

Отделение платных образовательных услуг «Новация» ГБОУ гимназия № 524
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО:

Педагогический совет

Протокол № 8 от 14.06.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО:

приказ № 2-ПУ от 30.08.2023г
Директор ГБОУ гимназия №524

Е.Ю. Федотова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Спортивный бальный танец»

Направленность физкультурно-спортивная.

**для детей 6-18 лет
срок реализации – 6 года**

Разработчик :

Нецветаева Ксения Александровна педагог

**2023 - 2024 учебный год
Санкт-Петербург**

Содержание

- I. Нормативные документы
- II. Пояснительная записка
 - направленность программы
 - актуальность программы
 - отличительные особенности программы/новизна
 - адресат программы
 - объём и сроки освоения программы
 - цель и задачи программы
 - условия реализации программы
 - планируемые результаты освоения программы
 - организационно-педагогические условия реализации
 - язык реализации
 - форма обучения
 - особенности реализации
 - форма проведения занятий
 - материально-техническое оснащение
 - кадровое обеспечение
- III. Учебный план
- IV. Календарный учебный график
- V. Рабочая программа
- VI. Оценочные и методические материалы
- VII. Методическая литература

«Данная программа разработана в соответствии с Приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

I. Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 (далее – ФГОС НОО).
3. Приказ МОиН РФ № 1576 от 31.12.2015г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом МОиН РФ от 06.10.2009г. № 373».
4. Письмо Комитета по образованию от 21.05.2015г. № 03-20-2057/15-0-0 с приложением Инструктивно-методического письма «Об организации внеурочной деятельности при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»
5. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 (далее - СП 2.4.3648-20).
6. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21).
7. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 1/15 от 8 апреля 2015г.
8. Устав (новая редакция) ГБОУ гимназия № 524 Московского района СПб (утверждено КО СПб 20.04.2021г. № 1137-р).
9. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ гимназия №524 Московского района Санкт-Петербурга
10. Учебный план ГБОУ гимназия № 524 на 2023-2024 учебный год.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы соответствует социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей, а также направлена на приобщение учащихся к искусству хореографии, развитию художественного вкуса.

Бальные танцы являются общепринятыми во всем мире. Их знает и умеет танцевать все цивилизованное общество, и они являются частью общечеловеческой культуры.

Обучающиеся постигают язык бального танца, с помощью которого могут общаться люди, не зная разговорного языка друг друга.

Танцуя в паре, воспитанник многому учится, и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только трудолюбие, выносливость, коммуникабельность, элегантность, вежливость, взаимовыручка, умение настроиться на партнера, контроль над собой, но и культура общения в танце с партнером, с танцевальным коллективом, со зрителем.

Отличительные особенности программы (новизна) На занятиях по данной программе обучающиеся получают знания по истории развития спортивного бального танца, знакомятся с основными принципами движения в европейских и латиноамериканских танцах. Благодаря сочетанию теоретических и практических знаний будущие танцоры овладевают необходимыми умениями и навыками исполнения танцев. Для лучшего усвоения материала предусмотрены: работа с видеоматериалом, посещение конкурсов бальных танцев с последующим анализом увиденного, индивидуальная работа.

Адресат. Данная программа делится на 3 ступени обучения и дает возможность всем воспитанникам достичь личных успехов. На каждой ступени воспитанники приобретают определенный опыт. На первой ступени могут обучаться все желающие дети, для которых занятия являются эффективным средством организации досуга и возможностью повысить функциональные возможности организма. На 2-й и 3-й ступенях занятия приобретают более профессиональный характер, воспитанники обучаются способностям воспринимать теоретическую и практическую информацию, которая делает танец приятным не только для них самих, но и зрелищным для окружающих.

Объем и сроки освоения программы. Вопрос о прохождении одной или всех ступеней обучения решается в индивидуальном порядке педагогами, родителями, и обучающимися. На первом году обучения обучающиеся демонстрируют полученные навыки на открытых занятиях для родителей. Начиная со второго года обучения, воспитанники выступают на конкурсах и турнирах по бальным танцам различного уровня. В планировании программа предполагает постановку и отработку композиций для каждой танцевальной пары (индивидуально). Выступление на конкурсах дает возможность показать исполнительское мастерство, техническое совершенствование и художественный вкус каждой пары.

По итогам выступлений на конкурсах воспитанникам присваиваются конкурсные категории, принятые Союзом танцевального спорта. Данной программой предусмотрено освоение фигур групп сложности «Е», «Д», «С», «В» и «А» - классов.

Цель программы:

Открыть перед учащимися мир бального танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- научить грамотному и выразительному исполнению спортивных и современных бальных танцев;
- освоить приемы конкурсного и спортивного танца;
- подготовить воспитанников к участию в межклубных, рейтинговых конкурсах бального танца;

2. Развивающие:

- гармонично развивать танцевальные музыкально-двигательные способности обучающихся;
- развить художественный вкус, расширить художественные интересы обучающихся;
- развить основные двигательные качества: выносливость, быстроту, координацию движений, гибкость;
- развитие индивидуальных творческих способностей воспитанников.

3. Воспитательные:

- формирование общей культуры личности обучающегося.
- сформировать такие качества как: внимание, собранность, работоспособность, ответственность, чувство коллективизма, уважение к другим.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на 6 лет обучения. Она предназначена для детей с 6 – 18 лет.

Программа делится на 3 ступени обучения:

I ступень – начинающие (в группы принимаются все желающие дети с 6 – 10 лет)

II ступень – совершенствование (танцоры, прошедшие курс спортивного и современного бального танца 2, 3 года обучения и достигшие классификации «Е» и «Д» классов)

III ступень – профессионализация (этап совершенствования мастерства конкурсной европейской и латино-американской программы по классам «С», «В» и «А»)

Планируемые результаты

По окончании обучения по данной программе воспитанники

будут знать:

- историю развития изучаемых танцев;
- основы музыкально-ритмических особенностей танцевальной программы;
- приемы физической подготовки;
- принципы танцевальных передвижений;
- основные фигуры изучаемых танцев на каждом этапе обучения;
- принципы взаимодействия партнеров;
- правила перемещения на танцевальной площадке;
- правила конкурсных выступлений и критерии судейства.

будут уметь:

- исполнять все освоенные фигуры изучаемых танцев;
- запоминать изменение рисунка;
- согласовывать свои движения с музыкой;
- строить танцевальные композиции из заданных фигур;
- отразить в своем выступлении характер танца;
- анализировать выступления других танцевальных пар;
- строить гармоничные отношения в паре, коллективе.

Личностные – развитие социально и личностнозначимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

метапредметные – результатом изучения программы является освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применяемых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные УУД:

- Самостоятельно формулировать цели занятия после предварительного обсуждения.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью педагога
- Вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы

Познавательные УУД:

- Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* на основе обобщения знаний.

Коммуникативные УУД:

- Доносить свою позицию до других: *высказывать* свою точку зрения и пытаться её *обосновать*, приводя аргументы.
- Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.
- Договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
- Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.

Предметные – формирование танцевальных навыков, применение приемов и методов работы по программе, воспитание основ культуры труда, приобретение опыта танцевальной деятельности.

Формы подведения итогов:

- открытые занятия
- участие в конкурсах
- присвоение и подтверждение категорий, принятых Союзом танцевального спорта

Количественный состав групп и часов занятий

Год обучения	Количественный состав группы	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
I ступень				
1 год обучения	16	2	2- по 45 мин	72
II ступень				
2 год обучения	12	3	3- по 45 мин	108
3 год обучения	12	3	3 -по 60 мин	144
III ступень				
4 год обучения	10 – 16	4	8 - по 45 мин	288
5 год обучения	10 – 16	4	8 - по 45 мин	288
6 год обучения	10 - 16	4	8 - по 45 мин	288

III. Учебный план

1 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Танцевальная азбука	4	2	2
2	Танец «Модный рок»	6	2	4
3	Танец «Берлинская полька»	6	2	4
4	Танец «Московский рок»	6	2	4
5	Танец «Бит-ритм»	6	1	5
6	Танец «Медленный вальс»	9	2	7
7	Танец «Ча-ча-ча»	9	2,5	6,5
8	Диско-танцы	6	1	5
9	Танец «Джайв»	9	2,5	6,5
10	Ритмический фокстрот	8	2	6
11	Открытые занятия	2		2
12	Итоговое занятие	1		1
ИТОГО:		72	19	53

