

Государственное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования Ярославской области
«Центр детей и юношества»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОАУ ДО ЯО

«Центр детей и юношества»

Е.А. Дубовик

Приказ № 17-01/208 от 01.04.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивные бальные танцы. Основной этап»

направленность программы – физкультурно-спортивная

уровень программы – базовый

возраст учащихся – 8-13 лет

срок реализации – 4 года

Автор-составитель:

Капитонова Лариса Евгеньевна,

педагог дополнительного образования

Ярославль, 2024

Оглавление

1.	Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Учебно-тематический план по годам обучения	7
1.3.	Содержание программы	9
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	26
2.2.	Методическое обеспечение	26
2.3.	Оценочные материалы	28
2.4.	Материально-техническое обеспечение	30
2.5.	Кадровое обеспечение	30
3.	Список информационных источников	30
4.	Приложения	
1.	Примерный календарный график на 2023-2024 учебный год для групп 3 года обучения	32

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы. Основной этап» (далее – программа) разработана с учетом нормативно-правовой базы и локальных актов ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» (см. ниже в разделе «Список информационных источников»).

Одним из самых красивых и изящных видов спорта являются спортивные танцы. Они были официально отнесены к полноценному виду спорта в 1997 году. Это стало огромным достижением для всего танцевального мира.

Благодаря развитию спортивных бальных танцев сформировались международные и общероссийские структуры. Развивается танцевальный спорт в мировом масштабе World Dance Sport Federation (WDSF). В России крупнейшими федерациями танцевального спорта являются Российский танцевальный союз (РТС) и Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСААР).

Объединение «Клуб спортивного танца «Альянс» входит в Федерацию танцевального спорта России (ФТСАР) от Ярославской региональной областной спортивной организации «Федерации танцевального спорта» Ярославской области (ЯРОСО «ФТС» ЯО).

Танцевальный спорт (спортивные танцы) включает в себя три раздела: европейские танцы, латиноамериканские танцы и 10 танцев (двоеборье).

Программа составлена для обучения в объединении «Клуб спортивного танца «Альянс» ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества». Обучение спортивным танцам это длительный период. Обучающиеся занимаются танцами с 5 до 18 лет и очень важно правильно организовать этапы обучения. В подростковом возрасте важно заниматься спортом для развития позитивных качеств и искусством для развития эстетического воспитания. На основном этапе закрепляется интерес к занятиям спортивными танцами и происходит становление обучающихся, как спортсменов.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, относится к базовому уровню, и рассчитана на обучающихся 8-13 лет. Согласно положению «О классах мастерства спортсменов по танцевальному спорту общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла»», обучающиеся данного возраста выступают в категории «Дети 1», «Дети 2», «Юниоры 1», поэтому содержание программы ориентировано на требования в танцевальном спорте к данной возрастной категории.

Новизна программы заключается в том, что соответствует одному из этапов многолетнего обучения в клубе спортивного танца «Альянс» и ее содержание ориентировано на возрастные категории согласно положению «О классах мастерства спортсменов по танцевальному спорту общероссийской общественной организации «Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла»».

Актуальность программы состоит в том, что в процессе занятий спортивными танцами дети развиваются гармонично: с одной стороны развиваются физические и морально-волевые качества необходимые для спортсмена, а с другой стороны раскрываются их творческий потенциал, происходит их эстетическое воспитание.

Для обучения по данной программе необходимо освоить дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Спортивные бальные танцы. Начальный этап».

Цель программы – развитие творческих способностей и личностных качеств обучающихся в процессе занятий спортивными бальными танцами.

Задачи:

Обучающие:

– обучать сложным техническим действиям в исполнении танцев;

- формировать устойчивый познавательный интерес к истории развития спортивных танцев;
- совершенствовать физическую подготовку, формирование базовых знаний по классической хореографии;

Развивающие:

- развивать специальные координационные навыки и умения, слух, ритм, музыкальную память;
- развивать умения обучающихся воспринимать и выражать ритмический рисунок и музыкальность каждого танца;
- развивать специальные навыки исполнения спортивных танцев в обоих видах программы, техники танцев;
- улучшить качественные и количественные характеристики соревновательных действий;

Воспитательные:

- совершенствовать личностные качества (целеустремленность, ответственность, умение принимать победы и поражения);
- совершенствовать психологическое взаимодействие в парах;
- активизировать интерес к занятиям танцевальным спортом, участию в соревнованиях.

Обучающиеся, для которых программа актуальна

Возраст обучающихся по данной программе: 8-13 лет.

Прием в объединение «Клуб спортивного танца «Альянс» осуществляется на основе заявления родителей (законных представителей) ребенка. В объединение принимаются дети, успешно освоившие программу «Спортивные балльные танцы. Начальный этап», так и дети с развитыми физическими, музыкальными, танцевальными данными, имеющими знания, умения и навыки в данной области танцевального спорта. Медицинская справка о допуске к занятиям обязательна.

Количество обучающихся в группе 8-20 человек.

Формы и режим занятий

Основная форма обучения – очная, групповая.

Группа формируется с учетом возрастных особенностей, уровня подготовки и художественных задач текущего года обучения.

Программа рассчитана на 4 года обучения. Общий объем – 864 часа, 216 часов в год. Допускается разработка индивидуальных образовательных маршрутов для обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 учебных часа с перерывом не менее 10 минут. Допускаются занятия 2 раза в неделю по 3 учебных часа с перерывами не менее 10 минут. Продолжительность учебного часа для данного возраста 45 минут.

В случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительной общеобразовательной программы в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой, реализация программы может осуществляться в дистанционном режиме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Реализация программы будет осуществляться через специализированные сервисы организации занятий, утвержденные приказом директора образовательной организации. Выбор специализированного сервиса будет осуществляться по конкретным обстоятельствам ограничительных мер.

На первом и втором годах обучения обучающиеся будут изучать ритм в основных шагах и основных фигурах танцев европейской и латиноамериканской программы в соответствии с возрастной категорией и уровнем сложности своего класса, а также заниматься танцевальной практикой и участвовать в соревнованиях.

На третьем и четвертом годах обучения обучающиеся будут изучать ритм в основных шагах и основных фигурах танцев европейской и латиноамериканской программы в

соответствии с более старшей возрастной категорией и уровнем сложности своего класса, а также заниматься более сложной танцевальной практикой и участвовать в соревнованиях.

Планируемые результаты обучения

В конце 1-го года обучения обучающиеся должны:

знать:

- фигуры европейских и латиноамериканских танцев;
- историю развития спортивных танцев в России;
- правила соревнований, возрастные группы, правила набора очков для спортсмена класса мастерства «Е», «Д», «С».

уметь:

- выполнять танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений;
- использовать специальные навыки и техники исполнения танцев: «Медленный вальс», «Венский вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв»;
- воспринимать и выражать ритмический рисунок и музыкальность каждого танца;
- выполнять программу «Е» класса.

В конце 2-го года обучения обучающиеся должны:

знать:

- историю развития спортивных танцев в Европе;
- требования нормативов по общефизической подготовке;

уметь:

- использовать специальные навыки и техники исполнения танцев: «Медленный вальс», «Венский вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв»;
- исполнять основные шаги танцев «Танго» и «Румба»;
- использовать навыки взаимодействия и ведения в паре;
- исполнять танцевальные композиции в парах и сольно;
- выполнять программу «Д» класса.
- выполнять нормативы по общефизической подготовке;
- участвовать в концертах, соревнованиях.

В конце 3-го года обучения обучающиеся должны:

знать:

- историю развития спортивных танцев;
- комплекс эмоциональных упражнений;
- требования нормативов по общефизической подготовке;

уметь:

- использовать более сложные специальные навыки и техники исполнения танцев: «Медленный вальс», «Танго», «Венский вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв»;
- исполнять основные шаги танцев «Медленный фокстрот» и «Пасадобль»;
- воспринимать и выражать ритмический рисунок и музыкальность каждого танца;
- контролировать подтянутый корпус, соблюдать правильное положение рук в позициях;
- выполнять вращения;
- выполнять нормативы по общефизической подготовке;
- выполнять программу «С» класса;
- раскрывать идею и смысл, которую несет в себе танцевальная композиция;
- участвовать в концертах, соревнованиях.

В конце 4-го года обучения обучающиеся должны:

знать:

- знать разнообразие стилей и направлений латиноамериканской и европейской программы танцев, свободно их различать и владеть ими;
- основные факты истории мировой культуры и традиций спортивного танца;
- требования к исполнению спортивных танцев;
- правила соревнований по танцевальному спорту.

уметь:

- исполнять сложные технические действия, необходимыми для исполнения танцев «Медленный вальс», «Танго», «Венский вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв», «Медленный фокстрот», «Пасадобль»;
- справляться со стрессом перед и во время соревнований;
- выполнять нормативы по общефизической подготовке;
- выполнять программу «С», «В» класса;
- участвовать в концертах, соревнованиях.

Личностные результаты:

- чувство гордости и сопричастности к жизни объединения «Клуб спортивного танца «Альянс» и ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества»;
- осознанное выполнение правил поведения в различных образовательных ситуациях, публичных выступлениях, правил по технике безопасности, организованность, самостоятельность;
- следование общепринятым правилам и нормам поведения;
- конструктивное взаимодействие с членами учебной группы, обучающимися Клуба спортивного танца «Альянс», ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» и взрослыми;
- внимание, умение концентрироваться, способность к волевым действиям;
- физические качества (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость, подвижность);
- качества личности: самоорганизация, самоанализ.

