

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования Школа развития детского творчества города Пензы  
имени Юрия Ермолаевича Яничкина

**ОДОБРЕНА**

Методическим советом  
МБОУ ДО ШРДТ города  
Пензы им. Ю.Е. Яничкина  
Протокол № 4  
от 19.05.2025 г.

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
МБОУ ДО ШРДТ города  
Пензы им. Ю.Е. Яничкина  
Протокол № 2  
от 22.05.2025 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Приказом директора  
МБОУ ДО ШРДТ города  
Пензы им. Ю.Е. Яничкина  
О.А. Шуватова  
Приказ от 22.05.2025 г.  
№ 63-ОД

**УТВЕРЖДАЮ**

Исполнительный директор  
РОСО Федерация  
панчевального спорта  
Пензенской области  
В.И. Баландин  
от 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
**«СУРСКИЙ СТИЛЬ»**

Возраст учащихся: 7 - 17 лет

Срок реализации: 11 лет

Авторы-составители:

**Баландин Владимир Леонидович,**  
**Баландина Алевтина Арестовна,**  
преподаватели

г. Пенза, 2025 г.

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сурский стиль»

- по содержанию является физкультурно-спортивной,
- по уровню освоения – продвинутой,
- по форме организации – очной, групповой,
- по степени авторства – модифицированной.

Программа реализуется в сетевой форме, МБОУ ДО ШРДТ города Пензы им. Ю.Е Яничкина является базовой организацией, организацией-участником выступает Региональная общественная спортивная организация «Федерация танцевального спорта Пензенской области» (РОСО ФТС ПО), которая организует обучающие мастер-классы, семинары с ведущими танцорами города Пензы, координирует спортивные соревнования и турниры, согласно Календарю массовых и спортивных мероприятий, оформляет квалификационные книжки спортсменам.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;
- Приказ Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 N 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей», (письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 №АБ-3935/06);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году).

- Устав МБОУ ДО ШРДТ города Пензы им. Ю.Е. Яничкина;

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования школа развития детского творчества города Пензы имени Юрия Ермолаевича Яничкина;

- Порядок проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и аттестации по завершению реализации программы учащихся по дополнительным общеобразовательным программам Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Школа развития детского творчества города Пензы имени Юрия Ермолаевича Яничкина;

- Положение о сетевой форме реализации дополнительных общеобразовательных программ Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Школа развития детского творчества города Пензы имени Юрия Ермолаевича Яничкина;

- Договор о сетевой форме реализации образовательной программы.

Спортивные бальные танцы – это прекрасное сочетание спорта и искусства. Слово «бал» имеет французское происхождение, уходя корнями к латинскому ballare, что значит – «танцевать». Бальные танцы были светскими танцами, имеющими народно-исторические корни и исполняемыми знатно во время празднеств, торжеств и балов. В каждую эпоху набор танцев, которым отдавалось предпочтение при проведении балов, менялся. В основном характер бальных танцев, свойственный им в настоящее время, складывался в Англии в период с конца XVIII по XIX век. В конце XIX и начале XX века бальные танцы потеряли свою элитарность. В европейскую танцевальную культуру проникли латиноамериканские и африканские традиции. Европейские танцы обогатились особой чувственностью латиноамериканской танцевальной культуры и оригинальностью африканских танцев.

Сегодня смело можно утверждать, что бальные танцы собрали воедино самые чувственные и яркие танцы мира, которые исполняются в паре. Бальный танец в любом выражении — это прежде всего культура человека. Посредством танца человек выражает свои чувства, мысли, состояние, решая при этом задачу художественного, эстетического и культурного развития. Эстетика отношений, выраженная в движении, стиль и манера поведения каждой личности в паре, характерные черты и признаки исторической культуры и музыкального восприятия это и есть основа бального танца.

На сегодняшний день спортивные бальные танцы очень популярны – это объясняется высокой культурой и красотой исполнения, зрелищностью концертных и конкурсных программ выступлений. В последние годы бальные танцы стали распространенным увлечением российских политиков, звезд кино и шоу-бизнеса, представителей деловых кругов. Создается впечатление, что сегодня танцуют все, а бальный танец признан не только в качестве вида спорта, но и как неотъемлемая часть культуры нашего народа.

**Актуальность программы** заключается в возможности удовлетворения потребности детей и подростков овладеть искусством спортивного бального танца в условиях учреждения дополнительного образования, приобщения молодых людей к миру танца, переориентации от «дворовых» ценностей к ценностям общемировой культуры, ознакомления их с различными направлениями европейской и латиноамериканской хореографии.

Систематические тренировки в процессе обучения развивают мускулатуру, устраняют физические недостатки. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. В латиноамериканских танцах в результате активной работы мышц брюшного пресса спины происходит массаж внутренних органов, организм укрепляется, учащиеся меньше болеют. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития детей. Экспериментально доказано, что занятия спортивными танцами позитивно влияют на физическое развитие детей: вырабатывается правильная и красивая осанка, внешнему облику придается соразмерность и элегантность. Заметно улучшается координация движений. Дети начинают более ловко и красиво двигаться не только во время занятий, но и в быту. Систематические тренировки и участие в турнирах делают их более крепкими и выносливыми.

В результате формирования знаний, умений и навыков основ бальной хореографии у юных танцоров развиваются способность концентрации внимания, двигательно-моторная память. Вместе с обучением танцу формируются вкус, избирательное отношение к танцевальному и музыкальному репертуару. Одновременно закладываются навыки поведения в обществе, основы культуры общения, поведения в коллективе и очень тонкой и деликатной области межличностных отношений, помогающие детям в будущем легче адаптироваться в любой социальной среде. Все это способствует **общему развитию** ребенка и делает данную программу **актуальной**.

Дополнительная общеразвивающая программа «Сурский стиль» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

#### **Новизна и отличительные особенности**

В настоящее время не существует типовой программы обучения спортивным бальным танцам. В Региональной общественной спортивной организации «Федерация танцевального спорта Пензенской области» (РОСО ФТС ПО) есть «Правила танцевального спорта», «Правила массового спорта», которые включают в себя перечень фигур, разрешенных для исполнения спортсменами различных классов. Эти правила, учебники по европейским и латиноамериканским танцам ведущих мировых специалистов, а также большой личный опыт педагогов являются базой для составления настоящей программы обучения спортивным бальным танцам.

Данная программа отличается изучением одних и тех же тем и особенностей современных танцевальных стилей, начиная с первого года обучения, и постепенно совершенствуя танцевальное мастерство, опираясь на более высокий уровень развития художественно-эстетических и физических качеств детей на последующих годах обучения.

Авторы максимально попытались вложить в содержание программы все новое, основывающееся на фундаментальных знаниях народного танца, а также разработать такую систему обучения, при которой формируется прочный запас знаний, умений и навыков.

Новизна данной программы состоит в том, что она способствует формированию **общекультурных компетенций** учащихся:

- компетенции здоровьесбережения: знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание об опасности курения, алкоголизма, наркомании; знание и соблюдение правил личной гигиены;
- компетенции ценностно-смысловой ориентации в мире: ценности жизни; ценности культуры (искусство, музыка);
- компетенции интеграции: структурирование знаний, ситуативно-адекватная актуализация знаний, расширение накопленных знаний;
- компетенции гражданственности: знание и соблюдение прав и обязанностей гражданина;
- компетенции самосовершенствования, саморегулирования, саморазвития, личностной и предметной рефлексии;
- компетенции социального взаимодействия: с обществом, коллективом, семьей, друзьями, партнерами; конфликты и их погашение; сотрудничество, толерантность, уважение и принятие другого (раса, национальность, религия, статус, пол);
- компетенции в общении: знание и соблюдение традиций, этикета;
- компетенция познавательной деятельности: постановка и решение познавательных задач; нестандартные решения, проблемные ситуации - их создание и разрешение;
- компетенция информационных технологий.

Развитие индивидуального самовыражения через овладение основами хореографии спортивного бального танца, воспитание эстетического вкуса, стремления к знаниям и самосовершенствованию через правильное методическое обучение делает эту программу **педагогически целесообразной**.

**Адресат программы.** Материал программы подобран с учетом возрастных особенностей учащихся, их возможностей и интересов. Программа адресована детям от 7 до 17 лет.

#### ***Краткая характеристика учащихся по программе.***

Для учащихся младшего возраста (7–9 лет) характерно сравнительно слабое развитие координации движений, ориентировки в пространстве, недостаточное развитие музыкально-ритмических способностей. Поэтому в программе особое внимание отводится ритмическим и коллективно-порядковым упражнениям, а хореографический репертуар составлен из простейших детских бальных танцев, построенных на шагах, подскоках и галопе.

Учащиеся среднего возраста (10–12 лет) обладают большим развитием в области координации движения, ориентировки, чувства ритма. Они физически сильнее, более организованы. В то же время в этом возрасте появляется некоторая угловатость и скованность в движениях, что не может не влиять на качество танца. При работе с данной возрастной категорией учащихся наибольшее внимание уделяется осанке, технике исполнения и культуре общения партнеров.

Учащиеся старшего возраста (13–17 лет) проявляют более сознательный интерес к бальным танцам. В этом возрасте формируются мировоззрение, вкусы, складываются жизненные идеалы, поэтому наибольшее внимание уделяется выбору репертуара и манере исполнения, более активно оказывается влияние на развитие художественного вкуса и творческих способностей.

**Срок реализации программы – 11 лет**, на полное освоение программы потребуется 2 376 часов.

**Режим занятий** в студии: занятия проходят 3 раза в неделю, 1-й и 2-й годы обучения – 6 часов в неделю, по 2 академических часа (30 мин), 3-й и последующие – 6 часов в неделю, по 2 академических часа (45 мин), с учетом учебно-организационных и здоровьесберегающих технологий.

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При наличии отставания, программа может быть реализована в полном объеме за счет укрупнения дидактических единиц.

**Форма обучения** – очная.

**Форма проведения занятий** – аудиторная.

Год обучения	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 год	3 раза (по 2 академических часа (40 минут))	6 часов	216 часов
2 год	3 раза (по 2 академических часа (40 минут))	6 часов	216 часов
3 год	3 раза (по 2 академических часа (40 минут))	6 часов	216 часов
4 год	3 раза (по 2 академических часа (40 минут))	6 часов	216 часов
5 год	3 раза (по 2 академических часа (40 минут))	6 часов	216 часов
6 год	3 раза (по 2 академических часа (40 минут))	6 часов	216 часов
7 год	3 раза (по 2 академических часа (40 минут))	6 часов	216 часов
8 год	3 раза (по 2 академических часа (40 минут))	6 часов	216 часов
9 год	3 раза (по 2 академических часа (40 минут))	6 часов	216 часов
10 год	3 раза (по 2 академических часа (40 минут))	6 часов	216 часов
11 год	3 раза (по 2 академических часа (40 минут))	6 часов	216 часов

### Особенности организации образовательного процесса

**Цель программы:** развитие физических качеств и эстетического воспитания детей, способствующее раскрытию природных задатков и творческого потенциала ребёнка в процессе обучения искусству спортивного бального танца.

**Задачи программы:**

- 1) сформировать умения исполнения танцев европейской и латино-американской программ;
- 2) изучить и освоить теоретические аспекты спортивного бального танца (история, терминология, правила композиции);
- 3) развить физические качества (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, прыгучесть, выносливость), развить чувства ритма, двигательно-моторной памяти, внимания;
- 4) воспитать культуру поведения и способствовать формированию межличностных отношений;
- 5) сформировать нравственные установки на саморазвитие и самоопределение личности, стремления к здоровому образу жизни;
- 6) продвигать искусство бального танца среди населения города и увеличивать его вклад в культурную жизнь региона.

Дополнительная общеразвивающая программа «Сурский стиль» имеет три уровня освоения: стартовый (1–2-й год обучения), базовый уровень (3–7-й год обучения), продвинутый уровень (8–11-й года обучения). Каждый уровень подразумевает свои задачи и ожидаемые

результаты. Личностные результаты достигаются через воспитательные мероприятия, целью которых является воспитание позитивных отношений, ценностных ориентиров.

### ***Стартовый уровень***

Учитывая то, что специального отбора детей в студию спортивно-бального танца не происходит, на этом этапе проводится работа по выявлению индивидуальных особенностей развития детей, формируются тренировочные задачи. Проводится ознакомление с теоретическим материалом и формирование начальных навыков танцора: развитие чувства ритма, знакомство с хореографическими терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног, обучение упражнениям для всех групп мышц. В процессе обучения дети знакомятся с танцевальным спортом, получают базовые знания по эстетике и технике танцевальных движений.

Основные **задачи** стартового уровня:

- 1) обучить первичным танцевальным умениям и навыкам;
- 2) дать общее представление о спортивных бальных танцах, как жанре хореографии и виде спорта;
- 3) способствовать приобретению начальных знаний музыкальной грамоты;
- 4) сформировать позитивное отношение к занятиям спортивным танцам и к здоровому образу жизни;
- 5) воспитать культуру поведения в танцевальном зале, в коллективе, паре.

### ***Базовый уровень***

На этом этапе особое внимание уделяется целенаправленному развитию специальных двигательных и эстетических качеств юных танцоров средствами бальной хореографии. Происходит переход от ознакомительных и развивающих занятий к более специализированным занятиям, направленным на повышение уровня специализации развития двигательных, физических и эстетических качеств юных спортсменов, а также приобщение к соревновательной деятельности и формирование чувства ответственности за результативность как своей деятельности, так и коллектива в целом.

Основные **задачи** базового уровня:

- 1) совершенствовать физическую подготовку, формирование базовых знаний бальной хореографии;
- 2) формировать устойчивый познавательный интерес к истории развития спортивного танца;
- 3) развивать специальные координационные навыки и умения, слух, ритм, музыкальную память;
- 4) развивать умения осуществлять информационный поиск, сбор, выделение существенной информации из различных источников;
- 5) воспитать спортивную целеустремленность, ответственность, приобщение к соревновательной деятельности;
- 6) сформировать умения выстраивать алгоритм работы над художественным образом, контролировать и оценивать собственные действия.