2 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Танец «Медленный вальс»	16	4	12
2	Танец «Квинстеп»	19	4	15
3	Танец «Самба»	20	4	16
4	Танец «Ча-ча-ча»	20	4	16
5	Танец «Джайв»	20	4	16
6	Подготовка к конкурсам бальных танцев	10	-	10
7	Открытые занятия	2	-	2
8	Итоговое занятие	1	-	1
ИТОГО:		108	20	88

3 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Танец «Медленный вальс»	15	4	11
2	Танец «Квикстеп»	16	4	12
3	Танец «Венский вальс»	15	4	11
4	Танец «Танго»	16	4	12
5	Танец «Самба»	16	4	12
6	Танец «Ча-ча-ча»	15	4	11
7	Танец «Джайв»	16	4	12
8	Танец «Румба»	16	4	12
9	Подготовка к конкурсам бальных танцев	16	-	16
10	Открытые занятия	2	-	2
11	Итоговое занятие	1	-	1
ИТОГО:		144	32	112

4 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Танец «Медленный вальс»	30	6	24
2	Танец «Венский вальс»	32	5	27
3	Танец «Квикстеп»	30	3	27
4	Танец «Самба»	30	3	27
5	Танец «Ча-ча-ча»	30	3	27
6	Танец «Джайв»	32	4	28
7	Танец «Танго»	30	2	28
8	Танец «Румба»	30	5	25
9	Подготовка к конкурсам бальных танцев	32	-	32
10	Индивидуальная работа с танцевальной парой	10	2	8
11	Итоговое занятие	1	-	1
12	Открытые занятия	1	-	1
ИТОГО:		288	33	255

5,6 годов обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Танец «Медленный вальс»	30	6	24
2	Танец «Венский вальс»	32	5	27
3	Танец «Квикстеп»	30	3	27
4	Танец «Самба»	30	3	27
5	Танец «Ча-ча-ча»	30	3	27
6	Танец «Джайв»	32	4	28
7	Танец «Танго»	30	2	28
8	Танец «Румба»	30	5	25
9	Подготовка к конкурсам бальных танцев	32	-	32
10	Индивидуальная работа с танцевальной парой	10	2	8
11	Итоговое занятие	1	-	1
12	Открытые занятия	1	-	1
ИТОГО:		288	33	255

IV. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	11.09.2023г.	31.05.2024г.	35	72	2 р./нед
2	04.09.2023г.	31.05.2024г.	36	108	3 р./нед
3	04.09.2023г.	31.05.2024г.	36	144	3 р./нед
4	04.09.2023г.	31.05.2024г.	36	288	4 р./нед
5	04.09.2023г.	31.05.2024г.	36	288	4 р./нед
6	04.09.2023г.	31.05.2024г.	36	288	4 р./нед.

Кадровое обеспечение

По данной программе может работать педагог дополнительного образования имеющий среднее-специальное или высшее педагогическое образование.

Материально – техническое обеспечение программы

Занятия хореографией проводятся в танцевальном классе, который в свою очередь, имеет станок, деревянный или паркетный пол (без покраски или вскрытия лаком), хорошо

проветриваемый с ярким освещением. мпг-аудиофон, диски, соответствующая фонограмма. Наличие формы учащихся, прическа. Наглядные пособия (рисунки с позициями рук, ног, позы классического танца). Стенды с фотографиями других групп коллектива, занятых в концертной деятельности.

Форма организации занятий: групповая.

Танцевальный ансамбль делится на возрастные группы, в которых используется индивидуальный подход к учащимся, для отработки поурочного материала, проверки овладения знаниями, развития двигательного аппарата каждого ребенка. Кроме этого, групповые занятия выполняются на сводных и генеральных репетициях при подготовке к мероприятию.

Основной формой проведения занятий является традиционная форма, включающая в себя теоретические и практические аспекты, репетиции.

V. Рабочая программа к общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный балетный танец»

1 группа

1 год обучения

Возраст обучающихся 6-7 лет

Педагог: Гудков П.С.

Задачи программы:

1. Образовательные:
 - научить грамотному и выразительному исполнению спортивных балетных танцев;
 - освоить приемы конкурсного и спортивного танца;
 - подготовить воспитанников к участию в межклубных, рейтинговых конкурсах балетного танца;
2. Развивающие:
 - гармонично развивать танцевальные музыкально-двигательные способности обучающихся;
 - развить художественный вкус, расширить художественные интересы обучающихся;
 - развить основные двигательные качества: выносливость, быстроту, координацию движений, гибкость;
 - развитие индивидуальных творческих способностей воспитанников.
3. Воспитательные:
 - формирование общей культуры личности обучающегося.
 - сформировать такие качества как: внимание, собранность, работоспособность, ответственность, чувство коллективизма, уважение к другим.

Условия реализации программы

Она предназначена для детей 6 -10 лет.

Иступень – начинающие (в группы принимаются все желающие дети с 6 – 10 лет)

Формы подведения итогов:

-открытые занятия

-участие в конкурсах

-присвоение и подтверждение категорий, принятых Союзом танцевального спорта

Количественный состав групп и часов занятий

Год обучения	Количественный состав группы	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
I ступень				
1 год обучения	16	2	2 по 45 мин	72

Тематический план 1-й год обучения

№	Дата проведения	Темы программы	Теоория	Практика	Всего
1		Инструктаж по Т/Б и использованию персональных технических средств с выходом в интернет, вводное занятие, проучивание поклона и разминки	0,5	0,5	1
2		Поклон, проучиванием одного трока шаг-приставка		1	1
3		Разминка в полный темп модный рок шаг-приставка, шаг-кик		1	1
4		<u>Разминка, модный рок проучивание росходки+хлопок</u>		1	1
5		Разминка, берлинская полька, голоп+прыжки		1	1
6		Разминка, берлинская полька, лодошки+подскоки		1	1
7		Разминка, берлинская полька,соединение в пол темпа		1	1
8		Разминка, повторение пройденного материала	0,5	0,5	1
9		Разминка, модный рок проучивание поворота вправо и влево		1	1
10		Разминка, модный рок соединение в пол темпа		1	1
11		Разминка, берлинская полька в пол темпа		1	1
12		Разминка, тайм степ т ча-ча-ча проучивание		1	1
13		Разминка, упр-ие для ног в т ча-ча-ча		1	1
14		Разминка, упр-ия для ног в т ча-ча-ча		1	1
15		Разминка, тайм степ в пол темпа		1	1
16		Разминка, берлинская полька в пол темпа		1	1
17		Разминка, модный рок в полный темп		1	1
18		Разминка, тайм степ в полный темп		1	1
19		Разминка, упр-ие для т ча-ча-ча в полный темп		1	1
20		Разминка, постановка в пары в т модный рок		1	1
21		Разминка, т медл вальс проучиваниеподъемов и снижений		1	1
22		Разминка, т медлен вальс волна вперед и назад		1	1
23		Разминка, т медл вальс проучивание маленького квадрата		1	1
24		Разминка, т медл вальс маленький квадрат с подъемами и снижениями		1	1
25		Разминка, т медл вальс в пол темпа		1	1
26		Разминка, т медл вальс маленький квадрат в полный темп		1	1
27		Разминка, т ча-ча-ча тайм степ в парах		1	1
28		Разминка, т медл вальс маленький квадрат в парах		1	1
29		Разминка, т модный рок и берлинская полька, отработка		1	1
30		Разминка, т медл вальс и ча-ча-ча отработка		1	1
31		Разминка, отработка всего пройденного материала		1	1
32		Разминка, отработка всего пройденного материала		1	1
33		Разминка, повторение пройденного материала		1	1
34		Разминка, т медл вальс проучивание большого квадрата		1	1
35		Разминка, т медл вальс большой квадрат в пол темпа		1	1
36		Разминка, т ча-ча-ча проучивание основного дв-ия		1	1
37		Разминка,основноедв-ие т ча-ча-ча в пол темпа	0,5	0,5	1

