Муниципальное бюджетное учреждение

Дополнительного образования города Ульяновска

«Центр детского творчества №4»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ЦДТ №4

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кузнецова Г.И.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ФАВОРИТ»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации программы: 4 года

1 год обучения – 222 часа

1 год обучения – 222 часов

Всего: 444 часа

Автор – составитель

Рысина Юлия Александровна

Педагог дополнительного образования

Принято на заседании

Педагогического совета ЦДТ №4

Протокол №\_\_\_

От «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

г. Ульяновск

2018 г.

1. **Пояснительная записка.**

Программа учебного предмета «Спортивный бальный танец» разработана на основе:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации

режима работы образовательных организаций дополнительного образования

детей»

Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

«Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Учебный предмет «Спортивный бальный танец» сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Умению слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее звучания – всему этому учит танец.

Занятия бальными танцами формируют у детей грациозность движений, соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, дают значительную физическую нагрузку, способствующую формированию мышечного корсета, вырабатывают собранность, трудолюбие, элегантность. Эти качества имеют большое значение в системе воспитания ребенка и формирования гармонично развитой личности.

Бальный танец оказывает также большое влияние и на формирование внутренней культуры человека. Занятия бальным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между детьми, предполагают джентльменское отношение мальчиков к девочкам, обоюдное уважение партнеров, что в дальнейшем должно помочь им в личной и общественной жизни.

В бальном танце различают следующие разделы: детский танец, историко-бытовой танец, а также обязательная программа спортивного танца, что позволяет создавать различный репертуарный материал для обучающихся.

Первый – детский танец дает первые навыки со знакомством со своим телом. Развивает координацию, чувство мышечного корсета, осанку, способность ориентироваться в пространстве, соблюдать интервалы в танцах. А также, что немало важно в раннем возрасте, развивает фантазию ребенка в процессе исполнения тематических номеров, когда обучающиеся перевоплощаются в различных персонажей.

Второй – историко-бытовой танец, который дает возможность проследить за развитием хореографии в различные эпохи, проследить его корни в народном творчестве. Богатейший материал бытовой хореографии дает широкие возможности при выборе репертуара в зависимости от технической подготовленности исполнителей и тех задач, которые ставит перед собой коллектив.

Третий - спортивный танец состоит из двух программ: европейской и латиноамериканской, в которые входят 10 танцев – медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квик степ; самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв. Эти танцы, разнообразные по ритму, имеют богатую хореографию, которая позволяет импровизировать и создавать множество композиций, и конечно, в последствии демонстрировать виртуозную технику на турнирах различного уровня.

Содержание программы дает возможность ученикам на собственной практике, сопоставляя, сравнивая и осмысленно исполняя движения получить тот запас знаний, умений, навыков, которые помогут в дальнейшем самостоятельно разбираться в различных видах искусства, хореографии и критически верно оценивать танцы.

Разделы программы в процентном соотношении распределяются следующим образом: 40% отводится на музыкально-ритмические и тренировочные упражнения и разучивание элементов танцевального репертуара; 60% занимает разучивание композиций репертуара бальных танцев и тренировочная работа.

В программу включены задания на импровизацию, обобщающие знания, умения и навыки учеников за истекший год занятий. Материал программы подобран с учетом возрастных особенностей детей, их возможностей и интересов.

Данная программа рассчитана на детей от 7 до 16 лет. Она помогает овладеть знаниями в конкурсных спортивных танцах. Учит дисциплине, воспитывает личность, уверенность в себе, а также пластичность, чувство координации, ритмичность, эстетику движения.

Ежегодно для всех возрастных групп в коллективе проводятся открытые уроки (октябрь). В январе каждого года родители воспитанников совместно с руководителем организовывают российский турнир по спортивным танцам «Феерия», в рамках которого традиционно проводят открытые чемпионаты и первенства города Ульяновска во всех возрастных группах, соревнования на Кубок Губернатора. Все участники объединения принимают участие в турнире. А также в конце учебного года проводится клубный турнир «Танцевальная феерия», где ребята показывают мастерство, знания, умения, которыми овладели за прошедший учебный год.

1. **Направленность программы.**

Направленность программы – физкультурно- спортивная.

**3. Актуальность и новизна программы.**

Данная программа помогает быстро освоить конкурсную программу танцев и в сравнении с другими коллективами уже на 1 году обучения подготовить учащихся к турнирам по спортивным танцам высочайшего уровня. Также в связи с особенностями детей по данной программе можно воспитывать как танцора спорта массовых мероприятий, так и спорта высших достижений в одной группе, используя индивидуальный подход и дополнительные занятия с одаренными детьми. Новизна программы в том, что выстраивается команда: спортсмен, партнер, родители и педагог, и для качественного развития, образования пары у каждого есть свои задачи. Педагог и родители только помогают спортсмену, а свои победы он делает сам.

**4. Отличительные особенности программы.**

Особенностью программы является то, что она ориентирована на детей продвинутого уровня (одаренные дети)

**5. Адресат программы.**

Программа рассчитана на детей от 7 до 16 лет.

Условия формирования учебных групп.

По желанию детей и их родителей, предоставивших заявление на имя директора центра детского творчества, договор и справку от участкового врача о состоянии здоровья ребенка, в количестве:

Первый год обучения от 16 человек;

Второй и третий года обучения от 12 человек;

Четвертый год обучения и последующие от 10 человек.

В начале учебного года, обучающийся проходит вводную диагностику для определения на обучение по данной программе.

**6. Объём и срок освоения программы.**

Данная программа рассчитана на 4-ех летний курс обучения (занятия проводятся в период с 01 сентября по 31 мая).

Первый год обучения (7-8; 12-13 лет) – 216 часов – 6 часов в неделю;

Второй год обучения (8-9; 13-14 лет) – 216 часов – 6 часов в неделю;

Третий год обучения (9-10;14-15 лет) – 216 часов – 6 часов в неделю;

Четвертый год обучения (10-11; 15-16 лет) – 216 часов – 6 часов в неделю.

.

**7. Формы обучения.**

Форма обучения – очная.

**8. Особенности организации образовательного процесса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год обучения | Кол-во часов | Кол-во часов в неделю |
| Первый год обучения (7-8;12-13 лет) | 216 часов | 6 часов в неделю |
| Второй год обучения (8-9; 13-14 лет) | 216 часов | 6 часов в неделю |
| Третий год обучения (9-10; 14-15 лет) | 216 часов | 6 часов в неделю |
| Четвертый год обучения (10-11; 15-16 лет) | 216 часов | 6 часов в неделю |

Форма проведения учебных тренировочных занятий

Первый год обучения – 3 занятия в неделю, 2 часа по 45 мин.;

Второй год обучения – 3 занятия в неделю, 2 часа по 45 мин.;

Третий год обучения – 3 занятия в неделю, 2 часа по 45 мин.;

Четвертый год обучения – 3 занятия в неделю, 2 часа по 45 мин.

**9. Режим занятий.**

Расписание учебно-тренировочных занятий.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Пн** | **Вт** | **Ср** | **Чт** | **Пт** | **Сб** |
| **1 группа** | **17.00-17.45**  **18.00-18.45** |  | **17.00-17.45**  **18.00-18.45** |  | **18.15-19.00**  **19.15-20.00** |  |
| **2 группа** | **19.00-19.45**  **20.00-20.45** |  | **19.00-19.45**  **20.00-20.45** | **16.30-17.15**  **17.30-18.15** |  |  |

План проведения открытых уроков.

На первом году обучения открытые уроки проводятся каждые 2 месяца, с целью доведения информации до родителей. На втором году обучения открытые уроки проводятся 2 раза в год, в октябре и апреле. На 3-м и последующих годах обучения открытые уроки проводятся 1 раз в год, в конце октября.

**10. Цель и задачи.**

**Основной целью** прохождения данной программы является знакомство с возможностями своего собственного тела, ознакомить воспитанников с отдельным видом хореографии, научить искусству бального танца.