### ***прогнозируемые результаты:***

- учащиеся освоят программного материала базового уровня;
- учащиеся будут задействованы в общегородских и региональных мероприятиях не менее 50% учащихся;

- учащиеся будут включены в число победителей и призеров мероприятий не менее 10% учащихся.

### ***Продвинутый уровень***

Основным направлением работы на этом этапе является профессионально ориентированное обучение и активное конкурсное исполнение. Углубление спортивной специализации по двум основным программам: европейская и латиноамериканская.

Основные **задачи** продвинутого уровня:

- 1) изучить сложные технические фигуры, в дальнейшем развивать и закреплять специальные координационные навыки и умения;
- 2) улучшать качественные и количественные характеристики соревновательных действий;
- 3) развивать умения проведения анализа своей деятельности, стремления к социальной самореализации;
- 4) формировать активную жизненную позицию.

***прогнозируемые результаты:***

- учащиеся освоят программный материал продвинутого уровня;
- учащиеся будут задействованы в общегородских, региональных, всероссийских мероприятиях не менее 80% учащихся;
- учащиеся будут включены в число победителей и призеров мероприятий, не менее 50% учащихся.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа данной программы направлена на обеспечение духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, социализации, профессиональной ориентации, формирование общей культуры, а также культуры здорового и безопасного образа жизни.

В обеспечение решения актуальных проблем воспитания входит:

- формирование ценностных ориентиров, объединяющих людей в единую историко-культурную и социальную общность;
- развитие способности противостоять негативным воздействиям социальной среды;
- развитие умений приходить к согласию в вопросах корректного социального поведения;
- воспитание сознательного отношения к принимаемым большинством граждан принципам и правилам жизни;
- формирование уважения к родному языку, самобытной культуре своего народа.

Воспитательная работа построена с учётом ценностных установок: патриотизм, гражданственность, социальная солидарность, семья, труд, творчество, природа, искусство, человечество, и ориентирована на современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа РФ.

Реализация процесса воспитания основывается на принципах взаимодействия субъектов образовательного процесса через создание детско-взрослых общностей, организации основных совместных дел, аксиологичности, системности, целесообразности и не шаблонности воспитания как условия его эффективности.

**Цель воспитательной деятельности** – способствовать умственному, нравственному,

эмоциональному и физическому развитию личности, всемерно раскрывать её творческие возможности, формировать гуманистические отношения, обеспечивать разнообразные условия для раскрытия индивидуальности ребёнка с учетом его возрастных особенностей.

**Основные задачи воспитательной деятельности:**

- воспитать творческую личность выпускника;
- воспитать уважение к истории и культуре своего народа, историческим и культурным памятникам своей Родины, русскому языку и традициям;
- сформировать общекультурные компетенции, развить личностные качества гражданина-патриота, создать условия для профессионального определения учащихся;
- развить коллективизм, организаторские способности, позитивные ценностные ориентации;
- сформировать научные представления о здоровом образе жизни, умения и навыки духовного и физического самосовершенствования.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать интересную и событийно насыщенную жизнь всех участников образовательного процесса, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения детей.

Воспитательная работа ведётся по двум направлениям:

**I. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи**

**Цель направления:** создание условий для развития творческих способностей детей и молодежи, оказание поддержки и сопровождение одаренных детей и талантливой молодежи, способствующие их профессиональному и личностному становлению.

**Задачи направления:**

- совершенствовать и реализовать систему развития детской одаренности и творческих способностей молодежи.
- развивать и реализовывать системы мер адресной поддержки и психолого-педагогического сопровождения одаренных детей и талантливой молодежи.

**Планируемые результаты:**

- У учащихся появится интерес к занятиям творческого характера, готовность к познанию и созданию нового;
- У учащихся сформируется творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- У учащихся появится опыт самореализации в различных видах творческой деятельности.

**II. Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и профилактической работы**

**Цель направления:** создание условий в учреждении дополнительного образования, способствующих укреплению физического, нравственно-психического здоровья учащихся, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи направления:**

- повысить уровень информированности детей, молодёжи и родителей по проблемам, связанным с различными асоциальными явлениями в обществе.
- сформировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни.
- развить у учащихся лидерские качества и умения самостоятельно работать со сверстниками

по продвижению ЗОЖ.

### ***Планируемые результаты:***

- у учащихся сформируется ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- у учащихся появится осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- учащиеся научатся соблюдать установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

Исходя из основных направлений деятельности подбираются различные формы работы, это могут быть: акции, конкурсы, фестивали, слеты, смены, проекты, выставки, встречи с интересными людьми, круглые столы и т.д.

Работа с учащимися проводится по плану воспитательных мероприятий, который составляется педагогом и ежегодно корректируется с учетом индивидуальных особенностей и уровня развития каждой группы и коллектива в целом.

### **Основные принципы обучения**

***Принцип научно-методической обоснованности и доступности*** заключается в построении учебно-воспитательного процесса на основе современных достижений педагогической и психологической науки, а также теории и истории спортивного бального танца. Этот принцип обязывает педагогов совершенствовать методику преподавания танца с учетом возрастных, психологических, анатомических и других индивидуальных особенностей детей. Обучение должно быть доступным, но не ниже «порога сложности», преодолевая который, дети могли бы развиваться в физическом, хореографическом и творческом плане. Этот принцип предполагает последовательное усложнение задания в соответствии с возрастом и уровнем развития детей. Педагог должен руководствоваться правилами дидактики: от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному.

***Принцип систематичности*** предполагает наличие связи всех элементов обучения в организации учебно-воспитательного процесса, то есть такое его построение, в ходе которого происходит связывание ранее усвоенного материала с новым. Необходимо установить взаимосвязь между элементами одного танца и танцев одного направления между собой, между танцами и тренировочными упражнениями. Систематичность выражается и в методике обучения: от обучения отдельным элементам к танцу (целостной композиции), от танца к танцевальному направлению. Систематичность проявляется и в формировании умений проявлять свои знания в практической деятельности.

Систематичность предполагает установление связей между изучаемым материалом и личным опытом детей. Принцип систематичности проявляется в регулярности занятий и в установленной последовательности частей занятия (разминка, изучение нового материала, повторение ранее изученного). Систематичность проявляется в установленной последовательности движений экзерсисов, в результате чего обеспечивается необходимая связь с упражнениями и преемственность в «наращивании формы». С позиции систематичности отдельные занятия и периоды учебного процесса рассматриваются не как самостоятельные, а как звенья в единой цепи учебного процесса.

Принцип систематичности предусматривает чередование нагрузки с отдыхом, равномерное развитие всех способностей, необходимых исполнителю танца.

**Принцип наглядности** - один из основных в обучении детей танцу, так как танец имеет наглядно-чувственную природу. Весь смысл учебно-воспитательного процесса состоит в том, чтобы дети могли увидеть, как надо исполнять танец и пластически это передать. Принцип наглядности предполагает широкое применение различных средств и приемов, обеспечивающих понимание сущности изучаемых движений и танцев, способствующих созданию правильного представления о технике, манере и образном разучивании движений. Принцип наглядности реализуется путем показа натуральных движений и танцев (непосредственная наглядность) и путем демонстрации различных наглядных пособий (рисунков, схем, фото, видеопозаказов и образного объяснения (опосредованная наглядность)). Чем сложнее по технике разучиваемые движения, тем большее значение приобретает правильное применение принципа наглядности. По мере накопления танцевального опыта, развития способностей к самостоятельному анализу и обобщению наблюдений повышается эффект применения всех форм наглядности. Новичок видит в танцах лишь внешнюю форму. Восприятие опытного танцора более существенно. Он точно воспринимает пространственные и временные характеристики, точно чувствует динамику мышечных усилий. При обучении детей танцу необходимо наглядный материал представлять в доходчивой форме, необходимо специально организовывать наблюдение. Недостаток двигательного опыта детей компенсируется хорошо развитой способностью копировать движения. Для этого часто применяется вовлекающий показ, приемы физической помощи, «проводка по движению», приемы имитации.

**Принцип сознательности и активности при руководящей роли педагога** предусматривает воспитание сознательного отношения к занятиям танцем, и состоит в понимании конкретных задач, поставленных перед ребенком на занятии. Для этого педагог объясняет детям назначение и важность тренировочных упражнений, технику исполнения танцевальных «па», приучает детей следить за исполнением другими этих движений и анализировать их, побуждает к самооценке и самонаблюдению. Этот принцип предусматривает развитие у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные задачи. Активность учащихся на занятиях во многом определяется их отношением к искусству танца, к педагогу и коллективу. Устойчивый интерес к занятиям танцем формируется постепенно и его становление во многом зависит от правильной организации учебно-воспитательного процесса. Только грамотный и увлеченный педагог может дать ученикам основу, по которой в дальнейшем они сами могут творчески развиваться и искать свой путь в искусстве танца.

**Особенности организации образовательного процесса.** При обучении используется **групповая форма** работы. Все детские группы профильные, **состав постоянный**. Группы формируются по возрасту, с учётом танцевально-исполнительских навыков учащихся.

Набор детей в группы проводится на добровольной основе, без предъявления к ним особых физических требований, с наличием медицинской справки от врача. Для зачисления ребенка его родители (законные представители) подают заявление на имя директора МБОУ ДО ШРДТ города Пензы им. Ю.Е. Яничкина (установленная форма).

Возможно зачисление детей на 2-ой и последующие годы обучения, учитывая уровень подготовки детей и прохождения вводной диагностики.

## Учебный план

Курсы	Стартовый уровень		Базовый уровень					Продвинутый уровень			
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год	11 год
Вводное занятие	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Основы хореографии	70	36	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Гимнастика	60	34	34	34	-	-	-	-	-	-	-
Основы спортивного бального танца	72	96	108	108	142	142	142	142	142	142	142
Постановочная работа	-	36	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Воспитательная работа	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Итоговое занятие	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>Итого в год</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

### Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Курсы, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Вводное занятие	2	-	2	Промежуточная аттестация
1. Курс основы хореографии					
1.1	История танцевальной культуры	4	31	35	
1.2	Основы хореографического искусства	4	31	35	
2. Курс гимнастика					
2.1	Разминка. Упражнения для развития гибкости и растяжки	2	28	30	
2.2	Партерная гимнастика (растяжка)	2	28	30	
3. Курс основы спортивного бального танца					
3.1	Танцы начального уровня в парах	2	22	24	
3.2	Европейская программа	2	22	24	
3.3	Латиноамериканская программа	2	22	24	
4. Курс воспитательная работа					
4.1	Воспитательные мероприятия	4	6	10	
	Итоговое занятие	1	1	2	
	<b>Итого:</b>	<b>19</b>	<b>197</b>	<b>216</b>	

## Содержание программы 1-го года обучения

### **Вводное занятие**

*Теория:* Знакомство. Краткий обзор содержания программы. Ознакомление с целями и задачами обучения, расписанием. Знакомство детей с техникой безопасности и правилами поведения в студии спортивного бального танца. Требования к форме для занятий спортивными бальными танцами, гигиенические требования. Рассказ о танцевальном искусстве, о связи музыкального и танцевального искусства со спортом. Беседа «Мы мальчики, мы – девочки».

Методика выполнения поклона.

*Практика:* Диагностика уровня развития музыкальных и метроритмических способностей учащихся, природных склонностей к занятиям спортивными бальными танцами. (Музыкальные игры). Игра на нахождение своего места в танцевальном классе для поклона.

*Контроль:* Построение учащихся в музыкальном классе. Выполнение поклона.

## 1. Курс основы хореографии

### **Тема 1.1 История танцевальной культуры**

*Теория:* Танцы народов мира, их связь с укладом жизни людей. Танцы разных эпох. История развития танцевального костюма.

*Практика:* Просмотр видеоматериалов, обсуждение, высказывания о собственном отношении Разучивание несложных танцевальных элементов.

*Контроль:* Проверка знаний учащихся о танцах разных народов мира.

### **Тема 1.2. Основы хореографического искусства**

*Теория:* Понятия «характер музыки», «пауза», «такт». Разнообразие характера музыки – веселый, печальный, плавный, резкий; темпа – медленный, быстрый и т.д. Взаимосвязь характера и темпа произведения. Музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4, 6/8. Сильные доли такта, слабые доли, акцент. Виды шагов, притопов, хлопков, прыжков. Понятия «позиции рук и ног», «круг», «диагональ», «колонна», «линия», «положения в паре».

*Практика:* Определение характера музыки в процессе прослушивания несложных произведений. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущения сильных и слабых долей в такте: прохлопывание ритмических рисунков изучаемых фигур без аккомпанемента и с музыкальным сопровождением; игровой прием дирижирование. Упражнения на исполнение шагов, притопов, хлопков, прыжков. Одиночное исполнение, исполнение сериями. Изучение поворотов на месте и в движении в ритме музыкального сопровождения.

*Контроль:* Самостоятельное выполнение упражнений на развитие ритма.

## 2. Курс гимнастика

### **Тема 2.1. Разминка. Упражнения для развития гибкости и растяжки.**

*Теория:* Знакомство с темой "Гимнастика". Объяснение важности гимнастики в бальных танцах. Основы гимнастики. Растяжка: разминка и подготовка мышц к движениям. Базовые положения тела и позы: основные элементы статичной гимнастики (стоя, сидя, лежа). Положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений. Классические позиции ног: I, II, III, VI, V, VI. Классические позиции рук: подготовительная I, II, III.

*Практика:* Разучивание простых гимнастических фигур и движений (поднимание ноги, скручивание туловища, вращение. Знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-6), Упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса. Упражнения для корпуса и бедер. Упражнения для ног

(икроножные мышцы и стопы). Упражнения для развития плавности движений рук. Простейшие упражнения: деми-плие, гранд-плие, гранд-плие, батман-тандю, батман-жете, гранд-батман. Прыжки с разных позиций ног.

*Контроль:* самостоятельное выполнение упражнений на растяжку. Самостоятельное выполнение прыжков с разных позиций ног.