Метапредметные результаты:

- иметь представление о собственном теле;
- знать правила гигиены костюма;
- иметь базовые представления о здоровом образе жизни;
- с уважением относиться к партнёру по паре и всем членам коллектива;
- знать историю развития спортивного бального танца;
- знать о ценности сотрудничества с другими людьми;
- быть уверенным в ценности здорового образа жизни.

Формы контроля и аттестации обучающихся

Реализация программы «Спортивные бальные танцы. Основной этап» предусматривает входную диагностику, текущий и промежуточный контроль, аттестацию обучающихся, который проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

Входная диагностика – это оценка исходного уровня развития физических данных, выявления музыкально-ритмического и эмоционального развития обучающихся перед началом образовательного процесса (сентябрь).

Текущий контроль – проводится в течение всего учебного года, с тем чтобы определить уровень теоретических знаний, практических навыков и умений. Такой контроль осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение за практической деятельностью, журнал посещаемости, просмотр, участие в соревнованиях.

Промежуточный контроль – осуществляется по итогам полугодия и учебного года с целью определения степени усвоения обучающимися материала программы, определения промежуточных результатов обучения, проходит в форме открытого или контрольного урока, устного опроса, выступления на соревнованиях.

Основным методом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение за обучающимися в различных образовательных ситуациях: на учебных занятиях, во время сценических (концертных) выступлений, на соревнованиях, в зрительном зале и др.

Аттестация обучающихся – по окончании учебного года и полного освоения программы проходит (в апреле-мае) в форме открытого итогового занятия и результатов участия в соревнованиях.

1.2. Учебно-тематический план

Первый, второй год обучения

№ п/п	Разделы и темы	1 год обучения			2 год обучения		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика
1.	Введение в программу. Инструктаж по ТБ	2	1	1	2	1	1
2.	Танцевальный спорт как вид спорта	4	2	2	4	2	2
2.1.	Танец как искусство	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5
2.2.	От бального танца к спортивному танцу	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5
2.3.	Танцевальный образ (прическа, макияж, костюм)	2	1	1	2	1	1
3.	Ритмическая структура движений и фигур. Музыкальность	20	7	13	16	6	10
3.1.	Ритм в основных фигурах и движениях европейской программы	6	2	4	4	2	2
3.2.	Ритм в основных фигурах и движениях латиноамериканской программы	6	2	4	4	2	2
3.3.	Темп	2	1	1	2	1	1
3.4.	Музыкальность исполнения танцев	6	2	4	6	1	5
4.	Создание конкурсной хореографии танцев европейской программы	14	3	11	12	4	8
4.1.	Медленный вальс	6	1	5	3	1	2
4.2.	Танго	-	-	-	3	1	2
4.3.	Венский вальс	2	1	1	3	1	2
4.4.	Квикстеп	6	1	5	3	1	2
5.	Создание конкурсной хореографии танцев латиноамериканской программы	18	3	15	12	4	8
5.1.	Самба	6	1	5	3	1	2
5.2.	Ча-ча-ча	6	1	5	3	1	2
5.3.	Румба	-	-	-	3	1	2
5.4.	Джайв	6	1	5	3	1	2
6.	Сложные технические действия	10	4	6	16	4	12
6.1.	Развитие координационных способностей	2	1	1	6	1	5
6.2.	Повороты, вращения, скручивания	4	2	2	6	2	4
6.3.	Скорость движения	4	1	3	4	1	3
7.	Техника исполнения танцев европейской программы	42	8	34	42	8	34
7.1.	Медленный вальс	12	2	10	10	2	8
7.2.	Танго	6	2	4	12	2	10
7.3.	Венский вальс	12	2	10	10	2	8
7.4.	Квикстеп	12	2	10	10	2	8
8.	Техника исполнения танцев	42	8	34	42	8	34

	латиноамериканской программы						
8.1.	Самба	12	2	10	10	2	8
8.2.	Ча-ча-ча	12	2	10	10	2	8
8.3.	Румба	6	2	4	12	2	10
8.4.	Джайв	12	2	10	10	2	8
9.	Взаимодействие и ведение в паре	18	5	13	22	6	16
9.1.	Ведение. Типы ведения	2	1	1	6	2	4
9.2.	Вертикаль, ось, баланс	4	2	2	8	2	6
9.3.	Совместное движение партнеров	12	2	10	8	2	6
10.	Танцевальная практика	20	4	16	20	4	16
10.1.	Артистизм и эмоциональное воплощение образа	8	2	6	10	2	8
10.2.	Занятие - прогон	10	1	9	8	1	7
10.3.	Тематические практики	2	1	1	2	1	1
11.	Соревнования по танцевальному спорту	10	2	8	12	2	10
12.	Воспитательные мероприятия	14	1	13	14	1	13
13.	Аттестация обучающихся	2	1	1	2	1	1
	итоГО	216	49	167	216	51	165

Третий, четвертый год обучения

№ п/п	Разделы и темы	3 год обучения			4 год обучения		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика
1.	Введение в программу. Инструктаж по ТБ	2	1	1	2	1	1
2.	Развитие танцевального спорта в России и в мире	2	1	1	2	1	1
3	Ритмическая структура. Музыкальность	12	3	9	6	3	3
3.1.	Ритм в танцевальных связках европейской программы	4	1	3	2	1	1
3.2.	Ритм в танцевальных связках латиноамериканской программы	4	1	3	2	1	1
3.3.	Музыкальность исполнения танцев	4	1	3	2	1	1
4.	Создание конкурсной хореографии танцев европейской программы	12	4	8	10	5	5
4.1.	Медленный вальс	3	1	2	2	1	1
4.2.	Танго	3	1	2	2	1	1
4.3.	Венский вальс	3	1	2	2	1	1
4.4.	Медленный фокстрот	-	-	-	2	1	1
4.5.	Квикстеп	3	1	2	2	1	1
5.	Создание конкурсной хореографии танцев латиноамериканской программы	12	4	8	10	5	5
5.1.	Самба	3	1	2	2	1	1
5.2.	Ча-ча-ча	3	1	2	2	1	1
5.3.	Румба	3	1	2	2	1	1
5.4.	Пасадобль	-	-	-	2	1	1
5.5.	Джайв	3	1	2	2	1	1
6.	Сложные технические действия	12	3	9	12	3	9
6.1.	Вращения, прыжки	4	1	3	4	1	3
6.2.	Скручивания, работа	4	1	3	4	1	3

	бедер						
6.3.	Линии и позы	4	1	3	4	1	3
7.	Техника исполнения танцев европейской программы	42	5	37	45	5	40
7.1.	Медленный вальс	10	1	9	10	1	9
7.2.	Танго	10	1	9	10	1	9
7.3.	Венский вальс	10	1	9	10	1	9
7.4.	Медленный фокстрот	2	1	1	5	1	4
7.5.	Квикстеп	10	1	9	10	1	9
8.	Техника исполнения танцев латиноамериканской программы	42	5	37	45	5	40
8.1.	Самба	10	1	9	10	1	9
8.2.	Ча-ча-ча	10	1	9	10	1	9
8.3.	Румба	10	1	9	10	1	9
8.4.	Пасадобль	2	1	1	5	1	4
8.5.	Джайв	10	1	9	10	1	9
9.	Взаимодействие и ведение в паре	8	3	5	10	3	7
9.1.	Ведение	4	1	3	6	1	5
9.2.	Партнёрство	2	1	1	2	1	1
9.3.	Импульс и реакция	2	1	1	2	1	1
10.	Танцевальная практика	16	2	14	18	2	16
10.1.	Артистизм и эмоциональное воплощение образа	8	1	7	10	1	9
10.2.	Занятие -прогон	8	1	7	8	1	7
11.	Соревнования по танцевальному спорту	21	1	20	21	1	20
12.	Тренировочные сборы, мастер-классы	12	-	12	12	-	12
13.	Воспитательные мероприятия	21	1	20	21	1	20
14.	Аттестация обучающихся	2	1	1	2	1	1
	итого	216	34	182	216	36	180

1.3. Содержание программы

Первый год обучения

1. Введение в программу. Инструктаж по ТБ

Теория. Знакомство с инструкцией по технике безопасности. Знакомство с планом работы. Расписание.

Практика. Комплекс разминочных упражнений. Учебная эвакуация.

2. Танцевальный спорт как вид спорта

2.1. Танец как искусство

Теория. Танец, как древнейшее из искусств. Танец – это искусство пластических и ритмических движений. Композиция танца.

Практика. Интуитивное танцевание – движение экспромт, спонтанность и импровизация.

2.2. От бального танца к спортивному танцу

Теория. Происхождение и развитие бальных танцев. История стилизации костюма.

Практика. Презентация.

2.3. Танцевальный образ (прическа, макияж, костюм)

Теория. Положение о требованиях по танцевальному костюму, причёске, макияжу в категории «Дети». Спортивный костюм – общие положения.

Практика. Устный опрос по требованиям к костюмам и причёске. Создать эскиз костюма.

