностях его применения.

Критерии оценки уровня усвоения теоретического и практического материалов на курсах «Танцы стандартно-европейской программы» и «Танцы Латиноамериканской программы»

Уровень усвоение программы	Критерии оценки	
	Теория	Практика
Достаточный уровень	-знает название танцев.	- не держит позиции стойки; - допускает неточность в ритме; - не держит позиции стоп.
Средний уровень	-знает название танцев; - знает название фигур.	- держит позиции стойки; - точно исполняет ритм; - держит позиции стоп; - не качественно исполняет подъемы и снижения; -демонстрирует неустойчивый баланс; -не качественно исполняет «контакт» и «ведение».
Высокий уровень	-знает название танцев; - знает название фигур; - знает названия технических терминов и положений.	- держит позиции стойки; - точно исполняет ритм; - держит позиции стоп; - качественно исполняет подъемы и снижения; -демонстрирует неустойчивый баланс; - качественно исполняет «контакт» и «ведение».

Термины и фигуры для проведения аттестации педагог выбирает в соответствии с этапом обучения, возрастом и техническим уровнем учащихся.

Фигуры и термины 1-2 годов обучения.

Термины: «Баланс», «Растяжение», «Учебная стойка», «Основной ритм и счет», «Позиции ступней», «Построение», «Степень поворота», «Подъемы и снижения», «Работа ступни».

Медленный вальс.

Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый).

Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый).

Правый поворот. Левый поворот. Правый спин поворот.

Виск. Лок назад. Поступательное шассе вправо. Поступательное шассе.

Квикстеп.

Четвертной поворот вправо. Четвертной поворот влево.

Правый поворот. Поступательное шассе.
Лок вперед, лок назад. Поступательное шассе вправо.
Самба.
Основные движения с ПН, с ЛН, в сторону, поступательное, наружное.
Виски влево и право. Ритмическое баунс движение.
Самба хорд в променадной позиции, Самба ход в сторону. Самба ход на месте
Бота фого в продвижении, Бота фого в променад и контрпроменад
Ча-ча-ча.
Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: Шассе в сторону – вправо и лево.
Компактное шассе.
Основные движения (в закрытой позиции и открытой позиции). Нью- Йорк (Чек из открытой конр. ПП и открытой ПП).
Тайм стэп - как основное движение строну- с кубинским кроссом.
Джайв.
Основное движение на месте. Фолловей труавей. Звено. Смена мест с право налево. Смена мест слева направо. Смена рук за спиной.

Фигуры и термины 3 -6 годов обучения.

Термины: «Свинг», «Свей», Шейп», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Синкопирование», «Ротация».
Медленный вальс.
Шассе из променадной позиции. Перемена хозитэйшн. Наружная перемена. Левое корте. Виск назад. Закрытый импетус. Основное плетение.
Двойной левый спин. Дрэг хэзитэйшн. Левый фоллэвэй и слиппивот.
Ховер кортэ. Фоллэвэй виск. Фоллэвэй правый поворот. Бегущий спин поворот.
Танго.
Ход. Поступательный боковой шаг. Поступательное звено.
Альтернативные методы выхода в ПП. Закрытый променад.
Открытое окончание. Открытый променад. Рок поворот.
Открытый левый поворот. Основной левый поворот в ритме «ББМ ББМ».
Кортэ назад. Левый поворот на поступательном боковом шаге.
Рок на ЛН, рок на ПН. Правый твист поворот. Правый променадный поворот. Променадное звено. Фор стэп. Открытый променад назад.
Венский вальс.
Правый поворот. Левый поворот. Перемена с правого поворота на левый. Перемена с левого поворота на правый.
Фокстрот.
Перо шаг. Изогнутое перо. Перо окончание. Тройной шаг. Правый пово-

рот. Левая волна. Фоллэвэй виск. Плетение. Ховер кросс. Наружний свивл. Левый фоллэвэй поворот. Правое плетение.

Квикстеп.

Правый пивот поворот. Правый спин поворот. Типпл шассе в право.

Бегущее окончание. Кросс шассе. Типпл шассе влево. Закрытый импетус. Левый пивот. Двойной левый спин. Быстрый открытый левый. Бегущий правый поворот. Четыре быстрых бегущих. Ви 6. Закрытый телемарк. Кросс свивл. Зигзаг, лок назад и бегущее окончание. Смена направления

Самба.