### ***Тема 2.2. Партерная гимнастика (растяжка)***

*Теория:* Введение в партерную гимнастику: понятие и ее важность в балльных танцах. Ознакомление с основными элементами партерной гимнастики. Позы для отдыха и общего расслабления мышц. Развитие силы и пластики тела. Улучшение координации движений и равновесия. Формирование навыков взаимодействия и синхронности движений с партнером. Развитие музыкальности и эмоциональной выразительности. Дыхательные упражнения: правильное дыхание для поддержания силы и энергии.

*Практика:* Выполнение физических упражнений для разминки и подготовки тела к партерной гимнастике. Обучение основным позам и элементам партерной гимнастики. Выполнение упражнений для отдыха и общего расслабления мышц. Демонстрация и посадка элементов в парах. Упражнения на развитие координации движений и равновесия в парах. Работа над повышением стабильности и точности движений. Упражнения на развитие взаимодействия и синхронности движений с партнером.

*Контроль:* Самостоятельное выполнение элементов партерной гимнастики с партнером.

## **3. Курс основы спортивного балльного танца**

### ***Тема 3.1 Танцы начального уровня в парах***

*Теория:* Знакомство с балльными танцами: история возникновения и популярность. Классификация балльных танцев. Понятие о базовых элементах балльных танцев. Основы балльных танцев. Поза и осанка в паре. Правильная поза и осанка в балльных танцах. Положение рук в парных танцах. Основные шаги и движения. Основные шаги в парных танцах: хода, повороты, шаг в сторону, задний шаг и т.д. Танцевальные комбинации.

*Практика:* Образование произвольных танцевальных пар. Партия П и Д. Упражнения по коррекции осанки и развитию гибкости. Работа над правильным выполнением шагов и координацией движений. Составление простых танцевальных комбинаций на основе изученных шагов и движений. Освоение основных элементов связки танца (базовых движений в определенной последовательности).

*Контроль:* демонстрация учащимися своих навыков в парных танцах начального уровня на открытом занятии.

### ***Тема 3.2. Европейская программа***

*Теория:* Композиция танца Европейские танцы: виды, особенности исполнения. История возникновения европейской программы. История возникновения танцев: медленного вальса, квикстепа, венского вальса.

*Практика:* Ритмический рисунок танца. Изучение основных движений по отдельности и в паре танцев: медленного вальса, квикстепа, венского вальса (правый поворот). Освоение танцев.

*Контроль:* Композиция танца «Венский вальс» - соединение всех изученных фигур.

### **Тема 3.3. Латиноамериканская программа**

*Теория:* Композиция танца. Латиноамериканские танцы: виды, особенности исполнения. История возникновения латиноамериканской программы. История возникновения танцев: ча-ча-ча, самба, джайв.

*Практика:* Постановка корпуса, рук и ног в паре. Позиция в паре. Построение по залу. Работа стопы (каблук, носок, подушечка, ребро). Ритмический рисунок танца. Изучение основных движений по отдельности и в паре танцев: ча-ча-ча, самба, джайв.

*Контроль:* Композиции танцев «Ча-ча-ча», «Самба», соединение всех изученных фигур.

## **4. Курс воспитательная работа**

### **Тема 4.1. Воспитательная работа**

*Теория:* Беседы, лекции, просмотр демонстрационного материала на темы: «Моё здоровье», «Нормы поведения», «Здоровый образ жизни», «Значение партнерства и взаимодействия в бальных танцах». Беседа об отношении партнеров в паре «Мирный спор партнеров».

*Практика:* Тематические игры на свежем воздухе, подвижные эстафеты и другие активные игры, Ролевые игры, в которых дети играют разные роли и изучают социальные нормы и правила поведения. Упражнения на понимание значения партнерства и взаимодействия в бальных танцах. Упражнения на доверие, Ролевые игры, направленные на решение конфликтов мирным путем Упражнения на сотрудничество.

*Контроль:* Изучение уровня воспитанности, доверия: анкетирование, тестирование.

### **Итоговое занятие**

*Теория:* Определение уровня теоретической подготовки учащихся, полученных в процессе освоения программы первого года обучения. Подведение итогов учебного года, награждение актива. Планирование на новый учебный год.

*Практика:* Выступление на отчётном концерте.

*Контроль.* Промежуточная аттестация.

## **Учебно-тематический план 2-го года обучения**

№	Курсы, темы	Количество часов			Формы контроля	
		Теория	Практика	Всего		
	Вводное занятие	2	-	2		
1. Курс основы хореографии						
1.1	Танцы начального уровня в парах	4	14	18	Промежуточная аттестация	
1.2	Музыкальное сопровождение танца	4	14	18		
2. Курс гимнастика						
2.1	Разминка, растяжка	4	30	34		
3. Курс основы спортивного бального танца						
3.1	Европейская программа	6	42	48		
3.2	Латиноамериканская программа	6	42	48		
4. Курс постановочная работа						
4.1	Постановочная работа	4	32	36		
5. Курс воспитательная работа						

5.1	Воспитательные мероприятия	4	6	10	
	Итоговое занятие	1	1	2	
	<b>Итого:</b>	<b>31</b>	<b>185</b>	<b>216</b>	

## Содержание программы 2-го года обучения

### ***Вводное занятие***

*Теория:* Краткий обзор содержания программы второго года обучения. Правила безопасности и поведения в образовательном учреждении и за его пределами. Требования к форме и внешнему виду учащихся. Беседа об отношениях между девочками и мальчиками в коллективе.

*Практика:* Диагностика учащихся с целью выявления уровня владения программным материалом предыдущего года обучения (тестирование, задания-игры).

*Контроль:* Знание правил безопасности и поведения в образовательном учреждении и в общественных местах.

## 1. Курс основы хореографии

### ***Тема 1.1 Танцы начального уровня в парах***

*Теория:* Танцевальные движения. Названия танцевальных движений. Основные хореографические термины. Танцевальный поклон в паре.

*Практика:* Разучивание основных танцевальных движений, таких как пивоты, шаги, повороты, прыжки и прочие. Создание танцевальных комбинаций с использованием хореографических терминов. Игра "Угадай движение". Отработка поклона.

*Контроль:* самостоятельное создание учащимися танцевальных комбинаций на основе изученных движений и терминов.

### ***Тема 1.2. Музыкальное сопровождение танца***

*Теория:* Виды музыкального сопровождения – оркестр, электронно-музыкальное сопровождение. Новейшие технические средства музыкального сопровождения.

*Практика:* Прослушивание музыкального материала в различном исполнении (соло, ансамбль, оркестр, вокальное исполнение).

*Контроль:* знание видов музыкального сопровождения, самостоятельное распознавание учащимися инструментов оркестра.

## 2. Курс гимнастика

### ***Тема 2.1 Разминка, растяжка***

*Теория:* Определение разминки и ее роль в танцевальной подготовке. Важность разминки для улучшения гибкости, силы и координации движений. Основные принципы разминки: постепенное увеличение нагрузки.

*Практика:* Растяжка мышц: упражнения на растяжку различных групп мышц (например, разминка спины, ног, рук, шеи и т.д.), использование статических и динамических упражнений. Активация мышц: упражнения на активацию различных групп мышц. Кардионагрузка: упражнения на активацию сердечно-сосудистой и дыхательной системы (например, бег на месте, прыжки с подскоком, скакалка и т.д.), выполнение комплексных упражнений, тренировка выносливости.

*Контроль:* умение детей правильно выполнять различные упражнения на растяжку, активацию мышц и кардионагрузку.

### **3. Курс основы спортивного бального танца**

#### ***Тема 3.1. Европейская программа***

*Теория:* Основные характеристики и особенности европейских танцев. Узнавание и название различных танцев европейской программы. Описание основных движений и техники европейских танцев.

*Практика:* Постановка корпуса, рук и ног в паре. Позиция в паре. Построение по залу. Работа стопы (каблук, носок, подушечка, ребро). Подъемы и снижения. Степени поворота. Противодвижение корпуса. Ритмический рисунок танца. Изучение основных движений по отдельности и в паре танцев: медленного вальса (перемены, малый квадрат, большой квадрат, правый поворот, левый поворот, виск, поступательное шассе, лок-степ, левое корте, правый спин поворот, правый поворот с хезетейшен), квикстепа (четвертной поворот вправо и влево, поступательное шассе, правый поворот, правый спин поворот, правый поворот с хезетейшен, левый шассе поворот, лок-степ, тильп шассе, правый пивот поворот, кросс шассе, зигзаг), венского вальса (правый поворот).

*Контроль:* Композиции танцев «Медленный вальс», «Квикстеп» - соединение всех изученных фигур.

#### ***Тема 3.2 Латиноамериканская программа***

*Теория:* Основные характеристики и особенности европейских танцев. Узнавание и название различных танцев латиноамериканской программы. Описания движений и техники европейских танцев.

*Практика:* Постановка корпуса, рук и ног в паре. Позиция в паре. Построение по залу. Работа стопы (каблук, носок, подушечка, ребро). Ритмический рисунок танца. Изучение основных движений по отдельности и в паре танцев: ча-ча-ча (шассе, тайм-степ, основное движение ча-ча-ча, Нью-Йорк, рука к руке, спот-поворот, плечом к плечу, веер, клюшка, алемана, хип-твисты), самба (основное движение самбы, поступательное движение, виск, самба ход, левый поворот, бота фога, вольта, крисс кросс), джайв (основное движение джайва, основное фоловей движение, перемена мест, кик болл чендж, звено, смена рук за спиной, хлыст, американский спин, свивлы).

*Контроль:* Композиции танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Джайв» - соединение всех изученных фигур.

### **4. Курс постановочная работа**

#### ***Тема 4.1. Постановочная работа***

*Теория:* Общение в коллективе. Взаимодействие с педагогами и другими детьми в рамках танцевального процесса. Идеи, и способы воплощения идей через движение. Создание выразительных танцевальных номеров через анализ и интерпретацию источников информации: музыки, искусства. Понятие о художественном образе. Художественный образ танца.

*Практика:* Использование различной динамики движений, использование различных уровней движения (например, положение сидя, стоя, лежа) и изменение динамики своих движений (например, быстрые, медленные, рывками). Передача эмоций через разные движения. Построение художественного образа танца. Постановка номеров.

*Контроль:* Подготовка номеров для выступления на отчётном концерте.

## 5. Курс воспитательная работа

### Тема 5.1. Воспитательная работа

*Теория:* Беседы, лекции просмотр демонстрационного материала на темы: «Важность командной работы и сотрудничества между мальчиками и девочками в танцевальном коллективе», «Роль доверия и взаимного уважения в отношениях между мальчиками и девочками в коллективе», «Обсуждение стереотипов и предубеждений о мальчиках и девочках в танцах и преодоление этих стереотипов», «Какой должна быть эмоциональная поддержка и взаимопонимание между мальчиками и девочками в коллективе», «Влияние эмоционального настроения в паре на выступление на публике».

*Практика:* Упражнения на развитие командной работы и сотрудничества между мальчиками и девочками в танцевальном коллективе, упражнение: "Эмоциональная поддержка в паре".

*Контроль:* Изучение уровня доверия, эмоциональный настрой и взаимодействия в парах: анкетирование, тестирование.

### Итоговое занятие

*Теория:* Определение уровня теоретической подготовки учащихся, полученных в процессе освоения программы второго года обучения. Подведение итогов учебного года, награждение актива. Планирование на новый учебный год.

*Практика:* Выступление на отчётном концерте.

*Контроль.* Промежуточная аттестация.

## Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Курсы, темы	Количество часов			Формы контроля	
		Теория	Практика	Всего		
	Вводное занятие	2	-	2		
1. Курс основы хореографии						
1.2	История возникновения европейской и латиноамериканской программ	4	14	18	Промежуточная аттестация	
1.3	Хореографические термины и понятия	4	14	18		
2. Гимнастика						
2.1	Комплекс упражнений на развитие гибкости и пластичности тела	4	14	18		
2.2	Комплекс упражнений на развитие силы ног, мышц спины	4	12	16		
3. Курс основы спортивного бального танца						
3.1	Европейская программа	4	44	48		
3.2	Латиноамериканская программа	4	44	48		
4. Курс постановочная работа						
4.1	Импровизация	4	14	18		
4.2	Постановочная работа	4	14	18		
5. Курс воспитательная работа						
4.1	Воспитательная работа	4	6	10		

	Итоговое занятие	1	1	2	
	<b>Итого:</b>	<b>27</b>	<b>189</b>	<b>216</b>	

## Содержание программы 3-го года обучения

### ***Вводное занятие***

*Теория:* Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, на улице в общественных местах. Правила гигиены. Режим танцора.

*Практика:* Диагностика учащихся с целью выявления уровня владения программным материалом предыдущего года обучения (тестирование, задания-игры).

*Контроль:* Знание техники безопасности, правил поведения на занятиях, правил гигиены, режима танцора.

## 1. Курс основы хореографии

### ***Тема 1.1 История возникновения европейской и латиноамериканской программ***

*Теория:* Бальные танцы - часть культурного наследия Европы и Латинской Америки. Краткий обзор истории бального танца в Европе. Как разные эпохи влияли на бальные танцы. История возникновения латиноамериканского бального танца: влияние латиноамериканской культуры на развитие и формирование отдельного стиля бального танца.

*Практика:* Просмотр видеоматериалов, обсуждение. Разучивание небольших композиций европейского и латиноамериканского танца, создание небольших хореографических комбинаций, сочетающих элементы различных бальных танцев.

*Контроль:* Знание истории возникновения бального танца в Европе и Латинской Америке.

### ***Тема 1.2 Хореографические термины и понятия***

*Теория:* Определение основных хореографических терминов и понятий: поза, планка, пауза, акцент, контраст, динамика, ритм и др. Обучение правильному произношению и использованию хореографических терминов. Работа с понятием "Кульминация танца", как она может быть достигнута через использование разных хореографических терминов. Работа с понятием "Техника работы в паре", синхронизация движений, установка контакта с партнером.