**Задачи программы.**

**Образовательные задачи:**

- формирует познавательные способности: память, внимание, мышление (умение наблюдать, сравнивать, анализировать);

- развивать силу, выносливость, ловкость, гибкость, координационные способности;

- укрепляет здоровье детей, их всестороннее физическое развитие;

- развивает чувство ритма, темпа, исполнительских навыков в танце, художественно-творческие способности и художественный вкус;

- формирует красивые манеры, походку, осанку, выразительность телодвижений и поз;

- развивает у детей активность, инициативу, умение преодолевать трудности, закаляют волю детей;

- учит взаимодействовать со взрослыми, сверстниками и противоположным полом;

- учит радоваться спехам других, вносить вклад в общий успех.

***Личностные:***

- формирование и развитие способности использовать полученные знания и опыт при исполнении хореографических элементов

- развитие самостоятельности, инициативы

- развитие и формирование у детей эстетических вкусов через хореографию

***Метапредметные:***

- развитие мотивации к обучению бальным танца, участию в концертах, турнирах

- воспитание ответственности, целеустремленности, командного духа

- воспитание и развитие интереса к спортивному образу жизни

**Содержание программы.**

1. **Учебно-тематическое планирование распределения учебных часов.**
   1. ***Учебно-тематический план распределения учебных часов первого года обучения.***

Табл. 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, тема | Кол-во часов | Теория | Практика | Формы аттестации, контроля |
| 1. | Беседа | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2. | Музыкально-ритмические занятия | 30 | 10 | 20 | Наблюдение |
| 3. | Партерная гимнастика | 10 | 5 | 5 | Наблюдение |
| 4. | Силовые упражнения | 10 | 5 | 5 | Наблюдение, сдача нормативов |
| 5. | Дыхательная гимнастика | 10 | 5 | 5 | Наблюдение |
| 6. | Музыкально-хореографические игры | 10 | 5 | 5 | Наблюдение |
| 7. | Постановка концертных номеров | 44 | 14 | 30 | Праздничные концерты |
| 8. | Бальный танец:  Европейская программа  Латиноамериканская программа | 50  50 | 15  15 | 35  35 | Опрос, открытый урок, клубный турнир, российский турнир |
|  | Всего | 216 | 76 | 140 |  |

* 1. ***Учебно-тематический план распределения учебных часов второго года обучения.***

Табл. 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, тема | Кол-во часов | Теория | Практика | Формы аттестации, контроля |
| 1. | Беседа | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2. | Музыкально-ритмические занятия | 30 | 10 | 20 | Наблюдение |
| 3. | Партерная гимнастика | 10 | 5 | 5 | Наблюдение |
| 4. | Силовые упражнения | 10 | 5 | 5 | Наблюдение, сдача нормативов |
| 5. | Дыхательная гимнастика | 10 | 5 | 5 | Наблюдение |
| 6. | Музыкально-хореографические игры | 10 | 5 | 5 | Наблюдение |
| 7. | Постановка концертных номеров | 44 | 14 | 30 | Праздничные концерты |
| 8. | Бальный танец:  Европейская программа  Латиноамериканская программа | 50  50 | 15  15 | 35  35 | Опрос, открытый урок, клубный турнир, российский турнир |
|  | Всего | 216 | 76 | 140 |  |

* 1. ***Учебно-тематический план распределения учебных часов третьего года обучения.***

Табл.3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, тема | Кол-во часов | Теория | Практика | Формы аттестации, контроля |
| 1. | Беседа | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2. | Музыкально-ритмические занятия | 30 | 10 | 20 | Наблюдение |
| 3. | Партерная гимнастика | 10 | 5 | 5 | Наблюдение |
| 4. | Силовые упражнения | 10 | 5 | 5 | Наблюдение, сдача нормативов |
| 5. | Дыхательная гимнастика | 10 | 5 | 5 | Наблюдение |
| 6. | Музыкально-хореографические игры | 10 | 5 | 5 | Наблюдение |
| 7. | Постановка концертных номеров | 44 | 14 | 30 | Праздничные концерты |
| 8. | Бальный танец:  Европейская программа  Латиноамериканская программа | 50  50 | 15  15 | 35  35 | Опрос, открытый урок, клубный турнир, российский турнир |
|  | Всего | 216 | 76 | 140 |  |

* 1. ***Учебно-тематический план распределения учебных часов четвертого года обучения.***

Табл.4

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, тема | Кол-во часов | Теория | Практика | Формы аттестации, контроля |
| 1. | Беседа | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2. | Музыкально-ритмические занятия | 30 | 10 | 20 | Наблюдение |
| 3. | Партерная гимнастика | 10 | 5 | 5 | Наблюдение |
| 4. | Силовые упражнения | 10 | 5 | 5 | Наблюдение, сдача нормативов |
| 5. | Дыхательная гимнастика | 10 | 5 | 5 | Наблюдение |
| 6. | Музыкально-хореографические игры | 10 | 5 | 5 | Наблюдение |
| 7. | Постановка концертных номеров | 44 | 14 | 30 | Праздничные концерты |
| 8. | Бальный танец:  Европейская программа  Латиноамериканская программа | 50  50 | 15  15 | 35  35 | Опрос, открытый урок, клубный турнир, российские турниры |
|  | Всего | 216 | 76 | 140 |  |

1. **Содержание изучаемого курса.**
   1. **Первый год обучения.**

Содержание 1-го года обучения.

**1 раздел: Беседа.**

Проводятся беседы на закрепление уже ранее усвоенных знаний, что такое соревновательная (турнирная) и концертная деятельность. Более подробно раскрывается вопрос о культуре поведения в коллективе, в паре, уважительном отношении к тренеру-преподавателю, старшему.

**2 раздел: Музыкально-ритмические занятия.**

Теория: повторение и закрепление пройденного материала за 3 года обучения. Усовершенствование полученных навыков. Разбор и изучение нового материала.

Практика (увеличивается амплитуда движений, изменяется дозирование и темп выполнения движений):

Упражнения по кругу:

- локк степ,

- самба локк,

- крузадо шаг

Стационарные упражнения:

- наклоны и полувращения головы;

- одновременная и попеременная работа плеч;

- движения кистей, локтевых суставов, махи руками с максимальной амплитудой;

- наклоны корпуса;

- вращение бедер;

- «plié – releve»;

- «temps leve sautee»

Упражнения по диагонали:

- танцевальный шаг;

- шаг польки;

- бег с поднятием колен;

- бег с выносом прямых ног вперёд;

- галоп в повороте,

- поворот шене.

**3 раздел: Партерная гимнастика.**

Теория: Более подробно раскрываются понятия о частях тела, суставах и их положении во время движения. Проводится разбор правил исполнения движений. Рассматриваются такие понятия, как стретчинговая гимнастика (выполнение упражнений направленных на растяжение прогретых мышц) и медитативная гимнастика (полная релаксация после физических нагрузок).

Практика: Упражнения на развитие и укрепление мышц стоп, выворотности, гибкости, пластичности тела, увеличение подвижности суставов, восстановление эластичности мышц и связок:

- «складка»;

- «книжечка»;

- «лягушка»;

- «рыбка»;

- «кошечка»;

- «лодочка»;

- различные упражнения из раздела йоги.

**4 раздел: Силовые упражнения.**

Теория: проводятся беседы о классификации групп мышц и подбора упражнений для этих групп, раскрываются различия между силовой тренировкой мальчиков и девочек, рассматривается понятие кардиотренировка.

Практика:

- упражнения аэробного и анаэробного характера;

- упражнения с отягощением (гантели, вес собственного тела);

- упражнения на преодоление сопротивления (использование резинки «Torneo», сопротивление партнёра);

-упражнения на гимнастических скамейках.

**5 раздел: Дыхательная гимнастика.**

Теория: Объяснение детям о правилах дыхания во время исполнения хореографических элементов, силовой тренировки и кардиотренировки; восстановление дыхания после физической нагрузки. Раскрывается благотворное лечебное влияние физических нагрузок на дыхательную систему человека.

Практика: упражнения:

- «port de bras»;

- дыхательные упражнение с резким выдохом к конце движения;

- «крылья»;

- «сон».

- элементы дыхательной гимнастики по Бутейко и Стрельниковой.