3. Ритмическая структура движений и фигур. Музыкальность.

3.1. Ритм в основных фигурах и движениях европейской программы

Теория. Музыка танцев европейской программы. Ритм, как соответствие ритмическим акцентам музыки.

Практика. Разучивание ритма в основных шагах и основных фигурах танца «Медленный вальс» (в соответствии с возрастной категорией «Дети» уровень сложности Е класс). Изучение ритма в основных шагах и основных фигурах танца «Венский вальс» (в соответствии с возрастной категорией «Дети» уровень сложности Е класс). Изучение ритма в основных шагах и основных фигурах танца «Квикстеп» (в соответствии с возрастной категорией «Дети» уровень сложности Е класс).

3.2. Ритм в основных фигурах и движениях латиноамериканской программы

Теория. Музыка танцев латиноамериканской программы. Ритм, как соответствие ритмическим акцентам музыки.

Практика. Разучивание ритма в основных шагах и основных фигурах танца «Самба» (в соответствии с возрастной категорией «Дети» уровень сложности Е класс). Изучение ритма в основных шагах и основных фигурах танца «Ча-ча-ча» (в соответствии с возрастной категорией «Дети» уровень сложности Е класс). Изучение ритма в основных шагах и основных фигурах танца «Джайв» (в соответствии с возрастной категорией «Дети» уровень сложности Е класс).

3.3. Темп

Теория. Понятие темпа. Темп - степень быстроты шагов и движения корпуса для наиболее глубокого, характерного для данного танца заполнения музыкальной структуры такта (сильных и слабых долей, акцентирования, дробления, синкопирования).

Практика. Игры на развитие чувства темпа (маршировка, оркестр и т.д.)

3.4. Музыкальность исполнения танцев

Теория. Критерии музыкальности. Что такое музыкальность в танце. Яркость передачи музыки и образа (эмоции, настроение)

Практика. Музыкальные фразы. Музыка и движение. Передача характера танцев в зависимости от предложенного музыкального сопровождения. Музыкальное исполнение фигур, шагов и связок. Творческие задания.

4. Создание конкурсной хореографии танцев европейской программы.

4.1. Медленный вальс

Теория. Требования к фигурам и их исполнению в возрастной категории «Дети» уровень сложности Е класса.

Практика. Постановка хореографии танца «Медленный вальс» для выступления на соревнованиях. Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

4.2. Венский вальс

Теория. Требования к фигурам и их исполнению в возрастной категории «Дети» уровень сложности Е класса.

Практика. Постановка хореографии танца «Венский вальс». Отработка элементов и фигур.

4.3. Квикстеп

Теория. Требования к фигурам и их исполнению в возрастной категории «Дети» уровень сложности Е класса.

Практика. Постановка хореографии танца «Квикстеп» для выступления на соревнованиях. Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

5. Создание конкурсной хореографии для пар в танцах латиноамериканской программы

5.1. Самба

Теория. Требования к фигурам и их исполнению в возрастной категории «Дети» уровень сложности Е класса.

Практика. Изучение перечня фигур, разрешенных для исполнения в данной возрастной категории в танце «Самба». Постановка хореографии танца «Самба» для выступления на соревнованиях. Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

5.2. Ча-ча-ча

Теория. Требования к фигурам и их исполнению в возрастной категории «Дети» уровень сложности Е класса.

Практика. Изучение перечня фигур, разрешенных для исполнения в данной возрастной категории в танце «Ча-ча-ча». Постановка хореографии танца «Ча-ча-ча» для выступления на соревнованиях. Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

5.3. Джайв

Теория. Требования к фигурам и их исполнению в возрастной категории «Дети» уровень сложности Е класса.

Практика. Изучение перечня фигур, разрешенных для исполнения в данной возрастной категории в танце «Джайв». Постановка хореографии танца «Джайв» для выступления на соревнованиях. Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

6. Сложные технические действия

6.1. Развитие координационных способностей.

Теория. Координация, координационные способности. Статическое и динамическое равновесие.

Практика. Выполнение комплекса упражнений на координацию. Выполнение упражнений на развитие статистического баланса. Использование динамического баланса в индивидуальном движении и в паре.

6.2. Повороты, вращения, скручивания.

Теория. Повороты и вращения. Повороты на 1 ноге, на 2-х ногах. Понятие скручивание.

Практика. Вращения в пространстве. Исполнение поворотов на месте, в прыжке, в динамике передвижения по залу. Скручивания корпуса. Использование скручиваний корпуса в шагах.

6.3. Скорость движения

Теория. Механические действия для набора скорости. Ускорение. Синкопирование. Понятие тайминг.

Практика. Упражнения на развитие скорости движения. Использование различных скоростей – ускорение, замедление в шагах. Упражнения для синкопированных действий.

7. Техника исполнения танцев европейской программы.

7.1. Медленный вальс

Теория. Построение и направление фигур. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса.

Практика. Направления движения партнеров относительно зала. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Медленный вальс». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории.

7.2. Танго

Теория. Происхождение танца «Танго». Музыкальный размер танца. Особенности исполнения.

Практика. Упражнения для развития и понимания основных принципов танца «Танго». Разучивание шагов танца. Разучивание основных фигур: звено, закрытый променад, фор степ. Линии рук и корпуса. Работа головы.

7.3. Венский вальс

Теория. Построение и направление фигур. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса.

Практика. Направления движения партнеров относительно зала. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Венский вальс». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Взаимодействие.

7.4. Квикстеп

Теория. Построение и направление фигур. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса.

Практика. Направления движения партнеров относительно зала. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Квикстеп». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории.

8. Техника исполнения танцев латиноамериканской программы

8.1. Самба

Теория. Построение и направление фигур хореографии танцев в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса. Работа бедер. Линии рук, основные позиции в танцах латиноамериканской программы.

Практика. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Самба». Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории. Линии рук и корпуса.

8.2. Ча-ча-ча

Теория. Построение и направление фигур хореографии танцев в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса. Работа бедер. Линии рук, основные позиции в танцах латиноамериканской программы.

Практика. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Ча-ча-ча». Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории. Линии рук и корпуса.

8.3. Румба.

Теория. Происхождение танца «Румба». Музыкальный размер танца. Особенности исполнения.

Практика. Упражнения для развития и понимания основных принципов танца «Румба». Разучивание основного шага танца. Разучивание основных фигур: кукарача, хип-твист, алемана и т.д. Линии рук и корпуса.

8.4. Джайв.

Теория. Построение и направление фигур хореографии танцев в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса. Работа бедер. Линии рук, основные позиции в танцах латиноамериканской программы.

Практика. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Джайв». Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории. Линии рук и корпуса.

9. Взаимодействие и ведение в паре

9.1. Ведение. Типы ведения

Теория. Понятие ведение. Типы ведения: физическое и формирующее.

Практика. Упражнения для использования собственного веса, веса партнера.

9.2. Вертикаль, ось, баланс

Теория. Баланс в танце. Скорости переноса, объёмы, типы движений переноса, их динамика. 4 блока вертикали: бёдра, верхняя часть грудной клетки, плечи, голова. Ось.

Практика. Упражнения для отработки индивидуального баланса:

1. Индивидуальный статический баланс: каждый учащийся работает над балансом без перемещения в пространстве зала.
2. Индивидуальный динамический баланс: каждый учащийся работает один над балансом при перемещении в пространстве зала, при исполнении фигур.

Выстраивание правильной позиции, используя 4 блока:

- бёдра, должны быть свободными в области присоединения ног к тазу. Двигаясь, надо стараться не расслаблять ягодичные мышцы и не подавать назад нижнюю часть позвоночника.
- верхняя часть грудной клетки, должна быть свободной, не поднятой (словно выдохнув воздух).
- плечи, должны быть не поднятыми, свободными и на одной высоте.
- голову следует держать прямо, мышцы шеи не напряжены. Голова танцора не должна быть откинута назад. Голова «одета» на ось-шею, свободно поворачивается вокруг неё и наклоняется.

Исполнение фигур танцев и хореографических связок, используя индивидуальный статический и динамический баланс по одному и в паре.

9.3. Совместное движение партнеров

Теория. Ведение в танцах европейской и латиноамериканской программах.

Практика. Линии корпуса. Шейп. Наклоны. Основные принципы движения в танцах европейской программы. Основные принципы движения в танцах латиноамериканской программы. Контакт: визуальный, физический. Центрирование. Индивидуальное движение.

Раздел 10. Танцевальная практика

10.1. Артистизм и эмоциональное воплощение образа

Теория. Артистичность. Выразительность действий.

Практика. Исполнение конкурсной хореографии, передавая особенности музыкального текста и хореографической партитуры.

10.2. Занятие – прогон

Теория. Выносливость. Мышечная память.

Практика. Интенсивная интервальная танцевальная тренировка. «Прогон», с направленностью на воспитание выносливости. Исполнение конкурсных танцев по принципу «пирамидки».

10.3. Тематические практики

Теория. Определение темы. Обсуждение образа.

Практика. Костюмированные тематические практики на заданную тему.

11. Соревнования по танцевальному спорту

Теория. Изучение основных положений и правил спортивной деятельности. Правила проведения соревнований. Требования к участникам.

Практика. Выступление на соревнованиях согласно календарному плану.