Котра Джака. Закрытые роки. Открытые роки. Роки назад. Коса.

Раскручивание. Аргентинские кроссы. Мэйпул. Поворот на трех шагах.

Самба локи (В открытой контр ПП и открытой ПП).

Ча-ча-ча.

Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:

- Ранд шассе - Твист шассе (Хип твист шассе) - Слип шассе.

Левый волчок. Раскрытие из левого волчка. Аида.

Спираль. Локон. Роуп спининг. Кросс бэйсик. Кубинский брейк.

Двойной кубинский брейк. Чейс. Усложненное раскрытие ВП

Усложненный хип твист. Турецкое полотенце.

Румба.

Основное движение. Альтернативные основные движения. Роуп спининг.

Кукарача. Нью- Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП).

Поворот на месте влево и вправо. Поворот под рукой вправо и влево.

Плечо к плечу. Рука в руке. Поступательные шаги вперед и назад.

Шаги в сторону влево и вправо. Шаги в сторону и кукарача. Фэнсинг.

Кубинские роки в ритме «2.3.4.1». Веер. Алемана. Хоккейная клюшка.

Правый волчок. Раскрытие вправо и влево. Закрытый хип твист. Открытый хип твист. Левый волчок. Раскрытие из левого волчка. Аида. Локон.

Пасодобль.

Аппель. На месте. Шассе вправо и влево. Дрэг. Перемещение (включая Атаку). Променадное звено. Променадная приставка. Променад.

Экар. Разъединение. Разъеденение дамы с обходом воуруг мужчины.

Разъединение с обходомдамы вокруг мужчины в Фоллэвэй виск.

Разъединение с фоллэвэй окончанием. Фооллэвэй – окончание к разъединению. Восемь. Шестнадцать.

Джайв.

Альтернативные методы исполнения шагов 1 и 2 фигуры звено (Болл чеиндж – с Фликом или Хэзитэйшн). Усложненное звено (Брейк).

Перекрученный фоллэвэй троуэвэй). Перекрученная смена мест слева на

право. Шаги (Променадный ход, медленный и быстрый).
Муч. Двойной хлыст. Левый хлыст. Ветряная мельница. Испанские руки. Раскручивание. Простой спин. Майами спешиал. Кёли вип. Шаги цыпленка.
Крадущиеся шаги, флики в брейк.

Фигуры и термины 7-10 годов обучения.

Методы смены ног. Вольта в продвижении втеновой позиции.
Вольта по кругу в теневой позиции. Контра бота фого. Карусель. Правый ролл. Левый ролл. Бег из поменада в контрпроменад. Крузадо шаги и локи.
Термины: «Свинг», «Свей», Шейп», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Синкопирование», «Ротация».

Медленный вальс.

Основное плетение. Двойной левый спин. Дрэг хэзитэйшн. Левый фоллэвэй и слиппивот. Ховер кортэ. Фоллэвэй виск. Фоллэвэй правый поворот. Бегущий спин поворот.

Танго.

Открытый променад. Рок поворот. Наружный спин поворот. Чейз.
Открытый левый поворот. Основной левый поворот в ритме «ББМ ББМ».
Кортэ назад. Левый поворот на поступательном боковом шаге.
Рок на ЛН, рок на ПН. Правый твист поворот. Правый променадный поворот. Променадное звено. Фор стэп. Открытый променад назад.

Фокстрот.

Перо шаг. Изогнутое перо. Перо окончание. Тройной шаг. Правый поворот. Левая волна. Фоллэвэй виск. Плетение. Ховер кросс. Наружний свивл. Левый фоллэвэй поворот. Правое плетение.

Квикстеп.

Фиштэйл. Шесть быстрых бегущих. Румба кросс. Типси влево и вправо. Ховер кортэ. Бегущий спинповорот.

Самба.

Ча-ча-ча.

Ритм «гуапача». Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:
- Бегущее шассе. Хип твист спираль. Возлюбленная. Следуй за мной. Смены ног.

Румба.