*Практика:* Выполнение упражнений по основным хореографическим терминам: демонстрация и практическое выполнение поз, планок, пауз, акцентов и контрастов. Выполнение упражнений на развитие динамики и ритма. Выполнение практических упражнений, включающих налаживание коммуникации с партнером, смену ролей и синхронизацию движений.

*Контроль:* Умение выполнять основные хореографические термины и проявлять технику работы в паре.

## 2. Курс гимнастика

### ***Тема 2.1. Комплекс упражнений на развитие гибкости и пластичности тела***

*Теория:* упражнения у станка: деми - плие, батман - тандю, батман - жете, гранд-батман.

*Практика:* Выполнение упражнений и растяжки у станка.

*Контроль:* Самостоятельное исполнение упражнений и растяжки у станка.

## ***Тема 2.2. Комплекс упражнений на развитие силы ног, мышц спины***

*Теория:* Понятие «комплекс упражнений». Взаимосвязь упражнений. Значение тренировочных комплексов упражнений для физического развития танцора. Алгоритм комплекса упражнений, методика выполнения. Комплексы упражнений для мышц шеи и верхнего плечевого пояса, для корпуса и бедер, для ног (икроножные мышцы и стопы), для развития плавности движений рук.

*Практика:* Выполнение упражнений.

*Контроль:* Самостоятельное выполнение упражнений.

## **3. Курс основы спортивного бального танца**

### ***Тема 3.1. Европейская программа***

*Теория:* Основные характеристики и особенности европейских танцев. Узнавание и название различных танцев европейской программы. Описание основных движений и техники европейских танцев.

*Практика:* Постановка корпуса, рук и ног в паре. Позиция в паре. Построение по залу. Работа стопы (каблук, носок, подушечка, ребро). Подъемы и снижения. Степени поворота. Противодвижение корпуса. Ритмический рисунок танца. Изучение основных движений по отдельности и в паре танцев: медленного вальса (перемены, малый квадрат, большой квадрат, правый поворот, левый поворот, виск, поступательное шассе, лок-степ, левое корте, правый спин поворот, правый поворот с хезетейшен), квикстепа (четвертной поворот вправо и влево, поступательное шассе, правый поворот, правый спин поворот, правый поворот с хезетейшен, левый шассе поворот, лок-степ, тиль шассе, правый пивот поворот, кросс шассе, зигзаг), венского вальса (правый поворот).

*Контроль:* Композиции танцев «Медленный вальс», «Квикстеп» - соединение всех изученных фигур.

### ***Тема 3.2 Латиноамериканская программа***

*Теория:* Основные характеристики и особенности европейских танцев. Узнавание и название различных танцев латиноамериканской программы. Описания движений и техники европейских танцев.

*Практика:* Постановка корпуса, рук и ног в паре. Позиция в паре. Построение по залу. Работа стопы (каблук, носок, подушечка, ребро). Ритмический рисунок танца. Изучение основных движений по отдельности и в паре танцев: ча-ча-ча (шассе, тайм-степ, основное движение ча-ча-ча, Нью-Йорк, рука к руке, спот-поворот, плечом к плечу, веер, клюшка, алемана, хип-твисты), самба (основное движение самбы, поступательное движение, виск, самба ход, левый поворот, бота фого, вольта, крисс кросс), джайв (основное движение джайва, основное фоловей движение, перемена мест, кик болл чендж, звено, смена рук за спиной, хлыст, американский спин, свивлы).

*Контроль:* Композиции танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Джайв» - соединение всех изученных фигур.

## **4. Курс постановочная работа**

### ***Тема 4.1. Импровизация***

*Теория:* Понятие «импровизация». Примеры импровизации в разных видах искусства.

*Практика:* Практическое освоение приемов танцевальной импровизации. Постановка концертных номеров.

*Контроль:* Репетиция поставленных номеров и подготовка к отчётному концерту.

#### **Тема 4.2. Постановочная работа**

*Теория:* Сюжет танца. Особенности музыкального сопровождения музыкальной композиции.

*Практика:* Отработка конкурсных вариаций и концертных номеров, психологический настрой пар к выступлениям на публике. Сценический костюм, причёска. Упражнения на снятие психологических зажимов.

*Контроль:* Закрепление навыка публичных выступлений с танцевальной программой.

### **4. Курс воспитательная работа**

#### **Тема 4.1. Воспитательная работа**

*Теория:* Беседы, лекции просмотр материалов на темы: «Искусство танца и связь его с процессом принятия решений». Важность принятия решений в процессе танцевального исполнения.

*Практика:* Практические упражнения на развитие творческого мышления учащихся: воплощение идей и чувств через движение. Упражнения на Развитие партнерской коммуникации.

*Контроль:* Умение проявлять свою индивидуальность, умение экспериментировать с движениями в танцевальных композициях.

#### **Итоговое занятие**

*Теория:* Определение уровня теоретической подготовки учащихся, полученных в процессе освоения программы третьего года обучения. Подведение итогов учебного года, награждение актива. Планирование на новый учебный год.

*Практика:* Выступление на отчётном концерте.

*Контроль.* Промежуточная аттестация.

### **Учебно-тематический план 4-го года обучения**

№	Курсы, темы	Количество часов			Формы контроля	
		Теория	Практика	Всего		
	Вводное занятие	2	-	2	Промежуточная аттестация	
1. Курс гимнастика						
1.1	Разминка	4	30	34		
1.2	Растяжка, виды растяжек, партерная растяжка	4	32	36		
2. Курс основы спортивного бального танца						
2.1	Европейская программа «Е» класса	6	30	36		
2.2	Латиноамериканская программа «Е» класса	6	30	36		
3. Курс постановочная работа						
3.1	Постановочная работа	10	50	60		
4. Курс воспитательная работа						
4.1	Этика выступлений	4	6	10		
	Итоговое занятие	1	1	2		
	<b>Итого:</b>	<b>37</b>	<b>179</b>	<b>216</b>		

## Содержание программы 4-го года обучения

### ***Вводное занятие***

*Теория:* Краткое содержание программы четвертого года обучения. Правила техники безопасности на занятиях, правила поведения в общественных местах. Значение и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем. Основные принципы питания танцора (беседа).

## 1. Курс гимнастика

### ***Тема 1.1. Разминка***

*Теория:* Техника исполнения танцевальных движений, предупреждение травм. Повторение хореографических терминов. Положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения движений.

*Практика:* Упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса. Упражнения для корпуса и бедер. Упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы). Упражнения для развития плавности движений рук. Упражнения для развития плавности движений рук. Подготовка суставов к работе.

*Контроль:* контрольный просмотр техники самостоятельного исполнения разминки.

### ***Тема 1.2. Растяжка, виды растяжек, партерная растяжка***

*Теория:* Виды и классификация гимнастических растяжек. Меры предосторожности при выполнении растяжек.

*Практика:* Закрепление простейших элементов на полу (партерная гимнастика, растяжка, работа над осанкой). Упражнения на развитие выворотности стопы. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подъема стопы. Упражнения на растяжку подколенного сухожилия. Упражнения на растяжку связок и развитие выворотности тазобедренного сустава. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения на гибкость. Освоение элементов на полу (партерная гимнастика, растяжка, работа над осанкой). Упражнения на расширение области движения суставов, на улучшение деятельности мышц и суставов.

*Контроль:* контрольный просмотр техники выполнения растяжки.

## 2. Курс основы спортивного бального танца

### ***2.1. Европейская программа «Е» класса***

*Теория:* Танцевальные фигуры, связки и композиции европейских танцев «Е» класса. Особенности исполнения танцевальных композиций «Е» класса.

*Практика:* Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей европейской программы. Объединение движений в танцевальную схему.

*Контроль:* технический зачет танцевальных композиций европейской программы «Е» класса.

### ***Тема 2.2. Латиноамериканская программа «Е» класса***

*Теория:* Движения - подготовки на технику исполнения танцев латиноамериканской программы «Е» класса. Постановка корпуса, положение в паре. Танцевальные фигуры, связки, комбинации.

*Практика:* Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей латиноамериканской программы. Объединение движений в танцевальную схему.

*Контроль:* технический зачет танцевальных композиций латиноамериканской программы «Е» класса.

### 3. Курс постановочная работа

*Теория:* Знакомство детей с регламентом проведения конкурсов. Сложность соревновательной борьбы. Особенности танцевального имиджа. Комбинации и постановочные танцы.

*Практика:* выработка танцевального имиджа. Отработка танцевальной программы

*Контроль:* исполнение танцевальной программы

### 4. Курс воспитательная работа

#### Тема 4.1. Этика выступлений

*Теория:* Этика. Основы этики поведения на концертных площадках. Правила и этические принципы для создания гармоничной атмосферы.

*Практика:* основные правила поведения на концертной площадке: этические ситуации и их решение: как быть вежливым и помогать другим, если кто-то нуждается в помощи.

*Контроль:* развитие социальных навыков и укреплению этического сознания учащихся.

#### Итоговое занятие

*Теория:* Определение уровня теоретической подготовки учащихся, полученных в процессе освоения программы четвертого года обучения. Подведение итогов учебного года, награждение актива. Планирование на новый учебный год.

*Практика:* Выступление на отчётном концерте.

*Контроль.* Проведение промежуточной аттестации.

### Учебно-тематический план 5-го года обучения

№	Курсы, темы	Количество часов			Формы контроля	
		Теория	Практика	Всего		
	Вводное занятие	2	-	2		
1. Курс основы хореографии						
1.1	Язык музыки	4	14	18	Промежуточная аттестация	
1.2	Основы актерского мастерства	4	14	18		
2. Гимнастика						
2.1	Партерная гимнастика	4	14	18		
2.2	Классический экзерсис на середине зала, аллегро	4	14	18		
3. Курс основы спортивного бального танца						
3.1	Комбинация движений - творческий путь к выразительности танца	4	36	48		
3.2	Европейская программа «Е» класса	8	40	48		
3.3	Латиноамериканская программа «Е» класса	8	40	48		
4. Курс постановочная работа						
4.1	Система оценки исполнительного мастерства танцора	6	46	52		

5. Курс воспитательная работа				
5.1	Факторы успеха работы в паре и коллективе	4	6	10
	Итоговое занятие	1	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>29</b>	<b>187</b>	<b>216</b>

## Содержание программы 5-го года обучения

### ***Вводное занятие***

*Теория:* Краткое содержание программы четвертого года обучения. Правила техники безопасности на занятиях, правила поведения в общественных местах. Значение и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем. Основные принципы питания танцора (беседа).

*Практика:* Просмотр учебного фильма, обсуждение правил закаливания и питания.

*Контроль:* Определение уровня знаний, умений, навыков в рамках программы предыдущего года (тестирование, практические задания)

## 1. Курс основы хореографии

### ***Тема 1.1 Язык музыки***

*Теория:* Художественный образ в музыкальном отображении. Характеристики танцев.

*Практика:* Прослушивание музыкальных примеров, определение характера музыки, образа. Разучивание элементов перечисленных танцев.

*Контроль:* умение различать характер музыки, воспроизведение элементов танцев в зависимости от музыкального сопровождения

### ***Тема 1.2 Основы актерского мастерства***

*Теория:* Ключевые группы элементов актерского мастерства. Понятия «сценическое пространство», «жест», «мимика», «поза». Эмоциональная выразительность танца.

*Практика:* Упражнения на развитие пластики рук «волна», «рыбка», «змея», «когти», «птица», «взмах крыла», «пальчиковая гимнастика». Отработка жестов. Сценические позы: точное исполнение заданной позы, положения тела. Упражнения на развитие мимики лица: «эмоции в лицах», «десять масок», разминка лица.

*Контроль:* самостоятельное создание образа, соответствующего характеру танца.

## 2. Курс гимнастика

### ***2.1 Партерная гимнастика***

*Теория.* Понятие «партерная гимнастика», назначение упражнений. Последовательность выполнения. Разучивание новых упражнений партерной гимнастики.

*Практика:* Выполнение различных упражнений для укрепления и растяжки всех мышц. Развитие танцевального шага.

*Контроль:* Самостоятельное комбинирование и выполнение упражнений партерной гимнастики.

### ***2.2 Классический экзерсис на середине зала, аллегро***

*Теория:* Различные виды пор де бра и адажио. Назначение и последовательность элементов классического экзерсиса.

*Практика:* исполнение упражнений, прыжков.

*Контроль:* самостоятельное выполнение упражнений, прыжков.

### **3. Курс основы спортивного бального танца**

#### ***Тема 3.1. Комбинация движений - творческий путь к выразительности танца***

*Теория:* Введение в тему: объяснение значимости выразительности танца и её влияние на передачу эмоций и идей. Обзор основных элементов и техник танца в европейской и латиноамериканской танцевальных программах класса Е. Разбор основных принципов комбинирования движений для создания уникальной и выразительной хореографии. Изучение техники вертикальных и горизонтальных переходов между различными движениями.

*Практика:* Повторение базовых движений и поз в европейской и латиноамериканской танцевальных программах класса Е. Создание комбинаций движений с использованием изученных элементов и техник. Работа над выразительностью движений, передачей эмоций и идей через танец. Выполнение творческих заданий на создание собственной хореографии с использованием комбинаций движений.

*Контроль:* самостоятельное создание собственных комбинаций танцев европейской и латиноамериканской программы класса Е.

#### ***Тема 3.2. Европейская программа «Е» класса***

*Теория:* Танцевальные фигуры, связки и композиции европейских танцев «Е» класса. Особенности исполнения танцевальных композиций «Е» класса.

*Практика:* Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей европейской программы. Объединение движений в танцевальную схему.

*Контроль:* технический зачет танцевальных композиций европейской программы «Е» класса.

#### ***Тема 3.3. Латиноамериканская программа «Е» класса***

*Теория:* Движения - подготовки на технику исполнения танцев латиноамериканской программы «Е» класса. Постановка корпуса, положение в паре. Танцевальные фигуры, связки, комбинации.

*Практика:* Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей латиноамериканской программы. Объединение движений в танцевальную схему.

*Контроль:* технический зачет танцевальных композиций латиноамериканской программы «Е» класса.