12. Воспитательные мероприятия

Теория. Правила поведения в общественных местах, этические и моральные нормы, принятые в обществе. Знакомство с многообразием традиций образовательного учреждения.

Практика. Участие в следующих мероприятиях: Новогодняя кампания, День рождения ЦДЮ, Масленица, День рождения клуба.

13. Аттестация. Открытое итоговое занятие

Теория. Подведение итогов учебного года и результатов участия в соревнованиях.

Практика. Открытое итоговое занятие с участием родителей. Награждение обучающихся и родителей.

Второй год обучения

Раздел 1. Введение в программу. Инструктаж по ТБ

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с планом работы. Расписание учебных занятий.

Практика. Комплекс разминочных упражнений. Учебная эвакуация.

2. Танцевальный спорт как вид спорта

2.1. Танец как искусство

Теория. История происхождения бальных танцев.

Практика. Просмотр видеосюжетов. Диалог об истории танцев.

2.2. От бального танца к спортивному танцу.

Теория. Основные положения, регламентирующие соревнования по спортивным танцам. Правила вида спорта «Танцевальный спорт».

Практика. Упражнения на закрепление правил соревнований. Ответы на вопросы.

2.3. Танцевальный образ (прическа, макияж, костюм)

Теория. Изучение положения с требованиями по танцевальному костюму, прическам, макияжу в категории «Дети». Спортивный костюм – общие положения.

Практика. Создание образа пары или спортсмена.

3. Ритмическая структура движений и фигур. Музыкальность

3.1. Ритм в основных фигурах и движениях европейской программы

Теория. Музыка танцев европейской программы. Акцентирование ударов.

Практика. Разучивание учебных танцевальных связок танца «Медленный вальс» и использование ритма, исполняемых фигур (в соответствии с возрастными категориями «Дети 1», «Дети 2» уровень сложности Е, Д классов). Разучивание ритма в основных фигурах танца «Венский вальс» (в соответствии с возрастными категориями «Дети» уровень сложности Е, Д классов). Разучивание танцевальных связок танца «Квикстеп» и использование ритма, исполняемых фигур (в соответствии с возрастными категориями «Дети» уровень сложности Е, Д классов).

3.2. Ритм в основных фигурах и движениях латиноамериканской программы

Теория. Музыка танцев латиноамериканской программы. Акцентирование ударов.

Практика. Разучивание учебных танцевальных связок танца «Самба» и использование ритма, исполняемых фигур (в соответствии с возрастными категориями «Дети» уровень сложности Е, Д классов). Разучивание ритма в основных фигурах танца «Ча-ча-ча» (в соответствии с возрастными категориями «Дети» уровень сложности Е, Д классов). Разучивание танцевальных связок танца «Джайв» и использование ритма, исполняемых фигур (в соответствии с возрастными категориями «Дети» уровень сложности Е, Д классов).

3.3. Темп

Теория. Основной темп танцев. Музыкальный размер.

Практика. Игры для развития чувства темпа.

3.4. Музыкальность исполнения танцев

Теория. Музыкальные фразы. Музыка и движение.

Практика. Творческие задания.

4. Создание конкурсной хореографии танцев европейской программы

4.1. Медленный вальс

Теория. Требования возрастной категории «Дети» уровень сложности Е, Д классов.

Практика. Постановка конкурсной хореографии танца «Медленный вальс». Дизайн конкурсной хореографии.

4.2. Танго

Теория. История возникновения танца «Танго». Музыкальный размер. Требования возрастной категории «Дети 2» уровень сложности Д классов.

Практика. Постановка учебной вариации для пар возрастной категории Дети. Постановка конкурсной хореографии танца «Танго». Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

4.3. Венский вальс

Теория. Требования возрастной категории «Дети» уровень сложности Е, Д классов.

Практика. Постановка хореографии танца «Венский вальс».

4.4. Квикстеп

Теория. Требования возрастной категории «Дети» уровень сложности Е, Д классов.

Практика. Постановка хореографии танца «Квикстеп» для выступления на соревнованиях. Дизайн конкурсной хореографии.

5. Создание конкурсной хореографии для пар в танцах латиноамериканской программы

5.1. Самба

Теория. Требования возрастной категории «Дети» уровень сложности Е, Д классов.

Практика. Изучение перечня фигур, разрешенных для исполнения в классах мастерства «Е», «Д» в танце «Самба». Постановка хореографии танца «Самба» для выступления на соревнованиях. Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

5.2. Ча-ча-ча

Теория. Фигуры в танце «Ча-ча-ча» возрастной категории «Дети» уровень сложности «Е», «Д» класс.

Практика. Исполнение фигур танца «Ча-ча-ча». Постановка танца «Ча-ча-ча» для выступления на соревнованиях. Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

5.3. Румба

Теория. Фигуры в танце «Румба» возрастной категории «Дети» уровень сложности «Д» класс.

Практика. Исполнение фигур танца «Румба». Постановка танца «Румба» для выступления на соревнованиях. Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

5.4. Джайв

Теория. Фигуры в танце «Джайв» возрастной категории «Дети» уровень сложности «Е», «Д» класс.

Практика. Исполнение танца «Джайв». Постановка хореографии танца «Джайв» для выступления на соревнованиях. Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

6. Сложные технические действия

6.1. Развитие координационных способностей.

Теория. Понятия «координация», «статистический и динамический баланс».

Практика. Выполнение комплекса упражнений на координацию. Выполнение упражнений на развитие статистического баланса. Использование динамического баланса в индивидуальном движении и в паре.

6.2. Повороты, вращения, скручивания.

Теория. Вращения в пространстве. Скручивание корпуса.

Практика. Вращения в пространстве. Исполнение поворотов на месте, в прыжке, в динамике передвижения по залу. Скручивания корпуса. Использование скручиваний корпуса в шагах.

6.3. Скорость движения

Теория. Скорость движения. Тайминг. Синкопированные шаги.

Практика. Упражнения на развитие скорости движения. Использование тайминга. Использование синкопированных шагов.

7. Техника исполнения танцев европейской программы

7.1. Медленный вальс

Теория. Построение и направление фигур. Объяснение работы стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса.

Практика. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Медленный вальс». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории (уровень сложности Д, С класс)

7.2. Танго.

Теория. Направления шагов. Работа стопы. Позиция в паре.

Практика. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Танго». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории (уровень сложности Д, С класс). Работа головы.

7.3. Венский вальс.

Теория. Построение и направление фигур. Объяснение работы стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса.

Практика. Направления движения партнеров относительно зала. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Венский вальс». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Взаимодействие.

7.4. Квикстеп.

Теория. Построение и направление фигур. Объяснение работы стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса.

Практика. Направления движения партнеров относительно зала. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Квикстеп». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории.

8. Техника исполнения танцев латиноамериканской программы.

8.1. Самба

Теория. Построение и направление фигур хореографии танцев в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса. Работа бедер. Линии рук, основные позиции в танцах латиноамериканской программы.

Практика. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Самба». Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории «Дети 2». Линии рук и корпуса.

8.2. Ча-ча-ча

Теория. Построение и направление фигур хореографии танцев в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса. Работа бедер. Линии рук, основные позиции в танцах латиноамериканской программы.

Практика. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Ча-ча-ча». Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории «Дети». Линии рук и корпуса.

8.3. Румба

Теория. Построение и направление фигур хореографии танцев в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса. Работа бедер. Линии рук.

Практика. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Румба». Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории «Дети». Линии рук и корпуса.

8.4. Джайв

Теория. Построение и направление фигур хореографии танцев в зале. Работа стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса. Работа бедер. Линии рук, основные позиции в танцах латиноамериканской программы.

Практика. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Джайв». Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории. Линии рук и корпуса.

9. Взаимодействие и ведение в паре

9.1. Введение. Типы ведения

Теория. Фокус (взгляд). Индивидуальный фокус и фокус пары. Вес и его использование в танце.

Практика. Упражнения для использования индивидуального веса и веса пары. Растяжение и давление внутри пары.

9.2. Вертикаль, ось, баланс

Теория. Вертикальное положение корпуса. Выстраивание позиции.

Практика. Использование индивидуального и общего баланса пары при исполнении конкурсной хореографии. Ось пары. Наклоны.

9.3. Совместное движение партнеров

Теория. Введение в танцах европейской программы. Введение в танцах латиноамериканской программы.

Практика. Линии корпуса, рук. Основные принципы движения в танцах европейской программы. Основные принципы движения в танцах латиноамериканской программы. Контакт: визуальный, физический. Центрирование. Индивидуальное движение.

10. Танцевальная практика

10.1. Артистизм и эмоциональное воплощение образа

Теория. Артистичность. Выразительность действий.

Практика. Исполнение конкурсной хореографии, передавая особенности музыкального текста и хореографической партитуры.

10.2. Занятие – прогон

Теория. Выносливость. Мышечная память.

Практика. Интенсивная интервальная танцевальная тренировка. «Прогон», с направленностью на воспитание выносливости. Исполнение конкурсных танцев по принципу «пирамидки».

10.3. Тематические практики

Теория. Определение темы. Обсуждение образа.

Практика. Костюмированные тематические практики на заданную тему.

11. Соревнования по танцевальному спорту

Теория. Правила проведения соревнований. Требования к участникам.

Практика. Выступление на соревнованиях согласно календарному плану.