38	Разминка, т медл вальс оольшой квадрат в полный темп		1	1
39	Разминка, соединение большого и маленького квадрата в т медл вальс		1	1
40	Разминка, большой и маленький квадрат в полный темп		1	1
41	Разминка, т ча-ча-ча осндв-ие в полный темп		1	1
42	Разминка, т ча-ча-ча основное дв-ие в парах		1	1
43	Разминка, позиция рук в паре в т ча-ча-ча		1	1
44	Разминка, осндв-ие +тайм степ		1	1
45	Разминка, отработка т медл вальс		1	1
46	Разминка, проучивание позиции рук в паре в т медл вальс		1	1
47	Разминка, отработка стойки в т медл вальс		1	1
48	Разминка, мал и большой квадрат в т медл вальс в паре		1	1
49	Разминка, отработка т модный рок и берлинская полька		1	1
50	Разминка, отработка т ча-ча-ча и медл вальс		1	1
51	Разминка, отработка всего пройденного материала		1	1
52	Разминка, отработка всего пройденного материала		1	1
53	Разминка, т самба проучивание пружинки на месте		1	1
54	Разминка, т самба пружинка на месте + осндв-ие вперед		1	1
55	Разминка, т ча-ча- ча проучивание фигуры чек		1	1
56	Разминка, т ча-ча-ча чек в пол темпа		1	1
57	Разминка, т ча-ча-ча в пол темпа чек в парах		1	1
58	Разминка, т ча-ча-ча работа рук и постанок в пару		1	1
59	Разминка, т самба отработка осндв-ия вперед и назад		1	1
60	Разминка, т самба осндв-ие вправо и влево проучивание		1	1
61	Разминка, т самба соединение 3-х фигур	0,5	0,5	1
62	Разминка, т самба в пол темпа		1	1
63	Разминка, т самба в полный темп		1	1
64	Разминка, т ча-ча-ча отработка вариации		1	1
65	Разминка, т медл вальс отработка вариации		1	1
66	Разминка, отработка модного рока и польки		1	1
67	Разминка, отработка самбы		1	1
68	Разминка, отработка ча-ча-ча		1	1
69	Разминка		1	1
70	Отработка медленного вальса		1	1
71	Разминка, повторение пройденного материала		1	1
72	Разминка повторение пройденного материала		1	1
Всего:		2	70	72

Содержание программы 1 года обучения

1. Танцевальная азбука

Слушание и разбор танцевальной музыки. Позиции ног, рук и поз. Движения спортивных бальных танцев. Основные танцевальные шаги. Упражнения по 1,3,6 позиции.

2. Танец «Модный рок»

Первоначальные представления об истории возникновения танца.
Фигуры: приставные шаги, шаги с поворотом, кик.

3. Танец «Берлинская полька»

Первоначальные представления об истории возникновения танца.
Фигуры: каблук-носок, галоп вправо и влево, подскоки на месте, хлопки.

4. Танец «Московский рок»

Теоретические сведения: музыкальная характеристика, работа стопы, основные принципы движения.

Фигуры: шаги с переносом веса тела, повороты в паре, раскрытие в паре, переходы со сменой мест

5. Танец «Бит-ритм»

Теоретические сведения: история возникновения танца, музыкальная характеристика.

Фигуры: каблучное акцентирование, «кики»-переходы в паре, твист на месте.

6. Танец «Медленный вальс»

Первоначальные представления об истории возникновения танца.

Фигуры: закрытые перемены, правый поворот, двигаясь по квадрату.

7. Танец «Ча-ча-ча»

Первоначальные представления об истории возникновения танца.

Фигуры: основные движения, тайм-степ, Нью-Йорк.

8. Диско-танцы

Теоретические сведения: история возникновения танца, музыкальная характеристика.

Фигуры: свободные композиции танцев: «Автостоп», «Стирка», «Элефант» (работа бедер, перенос веса тела, движения в сторону, «кики», повороты, переходы в паре)

9. Танец «Джайв»

Теоретические сведения: история возникновения танца, основные принципы движения.

Фигуры: основное движение по одному и в паре.

10. Ритмический фокстрот

Теоретические сведения: музыкальная характеристика, работа стопы, большая степень поворота. История развития танца. Основные принципы движения.

Фигуры: четвертные повороты по одному и в паре.

11. Открытые занятия

Показательные выступления для родителей – демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.

12. Итоговое занятие

Обобщение теоретического и практического материала. Анализ полученных танцевальных умений и навыков.

V. 2. Рабочая программа к общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный бальный танец»

2 группа

2-ой обучения

Возраст обучающихся 7-9 лет

Педагог: Гудков П.С.

Задачи программы:

1.Образовательные:

- научить грамотному и выразительному исполнению спортивных бальных танцев;
- освоить приемы конкурсного и спортивного танца;
- подготовить воспитанников к участию в межклубных, рейтинговых конкурсах бального танца;

2.Развивающие:

- гармонично развивать танцевальные музыкально-двигательные способности обучающихся;
- развить художественный вкус, расширить художественные интересы обучающихся;
- развить основные двигательные качества: выносливость, быстроту, координацию движений, гибкость;
- развитие индивидуальных творческих способностей воспитанников.

3.Воспитательные:

- формирование общей культуры личности обучающегося.
- сформировать такие качества как: внимание, собранность, работоспособность, ответственность, чувство коллективизма, уважение к другим.

у словия реализации программы

Она предназначена для детей с 7-9 лет

II ступень – совершенствование (танцоры, прошедшие курс спортивного и современного бального танца 2, 3 года обучения и достигшие классификации «Е» и «Д» классов)

Формы подведения итогов:

- открытые занятия
- участие в конкурсах
- присвоение и подтверждение категорий, принятых Союзом танцевального спорта

Количественный состав групп и часов занятий

Год обучения	Количественный состав группы	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Пступень				
2, 3 годы обучения	12	3	3 по 45 мин	108

Тематический план 2 год обучения

№	Дата проведения	Темы программы	Теория	Практика
1		Инструктаж по Т/Б и использованию персональных технических средств с выходом в интернет. Повторение пройденного материала	1	
2		Инструктаж по тб, повторение пройденного материала	1	
3		Разминка, т ча-ча-ча отработка чека		1
4		Разминка т самба отработка баумэкшена		1
5		Разминка, т медл вальс отработка подъемов и снижений		1
6		Разминка, т модный рок прогон в полный темп		1
7		Разминка, т берлинская полька прогон в полный темп		1
8		Разминка, проучивание фигуры вольта в т самба		1
9		Разминка, т ча-ча-ча поучивание ф рука в руке	0,5	0,5
10		Разминка, т самба проучивание самба ход на месте		1
11		Разминка, т медл вальс проучивание правого поворота		1
12		Разминка, т самба вольта в полный темп по кругу		1
13		Разминка, т ча-ча-ча проучивание с поворота		1
14		Разминка, т медл вальс 1-3 правого поворота		1
15		Разминка, т медл вальс 4-6 правого поворота		1
16		Разминка т самба , самба ход на месте в пол темпа	0,5	0,5
17		Разминка, т самба вольта в полный темп		1
18		Разминка, т джайв проучивание шассе		1
19		Разминка, т джайв шассе вправо и влево в пол темпа		1
20		Разминка, т джайв бек рок-проучивание	0,5	0,5
21		Разминка, т джайв соединение основного дв-ия		1
22		Разминка, т джайв осн дв-ие в пол темпа		1
23		Разминка, т самба соединение вариации		1
24		Разминка, т самба вариация в пол темпа	0,5	0,5
25		Разминка, т квикстеп проучивание шассе		1
26		Разминка, квикстеп вправо и влево в полный темп		1
27		Разминка, квикстеп проучивание четвертного поворота		1
28		Разминка, квикстеп четвертной пов в пол темпа		1
29		Разминка, квикстеп четвертной пов в пол темпа в паре		1
30		Разминка, квикстеп постановка рук и корпуса в паре		1
31		Разминка, квикстеп четвертной пов в паре в позиции		1
32		Разминка, медл вальс соединение правого поворота	0,5	0,5