**6 раздел: Музыкально-хореографические игры.**

Закрепление пройденного материала в игровой форме. Развивать умение импровизировать, показывая во время танцевальной игры произвольные танцевальные движения. Воспитывать чувство солидарности и взаимопонимания друг к другу через процесс участия в танцевальных играх.

Практика: музыкально-хореографические игры

- «повтори за мной», «делай как я»;

- «игровой модный рок»;

- «ищем друга»;

- «танцуют все»;

- «большая прогулка»;

- «знакомство»,

- «танец на стуле»;

- «если весело живётся, делай так»

**7 раздел: Постановка концертных номеров.**

Теория: раскрывается понятие «режиссёрский замысел», первоначальное видение модели бедующего концертного номера, его темы и художественный образ постановки.

Практика:

- «латиноамериканский секвей»,

- «европейский секвей».

**8 раздел: Бальный танец:**

«Европейский танец». Особенности исполнения танцевальных композиций. Танцевальная программа «E класса». Взаимоотношения в паре.

«Латиноамериканский танец». Танцевальные фигуры, связки и композиции «E класса». Особенности исполнения композиций. Права и обязанности партнёров. Изучение фигур «D» класса в танцах Румба и Танго.

Европейская программа:

Медленный вальс.

Фигуры класса «Е»

1. Левое кортэ

2. Виск назад

3. Наружная перемена

4. Поступательное шассе вправо

5. Плетение в ритме вальса (Основное плетение)

6. Плетение (Плетение из ПП)

7. Лок степ назад (Лок назад) (мужчина и дама)

8. Лок степ вперед (Лок вперед) (мужчина и дама)

Танго.

Фигуры класса «D»

1. Ход

2. Поступательный боковой шаг

3. Поступательное звено

4. Альтернативные методы выхода в ПП

5. Закрытый променад

6. Открытое окончание

7. Открытый променад План участия спортсменов в турнирной деятельности.

8. Открытый левый поворот, дама – сбоку (с закрытым или с открытым окончанием)

Квик степ.

Фигуры класса «Е»

1. Поступательное шассе вправо

2. Левый поворот (Левый шассе поворот)

3. Типпл шассе вправо

4. Бегущее окончание

5. Правый поворот, лок стэп назад, бегущее окончание

6. Кросс шассе

7. Типпл шассе влево

8. Наружная перемена

9. Ви 6

Самба.

Фигуры класса «Е»

1. Бота фого в продвижении назад

2. Теневые ботафого (Крисс кросс бота фого)

3. Променадная ботафого (Бота фого в променад и контр променад)

4. Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции (Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции)

5. Вольта в продвижении вправо и влево (Крисс кросс вольта)

6. Сольный вольта поворот на месте

7. Непрерывный вольта поворот на месте вправо или влево (Мэйпоул)

8. Левый поворот

Ча-ча-ча

Фигуры класса «E»

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

2. Плечо к плечу

3. Рука к руке

4. Три ча-ча-ча

5. Шаги в сторону (влево или вправо)

6. Туда и обратно

7. Правый волчок

8. Раскрытие вправо

9. Закрытый хип твист

10. Алемана

11. Открытый хип твист

Румба.

Фигуры класса «D»

1. Основное движение (Основное движение в закрытой позиции)

2. Основное движение в открытой позиции

3. Альтернативные основные движения

4. Поступательные шаги вперед или назад

5. Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции или в левой боковой позиции

6. Шаги в сторону влево и вправо

7. Кукарача

8. Шаги в сторону и кукарача

9. Веер

10. Хоккейная клюшка

11. Поворот на месте влево или вправо

Джайв.

Фигуры класса «E»

1. Двойное звено

2. Фоллэвэй троуэвэй

3. Американский спин

4. Стоп энд гоу

5. Хлыст

6. Двойной кросс хлыст (Двойной хлыст)

7. Троуэвэй хлыст

8. Двойной хлыст троуэвэй

9. Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)

10. Променадный ход (медленный и быстрый) (Шаги)

11. Удар бедром (Толчок левым плечом)

**Второй год обучения.**

Содержание 2-го года обучения.

***1 раздел: Беседа.***

Проводится беседа на закрепление уже ранее полученных знаний. Разбирается классификация спортсменов по возрасту и уровню подготовки с учётом правил Союза Танцевального Спорта России. Обсуждаются вопросы оптимально правильного режима физических нагрузок и отдыха.

***2 раздел: Музыкально-ритмические занятия.***

Теория: Рассматриваются вопросы, что такое характер, образ, содержание музыки и возможность передачи в движении её отличительных черт.

Практика: применяются все ранее изученные движения, различные их сочетания и вариации, выполняемые как в медленном, так и в быстром темпе:

Упражнения по кругу:

- локк степ,

- самба локк,

- крузадо шаг

Стационарные упражнения:

- наклоны и полувращения головы;

- одновременная и попеременная работа плеч;

- движения кистей, локтевых суставов, махи руками с максимальной амплитудой;

- наклоны корпуса;

- вращение бедер;

- «plié – releve»;

- «temps leve sautee»

Упражнения по диагонали:

- танцевальный шаг;

- шаг польки;

- бег с поднятием колен;

- бег с выносом прямых ног вперёд;

- галоп в повороте,

- поворот шене.

***3 раздел: Партерная гимнастика.***

Теория: Повторяется ранее изученные материал за 4 года. Рассматриваются такие вопросы как «природные данные» (подвижность суставов и эластичность связок и мышц) и их значение в успешном занятии танцами. Раскрывается значение систематических занятий партерной гимнастикой для успешного занятия спортивной хореографией.

Практика: Упражнения на развитие и укрепление мышц стоп, выворотности, гибкости, пластичности тела, увеличение подвижности суставов, восстановление эластичности мышц и связок:

- «складка»;

- «книжечка»;

- «лягушка»;

- «рыбка»;

- «кошечка»;

- «лодочка»;

- различные упражнения из раздела йоги, пилатесс.

***4 раздел: Силовые упражнения.***

Теория: проводятся беседы о классификации групп мышц и подбора упражнений для этих групп, о метаболических процессах, протекающих в мышцах до и после силовых нагрузок. Обсуждаются основные различия и сходства между силовой тренировкой мальчиков и девочек.

Практика:

- упражнения аэробного и анаэробного характера;

- упражнения с отягощением (гантели, вес собственного тела);

- упражнения на преодоление сопротивления (использование резинки «Torneo», сопротивление партнёра);

-упражнения с использованием гимнастической палки.

***5 раздел: Дыхательная гимнастика.***

Теория: Повторение и закрепление ранее изученного материала. Раскрывается такое понятия как ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких), как основной показатель состояния аппарата внешнего дыхания человека. Обсуждаются вопросы оздоровительного влияния занятий танцами на детей имеющие отклонения со стороны системы дыхания (дыхательная недостаточность, бронхиальная астма и др).

Практика: на практике применяются все ранее изученные дыхательные упражнения.

***6 раздел: Композиция и постановка танца***

Теория: знакомство детей с основным понятийным аппаратом, законами драматургии и хореографии, стилевыми особенностями в хореографии, методами и принципами построения танцевальных номеров, стилями и манерами танцев разных эпох.

Практика:

- сочинение танцевальных этюдов;

- сюжетные и бессюжетные танцы;

- грамотная работа с музыкальным материалом и применение его в постановочной работе.

***7 раздел: Постановка концертных номеров***

Теория: беседы на тему « Просмотр и отбор номеров» - как одного из самого важного момента в работе над концертом и «Композиция концерта» - порядок номеров и их чередование.

Практика:

- «вальс»

- «веселые ребята»

- «самба фиеста»

***8 раздел: Бальный танец:***

«Европейский танец». Особенности исполнения танцевальных композиций. Танцевальная программа «D» класса.

«Латиноамериканский танец». Танцевальные фигуры, связки и композиции «D» класса. Особенности исполнения композиций. Особенности общения средствами танца.

Европейская программа:

Медленный вальс.

Фигуры класса «D»

1. Закрытый телемарк

2. Открытый телемарк

3. Закрытый импетус поворот

4. Открытый импетус поворот

5. Кросс хэзитэйшн

6. Крыло

7. Закрытое крыло

Танго.