12. Воспитательные мероприятия

Теория. Правила поведения в общественных местах, этические и моральные нормы, принятые в обществе. Знакомство с многообразием традиций образовательного учреждения.

Практика. Участие в следующих мероприятиях: Новогодняя кампания, День рождения ЦДЮ, Масленица, День рождения клуба.

13. Аттестация. Открытое итоговое занятие

Теория. Подведение итогов учебного года и результатов участия в соревнованиях.

Практика. Открытое итоговое занятие с участием родителей. Награждение обучающихся и родителей.

Третий год обучения

1. Введение в программу. Инструктаж по ТБ

Теория. Знакомство с инструкцией по технике безопасности. Знакомство с планом работы. Расписание.

Практика. Комплекс разминочных упражнений. Учебная эвакуация.

2. Развитие танцевального спорта в России и в мире

Теория. История становления и развития танцевального спорта в России.

Практика. Презентация.

3. Ритмическая структура. Музыкальность

3.1. Ритм в танцевальных связках европейской программы

Теория. Что такое ритмическая структура. Требования возрастных категорий «Дети 2», «Юниоры 1» уровень сложности Е, Д, С классов.

Практика. Разучивание танцевальных связок и ритма шагов, исполняемых фигур (в соответствии с возрастными категориями «Дети 2», «Юниоры 1» уровень сложности Е, Д, С классов). Разбор ритмической структуры шагов.

3.2. Ритм в танцевальных связках латиноамериканской программы

Теория. Соблюдение основной ритмической структуры означает, что шаг и движение корпуса в основных фигурах и элементах делаются на соответствующие удары такта и выполняются с определенной длительностью: на целый удар или несколько ударов, на $\frac{3}{4}$ удара, на $\frac{1}{2}$ удара, на $\frac{1}{4}$ удара. При этом окончание шага, движения корпуса предполагают подготовку к началу следующего шага, движения корпуса.

Практика. Разучивание танцевальных связок и ритма шагов, исполняемых фигур (в соответствии с возрастными категориями «Дети 2», «Юниоры 1» уровень сложности Е, Д, С классов). Разбор ритмической структуры шагов.

3.3. Музыкальность исполнения танцев

Теория. Хореографический шаг. Музыкальная партитура.

Практика. Исполнение танцевальных связок под музыку. Соответствие хореографических шагов и музыкальной партитуры.

4. Создание конкурсной хореографии танцев европейской программы

4.1. Медленный вальс

Теория. Положение о допустимых фигурах.

Практика. Постановка конкурсной хореографии танца «Медленный вальс» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Дети 2», «Юниоры 1» уровень сложности Е, Д, С классов). Дизайн конкурсной хореографии.

4.2. Танго

Теория. История возникновения танца «Танго». Музыкальный размер.

Практика. Постановка конкурсной хореографии танца «Танго» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Дети 2», «Юниоры 1» уровень сложности Д, С классов). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

4.3. Венский вальс

Теория. Положение о допустимых фигурах.

Практика. Постановка хореографии танца «Венский вальс» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Дети 2», «Юниоры 1» уровень сложности Е, Д, С классов).

4.4. Медленный фокстрот

Теория. История возникновения танца «Медленный фокстрот».

Практика. Постановка учебной вариации для возрастной категории «Юниоры-1». Постановка хореографии танца «Медленный фокстрот» для выступления на соревнованиях (в соответствии с требованиями возрастной категории «Юниоры 1» уровень сложности С классов). Дизайн конкурсной хореографии.

4.5. Квикстеп

Теория. Положения о допустимых фигурах.

Практика. Постановка хореографии танца «Квикстеп» для выступления на соревнованиях (в соответствии с требованиями уровень сложности Е, Д, С классов). Дизайн конкурсной хореографии.

5. Создание конкурсной хореографии танцев латиноамериканской программы

5.1. Самба

Теория. Положение о допустимых фигурах.

Практика. Постановка конкурсной хореографии танца «Самба» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Дети 2», «Юниоры 1» уровень сложности Е, Д, С классов). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

5.2. Ча-ча-ча

Теория. Положение о допустимых фигурах.

Практика. Постановка конкурсной хореографии танца «Ча-ча-ча» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Дети 2», «Юниоры 1» уровень сложности Е, Д, С классов). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

5.3. Румба

Теория. Положение о допустимых фигурах.

Практика. Постановка конкурсной хореографии танца «Румба» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Дети 2», «Юниоры 1» уровень сложности Д, С классов). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

5.4. Пасадобль

Теория. История возникновения танца «Пасадобль».

Практика. Постановка учебной вариации. Постановка конкурсной хореографии танца «Пасадобль» (в соответствии с требованиями по фигурам, уровень сложности С класса). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

5.5. Джайв

Теория. Положение о допустимых фигурах.

Практика. Постановка конкурсной хореографии танца «Джайв» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Дети 2», «Юниоры 1» уровень сложности Е, Д, С классов). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии.

6. Сложные технические действия

6.1. Вращения и прыжки

Теория. Положение корпуса. Баланс. Типы вращений.

Практика. Классические вращения: шане. Техника вращения. Использование вращений в хореографии. Исполнение различных вариаций из прыжков.

6.2. Скручивания, работа бёдер

Теория. Траектория движения бедра. Амплитуда движения. Маятниковое действие в бедрах.

Практика. Перенос веса с ноги на ногу. Работа бедра вправо, влево, вперед, назад, по «восьмерке», по кругу. Выполнение скручиваний на основных шагах танцев «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба».

6.3. Линии и позы

Теория. Создание линий и поз. Взаимодействие.

Практика. Создание линий в танцах европейской программы: оверсвей (свехнаклон), ланч и т.д. Работа головы и корпуса при создании линии. Индивидуальное исполнение линии. Исполнение линий в паре.

7. Техника исполнения танцев европейской программы

7.1. Медленный вальс

Теория. Свинг. Направления. Наклоны. Вращения. Работа стопы.

Практика. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Медленный вальс». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Отработка правильного движения стопы при выполнении танцевальных комбинаций. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории уровень сложности Д, С, В класс. Работа над биомеханикой движения.

7.2. Танго

Теория. Направления. Работа стопы. Степени поворота. Наклоны. Ротация.

Практика. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Танго». Позиция партнеров. Линии корпуса. Отработка правильного движения стопы при выполнении танцевальных комбинаций. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории уровень сложности Д, С класс. Работа над биомеханикой движения.

7.3. Венский вальс

Теория. Направления. Работа стопы. Степени поворота. Наклоны. Ротация.

Практика. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Венский вальс». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Отработка правильного движения стопы при выполнении танцевальных комбинаций. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории уровень сложности Д, С класс. Работа над биомеханикой движения.

7.4. Медленный фокстрот

Теория. Построение и направление фигур. Разъяснение об особенностях движения стопы при исполнении фигур медленного вальса. Объяснение работы стопы партнера и партнерши в исполняемых фигурах. Работа корпуса.

Практика. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Медленный фокстрот». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Отработка правильного движения стопы при выполнении танцевальных комбинаций. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории уровень сложности «С» класс. Работа над биомеханикой движения.

7.5. Квикстеп

Теория. Направления. Работа стопы. Степени поворота. Наклоны. Ротация.

Практика. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Квикстеп». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Отработка правильного движения стопы при выполнении танцевальных комбинаций. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории уровень сложности Д, С класс. Работа над биомеханикой движения.

8. Техника исполнения танцев латиноамериканской программы

8.1. Самба

Теория. Направления. Работа стопы. Степени поворота. Ротация. Типы шагов.

Практика. Биомеханика движения. Отработка основных шагов и фигур. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории. Линии рук и корпуса. Отработка техники конкурсной хореографии танца.

8.2. Ча-ча-ча

Теория. Направления. Работа стопы. Степени поворота. Ротация. Типы шагов.

Практика. Биомеханика движения. Взаимодействие. Отработка основных шагов и фигур. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории. Линии рук и корпуса. Использование синкопы и синкопированного ритма. Отработка техники конкурсной хореографии танца. Взаимодействие между партнерами. Ведение. Работа стопы.

8.3. Румба

Теория. Направления. Работа стопы. Степени поворота. Ротация. Типы шагов.

Практика. Биомеханика движения. Взаимодействие. Отработка основных шагов и фигур. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории. Линии рук и корпуса. Направления движения. Двойной ритм. Отработка техники конкурсной хореографии танца.

8.4. Пасадобль

Теория. Характер танца. Положение корпуса. Построение и направление фигур хореографии танцев в зале.

Практика. Принцип движения. Характер танца. Отработка техники учебной хореографии танца. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории. Линии рук и корпуса. Взаимодействие между партнерами. Ведение. Работа стопы.

8.5. Джайв

Теория. Направления. Работа стопы. Степени поворота. Ротация. Типы шагов.

Практика. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Джайв». Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории. Линии рук и корпуса. Свинговое действие. Работа над техникой различных типов «жиков» (броски ногами). Взаимодействие между партнерами. Ведение. Работа стопы и коленей. Линии в руках.

9. Взаимодействие и ведение в паре

9.1. Ведение

Теория. Физический контакт. Визуальный контакт. Контроль направления движения.

Практика. Упражнения на использование различного контакта. Фокус.