33	Разминка, медл вальс соединение в полный темп		1
34	Разминка, медл вальс соединение вариации в паре		1
35	Разминка, медл вальс отработка постановки в паре		1
36	Разминка, квикстеп четв пов в паре в полный темп		1
37	Разминка, ча-ча-ча соединение 5 фигур		1
38	Разминка, ча-ча-ча вариация в полный темп		1
39	Разминка, самба соединения вариации	0,5	0,5
40	Разминка, т джайв в пол темпа осн дв-ие		1
41	Разминка, джайв полный темп осн движения		1
42	Разминка, джайв постановка рук в паре		1
43	Разминка, джайв осн дв в паре в полный темп		1
44	Разминка, медл вальс и т квикстеп		1
45	Разминка, ча-ча-ча, самба и джайв		1
46	Разминка, работа рук в т ча-ча-ча		1
47	Разминка, работа рук в т самба		1
48	Разминка, работа рук в т джайв		1
49	Разминка, положение стоп и корпуса в т квикстеп и медл вальс	0,5	0,5
50	Разминка, подъемы и снижения в т медл вальс		1
51	Разминка, подъемы и снижения в т квикстеп		1
52	Разминка, всего материала повторение		1
53	Разминка, повторение пройденного материала	0,5	0,5
54	Разминка, квикстеп работа стопы в четвертном повороте		1
55	Разминка, медл вальс работа стопы в правом повороте		1
56	Разминка, самба работа бедер в баумсэкшен		1
57	Разминка, ча-ча-ча работа бедер в тайм степе		1
58	Разминка, джайв отработка осндв-ия		1
59	Разминка, т джайв отработка в полный темп		1
60	Разминка, т ча-ча-ча, самба и джайв отработка		1
61	Разминка, т медл вальс и квикстеп отработка		1
62	Разминка, т ча-ча-ча проучиваниелок степа вперед		1
63	Разминка, т ча-ча-ча лок степ вперед в пол темпа		1
64	Разминка, т ча-ча-ча лок степ вперед в полный темп		1
65	Разминка, самба отработка вольты по кругу+виск с добавлением бедер		1
66	Разминка , работа бедер в танце самба	0,5	0,5
67	Разминка, работа рук в самба ход на месте		1
68	Разминка, т джайв позиция в паре и положение корпуса		1
69	Разминка, т медлен вальс соединение фигур		1
70	Разминка, т квикстеп смена ритмов		1
71	Разминка, т квикстеп отработка работы стопы		1
72	Разминка т медлен вальс использование сторон		1
73	Разминка, т медл вальс и квикстеп положение в паре		1
74	Разминка работа стоп в европейских танцах		1
75	Разминка, работа стоп в латиноамериканских танцах		1
76	Разминка, работа кистей в латиноамериканских танцах		1
77	Разминка, собиране центра и отработка	0,5	0,5
78	Разминка, отработка центра и постановка корпуса		1
79	Разминка, правильное положение спины для европейской программы		1
80	Разминка, медленный вальс и квикстеп проработка		1
81	Разминка, ча-ча-ча самба и джайв проработка		1
82	Разминка, прогон европейской программы		1
83	Разминка, прогон латиноамериканской программы		1
84	Разминка, растяжка рук и ног		1
85	Разминка, упр-ия на координацию тела	0,5	0,5
86	Разминка, упр-ия на силу рук	0,5	0,5

01	Разминка, упр-ия на силу ног		1
88	Разминка, проучиваниеосн хода т танго		1
89	Разминка, характер танца танго	0,5	0,5
90	Разминка, основной ход танго в пол темпа		1
91	Разминка, осн ход танго в полный темп		1
92	Разминка, медл вальс по кругу в парах		1
93	Разминка, квикстеп четвертной пов в паре	0,5	0,5
94	Разминка, прогон всей европейской программы	0,5	0,5
95	Разминка, ча-ча-ча отработка лок степа		1
96	Разминка т ча-ча-ча отработка вариации		1
97	Разминка, самба отработка осн фигур		1
98	Разминка, т самба отработка вариации		1
99	Разминка, т джайв отработка вариации		1
100	Разминка, прогон всей латиноамериканской программы		1
101	Разминка общий прогон 5 танцев		1
102	Разминка танго основной ход по кругу		1
103	Разминка, танго осн ход назад		1
104	Разминка, ритм и музыка танго		1
105	Разминка , повторение пройденного материала	0,5	0,5
106	Разминка, общий прогон 5 танцев		1
107	Разминка, квикстеп и медлен вальс в пол темпа отработка		1
108	Разминка, ча-ча-ча отработка		1
108	Разминка, самба отработка, повторение всего материала		1
Всего:		10	98
Всего:		108	

Содержание программы 2 года обучения

1. Танец «Медленный вальс»

Теоретические сведения: работа стопы, позиция в паре. История возникновения танца.

Основные принципы движения.

Фигуры: закрытые перемены, правый поворот, левый поворот (двигаясь по кругу, с соблюдением линии танца и диагоналей).

2. Танец «Квикстеп»

Теоретические сведения: музыкальная характеристика, работа стопы, большая степень поворота, подъемы и снижения. История развития танца. Основные принципы движения.

Взаимодействие партнеров.

Фигуры: четвертные повороты, квик-шассе, спин-поворот.

3. Танец «Самба»

Теоретические сведения: основной упор на баунс-ритм. История возникновения танца и его развития. Основные принципы движения.

Фигуры: основной ход на месте, виски вправо и влево, закрытые перемены, правый поворот.

4. Танец «Ча-ча-ча»

Теоретические сведения: внимание к работе коленей. История возникновения танца.

Основные принципы движения.

Фигуры: основное движение, тайм-степ, Нью-Йорк, рука в руке, плечом к плечу, стоп-поворот.

5. Танец «Джайв»

Общие теоретические сведения. История возникновения танца. Основные принципы движения.

Фигуры: основное движение, смена партнёрши слева направо и справа налево.

6. Подготовка к конкурсам бальных танцев

Тренировочная деятельность по подготовке к выступлению на конкурсах бальных танцев.

7. Открытые занятия

Показательные выступления для родителей – демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.

д. Итоговое занятие

Обобщение теоретического и практического материала. Анализ полученных танцевальных умений и навыков.

**V. 3. Рабочая программа к общеобразовательной общеразвивающей программе
«Спортивный бальный танец»**

3 группа

3-ий год обучения

Возраст обучающихся 9-11 лет

Педагог: Гудков П.С.

Задачи программы:

1.Образовательные:

- научить грамотному и выразительному исполнению спортивных бальных танцев;
- освоить приемы конкурсного и спортивного танца;
- подготовить воспитанников к участию в межклубных, рейтинговых конкурсах бального танца;

2.Развивающие:

- гармонично развивать танцевальные музыкально-двигательные способности обучающихся;
- развить художественный вкус, расширить художественные интересы обучающихся;
- развить основные двигательные качества: выносливость, быстроту, координацию движений, гибкость;
- развитие индивидуальных творческих способностей воспитанников.

3.Воспитательные:

- формирование общей культуры личности обучающегося.
- сформировать такие качества как: внимание, собранность, работоспособность, ответственность, чувство коллективизма, уважение к другим.

Формы подведения итогов:

-открытые занятия

-участие в конкурсах

-присвоение и подтверждение категорий, принятых Союзом танцевального спорта

Количественный состав групп и часов занятий

Год обучения	Количественный состав группы	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
3 год обучения	12	3	3 по 60 мин	144

Тематический план 5 год обучения

№	Дата проведения	Темы программы	Теория	Практика	Всего часов в неделю
1		Инструктаж по Т/Б и использованию персональных технических средств с выходом в интернет, повторение пройденного материала	15мин	1	
2		Разминка, повторение пройденного материала	15мин	1	4
3		Разминка, ча-ча-ча работа ног и стоп на фигурах тайм степ и основное движение	15мин	1	
4		Разминка, самба отработка баумсэкшена в фигуре ботофого и проучивание фигуры левый поворот в паре	15мин	1	
5		Разминка, джайв отработка шассе вправо и влево на основном движении и проучивание фигуры «3 шассе»	15мин	1	4
6		Разминка, медленный вальс отработка подъемов и снижений на правом повороте проучивание фигуры основное плетение	15мин	1	
7		Разминка, квикстеп подъемы и снижения в парвом спин повороте, проучивание фигуры 4 быстрых бегущих	15мин	1	
8		Разминка, квикстеп позиция в паре и движение в зале в бысрый темп, работа над объемом в паре	15мин	1	4
9		Разминка, медленный вальс позиция в паре и движение, проучивание левого синкопированного поворота	15мин	1	
10		Разминка, самба работа рук и постановка в паре, проучивание фигуры «крис кросс» в пол темпа музыки	15мин	1	
11		Разминка, ча-ча-ча работа рук и постановка в паре, понимание «ведения» в паре в фигуре «веер алимана»	15мин	1	4
12		Разминка, танго постановка в паре, характер танца и проучивание базового левого поворота	15мин	1	
13		Разминка, джайв отработка основного движения открытие в паре в синкопированный ритм	15мин	1	
14		Разминка, джайв проучивание смены мест в паре в пол темпа	15мин	1	4
15		Разминка, ча-ча проучивание лок степа вперед и назад по линии танца	15мин	1	
16		Разминка, ча-чалок степ вперед по кругу в полный темп и зазад в пол темпа	15мин	1	
17		Разминка, самба проучивание крусадавоков вперед в пол темпа и работа бедер в них	15мин	1	4
18		Разминка, самба крусадавоки по кругу в полный темп и внедрение их в базовую вариацию	15мин	1	
19		Разминка, самба работа колена и стопы в базовых фигурах и проучивание фигуры ботофого назад	15мин	1	
20		Разминка, медленный вальс поучивание виска в паре в полный темп	15мин	1	4
21		Разминка, медленный вальс виск в паре в полный темп и соединение с синкопированным шассе	15мин	1	