### **4. Курс постановочная работа**

#### ***Тема 4.1. Система оценки исполнительного мастерства танцора***

*Теория:* Основные критерии оценки исполнительного мастерства спортивно-танцевальных пар и солистов: основной ритм и темп танцевальных движений, линии корпуса, динамика, техника работы ног и стопы, музыкальность.

*Практика:* Практическая отработка элементов танцев европейской и латиноамериканской программы. Взаимооценивание танцевальных композиций. Постановка концертных номеров.

*Контроль:* выступление с номерами на отчетном концерте.

### **5. Курс воспитательная работа**

#### ***Тема 5.1. Факторы успеха работы в паре и коллективе***

*Теория:* Культура взаимоотношений в паре в танце. Значение самоуважения партнеров, как основа успешности танцевального дуэта. Профилактика и конструктивное разрешение

конфликтов. Совместное творчество в паре. Чувство коллективизма, сотрудничества ответственности за общее дело.

*Практика:* выполнение упражнений на развитие коммуникационных навыков, упражнений на развитие самоуважения, упражнений на профилактику и конструктивное разрешение конфликтов.

*Контроль:* ответы учащихся на вопросы о культуре взаимоотношений в паре в танце, профилактике конфликтов в танцевальном дуэте.

### ***Итоговое занятие***

*Теория:* Подведение итогов учебного года, награждение актива. Планирование на новый учебный год.

*Практика:* Отчётный концерт.

*Контроль.* Промежуточная аттестация.

## **Учебно-тематический план 6-го года обучения**

№	Курсы, темы	Количество часов			Формы контроля	
		Теория	Практика	Всего		
	Вводное занятие	2	-	2		
<b>1. Курс основы спортивного бального танца</b>						
1.1	Мастерство исполнения танцев европейской программы 'Е' класса: основные движения медленного вальса, венского вальса и квикстепа"	8	62	70	Промежуточная аттестация	
1.2	Основные движения и техника исполнения танцев латиноамериканской программы «Е» класса: Ча-ча-ча, Сальса, Джайв	8	64	72		
<b>2. Курс постановочная работа</b>						
2.1	Подготовка и участие в концертах, конкурсах исполнителей спортивного бального танца	10	50	60		
<b>3. Курс воспитательная работа</b>						
3.1	Воспитательная работа	4	6	10		
	Итоговое занятие	1	1	2		
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>	<b>183</b>	<b>216</b>		

## **Содержание программы 6-го года обучения**

### ***Вводное занятие***

*Теория:* "Позаботься о себе и окружающих: правила безопасности и здорового образа жизни" Уроки безопасности: как сохранить свое здоровье на занятиях и в повседневной жизни. Правила поведения, чтобы быть вежливым и уважительным в общественных местах.

*Практика:* Проведение игр по безопасности и здорового образа жизни. Игра «Уроки безопасности».

*Контроль:* Знание правил безопасности.

## **1. Курс основы спортивного бального танца**

### **Тема 1.1. Мастерство исполнения танцев европейской программы 'Е' класса: основные движения медленного вальса, венского вальса и квикстепа"**

*Теория:* Описание и характеристики медленного вальса, венского вальса и квикстепа. Основные принципы движений и техники исполнения каждого из этих танцев. Исторические аспекты и особенности каждого из танцев. Музыкальные особенности и структура каждого танца. Развитие стиля и выразительности в исполнении танцев европейской программы.

*Практика:* Освоение основных движений медленного вальса, венского вальса и квикстепа. Тренировка танцевальной техники: правильное распределение веса, плавность движений, координация с партнером, поддержание равновесия. Построение композиций и комбинаций движений в контексте каждого танца. Улучшение музыкальности и выразительности в исполнении каждого танца.

*Контроль:* Выполнение заданий на построение комбинаций движений и композиций. Самостоятельный анализ выполнения техники, музыкальности и выразительности в танцах.

### **Тема 1.2. Основные движения и техника исполнения танцев латиноамериканской программы «Е» класса: Ча-ча-ча, Сальса, Джайв**

*Теория:* Введение в латиноамериканскую программу танцев "Е" класса. Обзор основных движений и элементов в ча-ча-ча, сальса и джайв. Техника и правильное исполнение каждого движения. Особенности стиля и выразительность в исполнении.

*Практика:* Обучение основным шагам и движениям Ча-ча-ча. Практика исполнения базовых элементов сальсы. Овладение техникой джайва и усовершенствование движений. Сочетание элементов из всех трех танцев в хореографическую комбинацию.

*Контроль:* Оценка исполнения каждого движения и элементов танцев в практической части. Оценка умения комбинировать элементы из всех трех танцев в хореографической комбинации.

## **2. Курс постановочная работа**

### **Тема 2.1. Подготовка и участие в концертах, конкурсах исполнителей спортивного бального танца**

*Теория:* Роль подготовки в участии в концертах и конкурсах исполнителей спортивного бального танца. Выбор и разработка музыкальной композиции, соответствующей стилю танца и тематике мероприятия. Разработка хореографии с учетом требований конкретного конкурса.

*Практика:* Тренировки элементов и техники танца. Постановка композиции и исправление ошибок. Работа над выражением и эмоциональной составляющей танца.

*Контроль:* анализ с педагогом результатов участия в концертах и конкурсах.

## **3. Курс воспитательная работа**

### **Тема 3.1. Воспитательная работа**

*Теория:* Концентрация. Понятие концентрации в спортивно-бальных танцах. Важность концентрации для успешного выполнения задач и достижения целей. Факторы, влияющие на концентрацию у подростков.

*Практика:* Тренировки концентрации: Организация занятий, направленных на развитие концентрации. Применение методов медитации и релаксации для тренировки концентрации у

детей подросткового возраста. Игры и упражнения с использованием различных сенсорных материалов для развития концентрации.

*Контроль:* самостоятельное выполнение упражнений для тренировки концентрации.

### **Итоговое занятие**

*Теория:* Подведение итогов учебного года, награждение актива. Планирование на новый учебный год.

*Практика:* Отчётный концерт.

*Контроль.* Промежуточная аттестация.

## **Учебно-тематический план 7-го года обучения**

№	Курсы, темы	Количество часов			Формы контроля	
		Теория	Практика	Всего		
	Вводное занятие	2	-	2		
1. Курс основы спортивного бального танца						
1.1.	Европейская программа «D» класса	8	62	70	Промежуточная аттестация	
1.2.	Латиноамериканская программа «D» класса	8	64	72		
2. Курс постановочная работа						
2.1.	Постановочная работа	6	54	60		
3. Курс воспитательная работа						
3.1.	Воспитательные мероприятия	4	6	10		
	Итоговое занятие	1	1	2		
	<b>Итого:</b>	<b>29</b>	<b>187</b>	<b>216</b>		

## **Содержание программы 7-го года обучения**

### **Вводное занятие**

*Теория:* Значение и основные правила закаливания для укрепления здоровья. Закаливание воздухом, водой, и солнцем: как это помогает быть более стойкими и сильными. Здоровое питание для танцоров: как правильно питаться, чтобы иметь энергию и быть в хорошей форме.

## **1. Курс основы спортивного бального танца**

### **Тема 1.1. Европейская программа «D» класса**

*Теория:* Техника исполнения европейской программы «D» класса.

*Практика:* Постановка корпуса, рук и ног в паре. Позиция в паре. Построение по залу. Работа стопы (каблук, носок, подушечка, ребро). Подъемы и снижения. Степени поворота. Противодвижение корпуса. Ритмический рисунок танца. Изучение основных движений танцев европейской программы «D» класса: Медленный вальс (закрытый и открытый импетус, основное плетение, двойной левый спин, дрэг хейзетейшен, левый пивот, закрытый и открытый телемарк, крыло, наружный спин), венский вальс (правый поворот, левый поворот, перемены), квикстеп (закрытый импетус, левый пивот, двойной левый спин, быстрый открытый левый, бегущий правый поворот, четыре быстрых бегущих, V-6, кросс свивл, бегущий зигзаг, смена направлений), танго (ход, поступательный боковой шаг, рок поворот, кортэ назад,

поступательное звено, закрытый променад, открытое окончание, открытый променад, открытый левый поворот, основной левый поворот, правый твист поворот, правый променадный поворот, променадный поворот, форстеп, наружный свивл, фолзвей променад, браш степ, файф степ).

*Контроль:* правильная техника исполнения европейской программы «D» класса.

### ***Тема 1.2. Латиноамериканская программа «D» класса***

*Теория:* Техника исполнения латиноамериканской программы «D» класса.

*Практика:* Постановка корпуса, рук и ног в паре. Позиция в паре. Построение по залу. Работа стопы (каблук, носок, подушечка, ребро). Ритмический рисунок танца. Изучение основных движений танцев латиноамериканской программы «D» класса: Самба

(корта джака, закрытые и открытые роки, коса, раскручивания, аргентинские кроссы, мэй пул, самба локи), ча-ча-ча ( левый волчок, айда, локон, роук спиннинг, кросс бейсик, кубинский брейк, чейс, турецкое полотенце), румба (основное движение, кукарача, Нью- Йорк, плечом к плечу, рука к руке, кубинские роки, веер, алемана, клюшка, правый волчок, закрытый и открытый хип-твист, айда, спираль, роб спиннинг, фэнсинг), джайв (перекрученный фолзвей троувей, перекрученная смена мест, шаги, муч, двойной хлыст, левый хлыст, ветряная мельница, испанские руки, простой спин, майами спешиа, керлинг, шаги цыпленка, флики в брейк).

*Контроль:* правильная техника исполнения латиноамериканской программы «D» класса.

## **2. Курс постановочная работа**

### ***Тема 2.1. Постановочная работа***

*Теория:* Разработка хореографии. Разработка уникальной хореографии европейских и латиноамериканских танцев «D» класса, подчеркивающей сильные стороны исполнителей.

*Практика:*

*Практика:* Отработка и совершенствование техники и выразительности танца.

*Контроль:* анализ с педагогом результатов участия в концертах и конкурсах.

## **3. Курс воспитательная работа**

### ***Тема 3.1. Воспитательная работа***

*Теория:* Управление эмоциями. Значение управления эмоциями в спортивно-бальных танцах. Техники и стратегии управления эмоциями для детей подростков. Роль педагога и тренера в помощи детям управлять своими эмоциями.

*Практика:* выполнение техник и стратегий, которые помогают детям-подросткам управлять своими эмоциями в спортивно-бальных танцах. Дыхательные упражнения: глубокие дыхательные упражнения перед выступлением, Визуализация. Положительное мышление: фокусировка на положительных аспектах выступления.

*Контроль:* навыки по снижению степени волнения и увеличению самоуверенности.

### ***Итоговое занятие***

*Теория:* Подведение итогов учебного года, награждение актива. Планирование на новый учебный год.

*Практика:* Отчётный концерт.

*Контроль.* Промежуточная аттестация.

## Учебно-тематический план 8-го года обучения

№	Курсы, темы	Количество часов			Формы контроля	
		Теория	Практика	Всего		
	Вводное занятие	2	-	2		
1. Курс основы спортивного бального танца						
1.1	Европейская программа «D» класса	6	64	70	Промежуточная аттестация	
1.2	Латиноамериканская программа «D» класса	6	66	72		
2. Курс постановочная работа						
2.1	Значение музыкального материала в танцевальных выступлениях	4	56	60		
3. Курс воспитательная работа						
3.1	Воспитательная работа	4	6	10		
	Итоговое занятие	1	1	2		
	<b>Итого:</b>	<b>23</b>	<b>193</b>	<b>216</b>		

### Содержание программы 8-го года обучения

#### ***Вводное занятие***

*Теория:* Как сохранить себя и окружающих на занятиях и в общественных местах. Зачем нам нужны правила техники безопасности на занятиях и в общественных местах? Что может произойти, если мы не соблюдаем эти правила? Какие основные правила безопасности на занятиях мы должны знать и следовать им? Почему важно соблюдать правила поведения в общественных местах? Какие основные правила поведения в общественных местах могут помочь нам избежать опасных ситуаций?

*Практика:* Создание плаката с основными правилами безопасности на занятиях. Ролевая игра "Безопасное поведение в общественных местах".

*Контроль:* знание правил безопасности и поведения в общественных местах.

### **1. Курс основы спортивного бального танца**

#### ***Тема 1.1 Европейская программа «D» класса***

*Теория:* Техника исполнения европейской программы.

*Практика:* Постановка корпуса, рук и ног в паре. Позиция в паре. Построение по залу. Работа стопы (каблуки, носок, подушечка, ребро). Подъемы и снижения. Степени поворота. Противодвижение корпуса. Ритмический рисунок танца. Изучение основных движений танцев европейской программы «D» класса: четверточный свивл), фокстрот (закрытый импульс, телефонный залес, закрытый кросс, простая связь с полуконтрпроменадом, открытый спортивный поворот с приставкой, открытый поворот, закрытый поворот, правый променадный поворот, открытый свивл на шагах, открытый свивл без шагов). Совершенствование техники исполнения движений танцев европейской программы «D» класса. Объединение движений в танцевальную схему.

*Контроль:* правильная техника исполнения европейской программы «D» класса.

### ***Тема 1.2. Латиноамериканская программа «D» класса***

*Теория:* Техника исполнения латиноамериканской программы.

*Практика:* Постановка корпуса, рук и ног в паре. Позиция в паре. Построение по залу. Работа стопы (каблук, носок, подушечка, ребро). Ритмический рисунок танца. Изучение основных движений танцев латиноамериканской программы «D» класса: различные движения танца самба, такие как корта джака, закрытые и открытые роки, коса, раскручивания, аргентинские кроссы, мэй пул и самба локи. Затем будем изучать ча-ча-ча, включая левый волчок, айда, локон, роук спиннинг, кросс бейсик, кубинский брейк, чейс, турецкое полотенце. Румба: кукарачу, Нью-Йорк, плечом к плечу, рука к руке, кубинские роки, веер, алемана, клюшку, правый волчок, закрытый и открытый хип-твист, айда, спираль, роб спиннинг и фэнсинг. Джайв: перекрученный фоллзвей троувей, перекрученную смену мест, шаги, муч, двойной хлыст, левый хлыст, ветряную мельницу, испанские руки, простой спин, майами спешиа, керлинг, шаги цыпленка и флики в брейк. Совершенствование техники исполнения движений латиноамериканской программы «D» класса и объединение движений в танцевальную схему.