Фигуры класса «D»

1. Открытый левый поворот, дама – в линию (с закрытым или с открытым окончанием)

2. Основной левый поворот

3. Левый поворот на поступательном боковом шаге

4. Правый рок поворот (Рок поворот)

5. Кортэ назад

6. Рок на ПН (Рок назад на ПН)

7. Рок на ЛН (Рок назад на ЛН)

8. Правый твист поворот

9. Правый променадный поворот

10. Променадное звено, включая вариант Променадное звено с поворотом влево

11. Фо степ

12. Браш тэп

Венский вальс.

Фигуры класса «D» и «С»

1. Левый поворот

2. Перемена вперед с ПН – из правого поворота в левый

3. Перемена вперед с ЛН – из левого поворота в правый

4. Перемена назад с ЛН – из правого поворота в левый

5. Перемена назад с ПН – из левого поворота в правый

Квик степ.

Фигуры класса «D»

1. Закрытый импетус поворот

2. Левый пивот

3. Двойной левый спин

4. Быстрый открытый левый поворот

Латиноамериканская программа:

Самба.

Фигуры класса «D»

1. Корта джака

2. Закрытые роки на ПН и ЛН (Закрытые роки)

3. Открытые роки вправо и влево (Открытые роки)

4. Роки назад на ПН и ЛН (Закрытые роки)

5. Коса

6. Раскручивание

Ча-ча-ча

Фигуры класса «D»

1. Кросс бэйсик

2. Левый волчок

3. Раскрытие из левого волчка

4. Локон

5. Спираль

6. Роуп спиннинг

7. Аида

8. Кубинский брэйк в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]):

– Кубинский брэйк в открытой позиции,

– Кубинский брэйк в открытой контр ПП

9. Дробный кубинский брэйк в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]):

– Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП;

– Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП

Румба.

Фигуры класса «D»

1. Поворот-переключатель влево или вправо

2. Поворот под рукой вправо или влево

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

4. Плечо к плечу

5. Рука к руке

6. Правый волчок

7. Раскрытие вправо

8. Раскрытие вправо

9. Раскрытие вправо и влево

10. Закрытый хип твист

11. Алемана

12. Открытый хип твист

Джайв.

Фигуры класса «D»

1. Флик болл чеиндж (Альтернативные методы исполнения шагов 1-2 фигуры Звено)

2. Брэйки в «Джайве»

3. Перекрученный фоллэвэй троуэвэй

4. Перекрученная смена мест слева направо

5. Простой спин

6. Муч

7. Кёли вип

8. Левый хлыст

9. Ветряная мельница

10. Шаги цыпленка

**Третий год обучения.**

Содержание 3-го года обучения.

***1 раздел: Беседа.***

Проводится беседа на закрепление ранее полученных знаний. Рассматриваются вопросы о проведении учебно-тренировочных сборов, как в летнее, так и зимнее время года, командная работа во время прохождения сборов. Обсуждается тема «Правильное питание спортсмена-танцора» для сохранения здоровья и увеличения работоспособности.

***2 раздел: Музыкально-ритмические занятия.***

Теория: Рассматриваются и обсуждаются все ранее изученные вопросы. Усовершенствование работы координационного аппарата спортсмена, умение в совершенстве управлять своим телом.

Практика: применяются все ранее изученные движения, различные их сочетания и вариации, выполняемые как в медленном, так и в быстром. Объединяется одновременная работа нескольких отделов тела в разных направлениях.

***3 раздел: Партерная гимнастика.***

Теория: рассматривается такое понятие как «Спортивная травма» (растяжения и т.д.). Влияние партерной гимнастики на лечебно-восстановительный период.

Практика:

Упражнения на развитие и укрепление мышц стоп, выворотности, гибкости, пластичности тела, увеличение подвижности суставов, восстановление эластичности мышц и связок:

- «складка»;

- «книжечка»;

- «лягушка»;

- «рыбка»;

- «кошечка»;

- «лодочка»;

- различные упражнения из раздела йоги, пилатесс.

***4 раздел: Силовые упражнения.***

Теория: повторение и закрепление ранее изученного материала. Правила и методы силовой тренировки в период полового созревания мальчиков и девочек.

Практика: применение на практике ранее изученных приёмов силовой тренировки спортсмена.

***5 раздел: Дыхательная гимнастика.***

Теория: Применение техник дыхательной гимнастики для улучшения кровообращения и кислородной подачи во все органы и ткани человека.

Практика: применение на практике ранее изученных приёмов дыхательной гимнастики спортсмена.

***6 раздел: Композиция и постановка танца***

Теория: продолжать знакомить детей с основным понятийным аппаратом, законами драматургии и хореографии, стилевыми особенностями в хореографии, методами и принципами построения танцевальных номеров, стилями и манерами танцев разных эпох. Роль и место балетмейстера в создании хореографических постановок.

Практика:

- сочинение танцевальных этюдов;

- сюжетные и бессюжетные танцы;

- грамотная работа с музыкальным материалом и применение его в постановочной работе;

- постановка шоу – номеров и театрализованных концертных программ.

***7 раздел: Постановка концертных номеров***

Теория: усложнение рисунка танца, путем применения быстрых перестроений и усложнение хореографического лексикона.

Практика:

- «незаконченный роман»

- «танцевальный калейдоскоп»

- «танго»

***8 раздел: Бальный танец:***

«Европейский танец». Особенности исполнения танцевальных композиций. Танцевальная программа «D» класса.

«Латиноамериканский танец». Танцевальные фигуры, связки и композиции «D» класса. Особенности исполнения композиций. Особенности общения средствами танца.

Европейская программа:

Медленный вальс.

Фигуры класса «D»

1. Двойной левый спин

2. Наружный спин

3. Поворотный лок влево (Поворотный лок)

4. Поворотный лок вправо

5. Левый пивот

6. Дрэг хэзитэйшн

Танго.

Фигуры класса «D»

1.Наружный свивл

- Наружный свивл вправо (Наружный свивл, метод 1)

- Наружный свивл влево (Наружный свивл, метод 2)

- Наружный свивл в повороте влево (Наружный свивл в повороте влево,

методы 3 и 4)

2. Фоллэвэй променад

3. Фо степ перемена

4. Открытый променад назад

5. Файв степ

6. Файв степ в повороте влево

7. Виск

8. Виск назад

9. Фоллэвэй фо степ

Квик степ.

Фигуры класса «D»

1. Бегущий правый поворот

2. Четыре быстрых бегущих

3. Закрытый телемарк

4. Зигзаг, лок степ назад, бегущее окончание

Латиноамериканская программа:

Самба.

Фигуры класса «D»

1. Аргентинские кроссы

2. Спиральный поворот дамы на трёх шагах

3. Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП

4. Самба шассе в сторону

5. Дроппт вольта

Ча-ча-ча

Фигуры класса «D»

1. Чейс

2. Усложнённое раскрытие вправо

3. Усложнённый хип твист

4. Турецкое полотенце

Румба.

Фигуры класса «D»

1. Усложнённое раскрытие

2. Усложнённый хип твист

3. Левый волчок

4. Раскрытие из левого волчка

5. Фоллэвэй (Аида)

6. Кубинские роки, счет «2.3.41»

7. Спираль

8. Локон

9. Роуп спин (Роуп спиннинг)

10. Фэнсинг

11. Скользящие дверцы

Джайв.

Фигуры класса «D»

1. Раскручивание

2. Испанские руки

3. Майами спешиал

4. Флики в брэйк

5. Крадущиеся шаги, флики и брэйк

**Четвертый год обучения.**

Содержание 4-го года обучения.

***1 раздел: Беседа.***

Проводится беседа на закрепление ранее полученных знаний. Беседа на тему физических, физиологических и морфологических изменениях в теле спортсмена в результате систематических тренировок. Рассматриваются биохимические реакции протекающие в мышцах до и после физической нагрузки. Понятие физическое переутомление и меры профилактики.

***2 раздел: Музыкально-ритмические занятия.***

Теория: применение полученных навыков в самостоятельном сочинении, составление ритмических занятий.