Тематический план 5 год обучения

№	Дата проведения	Темы программы	Теория	Практика	Всего часов в неделю
1		Инструктаж по Т/Б и использованию персональных технических средств с выходом в интернет, повторение пройденного материала	15мин	1	
2		Разминка, повторение пройденного материала	15мин	1	4
3		Разминка, ча-ча-ча работа ног и стоп на фигурах тайм степ и основное движение	15мин	1	
4		Разминка, самба отработка баумсэкшена в фигуре ботофого и проучивание фигуры левый поворот в паре	15мин	1	
5		Разминка, джайв отработка шассе вправо и влево на основном движении и проучивание фигуры «3 шассе»	15мин	1	4
6		Разминка, медленный вальс отработка подъемов и снижений на правом повороте проучивание фигуры основное плетение	15мин	1	
7		Разминка, квикстеп подъемы и снижения в парвом спин повороте, проучивание фигуры 4 быстрых бегущих	15мин	1	
8		Разминка, квикстеп позиция в паре и движение в зале в бысрый темп, работа над объемом в паре	15мин	1	4
9		Разминка, медленный вальс позиция в паре и движение, проучивание левого синкопированного поворота	15мин	1	
10		Разминка, самба работа рук и постановка в паре, проучивание фигуры «крис кросс» в пол темпа музыки	15мин	1	
11		Разминка, ча-ча-ча работа рук и постановка в паре, понимание «ведения» в паре в фигуре «веер алимана»	15мин	1	4
12		Разминка, танго постановка в паре, характер танца и проучивание базового левого поворота	15мин	1	
13		Разминка, джайв отработка основного движения открытие в паре в синкопированный ритм	15мин	1	
14		Разминка, джайв проучивание смены мест в паре в пол темпа	15мин	1	4
15		Разминка, ча-ча проучивание лок степа вперед и назад по линии танца	15мин	1	
16		Разминка, ча-чалок степ вперед по кругу в полный темп и назад в пол темпа	15мин	1	
17		Разминка, самба проучивание крусадавоков вперед в пол темпа и работа бедер в них	15мин	1	4
18		Разминка, самба крусадавоки по кругу в полный темп и внедрение их в базовую вариацию	15мин	1	
19		Разминка, самба работа колена и стопы в базовых фигурах и проучивание фигуры ботофого назад	15мин	1	
20		Разминка, медленный вальс поучивание виска в паре в полный темп	15мин	1	4
21		Разминка, медленный вальс виск в паре в полный темп и соединение с синкопированным шассе	15мин	1	

22		Разминка, квикстеп проучивание лок степа вперед в пол темпа по линии танца	15мин	1	
23		Разминка, квикстеп лок степ вперед по кругу и проучивание лок степа назад	15мин	1	
24		Разминка, лок степ по кругу назад в полный темп и соединение в паре	15мин	1	
25		Разминка, квикстеп лок степ в паре по кругу и соединение с четвертным поворотом	15мин	1	
26		Разминка, румба проучивание осн движения в пол темпа , проучивание фигуры кукарача	15мин	1	4
27		Разминка, румба основное движение в пол темпа в паре и соединение с кукарачей	15мин	1	
28		Разминка, румба работа бедер по восьмерке в пол темпа, координация тела	15мин	1	
29		Разминка, румба основное движение в полный темп в паре, проучивание позиции рук в паре	15мин	1	4
30		Разминка, ча-чалок степ вперед и назад в полный темп в паре	15мин	1	
31		Разминка, джайв смена мест в паре и соединение с 3 шассе, проучивание	15мин	1	
32		Разминка, джайв соединение вариации базового характера и отработка счета «и»	15мин	1	4
33		Разминка, самба крусадавок в полный темп по линии танца и проучивание понятия теневой позиции	15мин	1	
34		Разминка, медленный вальс проучивание левого поворота в паре в пол темпа	15мин	1	
35		Разминка, медленный вальс левый поворот в паре в полный темп соединение с виском	15мин	1	4
36		Разминка, медленный вальс соединение левого и правого поворота и соединение базовых фигур	15мин	1	
37		Разминка, медленный вальс соединение вариации и проучивание синкопированного плетения	15мин	1	
38		Разминка, румба осн движение в полный темп и проучивание «веера клюшки» в паре	15мин	1	4
39		Разминка, румба работа бедер в «веере клюшка» в пол темпа	15мин	1	
40		Разминка, ча-ча самба джайв отработка базовых вариаций	15мин	1	
41		Разминка, медленный вальс квикстеп отработка подъемов и снижений	15мин	1	
42		Разминка, венский вальс проучивание правого поворота в пол темпа музыки по одному	15мин	1	4
43		Разминка, венский вальс правый поворот в полный темп по одному по линии танца	15мин	1	4
44		Разминка, венский вальс правый поворот в пол темпа, проучивание левого поворота	15мин	1	
45		Разминка, квикстеп соединение четвертного поворота и лок степа вперед в пол темпа	15мин	1	
46		Разминка, квикстеп соединение вариации в паре в пол темпа	15мин	1	4
47		Разминка, квикстеп вариация в полный темп,	15мин	1	

		проучивание спин поворота			
48		Разминка, квикстеп вариация в полный темп в паре, понимание линии танца и направления на вариации	15мин	1	
49		Разминка, квикстеп медленный вальс венский вальс отработка	15мин	1	4
50		Разминка, ча-ча самба джайв отработка	15мин	1	
51		Разминка, повторение пройденного материала	15мин	1	
52		Разминка, проучивание левого поворота дама сбоку в танце танго	15мин	1	4
53		Разминка, румба работа бедер в основном движении в полный темп в паре	15мин	1	
54		Разминка, румба проучиванием кукарачи в паре в пол темпа	15мин	1	
55		Разминка, кукарача отработка в пол темпа в паре, проучивание в полный темп	15мин	1	4
56		Разминка, кукарача отработка в полный темп и соединение с веером клюшкой	15мин	1	
57		Разминка, румба соединение вариации в пол темпа в паре, джайв отработка смены мест	15мин	1	
58		Разминка, вариация румбы в пол темпа, джайв проучивания фигуры стоп эндгоу	15мин	1	4
59		Разминка, вариация румбы в полный темп в паре, ча-ча проучивание фигуры веер алимана	15мин	1	
60		Разминка, ча-ча отработка вариации, проучивание продолжительного лок степа вперед	15мин	1	
61		Разминка, ча-ча работа бедер в веере алимана соединение базовой вариации	15мин	1	4
62		Разминка, джайв отработка смены мест и 3 шассе в паре в полный темп	15мин	1	
63		Разминка, джайв отработка шассе вправо и влево в паре, проучивание фигуры стоп эндгоу	15мин	1	
64		Разминка, самба отработка баумсэкшена на базовых фигурах	15мин	1	4
65		Разминка, отработка самбы ход на месте и проучивание фигуры «крис кросс»	15мин	1	
66		Разминка, прогон латиноамериканской программы	15мин	1	
67		Разминка, медленный вальс квикстеп венский вальс отработка	15мин	1	4
68		Разминка, прогон европейской программы	15мин	1	
69		Разминка, проучивание фигуры турецкое полотенце в танце ча-ча	15мин	1	
70		Разминка проучивание фигуры американ спин в танце джайв в паре в пол темпа	15мин	1	4
71		Разминка, румба отработка базовой вариации в паре в полный темп	15мин	1	
72		Разминка, отработка базовой вариации самба в полный темп	15мин	1	
73		Разминка, проучивание фигуры майское дерево в самбе в пол темпа	15мин	1	4
74		Разминка, основное движение в пол темпа румба и	15мин	1	