Поступательные шаги вперед в правой теневой позиции (Кики вокс).
Синкопированные кубинские роки. Скользяшие дверцы.
Три тройки. Три алеманы. Усложненное раскрытие. Усложненный хип твист. Непрерывный хип твист. Хип твист по кругу.

Пасодобль.

Променад в контрпроменад. Большой круг. Открытый телемарк. Ла пасс. Бандерильи. Твист поворот. Левый фоллэвэй поворот. Удар пикой.
Вариация с левой ноги. Испанские линии. Дроби фламенко. Синкопированное разъединение. Вращение в продвижение из ПП и контр ПП. Фрэголина (включая Фарол). Твисты. Шассе плащ. Методы смены ног. Альтернативные методы выхода в ПП.

Джайв.

Смена мест справа налево с двойным поворотом. Шоулдер спин.
Чаггин. Катапульта.

Критерии оценки уровня усвоения теоретического и практического материалов на курсах «Хореографическая подготовка».

Уровень усвоение программы	Критерии оценки	
	теория	Практика
Достаточный уровень	-слабо ориентируется в название хореографических элементов.	- не держит осанку; - не держит позиции и подъем стоп; - достаточно развиты растяжка и гибкость; - допускает неточность в ритме.
Средний уровень	-владеет понятиями и терминологией	- держит осанку; - исполняет хореографические элементы с хорошей выворотностью; - держит позиции и подъем стоп; - демонстрирует хороший уровень растяжки и гибкости; - точен в ритме.
Высокий уровень	-свободно владеет понятиями и терминологией	- держит осанку; -исполняет хореографические элементы с отличной выворотностью; - держит позиции и подъем стоп; - демонстрирует отличный уровень растяжки и гибкости; -демонстрирует качественные вращения;

Упражнения 1 года обучения:

1. Упражнения на дыхание и движение
2. Упражнения, развивающие эластичность
3. Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов

4. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела
5. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок
6. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава
7. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра
8. Упражнение для развития танцевального шага
9. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
10. Упражнения на развитие гибкости позвоночника
11. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья.

Упражнения 2 года обучения.

1. Подготовительные упражнения для освоения grand-pliés, battements tendus, battements tendus jetés
2. Подготовительные упражнения для освоения demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents
3. Подготовительные упражнения для освоенияbattements developpés, положенийsur le cou-de-pie, passé
4. Подготовительные упражнения для освоенияgrand battements jetés, port de bras

Элементы и термины, рекомендуемые к аттестации 3-10 годов обучения.

Термины: Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre, Battement foundus, Battement soutenus, Battement, frappes, Rond de jambe en l'air, Petit battements, Battement developpes, Grand battement jete.

Экзерсис у станка: Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre, Battement foundus, Battement soutenus, Battement, frappes, Rond de jambe en l'air, Petit battements, Battement developpes, Grand battement jete.

Экзерсис на середине зала: Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre, Battement foundus, Battement soutenus, Battement, frappes, Rond de jambe en l'air, Petit battements, Battement developpes, Grand battement jete.

Критериями, определяющими уровень усвоения программы, на курсе «Общая физическая подготовка» является выполнение спортивных нормативов в соответствии с возрастом и полом учащихся.

Нормативы общей физической подготовки на этапе «Начальной подготовки»

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень

		м	д	м	Д	м	д
1	Прыжок в длину с места (см)	100	90	110	100	115	110
2	Равновесие на одной ноге, другая нога согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения, сек.)	2	2	4	4	5	5
3	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	4	3	6	4	7	5

Нормативы общей физической подготовки на этапе «Спортивной специализации»

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Достаточный уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
		м	д	м	Д	м	д
1	Прыжок в длину с места (см)	120	110	130	120	140	130
2	Бег на 20 м. (сек.)	5,2	5,5	4,8	5,2	4,5	4,8
3	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	15	10	30	15	35	20

Нормативы общей физической подготовки на этапе «Совершенствования спортивного мастерства»

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Достаточный уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
		м	д	м	Д	м	д
1	Прыжок в длину с места (см)	155	135	175	155	200	175
2	Бег на 20 м. (сек.)	5,0	5,6	4,4	5,0	3,8	4,4
3	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	34	28	40	34	47	40

На «тренировочном» этапе и «этапе спортивного совершенствования»

При анализе работы за год учитываются:

- результаты контрольно нормативных тестов за май;
- результаты маркерных соревнований (сентябрь, декабрь, май).