9.2. Партнёрство

Теория. Роль партнеров в паре.

Практика. Развивать умение танцевальной пары слаженно и синхронно выполнять фигуры танца. Работа над формированием умения быть элегантными и красивыми.

9.3. Импульс и реакция

Теория. Беседа о способах передачи информации в виде импульсов в руках. Реакция как отклик на импульс.

Практика. Творческие задания на передачу импульса и реакцию на импульс. Разбор конкурсной хореографии на взаимодействие внутри пары.

10. Танцевальная практика

10.1. Артистизм и эмоциональное развитие образа

Теория. Артистичность. Выразительность действий.

Практика. Исполнение конкурсной хореографии, передавая особенности музыкального текста и хореографической партитуры. Творческие задания на импровизацию. Актерское мастерство.

10.2. Занятие – прогон

Теория. Выносливость. Мышечная память.

Практика. Интенсивная интервальная танцевальная тренировка. «Прогон», с направленностью на воспитание выносливости. Исполнение конкурсных танцев по принципу «пирамидки».

11. Соревнования по танцевальному спорту

Теория. Правила проведения соревнований. Требования к участникам.

Практика. Выступление на соревнованиях согласно календарному плану.

12. Тренировочные сборы, мастер – классы.

Практика. Организация участия в тренировочных сборах по подготовке к Первенству России, международным соревнованиям, другим официальным соревнованиям. Тренировочные сборы в каникулярный период. Организация и проведение мастер–классов с ведущими специалистами в области танцевального спорта.

13. Воспитательные мероприятия

Теория. Правила поведения в общественных местах, этические и моральные нормы, принятые в обществе. Знакомство с многообразием традиций образовательного учреждения.

Практика. Участие в следующих мероприятиях: Новогодняя кампания, День рождения ЦДЮ, Масленица, День рождения клуба и др.

14. Аттестация. Открытое итоговое занятие

Теория. Подведение итогов учебного года и результатов участия в соревнованиях.

Практика. Открытое итоговое занятие с участием родителей. Награждение обучающихся и родителей.

Четвертый год обучения

1. Введение в программу. Инструктаж по ТБ

Теория. Знакомство с инструкцией по технике безопасности. Знакомство с планом работы. Расписание.

Практика. Комплекс разминочных упражнений. Учебная эвакуация.

2. Развитие танцевального спорта в России и в мире

Теория. История становления и развития танцевального спорта в России и мире.

Практика. Презентация.

3. Ритмическая структура движений и фигур. Музыкальность

3.1. Ритм в танцевальных связках европейской программы

Теория. Ритм. Ритм основных базовых фигур.

Практика. Разучивание танцевальных связок и ритма шагов, исполняемых фигур (уровень сложности Д, С, В классов). Разбор ритмической структуры шагов.

3.2. Ритм в танцевальных связках латиноамериканской программы

Теория. Что такое ритмическая структура?

Практика. Разучивание танцевальных связок и ритма шагов, исполняемых фигур (в соответствии с возрастной категорией «Юниоры 1» уровень сложности Д, С, В классов). Разбор ритмической структуры шагов.

3.3. Музыкальность исполнения танцев

Теория. Передача музыки через действия. Эмоциональное состояние.

Практика. Передача характера танцев в зависимости от предложенного музыкального сопровождения. Музыкальное исполнение фигур, шагов и связок. Творческие задания.

4. Создание конкурсной хореографии танцев европейской программы

4.1. Медленный вальс

Теория. Положение о допустимых фигурах.

Практика. Постановка конкурсной хореографии танца «Медленный вальс» (в соответствии с требованиями, уровень сложности Д, С, В классов). Дизайн конкурсной хореографии.

4.2. Танго

Теория. Положение о допустимых фигурах.

Практика. Постановка конкурсной хореографии танца «Танго» (в соответствии с требованиями, уровень сложности Д, С, В классов). Дизайн конкурсной хореографии.

4.3. Венский вальс

Теория. Положение о допустимых фигурах.

Практика. Постановка конкурсной хореографии танца «Венский вальс» (в соответствии с требованиями, уровень сложности Д, С, В классов). Дизайн конкурсной хореографии.

4.4. Медленный фокстрот

Теория. Положение о допустимых фигурах.

Практика. Постановка конкурсной хореографии танца «Медленный фокстрот» (в соответствии с требованиями, уровень сложности С, В классов). Дизайн конкурсной хореографии.

4.5. Квикстеп

Теория. Положение о допустимых фигурах.

Практика. Постановка конкурсной хореографии танца «Квикстеп» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Юниоры 1» уровень сложности Д, С, В классов). Дизайн конкурсной хореографии.

5. Создание конкурсной хореографии танцев латиноамериканской программы

5.1. Самба

Теория. Положение о допустимых фигурах.

Практика. Постановка конкурсной хореографии танца «Самба» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Юниоры 1» уровень сложности Д, С, В классов). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии. Дизайн хореографии. Линии рук.

5.2. Ча-ча-ча

Теория. Положение о допустимых фигурах.

Практика. Постановка конкурсной хореографии танца «Ча-ча-ча» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Юниоры 1» уровень сложности Д, С, В классов). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии. Дизайн хореографии. Линии рук.

5.3. Румба

Теория. Положение о допустимых фигурах.

Практика. Постановка конкурсной хореографии танца «Румба» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Юниоры 1» уровень сложности Д, С, В классов). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии. Дизайн хореографии. Линии рук.

5.4. Пасадобль

Теория. Положение о допустимых фигурах.

Практика. Постановка конкурсной хореографии танца «Пасадобль» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Юниоры 1» уровень сложности С, В классов). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии. Дизайн хореографии. Линии рук.

5.5. Джайв

Теория. Положение о допустимых фигурах.

Практика. Постановка конкурсной хореографии танца «Джайв» (в соответствии с требованиями возрастной категории «Юниоры 1» уровень сложности Д, С, В классов). Отработка элементов и фигур. Дизайн конкурсной хореографии. Дизайн хореографии. Линии рук.

6. Сложные технические действия

6.1. Вращения и прыжки.

Теория. Ось. Баланс. Динамика. Статика.

Практика. Работа над исполнением различных типов прыжков. Использование различных комбинаций прыжков в танце «Квикстеп». Использование различных комбинаций киков и прыжков в танце «Джайв».

6.2. Скручивания, работа бёдер

Теория. Амплитуда движения. Координация.

Практика. Контроль движения бедра по стопе. Скручивания и ведущая сторона. Вертикаль.

6.3. Линии и позы.

Теория. Роль партнера при исполнении линий в европейской программе. Роль партнера при исполнении линий и поз в латиноамериканской программе. Лифт.

Практика. Взаимодействие и работа корпуса при исполнении линии. Работа над позами в танцах латиноамериканской программы. Использование лифта.

7. Техника исполнения танцев европейской программы

7.1. Медленный вальс

Теория. Направления. Работа стопы. Степени поворота. Наклоны. Ротация.

Практика. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Медленный вальс». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Отработка правильного движения стопы при выполнении танцевальных комбинаций. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории уровень сложности Д, С, В класс. Работа над биомеханикой движения. Направление движения. Ведение. Работа над балансом индивидуальным и парным.

7.2. Танго

Теория. Направления. Работа стопы. Степени поворота. Наклоны. Ротация.

Практика. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Танго». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Отработка правильного движения стопы при выполнении танцевальных комбинаций. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории уровень сложности Д, С, В класс. Работа над биомеханикой движения. Направление движения. Ведение. Работа над балансом индивидуальным и парным.

7.3. Венский вальс

Теория. Направления. Работа стопы. Степени поворота. Наклоны. Ротация.

Практика. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Венский вальс». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Отработка правильного движения стопы при выполнении танцевальных комбинаций. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории уровень сложности Д, С, В класс. Работа над биомеханикой движения. Направление движения. Ведение. Работа над балансом индивидуальным и парным.

7.4. Медленный фокстрот

Теория. Направления. Работа стопы. Степени поворота. Наклоны. Ротация.

Практика. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Медленный фокстрот». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Отработка правильного движения стопы при выполнении танцевальных комбинаций. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории уровень сложности С, В класс. Работа над биомеханикой движения. Направление движения. Ведение. Работа над балансом индивидуальным и парным.

7.5. Квикстеп

Теория. Направления. Работа стопы. Степени поворота. Наклоны. Ротация.

Практика. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Квикстеп». Формирующее ведение. Позиция партнеров. Линии корпуса. Отработка правильного движения стопы при выполнении танцевальных комбинаций. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в данной возрастной категории уровень сложности Д, С, В класс. Работа над биомеханикой движения. Направление движения. Ведение. Работа над балансом индивидуальным и парным.

8. Техника исполнения танцев латиноамериканской программы

8.1. Самба

Теория. Направления. Работа стопы. Степени поворота. Ротация. Характер танца.

Практика. Биомеханика движения. Отработка основных шагов и фигур. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории. Линии рук и корпуса. Отработка техники конкурсной хореографии танца.

8.2. Ча-ча-ча

Теория. Направления. Работа стопы. Степени поворота. Ротация. Характер танца.

Практика. Биомеханика движения. Взаимодействие. Отработка основных шагов и фигур. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории. Линии рук и корпуса. Использование синкопы и синкопированного ритма. Отработка техники конкурсной хореографии танца. Взаимодействие между партнерами. Ведение. Работа стопы.