Практика: исполнение отдельных движений и ритмических связок личного сочинения обучающегося.

***3 раздел: Партерная гимнастика.***

Теория: повторение и закрепление ранее полученных знаний.

Практика: Упражнения на развитие и укрепление мышц стоп, выворотности, гибкости, пластичности тела, увеличение подвижности суставов, восстановление эластичности мышц и связок:

- «складка»;

- «книжечка»;

- «лягушка»;

- «рыбка»;

- «кошечка»;

- «лодочка»;

- «выпады»;

- «шпагат»;

- «махи ногами»;

- различные упражнения из раздела йоги, пилатесс.

***4 раздел: Силовые упражнения.***

Теория: питьевой режим во время силовой тренировки и после неё.

Практика: применение на практике ранее изученных приёмов силовой тренировки спортсмена.

***5 раздел: Дыхательная гимнастика.***

Теория: Применение техник дыхательной гимнастики для улучшения кровообращения и кислородной подачи во все органы и ткани человека.

Практика: применение на практике ранее изученных приёмов дыхательной гимнастики спортсмена.

***6 раздел: Композиция и постановка танца.***

Теория: продолжать рассматривать роль и место балетмейстера в создании хореографических постановок, его отличительные особенности от режиссёра. Значение композиционного и музыкального плана в работе над сочинением хореографического номера.

Практика:

- сочинение танцевальных этюдов;

- сюжетные и бессюжетные танцы;

- грамотная работа с музыкальным материалом и применение его в постановочной работе;

- постановка шоу – номеров и театрализованных концертных программ.

***7 раздел: Постановка концертных номеров.***

Теория: хореографический образ и актёрское мастерство исполнителей в танцевальном номере. Пантомима как неотъемлемая часть работы над эмоционально-выразительной основой хореографического номера. Значение жеста в постановочной деятельности.

Практика:

- «танго памяти»

- «военный вальс»

- «I like you»

***8 раздел: Бальный танец:***

«Европейский танец». Особенности исполнения танцевальных композиций. Танцевальная программа «С» класса.

«Латиноамериканский танец». Танцевальные фигуры, связки и композиции «С» класса. Особенности исполнения композиций. Особенности общения средствами танца.

Европейская программа:

Медленный вальс.

Фигуры класса «С»

1. Левый фоллэвэй и слип пивот

2. Ховер кортэ

3. Фоллэвэй виск

4. Фоллэвэй правый поворот

5. Бегущий спин поворот

6 Быстрый правый спин поворот

7. Проходящий правый поворот (Открытый правый поворот)

Танго.

Фигуры класса «С»

1. Чейс

2. Левый фоллэвэй и слип пивот

3. Закрытый телемарк

4. Открытый телемарк

Медленный фокстрот.

Фигуры класса «С»

1. Перо (Перо шаг)

2. Левый поворот

3. Тройной шаг

4. Правый поворот

5. Закрытый импетус поворот

6. Перо-окончание

7. Перо из ПП

8. Левая волна

9. Плетение (Основное плетение)

10. Смена направления

11. плетение

12. Закрытый телемарк

13. Открытый телемарк

14. Проходящий правый поворот из ПП (Открытый правый поворот из ПП)

15. Наружный свивл

16. Открытый импетус поворот

17. Плетение из ПП

18. Топ спин

19. Правый телемарк

20. Ховер перо

21. Ховер телемарк

Квик степ.

Фигуры класса «С»

1. Смена направления

2. Кросс свивл

3. Фиштэйл

4. Шесть быстрых бегущих

5. Ховер кортэ

6. Типси вправо

7. Типси влево

8. Румба кросс

9. Бегущее кросс шассе

Латиноамериканская программа:

Самба.

Фигуры класса «С»

1. Методы смены ног (Смены ног)

2.Ботафого в теневой позиции

3. Вольта в продвижении в теневой позиции

4. Дроппт вольта в теневой позиции

5. Вольта по кругу в теневой позиции

6. Корта джака в теневой позиции

7. Контра бота фого

8. Вольта по кругу вправо или влево (Карусель)

Ча-ча-ча

Фигуры класса «С»

1. Ритм «гуапача»

2. Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:

– Ранэвэй шассе (Бегущее шассе)

3. Закрытый хип твист со спиральным окончанием (Хип твист со спиральным окончанием)

4. Открытый хип твист со спиральным окончанием (Развитие фигуры Хип твист со спиральным окончанием)

Румба.

Фигуры класса «С»

1. «Хабанера-ритм»

2. Поступательные шаги вперед в теневой позиции (Кики вокс)

3. Синкопированные кубинские роки

4. Три тройки

5. Три алеманы

Пасодобль.

Фигуры класса «С»

1. Аппель

2. Синкопированный аппель

3. На месте

4. Основное движение

5. Марш

6. Шассе вправо

7. Шассе влево

8. Шассе влево, законченное в ПП

9. Шассе вправо и влево с подъемом и без подъема

10. Атака

11. Перемещение (включая Атаку и Слип атаку)

12. Дрэг

13. Променадная приставка

14. Променадное звено

15. Променад

16. Фоллэвэй виск (Экар)

17. Восемь

18. Разъединение

19. Разъединение в фоллэвэй виск

20. Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»)

21. Фоллэвей-окончание к разъединению

Джайв.

Фигуры класса «С»

1. Смена мест справа налево с двойным поворотом

2. Шоулдер спин

3. Чаггин

**4. Планируемые результаты.**

Обучающиеся 1 года обучения

Должны знать:

- правила исполнения упражнений на стрейчинг

- правила использования дыхания во время исполнения хореографического элемента

Должны уметь:

- владеть навыками исполнения 8 танцев бальной хореографии

- исполнять в различных темпах и характерах хореографические упражнения

- владеть навыками по разучивании концертных номеров

Обучающиеся 2 года обучения

Должны знать:

- правила участия в соревнованиях

- правила исполнения конкурсных танцев

- процедуру регистрации для участия в турнирах российского уровня

Должны уметь:

- владеть навыками исполнения 8 танцев бальной хореографии

- исполнять хореографию с эмоциональной окраской, придать характер танцу

Обучающиеся 3 года обучения

Должны знать:

- правила работы стопы и бедер в латиноамериканской программе

- правила ведения партнера в европейской программе

Должны уметь:

- владеть навыками исполнения 10 танцев бальной хореографии

- владеть навыками по разучивании концертных номеров

Обучающиеся 4 года обучения

Должны знать:

- названия всех классовых фигур спортивного танца

- правила использования дыхания во время исполнения хореографического элемента

Должны уметь:

- владеть навыками исполнения 10 танцев бальной хореографии

- исполнять фигуры спортивной хореографии «С» класса

**5. Календарный учебный график.**

**5.1 Календарный учебный график 1 группы 1 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц, число | Время проведения занятий | Форма занятий | Количество часов | Тема занятий | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | 03.09 | 17.00 | Групповая | 2 | Беседа | 212 | опрос |
| 2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16 | 05.09  07.09  10.09  12.09  14.09  17.09  19.09  21.09  24.09  26.09  28.09  01.10  03.10  05.10  08.10 | 17.00  18.15  17.00  17.00  18.15  17.00  17.00  18.15  17.00  17.00  18.15  17.00  17.00  18.15  17.00 | Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая | 2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2 | Музыкально-ритмические занятия | 212 | наблюдение, открытый урок |
| 17  18  19  20  21 | 10.10  12.10  15.10  17.10  19.10 | 17.00  18.15  17.00  17.00  18.15 | Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая | 2  2  2  2  2 | Партерная гимнастика | 212 | наблюдение |
| 22  23  24  25  26 | 22.10  24.10  26.10  29.10  31.10 | 17.00  17.00  18.15  17.00  17.00 | Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая | 2  2  2  2  2 | Силовые упражнения | 212 | наблюдение, сдача нормативов |
| 27  28  29  30  31 | 02.11  05.11  07.11  09.11  12.11 | 18.15  17.00  17.00  18.15  17.00 | Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая | 2  2  2  2  2 | Дыхательная гимнастика | 212 | наблюдение |
| 32  33  34  35  36 | 14.11  16.11  19.11  21.11  23.11 | 17.00  18.15  17.00  17.00  18.15 | Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая | 2  2  2  2  2 | Музыкально-хореографическое игры | 212 | наблюдение |
| 37  38  39  40  41  42  43  44  45  46  47  48  49  50  51  52  53  54  55  56  57  58 | 26.11  28.11  30.11  03.12  05.12  07.12  10.12  12.12  14.12  17.12  19.12  21.12  24.12  26.12  28.12  31.12  11.01  14.01  16.01  18.01  21.01  23.01 | 17.00  17.00  18.15  17.00  17.00  18.15  17.00  17.00  18.15  17.00  17.00  18.15  17.00  17.00  18.15  17.00  18.15  17.00  17.00  18.15  17.00  17.00 | Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая | 2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2 | Постановка концертных номеров | 212 | праздничные концерты |
| 59  60  61  62  63  64  65  66  67  68  69  70  71  72  73  74  75  76  77  78  79  80  81  82  83  84  85  86  87  88  89  90  91  92  93  94  95  96  97  98  99  100  101  102  103  104  105  106  107  108  109  110  111 | 25.01  28.01  30.01  01.02  04.02  06.02  08.02  11.02  13.02  15.02  18.02  20.02  22.02  25.02  27.02  01.03  04.03  06.03  11.03  13.03  15.03  18.03  20.03  22.03  25.03  27.03  29.03  01.04  03.04  05.04  08.04  10.04  12.04  15.04  17.04  19.04  22.04  24.04  26.04  29.04  03.05  06.05  08.05  10.05  13.05  15.05  17.05  20.05  22.05  24.05  27.05  29.05  31.05  итого | 18.15  17.00  17.00  18.15  17.00  17.00  18.15  17.00  17.00  18.15  17.00  17.00  18.15  17.00  17.00  18.15  17.00  17.00  17.00  17.00  18.15  17.00  17.00  18.15  17.00  17.00  18.15  17.00  17.00  18.15  17.00  17.00  18.15  17.00  17.00  18.15  17.00  17.00  18.15  17.00  18.15  17.00  17.00  18.15  17.00  17.00  18.15  17.00  17.00  18.15  17.00  17.00  18.15 | Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая | 2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  222 | Бальный танец:  Европейская программа  Латиноамериканская программа | 212 | открытый урок, клубный турнир, российский турнир |

**5.2 Календарный учебный график 2 группы 1 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц, число | Время проведения занятий | Форма занятий | Количество часов | Тема занятий | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | 03.09 | 19.00 | Групповая | 2 | Беседа | 212 | опрос |
| 2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16 | 05.09  06.09  10.09  12.09  13.09  17.09  19.09  20.09  24.09  26.09  27.09  01.10  03.10  04.10  08.10 | 19.00  16.30  19.00  19.00  16.30  19.00  19.00  16.30  19.00  19.00  16.30  19.00  19.00  16.30  19.00 | Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая | 2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2 | Музыкально-ритмические занятия | 212 | наблюдение, открытый урок |
| 17  18  19  20  21 | 10.10  11.10  15.10  17.10  18.10 | 19.00  16.30  19.00  19.00  16.30 | Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая | 2  2  2  2  2 | Партерная гимнастика | 212 | наблюдение |
| 22  23  24  25  26 | 22.10  24.10  25.10  29.10  31.10 | 19.00  19.00  16.30  19.00  19.00 | Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая | 2  2  2  2  2 | Силовые упражнения | 212 | наблюдение, сдача нормативов |
| 27  28  29  30  31 | 01.11  05.11  07.11  08.11  12.11 | 16.30  19.00  19.00  16.30  19.00 | Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая | 2  2  2  2  2 | Дыхательная гимнастика | 212 | наблюдение |
| 32  33  34  35  36 | 14.11  15.11  19.11  21.11  22.11 | 19.00  16.30  19.00  19.00  16.30 | Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая | 2  2  2  2  2 | Музыкально-хореографическое игры | 212 | наблюдение |
| 37  38  39  40  41  42  43  44  45  46  47  48  49  50  51  52  53  54  55  56  57  58 | 26.11  28.11  29.11  03.12  05.12  06.12  10.12  12.12  13.12  17.12  19.12  20.12  24.12  26.12  27.12  31.12  10.01  14.01  16.01  17.01  21.01  23.01 | 19.00  19.00  16.30  19.00  19.00  16.30  19.00  19.00  16.30  19.00  19.00  16.30  19.00  19.00  16.30  19.00  16.30  19.00  19.00  16.30  19.00  19.00 | Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая | 2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2 | Постановка концертных номеров | 212 | праздничные концерты |
| 59  60  61  62  63  64  65  66  67  68  69  70  71  72  73  74  75  76  77  78  79  80  81  82  83  84  85  86  87  88  89  90  91  92  93  94  95  96  97  98  99  100  101  102  103  104  105  106  107  108  109  110  111 | 24.01  28.01  30.01  31.01  04.02  06.02  07.02  11.02  13.02  14.02  18.02  20.02  21.02  25.02  27.02  28.02  04.03  06.03  07.03  11.03  13.03  14.03  18.03  20.03  21.03  25.03  27.03  28.03  01.04  03.04  04.04  08.04  10.04  11.04  15.04  17.04  18.04  22.04  24.04  25.04  29.04  02.05  06.05  08.05  13.05  15.05  16.05  20.05  22.05  23.05  27.05  29.05  30.05  итого | 16.30  19.00  19.00  16.30  19.00  19.00  16.30  19.00  19.00  16.30  19.00  19.00  16.30  19.00  19.00  16.30  19.00  19.00  16.30  19.00  19.00  16.30  19.00  19.00  16.30  19.00  19.00  16.30  19.00  19.00  16.30  19.00  19.00  16.30  19.00  19.00  16.30  19.00  19.00  16.30  19.00  16.30  19.00  19.00  19.00  19.00  16.30  19.00  19.00  16.30  19.00  19.00  16.30 | Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая  Групповая | 2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  222 | Бальный танец:  Европейская программа  Латиноамериканская программа | 212 | открытый урок, клубный турнир, российский турнир |

**6. Условия реализации программы.**

**6.1 Материально-техническое обеспечение.**

Хореографический класс 160 кв.м., оборудованный танцевальным покрытием, зеркалами, раздевалками отдельно для мальчиков и девочек, аудио и видео техникой (ноутбук, колонки, микрофон, усилитель, микшерный пульт, музыкальные центры). Для проведения открытых уроков и праздничных концертов в классе имеются лавочки для зрителей. Наградной уголок, где хранятся кубки. В тренерской находится костюмерная.

**6.2 Информационное обеспечение** - диски и видео файлы.

**6.3 Кадровое обеспечение** – педагог, обладающий знаниями, умениями по тематике программы.

**7. Формы аттестации.**

- диагностика (входная, промежуточная, итоговая);

- наблюдение;

- опрос;

- открытый урок перед родителями и учащимися объединения;

- письменные задания (диктанты по написанию фигур и композиций);

- клубный турнир в конце учебного года;

- городские турниры по спортивным танцам;

- российский турнир по спортивным танцам;

- праздничные отчетные концерты

**8. Оценочные материалы.**

Диагностика результатов реализации программы происходит в процессе анализа и оценки опросов, открытых уроков, концертных программ. Главным критерием оценки обучающегося является его достижения в турнирной деятельности различного уровня.

План участия спортсменов в турнирной деятельности:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Сентябрь | Октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1-й год |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| 2-й год |  |  |  |  | + |  |  |  | + |
| 3-й год |  | + |  |  | + |  |  |  | + |
| 4-й год |  | + | + |  | + | + |  |  | + |
| 5-й год |  | + | + |  | + | + |  | + | + |
| 6-й год |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7-й год |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 8-й год |  | + | + | + | + | + | + | + | + |

Диагностика для всех годов обучения оценивается по критериям: пластичность, подъём, музыкальность, работоспособность.

До 3 – низкий уровень, от 4 до 7 – средний, от 8 до 10 – высокий уровень.

**9. Методические материалы:**

Особенности организации образовательного процесса – очная форма обучения.