*Контроль:* правильная техника исполнения латиноамериканской программы «D» класса.

## **2. Курс постановочная работа**

### ***Тема 2.1. Значение музыкального материала в танцевальных выступлениях***

*Теория:* Интерпретация музыкальных мотивов в танце. Анализ музыкальной композиции. Подбор и адаптация движений под музыкальные акценты. Организация хореографических элементов в соответствии с развитием композиции.

*Практика:* Репетиции и исполнение. Тренировки для отработки синхронности с музыкой. Исполнение танцевальной композиции с музыкальным акцентом.

*Контроль:* самостоятельное закрепление практических навыков, развитых в процессе работы с музыкальным материалом.

## **3. Курс воспитательная работа**

### ***Тема 3.1. Воспитательная работа***

*Теория:* Понятие этики в контексте спортивно-бальных танцев. Значимость этических принципов в жизни танцора. Роль этики в формировании качественной личности. Взаимоуважение и участие в паре. Ответственность за свои действия и их последствия. Честность и справедливость в конкурсах и выступлениях. Соблюдение правил поведения и этикета на практике танца.

*Практика:* Соблюдение правил поведения и этикета на практике танца. Развитие способности к сопереживанию и пониманию эмоций партнера. Поддержка партнера и создание приятной атмосферы на паркете. Проявление толерантности к различиям в партнерах и других участниках танцевального сообщества.

*Контроль:* Осознание важности применения этических принципов в жизни танцора и за ее пределами.

### ***Итоговое занятие***

*Теория:* Подведение итогов учебного года, награждение актива. Планирование на новый учебный год.

*Практика:* Отчётный концерт.

*Контроль.* Промежуточная аттестация.

## Учебно-тематический план 9-го года обучения

№	Курсы, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Вводное занятие	2	-	2	
1. Курс основы спортивного бального танца					Промежуточная аттестация
1.1	Европейская программа «D» класса	6	64	70	
1.2	Латиноамериканская программа «D» класса	6	66	72	
2. Курс постановочная работа					
2.1	Постановочная работа	4	56	60	
3. Курс воспитательная работа					
3.1	Воспитательные мероприятия	4	6	10	
	Итоговое занятие	1	1	2	
	<b>Итого:</b>	<b>23</b>	<b>293</b>	<b>216</b>	

### Содержание программы 9-го года обучения

#### ***Вводное занятие***

*Теория:* Значение сна для здоровья. Рассказ о роли сна в регенерации техники и мышц после тренировок. Предупреждение от недостатка сна и рекомендации по созданию благоприятной атмосферы для сна. Здоровое питание для танцора. Необходимость правильного питания для поддержания энергии и оптимальной физической формы. Предостережение от вредных продуктов и рекомендации по составлению сбалансированного рациона питания. Значение здоровья для танцора, роль предупреждения травм в сохранении здоровья. Методы предупреждения травм.

*Практика:* Практические упражнения с фокусом на правильное положение тела и снижение риска получения травм.

*Контроль:* повторение основных принципов здоровья танцора и предупреждения травм.

#### **1. Курс основы спортивного бального танца**

##### ***Тема 1.1 Техника исполнения движений танца, предупреждение травм***

*Теория:* Основные принципы и техника исполнения движений в спортивно-бальных танцах. Причины возникновения травм в спортивно-бальных танцах. Основные принципы правильной техники исполнения движений. Важность разогрева и растяжки перед тренировкой для предотвращения травм.

*Практика:* Разминка и разогрев тела. Демонстрация основных элементов и движений в спортивно-бальных танцах, с акцентом на правильной технике. Работа в парах и в группах над исполнением техники движений под наблюдением тренера.

*Контроль:* самостоятельное выполнение техники движений.

##### ***Тема 1.2. Европейская программа «D» класса***

*Теория:* Техника исполнения европейской программы «D» класса. Расширение знаний о технике исполнения танцев европейской программы. Изучение и совершенствование техники выполнения различных движений танцев европейской программы "D" класса.

*Практика:* Постановка корпуса, рук и ног в паре. Позиция в паре. Построение по залу. Работа стопы (каблук, носок, подушечка, ребро). Подъемы и снижения. Степени поворота. Противодвижение корпуса. Ритмический рисунок танца. Изучение основных движений танцев европейской программы «D» класса: четверточный свивл), фокстрот (закрытый импетус, телефонный залес, закрытый кросс, простая связь с полуконтрпроменадом, открытый спортивный поворот с приставкой, открытый поворот, закрытый поворот, правый променадный поворот, открытый свивл на шагах, открытый свивл без шагов). Совершенствование техники исполнения движений танцев европейской программы «D» класса. Постановка и исполнение танцев европейской программы «D» класса.

*Контроль:* правильная техника исполнения европейской программы «D» класса.

### ***Тема 1.3. Латиноамериканская программа «D» класса***

*Теория:* Техника исполнения латиноамериканской программы «D» класса. Расширение знаний о технике исполнения танцев латиноамериканской программы. Изучение и совершенствование техники выполнения различных движений танцев латиноамериканской программы "D" класса.

• *Практика:* Изучение основных движений танцев латиноамериканской программы «D» класса: «Правый волчок», «Турецкое полотенце», «Левый волчок», «Раскрытие из левого волчка», «Спираль», «Лассо», «Локо», «Кубинские брейки». «Хлыст».

- «Ход (медленный и быстрый)».
- «Простой спин».
- «Хлыст с двойным кроссом».
- «Раскручивание от руки».
- «Флики в брейк».
- «Перекрученная перемена мест слева направо».
- «Цыплячий ход».
- «Левый хлыст».
- «Испанские руки».
- «Хлыст».
- «Закрытые роки».
- «Корта джака».
- «Самба локи».
- «Мэйпоул».
- «Открытые роки».
- «Коса».
- «Аргентинские кроссы».
- «Раскручивание от руки».
- «Поворот на трёх шагах».
- «Роки назад».

Совершенствование техники исполнения движений латиноамериканской программы «D» класса и объединение движений в танцевальную схему.

*Контроль:* правильная техника исполнения латиноамериканской программы «D» класса.

## 2. Курс постановочная работа

### Тема 2.1. Постановочная работа

*Теория:* Важность развития актерского мастерства в исполнении спортивно-бального танца. Влияние актерского мастерства на выразительность и эмоциональность исполнения спортивно-бального танца. Основы актерского мастерства, необходимые для эффективной коммуникации на танцевальном поле. Важность понимания сюжета и эмоциональной составляющей музыки при исполнении спортивно-бального танца.

*Практика:* Развитие актерских навыков через участие в импровизационных тренировках и работе над ролевой игрой. Работа над жестами, выражением лица и эмоциональной передачей через движения. Практические упражнения и тренировки для развития актерского мастерства в спортивно-бальном танце.

*Контроль:* развитие навыков актерского мастерства в исполнении спортивно-бального танца.

## 3. Курс воспитательная работа

### Тема 3.1. Воспитательные мероприятия

*Теория:* Психологические аспекты здоровья танцора. Управление стрессом и тревогой. Психологическая подготовка и мотивация. Самооценка и требовательность к себе.

*Практика:* Техника "Глубокое дыхание". Упражнения на снятия стресса и тревоги.

*Контроль:* умение управлять стрессом и тревогой.

### Итоговое занятие

*Теория:* Подведение итогов учебного года, награждение актива. Планирование на новый учебный год.

*Практика:* Выступление на отчётном концерте.

*Контроль.* Промежуточная аттестация.

## Учебно-тематический план 10-го года обучения

№	Курсы, темы	Количество часов			Формы контроля	
		Теория	Практика	Всего		
	Вводное занятие	2	-	2		
1. Курс основы спортивного бального танца						
1	Особенности спортивно-бального танца	2	38	40	Промежуточная аттестация	
2	Европейская программа «D» класса	2	46	48		
3	Латиноамериканская программа «D» класса	2	46	48		
2. Курс постановочная работа						
2.1	Использование актерских навыков при исполнении спортивно-бального танца	2	58	60		
3. Курс воспитательная работа						
3.1	Развитие лидерских навыков и самоорганизации в спортивно-бальных танцах	4	6	10		
	Итоговое занятие	1	1	2		
	<b>Итого:</b>	<b>11</b>	<b>205</b>	<b>216</b>		

## Содержание программы 10-го года обучения

### ***Вводное занятие***

*Теория:* Физиологические процессы и их роль в предотвращении травм. Изучение правильной выработки мышечной памяти и координации движений. Психологический аспект травм. Влияние психологического состояния на вероятность получения травмы.

*Практика:* Программы разминки для различных танцевальных стилей. Эффективные методы растяжки, для подготовки суставов и мышц к тренировкам.

*Контроль:* знание правильной техники выполнения движений для минимизации риска получения травмы.

## **1. Курс основы спортивного бального танца**

### ***Тема 1.1 Особенности спортивно-бального танца***

*Теория:* Основные танцевальные позиции и их роль в управлении движением. Описание и демонстрация основных элементов танцев (шаги, повороты, дрейфы и т.д.). Работа с партнером: особенности и техника передвижений вместе с партнером.

*Практика:* Тренировочный процесс и упражнения для развития физической формы. Профилактика травм в спортивно-бальном танце.

*Контроль:* расширение знаний об особенностях спортивно-бального танца.

### ***Тема 1.2 Европейская программа «D» класса***

*Теория:* Техника исполнения европейской программы «D» класса.

*Практика:* Постановка корпуса, рук и ног в паре. Позиция в паре. Построение по залу. Работа стопы (каблук, носок, подушечка, ребро). Подъемы и снижения. Степени поворота. Противодвижение корпуса. Ритмический рисунок танца. Совершенствование техники исполнения движений танцев европейской программы «D» класса (медленный вальс, венский вальс, квикстеп, танго). Изучение и отработка новых танцевальных схем и вариаций. Совершенствование танцевального мастерства. Повторение ранее изученного материала.

*Контроль:* исполнение танцев европейской программы «D» класса и их основных движений (медленный вальс, венский вальс, квикстеп, танго).

### ***Тема 1.3 Латиноамериканская программа «D» класса***

*Теория:* Техника исполнения латиноамериканской программы «D» класса.

*Практика:* Постановка корпуса, рук и ног в паре. Позиция в паре. Построение по залу. Работа стопы (каблук, носок, подушечка, ребро). Ритмический рисунок танца. Совершенствование техники исполнения движений танцев латиноамериканской программы «D» класса (ча-ча-ча, самба, румба, джайв). Изучение и отработка новых танцевальных схем и вариаций. Совершенствование танцевального мастерства. Повторение ранее изученного материала.

*Контроль:* технический зачет.

## **2. Курс постановочная работа**

### ***Тема 2.1 Использование актерских навыков при исполнении спортивно-бального танца***

*Теория:* Теория актерских навыков в спортивно-бальном танце. Определение и основные принципы актерской игры. Влияние актерских навыков на эмоциональность танцора. Роль сюжета и истории в спортивно-бальном танце. Техники актерской игры, применяемые в танце.

*Практика:* Практические методы развития актерских навыков в спортивно-бальном танце. Работа над эмоциональностью в танцевальных композициях. Использование сюжетных линий и исторических контекстов для создания выразительности.

*Контроль:* Оценка навыков эмоциональности и выразительности учащихся.

### 3. Курс воспитательная работа

#### **Тема 3.1. Развитие лидерских навыков и самоорганизации в спортивно-бальных танцах**

*Теория:* Определение понятия лидерства и его роль в спортивно-бальных танцах. Изучение ключевых качеств лидера, таких как коммуникативные навыки, эмоциональный интеллект, решительность и уверенность. Анализ и обсуждение примеров успешных лидеров в мире спортивно-бальных танцев. Изучение методов эффективного влияния на партнера и организации тренировочного процесса. Определение понятия самоорганизации и его значимость в достижении успеха в спортивно-бальных танцах.

*Практика:* Организация групповых тренировок с акцентом на развитие лидерских навыков и самоорганизацию. Проведение совместных упражнений и ролевых игр, направленных на укрепление коммуникационных и руководящих навыков.

*Контроль:* Оценка успехов в развитии лидерских навыков и самоорганизации на основе достижений на тренировках и соревнованиях.

#### **Итоговое занятие**

*Теория:* Подведение итогов учебного года, награждение актива. Планирование на новый учебный год.

*Практика:* Выступление на отчётном концерте.

*Контроль.* Промежуточная аттестация.

### Учебно-тематический план 11-го года обучения

№	Курсы, темы	Количество часов			Формы контроля	
		Теория	Практика	Всего		
	Вводное занятие	2	-	2	Аттестация по завершению реализации программы	
1. Курс основы спортивного бального танца						
1.1	Европейская программа «С» класса	2	68	70		
1.2	Латиноамериканская программа «С» класса	2	70	72		
2. Курс постановочная работа						
2.1	Постановочная работа	-	60	60		
3. Курс воспитательная работа						
3.1	Воспитательные мероприятия	4	6	10		
	Итоговое занятие	1	1	2		
	<b>Итого:</b>	<b>11</b>	<b>205</b>	<b>216</b>		

### Содержание программы 11-го года обучения

#### **Вводное занятие**

*Теория:* Ознакомление с целями и задачами обучения, расписанием. Инструктаж по технике безопасности и правилами поведения в студии спортивного бального танца. Безопасность и

предупреждение травм для молодых танцоров. Типы травм: наиболее распространенные виды травм.

*Практика:* Согревающие упражнения. Правильная техника выполнения танцевальных движений.

*Контроль:* знание принципов безопасности предупреждения травм.

### ***Тема 1.1 Европейская программа «С» класса***

*Теория:* Техника исполнения европейской программы.