Контроль результатов на курсе «Технико-тактическая подготовка» и курсе «Специальная подготовка» происходит на основе анализов соревнований.

7. Воспитательная деятельность

7.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Цель воспитания: формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; вза-

имного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций хореографической и танцевальной культуры;
- информирование обучавшихся, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- создание и развитие универсальной среды воспитания обучающихся способствующей социализации и самореализации и возможности применения содержания программы в различных ситуациях.

Целевые ориентиры воспитания:

- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей);
- формирование потребности в здоровом образе жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениями традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

7.2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия в процессе тренировочных занятий, при подготовке к конкурсам и концертным выступлениям, в поездках на конкурсы и соревнования с дальнейшим обсуждением достигнутых результатов, при участии в традиционных мероприятиях МБУ ДО «Дворец детского творчества», при организации и проведении мероприятий внутри коллектива, посвящённым различным календарным датам.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- ✓ метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение),
- ✓ метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- ✓ метод упражнений (приучения);
- ✓ методы одобрения и осуждения поведения детей,
- ✓ метод педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования,
- ✓ метод поощрения (индивидуального и публичного);
- ✓ метод переключения в деятельности;
- ✓ методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании.

8.3. Условия организации воспитания

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе в МБУ ДО «Дворец детского творчества» (фойе, учебный кабинет № 2, театральный зал) в соответствии с нормами и правилами работы Дворца (согласно установленному расписанию занятий и плана воспитательных мероприятий), а также в участии в спортивных соревнованиях для повышения мастерства учащихся, развития коллективных ценностей; укрепления статуса учреждения.

Важным воспитательным моментом являются выступления детей на соревнованиях, конкурсах и фестивалях различного уровня, церемонии награждения, где звучит гимн и поднимается государственный флаг РФ, подведение итогов на заключительном празднике МБУДО «Дворец детского творчества», награждение учащихся, педагогов и родителей за активное участие в жизни спортивно-танцевального центра «АЛИРА» и «Дворца детского творчества» в целом.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей

друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогу, к выполнению своих заданий по программе, как дети умеют различать хорошие и плохие поступки, анализировать их. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов воспитания за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе предусматривает развития качеств личности и уровня воспитанности конкретного ребёнка, а также получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

8.4. Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

Название события	Сроки проведения	Форма Проведения	Практический результат и информационный продукт
Традиционный арбузник ДДТ- «Осень собирает друзей»	Сентябрь	Игра- путешествие / участие в составе команды	Фото- и видеоматериалы с участием учащихся
Прохождение курса антидопингового образования и ценностей спорта РУСАДО	Сентябрь-октябрь	Лекции, тесты	Сертификация РУСАДО
Российское соревнование категории А «Огни Москвы» г.Москва Крокус	14-15.09	соревнования	Фото- и видеоматериалы с участием учащихся, дипломы
Всероссийские соревнования категории А г. Екатеринбург	19-22.09	соревнования	Фото- и видеоматериалы с участием учащихся, дипломы
Концертные программы ко Дню матери, Дню пожилого человека	октябрь, ноябрь	Концертная программа / участие	Фото- и видеоматериалы с участием учащихся
Российские соревнования Кат А «Кубок Губернатора Нижегородской области»	12-13.10	соревнования	Фото- и видеоматериалы с участием обучающихся, дипломы
Новогоднее представление ДДТ	Декабрь	Спектакль/ просмотр и участие в спектакле солистов	Фото- и видеоматериалы с участием учащихся

Новогоднее мероприятие ДДТ для старших кружковцев	Декабрь	Дискотека/ участие по желанию	Фотоматериалы с участием учащихся
«Я дворец полюбил»	Январь	Конкурс	Фото- и видеоматериалы с участием учащихся
Пятиминутки безопасности «Безопасный маршрут» в школу, на занятия и домой. Уроки безопасности	В течении года	Беседа, фото и видеопросмотры,	фото и видеоотчеты
Концертная программа, посвященная празднованию Дня Победы	Май	Участие в концерте	Фото- и видеоматериалы с участием учащихся
Отчетный праздник МБУДО ДДТ по итогам года	Апрель	Участие в концерте	Фото- и видеоматериалы с участием учащихся
Творческий вечер, посвященный 85-ой годовщине празднования Великой Победы «Майский вальс»	Май	Концертная программа/ участие видеопросмотры	Фото- и видеоматериалы с участием обучающихся