Методы обучения – словестный, наглядный, проблемный, игровой, репродуктивный.

Методы воспитания – поощрение, убеждение, стимулирование.

Формы организации образовательного процесса – фронтальная, групповая, индивидуально-групповая.

Форм организации учебного занятия – беседа, мастер-класс, турнир, фестиваль, открытое занятие, тренировочные сборы.

Педагогические технологии – технология группового обучения, индивидуализации обучения, коллективного взаимообучения, развивающего, проблемного.

Алгоритм учебного занятия – общий сбор, постановка цели и задач занятия или проблемного вопроса, выяснение путей решения, совместная работа по достижению цели, подведение итогов.

Дидактические материалы – видео и аудио материалы, плакаты, иллюстрации.

**10. Список литературы:**

**Основная для педагога:**

* Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
* Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
* «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

**Дополнительная для педагога:**

* С.Л. Слуцкая «Теория и методика преподавания основ хореографического искусства» - Тольятти «Развитие через образование» 2001 г.
* Программа «Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы» - Москва «Просвещение» 1997 г.

**Основная для обучающегося:**

* Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная «Учите детей танцевать» - Москва гуманитарный издательский центр ВЛАДОС 2004 г.
* Л. Раздрокина «Танцевально-игровые тренинги» - Ростов-на-Дону «Феникс» 2007 г.

**Дополнительная для обучающегося:**

* А.Н. Беликова «Бальные танцы» - Москва «Советская Россия» 1982 г.
* В. Стриганова «Современный бальный танец» - Просвещение 2978 г.
* Н. Шарыгин «Бальный танец» 1977 г.

Приложениение:

**Перечень классовых фигур**

Европейская программа:

Медленный вальс.

Фигуры класса «Е»

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

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

3. Правый поворот

4. Левый поворот

5. Виск

6. Шассе из ПП

7. Правый спин поворот

8. Правый поворот с хэзитэйшн (Перемена хэзитэйшн)

9. Левое кортэ

10. Виск назад

11. Наружная перемена

12. Поступательное шассе вправо

13. Плетение в ритме вальса (Основное плетение)

14. Плетение (Плетение из ПП)

15. Лок степ назад (Лок назад) (мужчина и дама)

16. Лок степ вперед (Лок вперед) (мужчина и дама)

Фигуры класса «D»

17. Закрытый телемарк

18. Открытый телемарк

19. Закрытый импетус поворот

20. Открытый импетус поворот

21. Кросс хэзитэйшн

22. Крыло

23. Закрытое крыло

24. Двойной левый спин

25. Наружный спин

26. Поворотный лок влево (Поворотный лок)

27. Поворотный лок вправо

28. Левый пивот

29. Дрэг хэзитэйшн

Фигуры класса «С»

30. Левый фоллэвэй и слип пивот

31. Ховер кортэ

32. Фоллэвэй виск

33. Фоллэвэй правый поворот

34. Бегущий спин поворот

35 Быстрый правый спин поворот

36. Проходящий правый поворот (Открытый правый поворот)

37. Бегущее окончание

38. Бегущее кросс шассе

39. Изогнутое перо

40. Изогнутое перо из ПП

41. Изогнутое перо в Перо назад

42. Изогнутый тройной шаг

Танго.

Фигуры класса «D»

1. Ход

2. Поступательный боковой шаг

3. Поступательное звено

4. Альтернативные методы выхода в ПП

5. Закрытый променад

6. Открытое окончание

7. Открытый променад

8. Открытый левый поворот, дама – сбоку (с закрытым или с открытым окончанием)

9. Открытый левый поворот, дама – в линию (с закрытым или с открытым окончанием)

10. Основной левый поворот

11. Левый поворот на поступательном боковом шаге

12. Правый рок поворот (Рок поворот)

13. Кортэ назад

14. Рок на ПН (Рок назад на ПН)

15. Рок на ЛН (Рок назад на ЛН)

16. Правый твист поворот

17. Правый променадный поворот

18. Променадное звено, включая вариант Променадное звено с поворотом влево

19. Фо степ

20. Браш тэп

21.Наружный свивл

- Наружный свивл вправо (Наружный

свивл, метод 1)

- Наружный свивл влево (Наружный

свивл, метод 2)

- Наружный свивл в повороте влево

(Наружный свивл в повороте влево,

методы 3 и 4)

22. Фоллэвэй променад

23. Фо степ перемена

24. Открытый променад назад

25. Файв степ

26. Файв степ в повороте влево

27. Виск

28. Виск назад

29. Фоллэвэй фо степ

Фигуры класса «С»

30. Чейс

31. Левый фоллэвэй и слип пивот

32. Закрытый телемарк

33. Открытый телемарк

34. Наружный спин

35. Проходящий правый поворот (Открытый правый поворот)

36. Левый пивот

Венский вальс.

Фигуры класса «Е»

1.Правый поворот

Фигуры класса «D» и «С»

2. Левый поворот

3. Перемена вперед с ПН – из правого поворота в левый

4. Перемена вперед с ЛН – из левого поворота в правый

5. Перемена назад с ЛН – из правого поворота в левый

6. Перемена назад с ПН – из левого поворота в правый

Медленный фокстрот.

Фигуры класса «С»

1. Перо (Перо шаг)

2. Левый поворот

3. Тройной шаг

4. Правый поворот

5. Закрытый импетус поворот

6. Перо-окончание

7. Перо из ПП

8. Левая волна

9. Плетение (Основное плетение)

10. Смена направления

11. плетение

12. Закрытый телемарк

13. Открытый телемарк

14. Проходящий правый поворот из ПП (Открытый правый поворот из ПП)

15. Наружный свивл

16. Открытый импетус поворот

17. Плетение из ПП

18. Топ спин

19. Правый телемарк

20. Ховер перо

21. Ховер телемарк

22. Быстрое правое плетение из ПП

23. Правый твист поворот

24. Быстрый открытый левый поворот

25. Левый пивот

26. Ховер кросс

27. Изогнутое перо

28. Перо назад

29. Изогнутое перо из ПП

30. Левый фоллэвэй и слип пивот

31. Баунс фоллэвэй с плетение-окончанием

32. Правый зигзаг из ПП

33. Продолженная левая волна

34. Изогнутый тройной шаг

35. Двойной левый спин

36. Правый ховер телемарк

37. Наружный спин

38. Наружная перемена

39. Поступательное шассе вправо

40. Бегущее окончание

41. Ховер кортэ

42. Виск

43. Виск назад

Квик степ.

Фигуры класса «Е»

1. Четвертной поворот вправо

2. Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)

3. Правый поворот на углу зала (Правый поворот)

4. Правый пивот поворот

5. Правый спин поворот

6. Правый поворот с хэзитэйшн

7. Поступательное шассе

8. Лок степ вперед (Лок вперед)

9. Лок степ назад (Лок назад)

10. Поступательное шассе вправо

11. Левый поворот (Левый шассе поворот)

12. Типпл шассе вправо

13. Бегущее окончание

14. Правый поворот, лок стэп назад, бегущее окончание

15. Кросс шассе

16. Типпл шассе влево

17. Наружная перемена

18. Ви 6

Фигуры класса «D»

19. Закрытый импетус поворот

20. Левый пивот

21. Двойной левый спин

22. Быстрый открытый левый поворот

23. Бегущий правый поворот

24. Четыре быстрых бегущих

25. Закрытый телемарк

26. Зигзаг, лок степ назад, бегущее окончание

Фигуры класса «С»

27. Смена направления

28. Кросс свивл

29. Фиштэйл

30. Шесть быстрых бегущих

31. Ховер кортэ

32. Типси вправо

33. Типси влево

34. Румба кросс

35. Бегущее кросс шассе

36. Открытый импетус поворот

37. Открытый телемарк

38. Наружный спин

39. Проходящий правый поворот (Открытый правый поворот)

40. Левый фоллэвэй и слип пивот

41. Поворотный лок вправо

42. Изогнутое перо

43. Изогнутое перо из ПП

Латиноамериканская программа:

Самба.