*Практика:* Постановка корпуса, рук и ног в паре. Позиция в паре. Построение по залу. Работа стопы (каблук, носок, подушечка, ребро). Подъемы и снижения. Степени поворота. Противодвижение корпуса. Ритмический рисунок танца. Изучение основных движений танцев европейской программы «С» класса: медленный вальс (импетус в закрытой позиции, боковой лок, левый фоловей слип пивот, двойной обратный спин, левый пивот, левое пивотирующее действие, перекрученное корте, шассе вправо, правое пивотирующее действие, перекрученный лок, плетение), венский вальс, квикстеп (фиштэйл, шесть быстрых бегущих, румба кросс, типси вправо и влево, ховер корте, бегущий спин поворот, открытое бегущее окончание, открытый правый поворот, бегущее кросс шассе, наружный спин, изогнутое перо), танго (фоллэвей фор степ, чейс, открытый телемарк, наружный спин, левый пивот), фокстрот (перо, тройной шаг, правый и левый повороты, закрытый импетус, правое плетение, смена направления, основное плетение, закрытый и открытый телшемарк, наружный свивл, топ спин, ховер перо, ховер телемарк, ховер кросс, левая волна, правый твист поворот, изогнутое перо, правый зигзаг, правый ховер телемарк, баунс фоллэвей с плетение-окончанием, ховер корте, наружный спин).

*Контроль:* правильная техника исполнения европейской программы «С» класса.

### ***Тема 1.2 Латиноамериканская программа «С» класса***

*Теория:* Техника исполнения латиноамериканской программы.

*Практика:* Постановка корпуса, рук и ног в паре. Позиция в паре. Построение по залу. Работа стопы (каблук, носок, подушечка, ребро). Ритмический рисунок танца. Изучение основных движений танцев латиноамериканской программы «С» класса: ча-ча-ча ( ритм «гуапача», хип-твист спираль, возлюбленная, следуй за мной, непрерывный хип- твист по кругу, синкопированный открытый хип-твист), самба (корта джака и вольты в теневых позициях, контра бото фого, карусель, правый и левый ролл, бег в променад и контр променад, крузадо шаги и локи, кариока ранз), румба (синкопированные кубинские роки, скользящие дверцы, три тройки три алеманы, усложненное раскрытие, усложненный хип - твист, непрерывный хип - твист, хп - твист по кпугу, ранэвей алемана, синкопированный открытый хип - твист), пасодобль (аппель, основное движение, шассе, дрэг, перемещение, променадное звено, экар, разъединение, фоллэвей-окончание к разъединению, восемь, шестнадцать, променад в контр променад, большой круг, открытый телемарк, ла пасс, бандерильи, твист поворот, левый фоллэвей поворот, удар пикой, испанские линии, дроби фламенко, твисты), джайв (смена мест с права на лево с двойным поворотом, шоулдер спин, чагин, катапульта).

*Контроль:* правильная техника исполнения латиноамериканской программы «С» класса.

## **2. Курс постановочная работа**

### ***Тема 2.1 Постановочная работа***

*Теория:* Обязательная программа. Исполнение фигур в строгом соответствии с классификационными требованиями. Соответствие произвольной программы с

классификационными требованиями для всех танцевальных классов. Перечень запрещённых технических действий по произвольной программе к данному классу «С».

*Практика:* Практическое освоение основных комбинаций спортивно-бального танца. Постановка номеров в соответствии с требованиями обязательной программы.

*Контроль:* знание классификационных требований.

### **3. Курс воспитательная работа**

**Тема 3.1.** Этика танцора-спортсмена в спортивно-бальных танцах

*Теория:* Определение этики в спорте и ее роль в спортивно-бальных танцах. Обзор основных принципов этики для танцора-спортсмена. Спортивная честность и справедливость. Уважение к партнеру и другим участникам. Правила поведения и этикета на танцевальном поле.

*Практика:* Деловое и вежливое общение с тренерами, судьями и организаторами соревнований. Стратегия защиты честной игры и недопущения нарушений. Борьба со спортивным допингом и его последствиями. Понимание и соблюдение правил и положений соревнований.

*Контроль:* знание основных принципов этики в спортивно-бальных танцах.

#### **Итоговое занятие**

*Теория:* Подведение итогов обучения, награждение актива.

*Практика:* Выступление на отчётном концерте.

*Контроль.* Аттестация по завершению реализации программы.

### **Планируемые результаты**

**Предметные результаты:** приобретение знаний, умений и навыков бального танца, опыта соревновательной и концертной творческой деятельности, освоенных учащимися в рамках изучения программного материала.

За **первый год** обучения в коллективе спортивного бального танца учащиеся приобретут следующие **знания:**

- краткая история зарождения танца;
- понятия: «пауза», «такт», «позиции рук и ног», «круг», «диагональ», «колонна», «линия», «положения в паре», «информация», «источники информации», «здоровье», «здоровый образ жизни»;
- хореографические термины, названия основных элементов бального танца (бото, фога, основные шаги).

#### **Умения и навыки:**

- начальные хореографические навыки;
- умение исполнять и сочетать танцевальные движения;
- умение работать в паре и коллективе;

За **второй год** обучения в коллективе спортивного бального танца учащиеся приобретут следующие **знания:**

- названия танцевальных движений;
- основные хореографические термины;
- виды и классификация гимнастических растяжек;
- основные движения в паре;

- способы работы и обработки информации;
- особенности европейской программы.

**Умения и навыки:**

- умение правильно выполнять упражнения:
  - для мышц шеи и верхнего плечевого пояса,
  - для корпуса и бедер,
  - для ног (икроножные мышцы и стопы),
  - для развития плавности движений рук;
- умение сотрудничать с другими людьми;
- умение исполнять танцевальные движения, комбинации и композиции в паре;
- умение воссоздать ритмический рисунок танца;
- умение исполнять хореографические движения и танцы в необходимой манере.

За **третий год** обучения в коллективе спортивного бального танца учащиеся приобретут следующие **знания**:

- хореографические термины;
- история возникновения европейской и латиноамериканской программ;
- понятия «кульминация танца», «техника работы в паре»;
- основы импровизации;
- особенности латиноамериканской программы.

**Умения и навыки:**

- умение правильно выполнять упражнения:
  - для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
  - для корпуса и бедер;
  - для ног (икроножные мышцы и стопы);
  - для развития плавности движений рук;
- умение исполнять танцевальные движения, танцевальные комбинации и танцевальные номера в паре и коллективе;
- умение выступать на публике;
- умение осознано делать выбор и аргументировать его.

За **четвертый год** обучения в коллективе спортивного бального танца учащиеся приобретут следующие **знания**:

- техника исполнения танцевальных движений;
- виды и классификации гимнастических растяжек;
- этика выступлений на различных концертных площадках;
- основные движения танцев румбы, танго, квикстепа.

**Умения и навыки:**

- умение самостоятельно делать разминку;
- умение выполнять партерную гимнастику и различные виды растяжек;
- умение исполнять основные движения, различные комбинации и постановочные танцы латиноамериканской и европейской программ;
- умение работать в коллективе.

За **пятый год обучения** учащиеся приобретут следующие **знания**:

- построение комбинаций из ранее изученных движений;
- работа с музыкальным материалом;
- правила проведения соревнований по спортивным бальным танцам;
- основные движения танцев европейской и латиноамериканской программ.

**Умения и навыки:**

- умение технически правильно выполнять основные танцевальные элементы;
- умение самостоятельно работать над постановкой танцевальных номеров;
- умение работать в коллективе.

За **шестой год обучения** учащиеся приобретают следующие **знания:**

- техника исполнения танцев европейской программы;
- техника исполнения танцев латиноамериканской программы.

**Умения и навыки:**

- исполнение танцев европейской программы «Е» класса и их основных движений (М.в, В.в, К);
- исполнение танцев латиноамериканской программы «Е» класса и их основных движений (Ч., С., Д.).

За **седьмой год** обучения учащиеся приобретут следующие **знания:**

- техника исполнения танцев европейской программы «D» класса (М.в., В.в., К., Т.);
- техника исполнения танцев латиноамериканской программы «D» класса (Ч., С., Д., Р).

**Умения и навыки:**

- исполнение танцев европейской программы «D» класса и их основных движений (М.в, В.в, К. Т.);
- исполнение танцев латиноамериканской программы «D» класса и их основных движений (Ч., С., Д., Р.).

За **восьмой год** обучения учащиеся приобретут следующие **знания:**

- хореографическая терминология;
- этика танцора;
- алгоритм работы с музыкальным материалом;
- расширение знаний о технике исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ «D» класса.

**Умения и навыки:**

- алгоритм отработки исполнения движений и танцевальных комбинаций;
- участие в постановке и исполнение танцев европейской программы «D» класса и их основных движений (М.в, В.в, К. Т.);
- участие в постановке и исполнение танцев латиноамериканской программы «D» класса и их основных движений (Ч., С., Д., Р.).

За **девятый год** обучения учащиеся приобретут следующие **знания:**

- техника исполнения движений танца, предупреждение травм;
- изучение хореографических терминов;
- алгоритм работы с музыкальным материалом;
- основы актерского мастерства, необходимые при исполнении спортивно-бального танца;

- расширение знаний о технике исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ «D» класса.

**Умения и навыки:**

- алгоритм отработки исполнения движений и танцевальных комбинаций;
- участие в постановке и исполнение танцев европейской программы «D» класса и их основных движений (М.в, В.в, К. Т.);
- участие в постановке и исполнение танцев латиноамериканской программы «D» класса и их основных движений (Ч.,С., Д., Р.).

За *десятый год* обучения учащиеся приобретут следующие **знания**:

- расширение знаний об особенностях спортивно-бального танца;
- хореографическая терминология (свободное владение);
- расширение знаний о технике исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ «D» класса.

**Умения и навыки:**

- участие в постановке и исполнение танцев европейской программы «D» класса и их основных движений (М.в, В.в, К. Т.);
- участие в постановке и исполнение танцев латиноамериканской программы «D» класса и их основных движений (Ч.,С., Д., Р.);
- использование актерских навыков при исполнении спортивно-бального танца (эмоциональность, сюжет, история).

За *одиннадцатый год* обучения учащиеся приобретут следующие **знания**:

- костюм, его значение в постановке концертного номера;
- этика спортсмена-танцора;
- хореографическая терминология;
- техника исполнения танцев европейской программы «С» класса (М.в., В.в., К., Т., Ф.);
- техника исполнения танцев латиноамериканской программы «С» класса (Ч., С., Д., Р., П.).

**Умения и навыки:**

- работа в паре и ансамбле;
- самостоятельный подбор комбинаций для постановки концертного номера;
- исполнение танцев европейской программы «С» класса и их основных движений (М.в., В.в., К., Т., Ф.);
- исполнение танцев латиноамериканской программы «С» класса и их основных движений (Ч., С., Д., Р., П.).

**Личностные результаты:** формирование учебно-познавательного интереса в области бального танца, желание приобретать знания, умения, совершенствовать имеющиеся, участвовать в творческом процессе. Учащиеся получают возможность научиться творчески мыслить, развивать интерес к танцевальной культуре, к концертной творческой деятельности; к осознанному принятию правил ЗОЖ.

**Метапредметные результаты:**

- *регулятивные универсальные учебные действия:* учащиеся учатся ставить цели, самостоятельно анализировать, планировать условия достижения этих целей и контролировать свою работу; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения своих действий. Учащиеся получают возможность научиться самостоятельно ставить новые цели и задачи;

выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ; адекватно оценивать свои возможности достижения цели;

- *коммуникативные универсальные учебные действия:* учащиеся учатся формулировать и аргументировать свою точку зрения; задавать вопросы, необходимые в ходе учебного процесса; оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; организовывать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками; работать в коллективе; основам коммуникативной рефлексии. Учащиеся получают возможность научиться учитывать разные мнения и интересы; быть ответственным за свое поведение и работу; оказывать поддержку и содействие друг другу; вступать в диалог, а также участвовать в коллективной деятельности; четкому знанию цели группы в обучении;

- *познавательные универсальные учебные действия:* учащиеся учатся основам танцевального искусства; получать более обширную информацию о культуре и искусстве; уметь сравнивать и классифицировать различные танцевальные жанры; основам ознакомительного, изучающего, усваивающего процесса. Учащиеся получают возможность научиться самостоятельно выявлять свои ошибки и отрабатывать их; включаться в творческий и постановочный процесс.

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации данной программы в ШРДТ созданы необходимые условия. Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

#### ***Материально-техническое обеспечение:***

- помещение: хореографический класс с зеркалами и специальным, качественным покрытием для танцев, спортивный зал, костюмерная, комнаты для переодевания;
- оборудование: аудио- и видео аппаратура;
- специальная форма и обувь для занятия.

#### ***Кадровое обеспечение:***

- преподаватели, имеющие среднее профессиональное образование, или высшее образование по направленности (профилю), который соответствует направленности программы;
- педагог-организатор;
- педагог-психолог.

#### ***Информационные ресурсы:***

- наличие специальной и методической литературы (учебные пособия, тематические журналы, фотоальбомы, компьютерные диски);
- наличие медиатеки (сборники и подборки музыкальных произведений для спортивных бальных танцев латиноамериканской и европейской программ; видеозаписи ведущих танцоров спортивного бального танца в разных возрастных категориях; видеозаписи участия учащихся в конкурсных, концертных мероприятиях и т.д.);
- наличие дидактического, диагностического и репертуарного материалов;
- наличие методического материала (фото, видеоматериалы: прически, обувь, костюмы для девочек и мальчиков для разных возрастных категорий).

**При реализации программы используются  
информационные ресурсы организации-участника  
Региональной общественной спортивной организации  
«Федерация танцевального спорта Пензенской области» (РОСО ФТС ПО)**

***Кадровое обеспечение предусматривает:***

- обеспечение проведения мастер-классов ведущих танцевальных пар города Пензы;

***Информационно-методическое обеспечение предусматривает:***

- предоставление электронных образовательных ресурсов: учебные пособия, презентации, музыкальные программы;
- тренажёры, электронные библиотеки, справочные материалы;
- возможность участия в спортивных турнирах и соревнованиях, согласно Календарю массовых и спортивных мероприятий (Календарь Министерства спорта Пензенской области), возможность получения квалификационных книжек.