8.3. Румба

Теория. Направления. Работа стопы. Степени поворота. Ротация. Характер танца.

Практика. Биомеханика движения. Взаимодействие. Отработка основных шагов и фигур. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории. Линии рук и корпуса. Направления движения. Двойной ритм. Отработка техники конкурсной хореографии танца.

8.4. Пасадобль

Теория. Характер танца. Положение корпуса. Построение и направление фигур хореографии танцев в зале.

Практика. Принцип движения. Характер танца. Отработка техники учебной хореографии танца. Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории. Линии рук и корпуса. Взаимодействие между партнерами. Ведение. Работа стопы.

8.5. Джайв

Теория. Направления. Работа стопы. Степени поворота. Ротация. Характер танца.

Практика. Отработка техники конкурсной хореографии танца «Самба». Взаимодействие. Разучивание фигур, допустимых для исполнения в возрастной категории. Линии рук и корпуса. Свинговое действие. Работа над техникой различных типов «киков» (броски ногами). Взаимодействие между партнерами. Ведение. Работа стопы и коленей. Линии в руках.

9. Взаимодействие и ведение в паре

9.1. Ведение

Теория. Физический контакт. Визуальный контакт. Контроль направления движения.

Практика. Упражнения для использования различных видов контакта и взаимодействия.

9.2. Партнёрство.

Теория. Синхронность. Конфликты и пути их решения.

Практика. Развивать умение танцевальной пары слаженно и синхронно выполнять фигуры танца. Работа над формированием умения быть элегантными и красивыми. Работа над уважительным отношением к партнеру.

9.3. Импульс и реакция.

Теория. Беседа о способах передачи информации в виде импульсов в руках. Реакция как отклик на импульс.

Практика. Творческие задания на передачу импульса и реакцию на импульс. Разбор конкурсной хореографии на взаимодействие внутри пары.

10. Танцевальная практика

10.1. Артистизм и эмоциональное развитие образа

Теория. Артистичность. Выразительность действий.

Практика. Исполнение конкурсной хореографии, передавая особенности музыкального текста и хореографической партитуры. Творческие задания на развитие творческого потенциала. Основы актерского мастерства.

10.2. Занятие –прогон

Теория. Выносливость. Мышечная память.

Практика. Интенсивная интервальная танцевальная тренировка. «Прогон», с направленностью на воспитание выносливости. Исполнение конкурсных танцев по принципу «пирамидки».

11. Соревнования по танцевальному спорту

Теория. Правила проведения соревнований. Требования к участникам.

Практика. Выступление на соревнованиях согласно календарному плану.

12. Тренировочные сборы, мастер – классы.

Практика. Организация участия в тренировочных сборах по подготовке к Первенству России, международным соревнованиям, другим официальным соревнованиям. Тренировочные сборы в каникулярный период. Организация и проведение мастер-классов с ведущими специалистами в области танцевального спорта.

13. Воспитательные мероприятия

Теория. Правила поведения в общественных местах, этические и моральные нормы, принятые в обществе. Знакомство с многообразием традиций образовательного учреждения.

Практика. Участие в следующих мероприятиях: Новогодняя кампания, День рождения ЦДЮ, Масленица, День рождения клуба и др.

14. Аттестация. Открытое итоговое занятие

Теория. Подведение итогов учебного года и результатов участия в соревнованиях.

Практика. Открытое итоговое занятие с участием родителей. Награждение обучающихся и родителей.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения занятий	Режим занятий
01.09.2024	31.05.2025	36	216ч	МОУ «Средняя школа № 27», Спортивный зал	2 раза в неделю по 3 академических часа 3 раза в неделю по 2 академических часа

Примерный календарный учебный график на 2024-2025 учебный год для группы 3-го года обучения смотри ниже в разделе «Приложения» (Приложение 1, 2).

2.2. Методическое обеспечение программы

Реализация программы «Спортивные бальные танцы. Основной этап» предполагает следующие формы организации образовательной деятельности: практические занятия, мастер-классы, выступления.

В целях качественной подготовки обучающихся предусмотрено участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.

При реализации программы используются следующие образовательные технологии: здоровьесберегающие, личностно-ориентированные. Также могут быть использованы дистанционные образовательные технологии.

Обучение по программе предполагает использование системы разнообразных методов:

- Метод слова (метод устного изложения) – рассказ, описание, объяснение, беседа.
- Наглядный метод (метод иллюстрации и демонстрации) – схемы, презентации, представления, понятия.
- Практический метод – упражнения, приучение, самостоятельно выполняемые обучающимися действия.
- Метод закрепления изучаемого материала (метод повторности движений) – повторение пройденного материала до 3-х и более раз.
- Метод авансирования успеха – создание ситуации успеха для каждого ребенка, стимулирование.
- Метод самостоятельной работы обучающихся по осмысливанию и усвоению нового материала.

Основная часть данной программы построена на основе международной классификации фигур, рекомендаций Российского Танцевального Союза, документов и положений Федерации Танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла.

Для организации и проведения групповых занятий используются следующие формы

- теоретические: беседа, объяснение, рассказ.
- практические: изучение фигур, изучение связок из фигур, отработка фигур, соревнование.

Изучение любого танца имеет как теоретический блок (знакомство с музыкой, историей танца, местом его происхождения и т.д.) и практический блок (педагогический показ движений, различные упражнения, тренировки по выполнению движений танца просмотр видео- и фотоматериалов, и др., участие в мастер-классах).

Кроме освоения танцев обучающиеся знакомятся с правилами поведения в коллективе, взаимоотношениях танцоров в паре и между соперниками и многим другим. Освоение танцев идет по пути параллельного освоения фигур. Также используется музыкальный ритм, т.е. счет. Каждый танец имеет свой счет.

Построение занятий

В зависимости от педагогических задач все занятия можно классифицировать:

- обучающие,
- тренировочные,
- контрольные,
- разминочные,
- показательные.

Структура занятия является классической: подготовительная, основная, заключительная части.

Структура занятия

1. Вводная часть занятия:

- объявляется тема, цель и задачи занятия;
- подготовка мышц тела для дальнейшей нагрузки (разминка). По продолжительности занимает 10-20% от времени занятия и включает в себя комплекс общефизических и

специальных упражнений направленных на подготовку разных групп мышц к основной части занятия.

2. **Основная часть** занятия может включать в себя:

- объяснение нового материала;
- постановка танцевальных номеров для концертной программы – повторение пройденного материала;
- по усмотрению педагога можно строить комплексные занятия, объяснение нового материала и постановка танцевальных номеров для концертной программы и т.д.

3. **Заключительная часть** занятия:

- восстановление дыхания;
- подведение итогов занятия.

Воспитывающий компонент программы

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично «встроенным» в содержание учебного процесса. Содержание воспитания находится в зависимости от уровня программы, тематики занятий, этапа обучения и учебного занятия.

На вводном занятии очень важно познакомить обучающихся с историей объединения «Клуб спортивного танца «Альянс», Центра детей и юношества, правилами взаимодействия с педагогом и друг с другом.

Также важно проговорить и напомнить правила поведения и техники безопасности в учреждении, в учебном кабинете, на занятиях и репетициях. Вопросы техники безопасности, правила этикета обсуждаются на всех этапах организации образовательного процесса, что позволяет воспитывать у детей самодисциплину, бережное отношение к своему здоровью, внимательное отношение к окружающим, взаимоуважение, культуру исполнительского мастерства (сценическую культуру).

В процессе обучения приоритетным является стимулирование интереса к занятиям, воспитание бережного отношения к материалам и оборудованию, используемых на занятиях.

В процессе обучения педагог особое внимание обращает на воспитание эмоциональной отзывчивости, культуры поведения в различных ситуациях на занятиях, культуры общения в детско-взрослом коллективе, внимательного отношения к окружающим, взаимоуважения, стремления к взаимопомощи, работоспособности, аккуратности, самодисциплины.

В целях качественной подготовки обучающихся предусмотрено участие в турнирах, конкурсах и соревнованиях различного уровня.

Большое воспитательное значение имеет подведение итогов, анализ и оценка ее. Надо помнить, что только критическое замечание не по существу лишает ребят радости, может вызвать нежелание продолжать работу, поэтому оценка должна носить объективный, обоснованный характер.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

Одним из условий реализации программы является сотрудничество с родителями с целью формирования у них интереса к деятельности детей и включение в совместные культурно – досуговые мероприятия. Традиционной формой работы с родителями является родительское собрание, которое проводится обычно в начале и в конце учебного года, а также перед концертными выступлениями и соревнованиями.

Методы воспитания

1	Методы формирования сознания личности	Рассказ, объяснение, разъяснение, беседа, пример, диспут, анализ ситуаций.
2	Методы организации жизнедеятельности и поведения воспитанников	Поручение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, педагогическое требование, инструктаж.
3	Методы стимулирования и	Соревнование, поощрение, метод естественных

	мотивации деятельности и поведения	последствий, дискуссия, эмоциональное воздействие.
4	Методы контроля и самоконтроля в воспитании	Педагогическое наблюдение, беседа, опросы, анализ результатов деятельности обучающихся, создание контрольных ситуаций.
5	Методы самовоспитания	Самооценка, самоодобрение, самоосуждение

Наглядно-дидактический материал

- плакаты;
- видеоматериалы;
- фотографии.