		соединение с «кукарачей» в паре			
75		Разминка, основное движение в полный темп румба и проучивание фигуры смена направления в паре в пол темпа	15мин	1	
76		Разминка, самба крусадавок вперед с работой бедер на координацию	15мин	1	4
77		Разминка, самба отработка вольты и соединение с ботофогой в паре в полный темп, отработка левого поворота	15мин	1	
78		Разминка, самба отработка виска на месте в паре с работой бедер, проучивание фигуры «майское дерево»	15мин	1	
79		Разминка, проучивание фигуры зиг заг в танце самба в пол темпа	15мин	1	
80		Разминка, джайв отработ американ спина в паре в полный темп	15мин	1	
81		Разминка, соединение американ спина с базовой вариацией	15мин	1	4
82		Разминка, прогон латиноамериканской программы	15мин	1	
83		Разминка, прогон европейской программы	15мин	1	
84		Разминка, медленный вальс венский вальс квикстеп отработка с позицией рук в паре	15мин	1	4
85		Разминка, квикстеп отработкам вариации в пол темпа, проучивание четвертного поворота влево	15мин	1	
86		Разминка, медленный вальс отработка вариации и проучивание синкопированной волны	15мин	1	
87		Разминка, венский вальс отработка правого поворота и соединение с левым поворотом	15мин	1	4
88		Разминка, прогон европейской программы	15мин	1	
89		Разминка, прогон латиноамериканской программы	15мин	1	
90		Разминка, повторение всего материала	15мин	1	4
91		Разминка, отработка восьмерки бедрами и проучивание работы рук в фигуре «кукарача»	15мин	1	
92		Разминка , отработка восьмерки бедер в основном движении и на смене направления в паре	15мин	1	
93		Разминка, проучивание стоп эндгоу в паре в полный темп танец джайв	15мин	1	4
94		Разминка, отработка ча-ча базовой вариации в паре в полный темп	15мин	1	
95		Разминка, отработка самбы базовой вариации в паре в полный темп	15мин	1	
96		Разминка, отработка джайва отработка базовой вариации в паре в полный темп	15мин	1	4
97		Разминка, отработка румбы базовой вариации в паре в полный темп	15мин	1	
98		Разминка, отработка медленный вальса отработка базовой вариации в паре в полный темп	15мин	1	
99		Разминка отработка квикстеп базовой вариации в паре в полный темп	15мин	1	4

100		Разминка, отработка венского вальса и соединения правого и левого поворота	15мин	1	
101		Разминка, прогон латиноамериканской программы	15мин	1	
102		Разминка, проучивание правого спин поворота в медленном вальсе	15мин	1	4
103		Разминка, проучивание левого поворота дама сбоку в танце танго	15мин	1	
104		Разминка, повторение пройденного материала	15мин	1	
105		Разминка, проучивание «веера клюшка» в танце ча-ча и отработка базовой вариации	15мин	1	4
106		Разминка, отработка самба базовой вариации и добавления фигуры «майское дерево»	15мин	1	
107		Разминка, отработка джайв и проучивание стоп эндгоу в полный темп	15мин	1	
108		Разминка, повторение пройденного материала европейской программы	15мин	1	4
109		Разминка, повторение пройд. материала европ. программы	15мин	1	
110		Разминка повторение пройденного материала латиноамериканской программы	15мин	1	
111		Разминка повторение пройденного материала латиноамериканской программы	15мин	1	
Всего:			33	111	14 4

Содержание программы 3 года обучения

1. Танец «Медленный вальс»

Теоретические сведения: подъем и снижение, акценты. История развития танца. Основные принципы движения. взаимодействие партнёров.

Фигуры: закрытые перемены, правый поворот, левый поворот, спин-поворот, шассе.

2. Танец «Квикстеп»

Теоретические сведения: настроение, акцент, подъём, и снижение. История развития танца. Основные принципы движения. Взаимодействие партнёров.

Фигуры: четвертные повороты, спин-поворот, шассе.

3. Танец «Венский вальс»

Общие теоретические сведения. История возникновения танца. Основные принципы движения.

Фигуры: правый поворот.

4. Танец «Танго»

Теоретические сведения: музыкальные и технические особенности танца. История возникновения танца и его развития. Основные принципы движения.

Фигуры: основное движение, прогрессивное звено, закрытый променад.

5. Танец «Самба»

Теоретические сведения: настроение, музыкальный размер, акцент, подъём, и снижение. История возникновения танца. Основные принципы движения. Взаимодействие партнёров.

Фигуры: левый и правый поворот, основной ход на месте, виски вправо и влево, самба-ход на месте, бота-фога, вольта с продвижением, вольта с поворотом.

6. Танец «Ча-ча-ча»

теоретические сведения: настроение, цвет, акцент. история возникновения танца.

Основные принципы движения. Взаимодействие партнёров

Фигуры: основное движение, тайм-степ, лок-степ, закрытый хип-твист.

7. Танец «Джайв»

Теоретические сведения: настроение, цвет, акцент. История развития танца. Основные принципы движения. Взаимодействие партнёров.

Фигуры: основное движение, смена партнёра справа налево, американский спин, смена рук за спиной.

8. Танец «Румба»

Теоретические сведения: музыкальные и технические особенности танца. История возникновения танца и его развития. Основные принципы движения.

Фигуры: основное движение, повороты на месте вправо-влево, повороты под рукой.

9. Подготовка к конкурсам бальных танцев

Тренировочная деятельность по подготовке к выступлению на конкурсах бальных танцев.

10. Открытые занятия

Показательные выступления для родителей – демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.

11. Итоговое занятие

Обобщение теоретического и практического материала. Анализ полученных танцевальных умений и навыков.

V. 4. Рабочая программа к общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный бальный танец»

4 группа

4,5,6 годы обучения

Возраст обучающихся 11-14 лет

Педагог: Нецветаева К.А.

Задачи программы:

4. Образовательные:

- научить грамотному и выразительному исполнению спортивных бальных танцев;
- освоить приемы конкурсного и спортивного танца;
- подготовить воспитанников к участию в межклубных, рейтинговых конкурсах бального танца;

5. Развивающие:

- гармонично развивать танцевальные музыкально-двигательные способности обучающихся;
- развить художественный вкус, расширить художественные интересы обучающихся;
- развить основные двигательные качества: выносливость, быстроту, координацию движений, гибкость;
- развитие индивидуальных творческих способностей воспитанников.

6. Воспитательные:

- формирование общей культуры личности обучающегося.
- сформировать такие качества как: внимание, собранность, работоспособность, ответственность, чувство коллективизма, уважение к другим.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Она предназначена для взрослых с 18 лет.

Формы подведения итогов:

- открытые занятия
- участие в конкурсах
- присвоение и подтверждение категорий, принятых Союзом танцевального спорта

Количественный состав групп и часов занятий

Год обучения	Количественный состав группы	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
III ступень				
4 год обучения	10 – 16	4	8 по 45 мин	288
5 год обучения	10 – 16	4	8 по 45 мин	288
6 год обучения	10 – 16	4	8 по 45 мин	288

Тематический план 4 группы-студии (4,5,6 годы обучения)

№	Дата проведения	Темы программы	Теория	Практика	Всего
1		Инструктаж по Т/Б и использованию персональных технических средств с выходом в интернет. ОФП. инструктаж по тб	1	1	2
2		Повторение пройденного материала	1	1	2
3		Повторение пройденного материала	1	1	2
4		Ча-ча упр-ия для стоп в полный темп, проучивание фигуры «веер клюшка»		2	2
5		Ча-ча упр-ия для стоп в полный темп, проучивание фигуры «веер клюшка»		2	2
6		Румба « веер алимана» соединение с «веером клюшкой», проработка работы стоп		2	2
7		Ча-ча «веер алимана» отработка, проучивание «волчка» в паре в пол темпа музыки		2	2
8		Румба работа бедер по восьмерке, проучивание фигуры «Аида» в паре, фигура «кукарача» отработка		2	2
9		Румба работа бедер по восьмерке, проучивание фигуры «Аида» в паре, фигура «кукарача» отработка		2	2
10		Прогон европейской программы		2	2
11		Общий прогон		2	2
12		Румба проработка вариации, соединение «Аиды» и фигуры «рука в руке»		2	2
13		Румба проработка вариации, соединение «Аиды» и фигуры «рука в руке»		2	2
14		Медл вальс отработкам подъемов и спусков, понимание «своя» в паре		2	2
15		Медлен вальс проуч «виска» на углу зала в паре в полный темп музыки		2	2
16		Венск вальс проучивание левого поворота, соединение с правым поворотом		2	2
17		Румба проработка вариации, соединение «Аиды» и фигуры «рука в руке»		2	2
18		Венск вальс лев пов в парах		2	2