**Механизм оценки результатов**

***Вводный контроль:*** перед началом обучения проводится индивидуальная диагностика, позволяющая определить уровень развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности, определить наличие музыкального слуха (степень нарушения слуха). По результатам вводного контроля ребёнок может быть зачислен на 2-ой и последующие года обучения. Каждый следующий учебный год также начинается с вводной диагностики по материалам итогового контроля предыдущего года обучения (уровень остаточных знаний и умений).

***Текущий контроль:*** по мере прохождения тем учебной программы проводятся срезы знаний. Учащиеся выполняют задания разного уровня сложности. Результаты фиксируются в диагностических картах учащихся.

***Промежуточный контроль*** проводится по окончании I полугодия каждого учебного года на контрольных занятиях. Учащиеся выполняют различные творческие задания. Все показатели заносятся в диагностические карты.

***Итоговый контроль*** проводится по окончании каждого учебного года и этапа. Уровни обученности определяются из результатов выполнения заданий контрольно-измерительных материалов, разработанных педагогом с учетом содержания учебной программы, возрастных и психологических особенностей группы (см. диагностическая карта).

***Примечание:*** содержание контрольно-измерительных материалов может корректироваться педагогом (по согласованию с методической службой) по мере необходимости в соответствии с изменениями в календарно-тематическом плане, с учетом индивидуальных особенностей участников учебной группы.

**Формы аттестации**

Наряду с основными методами оценки результативности обучения применяется разработанная в школе система аттестации учащихся. При переходе с одного года обучения на другой учащиеся проходят промежуточную аттестацию, такие условия перевода на следующий год обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень подготовленности детей.

***Промежуточная аттестация*** проводится по итогам усвоения учащимися содержания рабочей программы, в форме отчётного концерта или открытого занятия.

По завершению освоения программы учащимся проводится **аттестация по завершению реализации программы**, успешно освоившим программу, выдаются Свидетельства о дополнительном образовании детей.

**Формы отслеживания образовательных результатов:** технический зачёт, концерт, конкурс, турнир, соревнование, педагогическое наблюдение, анкета, тест, открытое занятие.

**Формы фиксации образовательных результатов:** видеозаписи концертных и конкурсных выступлений, грамоты, благодарственные письма, аналитические материалы, материалы анкетирования и тестирования, фото отчеты, отзывы детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** открытое занятие, отчетный концерт, участие в концертной деятельности ШРДТ, в городских и областных мероприятиях, участие в конкурсах, турнирах и фестивалях различного уровня.

### Оценочные материалы

Программой предусмотрены следующие диагностические методики:

- диагностическая карта развития качеств личности учащихся;
- диагностическая карта показателей результатов обучения по программе;
- анкеты и тесты для детей и родителей.

### Методическое обеспечение программы

**Методы обучения.** Процесс достижения целей и поставленных задач осуществляется в сотрудничестве учащихся и педагога, при этом применяются разнообразные методы обучения, которые обеспечивают получение учащимися необходимых знаний, умений и навыков, активизируют их мышление, развивают и поддерживают стойкий интерес к танцевальному искусству и здоровому образу жизни. Выбор метода обучения зависит от целей, задач и содержания занятия, уровня подготовки и опыта учащихся.

Используются следующие **методы обучения:**

- словесный (объяснение, рассказ, беседа, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся спортсменов исполнителей; посещение концертов и турниров для повышения общего уровня развития учащихся);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений).

Важное место в методике обучения спортивному бальному танцу занимает экспрессивная демонстрация преподавателем танцевальных движений. Ведь от того, насколько эмоционален сам преподаватель, напрямую зависит степень выразительности и экспрессивности танца его учащихся. Личный пример взрослого остается одним из сильнейших способов воздействия на детей, побуждая их не только к старательному повторению, но и к творчеству, к самосовершенствованию.

**Методы воспитания** классификации Ю. К. Бабанского, который выделяет три группы методов по их месту в процессе воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения) – объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;

- методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

**Форма организации образовательного процесса.** Образовательный процесс предполагает занятия с группой учащихся, концертные выступления коллектива, репетиционную и постановочную работу.

**Формы организации учебного занятия.** Учебные занятия проводятся как в традиционной форме, так и в нетрадиционной.

<i>Типология традиционных учебных занятий</i>	<i>Типология нетрадиционных учебных занятий</i>
<p>По дидактической цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с новым материалом;</li> <li>- закрепление изученного;</li> <li>- обобщения и систематизации.</li> </ul> <p>По основному способу проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа;</li> <li>- самостоятельная работа учащихся.</li> </ul> <p>В основе – основные этапы учебного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вводное;</li> <li>- первичного ознакомления;</li> <li>- применение полученных знаний на практике;</li> <li>- повторения и обобщения;</li> <li>- контрольное;</li> <li>- комбинированное занятие.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие – игра;</li> <li>- занятие – конкурс;</li> <li>- занятие – концертное выступление;</li> <li>- занятие – взаимообучение;</li> <li>- видео занятие;</li> <li>- творческий отчет;</li> <li>- занятие - зачет</li> </ul>

**Алгоритм учебного занятия.** Первая часть занятия – разминка под музыку. Задачей этого этапа является овладение правильной постановкой корпуса, головы, ног, рук, развитие координации движений, необходимой для исполнения танцев, правильной постановкой дыхания. Педагог использует весь богатый арсенал упражнений бального танца и современной танцевальной пластики. Упражнения, включаемые в разминку, помогают учащимся приобрести выразительность и красоту в движениях. Разминка заставляет учащихся не только разогреть мышцы, но и психологически настроиться на разучивание элементов, из которых затем сложатся танцевальные вариации.

Основная часть занятия – непосредственное разучивание танцевального материала. Разучивание танцев проводится в следующей последовательности:

Вводное слово педагога. Перед разучиванием нового танца педагог сообщает о нём некоторые сведения. Если название не понятно, даёт объяснение названию. Затем педагог даёт общую характеристику танцу: говорит об истории его возникновения, отмечает характерные особенности музыки и хореографии. Если танец относится к группе старинных, то сообщает сведения о времени, когда он появился, о стиле исполнения и этикете тех лет и т.д.

Затем слушается музыка к танцу, определяется её характер, темп, музыкальный размер, ритмический рисунок, определяется строение (части музыкального предложения, фразы).

Следующий этап - разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисунка танца.

**Примерная структура** практической части учебного занятия содержит следующие виды деятельности:

- 1) упражнения у зеркала;
- 2) партер;
- 3) упражнения по линии танца (круг, диагональ, колона);
- 4) исполнение сольных вариаций (танцевальных схем);
- 5) исполнение парных вариаций (танцевальных схем);
- 6) постановка концертных номеров.

**Педагогические технологии.** В основу разработки программы положены технологии, ориентированные на раскрытие творческих способностей и формирование **общекультурных компетенций** учащихся:

**Личностно-ориентированная технология** представляет собой воплощение гуманистической философии, психологии и педагогики. В центре внимания педагога – уникальная целостная личность ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей, открытая для восприятия нового опыта, способная на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях. Отсюда следует то, что личностно-ориентированные технологии ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природного потенциала. Личность ребёнка в этой технологии не только субъект, но субъект приоритетный; она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлечённой цели. Таким образом, личностно-ориентированные технологии имеют целью разностороннее, свободное и творческое развитие ребёнка как субъекта деятельности;

**Здоровьесберегающая технология** – системно организованная совокупность приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;

- **медико-профилактические** – выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами. Осуществляется контроль по таким требованиям: личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.); проветривание и влажная уборка помещений; привитие детям элементарных навыков индивидуальных гигиенических процедур;

- **физкультурно-оздоровительные** – развитие двигательной активности; формирование правильной осанки; воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

- **социально-психологические**, направленные на благополучие ребенка – эмоционально благоприятная обстановка в группе, образовательном учреждении.

**Использование на занятиях здоровьесберегающих технологий** – залог успешности учебно-воспитательного процесса.

От правильной организации занятия, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся, возможность длительно поддерживать работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

## Библиографический список

### *Литература для преподавателей*

1. Бекина С. И. и др. Музыка и движение. М., 1983.
2. Брусницына А.Н. Воспитание танцевальной культуры школьников в хореографическом коллективе учреждений дополнительного образования детей: личностно-деятельностный подход / А. Н. Брусницына ; Моск. гос. ун-т культуры и искусств. - Москва, 2007.
3. Бурмистрова И. Школа танца для юных / И. Бурмистрова, К. Силаева. - С-Пб.: Терция, 2003.
4. Валукин Е. П. Проблемы наследия в хореографическом искусстве М., 1992.
5. Говард Г. Техника европейских танцев. М. : Артис, 2003.
6. Грачев О. К. Физическая культура для детей». М. : «МарТ», 2005.
7. Кочетков А. Ф., Сычева Г. А., Климова А. С. 6 ступеней мастерства : авторская образовательная программа доп. образования детей. – М., 2005.
8. Красовская В. М. О классическом танце // Азбука классического танца / Н. Базарова, В. Мей. Л., 1983.
9. Лечебная физическая культура / под ред. С. Н. Попова. 3-е изд. М. : Академия, 2006.
10. Мессер А. М. Танец. Мысль. Время. М., 1990.
11. Неверкович С. Д., Хозяинов Г. И. Основы обучения и воспитания. М., 1997.
12. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта, или Что нужно знать, чтобы стать первым. М., 2000.
13. Семенова И. Е. Преподавание хореографических дисциплин для тренеров и исполнителей спортивных танцев. М. : РГАФК, 1999.
14. Слонимский Ю. В честь танца. М., 1988.
15. Современные бальные танцы / под. ред. В. М. Стриганова, В. И. Уральской. М. : Просвещение, 1979.
16. Спортивно-танцевальная классификация фигур и вариаций по программе сложности / под ред. В. Н. Савичкого. М. : РГАФК, 1996.
17. Тарасов Н. И. Классический танец. М., 1981.
18. У. Лэрд. Техника латиноамериканских танцев. Ч. 1, 2. М. : Артис, 2003.
19. Учебная программа по спортивным бальным танцам для культурно-досугового центра / сост. А. А. Ковалнко. М. 1995.
20. Филатов С. В. От образного слова – к выразительному движению. М., 1993.
21. Холфина С. Воспоминания классического балета. М., 1990.
22. Шульгина А. Бальные танцы с конца XIX века до наших дней / А. Шульгина. – ГИТИС, 2012

### *Литература для учащихся*

1. Мессер А.М. Танец. Мысль. Время, М., 1990.
2. Базарова Н. П. Азбука классического танца / Н. П. Колодницкий, В. Л. Мей. - СПб.: 1998.
3. Боттомер П. Уроки танца / П. Боттомер. - М.: ЭКСМО, 2003.
4. Бурмистрова И. Школа танца для юных / И. Бурмистрова, К. Силаева. - С-Пб.: Терция, 2003 .

5. Гринберг Е. Я. Растем красивыми / Е. Я. Гринберг. - Новосибирск, 1992.
6. Е.П. Валукин Проблемы наследия в хореографическом искусстве, М., 1992.
7. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки / Е. И. Зуев. - М., 1990.
8. Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М., 2000.
9. Тарасов Н.И. Классический танец, М., 1981.
10. Пин Ю. С. Перспективные направления и формы обучения танцам / Ю. С. Пин. - С-Пб, 1995.
11. С.В. Филатов От образного слова - к выразительному движению, М., 1993.
12. С.И. Бекина и др. Музыка и движение, М., 1983.
13. Стриганов В. М. Современный бальный танец / В. М. Стриганов, В. И. Уральская. - М.: Просвещение, 1978.
14. Строганов В. М. Современный бальный танец / В. М. Строганов. - М., 1975.
15. Тарасов К. А. Классический танец / К. А. Тарасов. - М.: Просвещение, 1991.
16. Слонимский Ю. В честь танца, М., 1988.
17. Барышникова Т. М. Азбука хореографии / Т. М. Барышникова. - С.- Пб.: Респекс, 1996.

#### *Электронные ресурсы*

1. Ballroom Dance Teachers United: сайт. URL: <https://www.facebook.com/groups/ballroomunited/> (дата обращения – 05.05.2022).
2. Общероссийская программа возрождения танца как массовой культуры и спорта. URL: <https://www.facebook.com/groups/murlewttta/> (дата обращения – 05.05.2022).
3. Положение ФТСР о допустимых танцах и фигурах - [www.ftsr.ru](http://www.ftsr.ru).
4. Союз танцевального спорта России: сайт. URL: <http://www.rusdsu.ru/> (дата обращения – 12.04.2016).

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА  
мониторинга развития качеств личности учащихся**

Детское объединение \_\_\_\_\_ ДООП \_\_\_\_\_  
 Год обучения \_\_\_\_\_ Преподаватель \_\_\_\_\_ Уч. год \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя	Гр.	Качества личности и признаки проявления											
			Активность, организаторские способности	Коммуникативные навыки, коллективизм	Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Нравственность, гуманность	Креативность, склонность к исследовательско- проектировочной деятельности							
			дата заполнения	дата заполнения	дата заполнения	дата заполнения	дата заполнения							

## Развития качеств личности учащихся

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	ярко проявляются 3 балла	проявляются 2 балла	слабо проявляются 1 балл	не проявляются 0 баллов
1. Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
2. Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
3. Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.	Уклоняется от поручений, безответственен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.

4. Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям,	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромнен, со сверстниками бывает груб.	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.
5. Креативность, склонность к исследовательско-проектировочной деятельности	Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет творческие, проектировочные работы. Является разработчиком проекта, может создать проектировочную команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	Выполняет творческие, проектировочные работы, может разработать свой проект с помощью преподавателя. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	Может работать в творческой группе при постоянной поддержке и контроле. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	В творческую деятельность не вступает. Уровень выполнения заданий репродуктивный.