8. Методическое обеспечение

Название курса	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятия
Техника безопасности	- беседа, -просмотр рисунков и таблиц,	- сообщение новых знаний; - объяснение.	методические пособия; -специальная литература.
Танцы стандартно - европейской программы	- беседа; -просмотр рисунков и таблиц, учебных видеофильмов; -практические занятия, - семинар, -мастер-класс.	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	- фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература.
Танцы латиноамериканской программы	- беседа; -просмотр рисунков и таблиц, учебных видеофильмов, -практические занятия, - семинар, -мастер-класс.	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	- фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература.

Технико- тактическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие (групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная).	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь. -скакалки, мячи, обручи.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.
Хореографическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие (групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная).	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь.

9.Организационно-педагогические условия реализации ДООП

Программа будет успешно реализована при наличии следующих условий:

- Наличие оборудованного учебного кабинета:
  Танцевальный класс № 2
  - ✓ обильный хореографический станок -4шт
  - ✓ цифровое фортепиано Casio-1шт
  - ✓ набор мебели для бальных танцев-1шт
  - ✓ банкетка-3шт
  - ✓ стул п/мягкий-1шт
  - ✓ банкетка п/мягкая-2шт
  - ✓ музыкальный центр LG- 1шт
  - ✓ телевизор Samsung LED-1шт

  витрина со стеклом-4шт

  Фойе
  - ✓ стойка звукорежиссера-1шт
  - ✓ пульт микшерный Yamaha -1шт
  - ✓ пианино Владимир-1шт
  - ✓ музыкальный центр LG- 1шт
- педагоги дополнительного образования, имеющие специальное образование.

10.Список литературы

10.1. Список литературы для педагогов

1.Алекс Мур «Бальные танцы» Издательства: АСТ, Астрель, 2004

2.Алекс Мур. «Пересмотренная техника европейских танцев».
Санкт-Петербург, 1993 г. Перевод с английского и редакция Ю. Пина.

3.Костровицкая В. «100 уроков классического танца», Учебно-метод, пособие, доп-Л: Искусство, 1981. 4. Приложение №2 к Правилам «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении».

5.Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития: II Межвузовская научно-практическая конференция, 28 февраля 2014 г. — СПб. :
СПбГУП, 2014. — 92 с.

6. «Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте» Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – М.: РГУФКСМиТ, 2012. – 73 с.

7.Теория и методика танцевального спорта. Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов /Составители: С. В. Орлова, Е. Г.

Салимгареева. Иркутск: ООО «Мегапринт»,2011 г. - 94 с.

8.Уолтер Лайерд. «Техника латинских танцев» Перевод и редакция Л.Д.Весновского
9. «Основы латиноамериканских танцев» Изд. Артис
10.Шевченко Е.П. «Методика преподования бальноготанца». Учебно-методичнское пособие- Саратов, 2016. - 53с.

Видеоматериалы:

1. «Методика преподавания по возрастам и классам».
2. «Принцип обучения начинающих»
3. Донни Бернс «Танцевальный тренинг. Джайв».
4. Донни Бернс «Танцевальный тренинг.Ча-ча-ча».
4. Техника латины в еденичных действиях.

10.2Литература для обучающихся

1.Алекс Мур «Бальные танцы» Издательства: АСТ, Астрель, 2004
2.Алекс Мур. «Пересмотренная техника европейских танцев».
Санкт-Петербург, 1993 г. Перевод с английского и редакция Ю. Пина.
3. Уолтер Лайерд. «Техника латинских танцев» Перевод и редакция Л.Д.Весновского
4. Видеоматериал мастер-классов и семинаров https://fdsarr.ru/dance/
5. Онлайн трансляции с Всероссийских соревнований https://fdsarr.ru/dance/