19		Прогон европейской программы	2	2
20		Прогон латиноамериканской программы	2	2
21		Прогон латиноамериканской программы	2	2
22		Венск вальс лев пов в парах	2	2
23		Общий прогон	2	2
24		Джайв отработка шассе вправо и влево, соединение базовой вариации	2	2
25		Джайв отработка шассе вправо и влево, соединение базовой вариации	2	2
26		Румба работа бедер по восьмерке, позиция рук в паре на фигуре «волчок» ,проучивание фигуры «смена мест»	2	2
27		Румба проучивание «веера клюшки» в соединении с фигурой «волчок»	2	2
28		Джайв отработка конкурсной вариации, проучивание «киков» в полный темп музыки	2	2
29		Джайв отработка конкурсной вариации, проучивание «киков» в полный темп музыки	2	2
30		Общий прогон	2	2
31		Джайв проучивание « киков» по одному в пол темпа музыки, отработка основного движения	2	2
32		Танец Квикстеп, изучение синкопированных прыжков, отработка фигуры «бегущее окончание	2	2
33		Танец Квикстеп, изучение синкопированных прыжков, отработка фигуры «бегущее окончание»	2	2
34		Квикстеп отработка вариации	2	2
35		Медленный вальс проучивание синкопированной волны в пол темпа музыки в парах	2	2
36		Медл вальс постановка в пары отработка «виска на углу зала» соединение его с правым спин поворотом	2	2
37		Медл вальс постановка в пары отработка «виска на углу зала» соединение его с правым спин поворотом	2	2
38		Прогон европейской программы	2	2
39		Прогон латиноамериканской программы	2	2
40		Общий прогон	2	2
41		Общий прогон	2	2
42		Ча-ча композиция базовых фигур для отработки музыкальности и «конекшена»	2	2
43		Ча-ча проучивание «веера алиманы» и отработка «волчка», работа рук по одному и понимание «конекшена» в паре	2	2
44		Самба отработка курсадавока и проучивание «променадного бега»	2	2
45		Самба отработка курсадавока и проучивание «променадного бега»	2	2
46		Самба ботофога и курсадавок, использование стопы в базовых фигурах самбы	2	2
47		Самба отработка вариации в полный темп музыки танец джайв проучивание фигуры «хлыст»	2	2
48		Самба проработка «баумсэкшена» на всех основных фигурах	2	2
49		Самба проработка «баумсэкшена» на всех основных фигурах	2	2
50		Прогон европейской программы	2	2
51		Общий прогон	2	2

52	Квикстеп отработка подъемов и снижен, использование понятия свинг на основных фигурах	1	1	2
53	Общий прогон		2	2
54	Прогон европейской программы		2	2
55	Медленный вальс отработка вариации, веский вальс проучивание фигуры «флекер» вправо	1	1	2
56	Танго проучивание левого поворота дама сбоку и соединение ее с «файв степом»	1	1	2
57	Танго проучивание левого поворота дама сбоку и соединение ее с «файв степом»		2	2
58	Танго левый поворот в паре, основные ритмические рисунки, отработка положение рук и корпуса в паре		2	2
59	Танго «рок назад» проучивание, работа стоп и корпуса на этой фигуре в пол и в полный темп.18.12 Танго конкурсная вариация, проучивание левого поворота дама сбоку		2	2
60	Венск вальс отработка правого и лев поворота, проучивание «флекера» влево в пол темпа	1	1	2
61	Венск вальс отработка правого и лев поворота, проучивание «флекера» влево в пол темпа		2	2
62	Прогон европейской программы		2	2
63	Квикстеп проработка вариаций и соединение базовой вариации с синкопированными прыжками		2	2
64	Общий прогон		2	2
65	Общий прогон	1	1	2
66	Прогон латиноамериканской программы		2	2
67	Самба, проучивание фигуры променадный бег в теневой позиции в паре в пол темпа		2	2
68	Самба два вида променадного бега в парах по кругу в полный темп музыки	1	1	2
69	Самба променадный бег в полный темп музыки со сменой направления и ритмов, ча-ча работа бедер и понимание «ведения» в паре		2	2
70	Ча-ча соединение фигур в композицию сложности выше базовой в полный темп музыки	1	1	2
71	Ча-ча отработка вариации, джайв проучивание фигуры «вип» в паре в пол темпа		2	2
72	Ча-ча отработка вариации, джайв проучивание фигуры «вип» в паре в пол темпа		2	2
73	Джайв кики в полный темп, «кик бол ченнж» в полный темп на обе ноги со сменой ритма	1	1	2
74	Румба соединение фигур в усложненную комбинацию в полный темп в парах	1	1	2
75	Прогон латиноамериканской программы		2	2
76	Общий прогон		2	2
77	Прогон европейской программы		2	2
78	Джайв отработка киков, проучивание «кмок бол ченжа» на правую и левую ногу	1	1	2
79	Общий прогон		2	2
80	Общий прогон	1	1	2
81	Прогон латиноамериканской программы		2	2
82	Проучивание танца посадобль , история танца и его характер, основное движение		2	2
83	Ча-ча работа рук и постановка в паре, основные ритмические рисунки.	1	1	2

		бедер по восьмерке в базовых фигурах румбы			
85		Джайв работа рук и позиция в паре, отработка фигуры «хлыст» проучивание фигуры «вип»	1	1	2
86		Прогон латиноамериканской программы		2	2
87		Самба работа рук и постановка в паре в базовых фигурах, работа тела в променадном беге		2	2
88		Общий прогон		2	2
89		Повторение пройденного материала		2	2
90		Прогон европейской программы		2	2
91		Прогон латиноамериканской программы		2	2
92		Общий прогон		2	2
93		Самба отработка фигуры крусадавок по кругу ,проучивание фигуры «караоке степ»		2	2
94		Самба отработка баумсэкшен на базовой вариации		2	2
95		Румба работа бедер в скользящих дверцах и взаимодействие в паре, проучивание работы рук	1	1	2
96		Румба работа бедер в скользящих дверцах и взаимодействие в паре, проучивание работы рук	1	1	2
97		Румба отработка фигуры «скользящие дверцы», проучивание фигуры «краб вок		2	2
98		Ча-ча отработка усложненной вариации в паре в полный темп с внедрением работы бедер		2	2
99		Прогон латиноамериканской программы		2	2
100		Медлен вальс отработка бегущего правого спин поворота и проучивание синкопированной волны	1	1	2
101					
102		Танго характер танца, проучивание основного синкопированного правого поворота с венским кроссом		2	2
103		Ча-ча отработка усложненной вариации в паре в полный темп с внедрением работы бедер. Танго левый поворот в паре в полный темп, проучивание синкопированного «файв степа»	1	1	2
104		Танго рок назад отработка, работа головы		2	2
105		партнерши в этой фигуре и ведение партнера телом		2	2
106		Танго файв степ проучивание в паре в полный темп и соединение с левым поворотом	1	1	2
107		Танго файв степ проучивание в паре в полный темп и соединение с левым поворотом		2	2
108		Венск вальс отработ композиции		2	2
109		Прогон европейской программы		2	2
110		Венский вальс отработка левого поворота соединение с правым поворотом.		2	2
111		Прогон латиноамериканской программы		2	2
112		Общий прогон		2	2
113		Румба проучивание фигуры «краб вок» в паре и понимание конекшена в руках на этой фигуре	1	1	2
114					
115		Румба отработка усложненной вариации в паре в полный темп, джайв «Хлыст» в паре в полный темп		2	2
116		Румба отработка усложненной вариации в паре в полный темп, джайв «Хлыст» в паре в полный темп		2	2
117		Джайв кики в полный темп в паре со сменой ноги и соединение их с основной вариацией		2	2
118		Джайв ритм и темп танца , ведение в паре и	1	1	2