Фигуры класса «Е»

1. Основные движения:

– с ПН

– с ЛН

– поступательное

– в сторону

– наружное

2. Ритм баунс

3. Самба виски влево или вправо (Виски)

4. Вольта поворот дамы на месте вправо или влево (Виски с поворотом дамы под рукой)

5. Променадный самба ход (Самба ход в ПП)

6. Самба ход в сторону

7. Самба ход на месте

8. Ботафого в продвижении вперед

9. Бота фого в продвижении назад

10. Теневые ботафого (Крисс кросс бота фого)

11. Променадная ботафого (Бота фого в променад и контр променад)

12. Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции (Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции)

13. Вольта в продвижении вправо и влево (Крисс кросс вольта)

14. Сольный вольта поворот на месте

15. Непрерывный вольта поворот на месте вправо или влево (Мэйпоул)

16. Левый поворот

Фигуры класса «D»

17. Корта джака

18. Закрытые роки на ПН и ЛН (Закрытые роки)

19. Открытые роки вправо и влево (Открытые роки)

20. Роки назад на ПН и ЛН (Закрытые роки)

21. Коса

22. Раскручивание

23. Аргентинские кроссы

24. Спиральный поворот дамы на трёх шагах

25. Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП

26. Самба шассе в сторону

27. Дроппт вольта

Фигуры класса «С»

28. Методы смены ног (Смены ног)

29.Ботафого в теневой позиции

30. Вольта в продвижении в теневой позиции

31. Дроппт вольта в теневой позиции

32. Вольта по кругу в теневой позиции

33. Корта джака в теневой позиции

34. Контра бота фого

35. Вольта по кругу вправо или влево (Карусель)

36. Правый ролл

37. Левый ролл

38. Бег в променад и контр променад

39. Дрэг

40. Крузадо шаги в теневой позиции

41. Крузадо локи в теневой позиции

42. Кариока ранс

Ча-ча-ча

Фигуры класса «E»

1. Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:

- Шассе вправо и влево

- Компактное шассе,

- Лок вперед и назад,

- Ронд шассе,

- Хип твист шассе (Твист шассе),

- Слип клоус шассе (Слип шассе),

- Сплит кьюбэн брэйк шассе

2. Тайм степ

3. Основное движение в закрытой позиции

4. Основное движение в открытой позиции

5. Beep

6. Хоккейная клюшка

7. Поворот на месте влево или вправо

8. Поворот-переключатель влево или вправо

9. Поворот под рукой влево и вправо

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

11. Плечо к плечу

12. Рука к руке

13. Три ча-ча-ча

14. Шаги в сторону (влево или вправо)

15. Туда и обратно

16. Правый волчок

17. Раскрытие вправо

18. Закрытый хип твист

19. Алемана

20. Открытый хип твист

Фигуры класса «D»

21. Кросс бэйсик

22. Левый волчок

23. Раскрытие из левого волчка

24. Локон

25. Спираль

26. Роуп спиннинг

27. Аида

28. Кубинский брэйк

в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]):

– Кубинский брэйк в открытой позиции,

– Кубинский брэйк в открытой контр ПП

29. Дробный кубинский брэйк

в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]):

– Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП;

– Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП

30. Чейс

31. Усложнённое раскрытие вправо

32. Усложнённый хип твист

33. Турецкое полотенце

Фигуры класса «С»

34. Ритм «гуапача»

35. Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:

– Ранэвэй шассе (Бегущее шассе)

36. Закрытый хип твист со спиральным окончанием (Хип твист со спиральным окончанием)

37. Открытый хип твист со спиральным окончанием (Развитие фигуры Хип твист со спиральным окончанием)

38. Возлюбленная

39. Следуй за мной

40. Методы смены ног (Смены ног)

41. Синкопированный открытый хип твист

42. Непрерывный хип твист по кругу

Румба.

Фигуры класса «D»

1. Основное движение (Основное движение в закрытой позиции)

2. Основное движение в открытой позиции

3. Альтернативные основные движения

4. Поступательные шаги вперед или назад

5. Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции или в левой боковой позиции

6. Шаги в сторону влево и вправо

7. Кукарача

8. Шаги в сторону и кукарача

9. Веер

10. Хоккейная клюшка

11. Поворот на месте влево или вправо

12. Поворот-переключатель влево или вправо

13. Поворот под рукой вправо или влево

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

15. Плечо к плечу

16. Рука к руке

17. Правый волчок

18. Раскрытие вправо

19. Раскрытие вправо

20. Раскрытие вправо и влево

21. Закрытый хип твист

22. Алемана

23. Открытый хип твист

24. Усложнённое раскрытие

25. Усложнённый хип твист

26. Левый волчок

27. Раскрытие из левого волчка

28. Фоллэвэй (Аида)

29. Кубинские роки, счет «2.3.41»

30. Спираль

31. Локон

32. Роуп спин (Роуп спиннинг)

33. Фэнсинг

34. Скользящие дверцы

Фигуры класса «С»

35. «Хабанера-ритм»

36. Поступательные шаги вперед в теневой позиции (Кики вокс)

37. Синкопированные кубинские роки

38. Три тройки

39. Три алеманы

40. Непрерывный хип твист

41. Непрерывный хип твист по кругу (Хип твист по кругу)

42. Ранэвей алемана (Бегущая алемана)

43. Синкопированный открытый хип твист

Пасодобль.

Фигуры класса «С»

1. Аппель

2. Синкопированный аппель

3. На месте

4. Основное движение

5. Марш

6. Шассе вправо

7. Шассе влево

8. Шассе влево, законченное в ПП

9. Шассе вправо и влево с подъемом и без подъема

10. Атака

11. Перемещение (включая Атаку и Слип атаку)

12. Дрэг

13. Променадная приставка

14. Променадное звено

15. Променад

16. Фоллэвэй виск (Экар)

17. Восемь

18. Разъединение

19. Разъединение в фоллэвэй виск

20. Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»)

21. Фоллэвей-окончание к разъединению

22. Шестнадцать

23. Твист поворот

24. Променад в контр-променад

25. Большой круг

26. Открытый телемарк

27. Ла пасс

28. Бандерильи

29. Синкопированное разъединение

30. Левый фоллэвэй

31. Испанская линия

32. Фламенко тэпс

33. Твисты

34. Шассе плащ

35. Вращения в продвижении из ПП

36. Вращения в продвижении из контр ПП

37. Фарол

38. Фарол, включая Фреголину

39. Удар пикой

40. Вариация с левой ноги

41. Методы смены ног

42. Альтернативные методы выхода в ПП

Джайв.

Фигуры класса «E»

1. Альтернативные методы исполнения «Шассе» «Джайва» :

- Лок вперед;

- Лок назад;

- Один шаг, счет «М»

- «Тэп-степ» («Удар-шаг»), счет «ББ»

- «Флик-приставка», счет «ББ»

2. Основное движение на месте

3. Основное движение из позиции фоллэвэй (Фоллэвэй рок)

4. Смена мест справа налево

5. Смена мест справа налево со сменой рук

6. Смена мест слева направо

7. Смена мест слева направо со сменой рук

8. Смена рук за спиной

9. Звено

10. Двойное звено

11. Фоллэвэй троуэвэй

12. Американский спин

13. Стоп энд гоу

14. Хлыст

15. Двойной кросс хлыст (Двойной хлыст)

16. Троуэвэй хлыст

17. Двойной хлыст троуэвэй

18. Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)

19. Променадный ход (медленный и быстрый) (Шаги)

20. Удар бедром (Толчок левым плечом)

Фигуры класса «D»

21. Флик болл чеиндж (Альтернативные методы исполнения шагов 1-2 фигуры Звено)

22. Брэйки в «Джайве»

23. Перекрученный фоллэвэй троуэвэй

24. Перекрученная смена мест слева направо

25. Простой спин

26. Муч

27. Кёли вип

28. Левый хлыст

29. Ветряная мельница

30. Шаги цыпленка

31. Раскручивание

32. Испанские руки

33. Майами спешиал

34. Флики в брэйк

35. Крадущиеся шаги, флики и брэйк

Фигуры класса «С»

36. Смена мест справа налево с двойным поворотом

37. Шоулдер спин

38. Чаггин

39. Катапульта

40. Брэйк Лайерда