		исполнения, соединение базовой вариации с «хлыстом» и «випом»			
119		Румба характер исполнения, взаимодействие и связь в паре		2	2
120		Румба характер исполнения, взаимодействие и связь в паре		2	2
121		Ча-ча характер танца, проучивание фигуры «кубинский брейк» в пол темпа музыки, соединение с базовой вариацией		2	2
122		Самба характер танца ,проучивание левого поворота в паре в полный темп музыки		2	2
123		Прогон латиноамериканской программы		2	2
124		Прогон европейской программы		2	2
125		Общий прогон		2	2
126		Танго отработка вариации с усложненными фигурами , венский вальс в полный темп музыки в парах с правильной работой стопы		2	2
127		Танго характер шагов вперед и назад в паре и их траектория		2	2
128		Медленный вальс подъемы и снижения на синкопированном плетение и проучивание фигур линий в паре		2	2
129		Венский вальс отработка левого поворота и проучивание перехода на правый поворот через закрытую перемену		2	2
130		Венский вальс отработка правого поворота и соединение его с флекером вправо	1	1	2
131		Венский вальс соединение фигур и размещение усложненной вариации на 4 стороны зала		2	2
132		Венский вальс соединение фигур и размещение усложненной вариации на 4 стороны зала		2	2
133		Квикстеп отработка подъемов и спусков на базовой вариации проучивание синкопированного бегущего окончания	1	1	2
134		Квикстеп проработка вариации с усложненными фигурами		2	2
135		Прогон европейской программы		2	2
136		Танго отработка джайвстепа с синкопированным ритмом в паре в полный темп музыки		2	2
137		Прогон латиноамериканской программы		2	2
138		Общий прогон		2	2
139		Пасодобль основное движение в паре ,проучивание фигуры «сюрплейз» в полный темп музыки		2	2
140		Ча-ча работа стоп и бедер в базовой вариации, кубинский брейк в полный темп в парах		2	2
141		Ча-ча характер танца и работа ног, проучивание «кубинского брейка с усложненной работой ног		2	2
142		Ча-ча проработка рук и постановка корпуса, проучивание фигуры левый волчок в паре в пол темпа		2	2
143		Ча-ча проработка рук и постановка корпуса, проучивание фигуры левый волчок в паре в пол темпа		2	2
144		Румба отработка веера алимана и соединение с волчком в паре, отработка фигуры «аида»	1	1	2
Всего:			26	262	288

Содержание программы 4 группы (4,5,6 годов обучения)

1. Танец «Медленный вальс»

Техника: Музыкальные и технические сравнительные характеристики танца. «Качели», перемены с ПН и ЛН. Продвижение по ЛТ, индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой позиции.

Фигуры: правый спин-поворот, поступательное шассе, перемена хезитейшен, шассе из променадной позиции, плетение из променадной позиции, импетус-поворот, дрег хезитейшен, крыло.

2. Танец «Венский вальс»

Теоретические сведения: музыкальные и технические особенности танца.

Фигуры: правый поворот, левый поворот, перемена с правого на левый поворот, перемена с левого на правый поворот.

3. Танец «Квикстеп»

Техника: шаги шассе. Индивидуально, в подготовительной поддержке, основной позиции.

Фигуры: правый поворот, правый спин-поворот, поступательное шассе, лок-степ, бегущее окончание, типплз шассе, бегущий зигзаг, телемарк.

4. Танец «Самба»

Техника: основной ход, променадный ход, боковой ход для дамы и партнёра.

Фигуры: вольта с продвижением вправо и влево, бота фого с продвижением вперед и назад, променадные бота фого, соло повороты вправо и влево, левый поворот, самба локи, раскручивание от руки, крузадо ход и локи в теневой позиции, внешняя перемена, поворотный лок.

5. Танец «Ча-ча-ча»

Техника: основной ход, ча-ча-ча шассе, чек с поворотом. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой лицевой позиции.

Фигуры: ча-ча-ча лок вперед-назад, поворот на месте вправо-влево, повороты под рукой, веер, хип твист, клюшка, алемана, чек (Нью-Йорк), рука к руке, корта джака.

6. Танец «Джайв»

Техника: джайв шассе, линк рок, стой и иди. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой поддержке.

Фигуры: перемена мест справа налево, перемена мест слева направо, перекрученная перемена мест слева направо, смена рук за спиной, фолзвей с откидыванием, американский спин, стоп-иди, свивлы с носка на каблук, раскручивание от руки, цыплячий ход.

7. Танец «Танго»

Теоретические сведения: музыкальные и технические особенности танца. История возникновения танца и его развития. Основные принципы движения.

Фигуры: основное движение, прогрессивное звено, закрытый променад, открытый променад, левый поворот (открытый и закрытый), променад (открытый и закрытый), фор степ, файв степ.

8. Танец «Румба»

Теоретические сведения: музыкальные и технические особенности танца. История возникновения танца и его развития. Основные принципы движения.

Фигуры: основное движение, повороты на месте вправо-влево, повороты под рукой, веер, хип твист, клюшка, алемана, Нью-Йорк, рука в руке.

9. Подготовка к конкурсам балльных танцев

Отработка изученных фигур, композиций. Отработка ведения в паре. Создание имидж-образа пары.

10. Индивидуальная работа с танцевальной парой

Отработка ведения в паре, пластики, ритмичности. Работа над выразительностью, манерой и стилем исполнения. Создания имидж-образа пары. Подбор костюмов.

11. Итоговое занятие

Обобщение теоретического и практического материала. Анализ полученных танцевальных умений и навыков, подведение итогов конкурсных выступлений.

12. Открытые занятия

VI. Оценочные и методические материалы.

Уровень освоения программы	Срок реализации	Объем программы	Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
общекультурный	1 год	72 ч	Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, формирование общей культуры обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени	<ul style="list-style-type: none"> - Освоение прогнозируемых результатов программы - Презентация результатов на уровне ЧОУ
базовый	2 год	108 ч	Создание условий для личностного самоопределения и самореализации, обеспечение процесса социализации и адаптации к жизни в обществе, выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности, развитие у обучающихся мотивации к творческой деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - Освоение прогнозируемых результатов программы - Презентация результатов на уровне района, города - Участие обучающихся в районных и городских мероприятиях - Наличие призеров и победителей в районных конкурсных мероприятиях
углубленный	3 год	144 ч	Формирование личностных качеств и социально-значимых компетенций, создание условий для профессиональной ориентации, повышение конкурентноспособных выпускников на основе высокого уровня полученного образования	<ul style="list-style-type: none"> - Освоение прогнозируемых результатов программы -- Участие обучающихся в городских мероприятиях - Наличие призеров и победителей в районных конкурсных мероприятиях
углубленный	4,5 годы	По 288 ч	Формирование личностных качеств и социально-значимых компетенций, создание условий для профессиональной ориентации, повышение конкурентноспособных выпускников на основе высокого уровня полученного образования	<ul style="list-style-type: none"> - Наличие призеров и победителей в районных конкурсных мероприятиях - Наличие призеров и победителей в городских конкурсных мероприятиях - Наличие выпускников, продолживших обучение по профилю

VII. Методическая литература

Для педагога:

1. «Современный бальный танец» под ред. В.М.Стриганова и В.И.Уральской. М.,2014г.
2. «Ритмическая гимнастика на ТВ». Иваницкий А., Мотов В., Иванова О., Шарабанова И. М., 2012г.
3. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе» под ред. А.М. Шлемина. М., 2014г.
4. Алекс Мур. «The advanced technique of ballroom dancing». Лондон, WСIП8BE 2014г.
5. Уолтер Лорд. «Техника исполнения латиноамериканских танцев». Ч.1 и 2. Лондон,2015г.
6. Веденева Н. «Будь молодой и грациозной». М., 2011г.
7. Видеосборник. Учебный цикл «Линия танца», 1 и 2 диски.

Для обучающихся:

1. Основы латино-американских танцев – Томск, 2014г.
2. Видеосборник. Учебный цикл «Линия танца», 1 и 2 диски

Интернет-ресурсы

<http://www.taranekomusic.narod.ru> (персональный творческий сайт Сергея Тараненко);

<http://www.revskaya.ru> (Сайт Нины Ревской) <http://www.classicalballetmusic.com> (танцевальная музыка);

<http://www.lisaharrisdance.com>

<http://www.josuonline.com> (CD для танца);

<http://www.horeograf.com> (все для хореографии и танцоров);

<http://notes.tarakanov.net/koncbalet.htm> (Ноты).

<http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam> (сборники по хореографии и танцам)

www.BalTan.ru или БалТан.РФ

<http://www.dance-photos.com/pages/index.php>

<http://dancelovers.ru/>