2.3. Оценочный материал

С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса в объединении «Клуб спортивного танца «Альянс» проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Программа мониторинга включает три этапа: первичная диагностика, промежуточный контроль и аттестация обучающихся.

Мониторинг освоения программы

НК – начальный контроль

ПК – промежуточный контроль

ИК – итоговый контроль

№ / Имя ребенка	Показатели и критерии														
	Темп и основной ритм			Линии корпуса (линии рук, спины, плеч, бедер, головы, шеи)			Правильность исполнения движений			Техника исполнения			Артистизм		
Периоды проведения	НК	ПК	ИК	НК	ПК	ИК	НК	ПК	ИК	НК	ПК	ИК	НК	ПК	ИК
1. ФИ															
2. ФИ															

№	Критерии, параметры	Степень выраженности	Кол-во баллов
1	Темп и основной ритм. Музыкальность	Самостоятельное, точное исполнение движений соответственно музыки, точное начало и окончание движений согласно музыкальной фразе. Чёткое следование ритмическому рисунку танца.	3
		Самостоятельное, но иногда неточное попадание в музыку.	2
		Слабое или отсутствие музыкального слуха, смещение темпа и ритма исполняемого танца. «Не дружит с музыкой»	1
2	Линии корпуса (линии рук, спины, плеч, бёдер, ног, головы, шеи)	Правильная постановка корпуса, и положение в паре на протяжении всей танцевальной композиции.	3
		Допущение неточностей и ошибок при постановке корпуса и положения в паре.	2
		Отсутствие правильной постановки корпуса и положения в паре.	1
3	Правильность исполнения	Точное выполнение последовательности движений в комбинации при заданных фигур.	3

	движений	Выполняет действия самостоятельно, но допускает ошибки и неточности.	2
		Слабо ориентируется, действует по показу педагога или, глядя на товарищей.	1
4	Техника исполнения (свинг, равновесие, подъёмы, опускания)	Высокое качество исполнения движений, согласно характеру танца, темпа и ритма.	3
		Недостаточно точно и правильное исполнение танцевальных движений.	2
		Отсутствие заданных правил при исполнении движений.	1
5	Артистизм (эмоциональность, характер)	Точная передача характера танца с помощью мимики, жестов, поз.	3
		Недостаточно яркое и выразительное исполнение движений и постановок.	2
		Исполнение танцевальных движений и постановок без эмоциональной окраски.	1

Критерии педагогического наблюдения:

- проявляет/не проявляет интерес к знакомству с историей коллектива, Центра;
- активен/пассивен в учебной деятельности, в процессе получения музыкальной информации, в коллективных мероприятиях;
- проявляет/ не проявляет инициативу;
- проявляет/не проявляет усидчивость, терпение, дисциплинированность, ответственность, самоорганизованность;
- проявляет/не проявляет осознанное внимательное и бережное отношение к своему здоровью;
- стремиться/не стремиться к общению;
- проявляет/не проявляет активность и дружелюбие, взаимопомощь в коллективе, уважительность в общении с педагогом и другими учащимися;
- соблюдает/не соблюдает правила поведения во время занятий;
- контролирует/не контролирует своё поведение во время обучения.

2.4. Материально-техническое обеспечение программы

- танцевальный зал с паркетным покрытием размером не менее 10 x 15 м;
- магнитофон, аудиоколонка и аудиозаписи для проведения занятий;
- свет, отопление;
- зеркало;
- учебники и методические пособия по европейским танцам;
- учебники и методические пособия по латиноамериканским танцам;
- лекции, мастер классы, конгрессы, семинары и другая учебная видеoinформация.

2.5. Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы и постоянно повышающий уровень профессионального мастерства.

3. Список информационных источников

Нормативно-правовая база

1. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
2. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
4. Указ Президента Российской Федерации от 22.11.2023 № 875 «О проведении в Российской Федерации года семьи».
5. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
6. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
7. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 30.07.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
15. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2022 г. № 29 «Правила вида спорта «Танцевальный спорт».
16. Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 г. № 47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».

17. Решение Президиума ФТСАРР от 22 февраля 2022 г № 189 «Положение о массовом танцевальном спорте общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла».
18. Решение Президиума ФТСАРР от 15 февраля 2022 г. № 213 «Положение «О классах мастерства спортсменов по танцевальному спорту общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла».
19. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/593 от 10.11.2023.
20. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.

Литература для педагога:

1. Божович, Л.И. «Личность и её формирование в детском возрасте» [Текст] / Л.И.Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
2. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации / Под ред. Е.Н. Степанова. – М., 2000.
3. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Г.Леонтьев. – М., 1985.
4. Ховард, Г. Техника балльных танцев [Текст] / Г.Ховард. – М., 1995.
5. Лаерд, У. «Техника латиноамериканских танцев». – М.

Приложение 1

Примерный учебный календарный график на 2024-2025 учебный год

год обучения - 3, группа ОХЭТ_А_ОЭ_02_3

время занятий – вторник, четверг

ВМ – воспитательное мероприятие

№ п/п	дата	тема занятия	кол-во часов	Форма аттестации и контроля
1		Вводное занятие. Входной контроль, инструктаж по технике безопасности. Развитие танцевального спорта в России и в мире.	3	Диагностика
2		Развитие танцевального спорта в России и в мире. Музыкальность исполнения танцев	3	Наблюдение
3		Ритм в танцевальных связках европейской программы	3	Наблюдение
4		Ритм в танцевальных связках европейской программы. Музыкальность исполнения танцев	3	Наблюдение
5		Ритм в танцевальных связках латиноамериканской программы	3	Наблюдение
6		Ритм в основных фигурах и движениях латиноамериканской программы. Самба.	3	Наблюдение
7		Медленный вальс	3	Наблюдение
8		Танго	3	Наблюдение
9		Венский вальс	3	Наблюдение
10		Квикстеп	3	Наблюдение
11		Соревнования по танцевальному спорту	3	Наблюдение
12		Ча-ча-ча	3	Наблюдение
13		Румба	3	Наблюдение
14		Джайв	3	Наблюдение
15		Самба. Вращения, прыжки.	3	Наблюдение
16		Вращения, прыжки. Скручивания, работа бедер.	3	Наблюдение
17		Скручивания, работа бедер.	3	Наблюдение

18	Линии и позы	3	Наблюдение
19	Линии и позы. Медленный вальс.	3	Наблюдение
20	ВМ. День матери.	3	Наблюдение
21	Учебно-тренировочные сборы. Мастер-классы	3	Наблюдение
22	Медленный вальс	3	Наблюдение
23	Соревнования по танцевальному спорту	3	Наблюдение
24	Медленный вальс	3	Наблюдение
25	Медленный вальс	3	Наблюдение
26	Танго	3	Наблюдение
27	Танго	3	Наблюдение
28	Танго	3	Наблюдение
29	Танго. Медленный фокстрот.	3	Наблюдение
30	Венский вальс	3	Наблюдение
31	Венский вальс	3	Наблюдение
32	Венский вальс	3	Наблюдение
33	ВМ. Новогодняя кампания	3	Наблюдение
34	ВМ. Новогодняя кампания	3	Наблюдение
35	Венский вальс. Квикстеп	3	Наблюдение
36	Квикстеп	3	Наблюдение
37	Квикстеп	3	Наблюдение
38	Учебно-тренировочные сборы. Мастер-классы	3	Наблюдение
39	Учебно-тренировочные сборы. Мастер-классы	3	Наблюдение
40	Квикстеп. Самба	3	Наблюдение
41	Самба	3	Наблюдение
42	Самба	3	Наблюдение
43	Самба	3	Наблюдение
44	Ча-ча-ча	3	Наблюдение
45	Ча-ча-ча	3	Наблюдение
46	Ча-ча-ча	3	Наблюдение
47	Соревнования по танцевальному спорту	3	Наблюдение
48	Ча-ча-ча, Румба	3	Наблюдение
49	Румба	3	Наблюдение
50	Румба	3	Наблюдение
51	Румба. Пасадобль	3	Наблюдение
52	Соревнования по танцевальному спорту	3	Наблюдение
53	Пасадобль. Джайв	3	Наблюдение
54	Джайв	3	Наблюдение
55	Джайв	3	Наблюдение
56	Джайв. Ведение	3	Наблюдение
57	ВМ. 8 марта	3	Наблюдение
58	Учебно-тренировочные сборы. Мастер-классы	3	Наблюдение
59	Ведение	3	Наблюдение
60	Соревнования по танцевальному спорту	3	Наблюдение
61	Партнерство. Импульс и реакция.	3	Наблюдение
62	Импульс и реакция. Занятие –прогон.	3	Наблюдение
63	Занятие –прогон.	3	Наблюдение
64	Соревнования по танцевальному спорту	3	Наблюдение
65	ВМ. День рождения клуба	3	Наблюдение
66	Занятие –прогон.	3	Наблюдение
67	Артистизм и эмоциональное воплощение образа	3	Наблюдение
68	Соревнования по танцевальному спорту	3	Наблюдение
69	Артистизм и эмоциональное воплощение образа	3	Наблюдение
70	ВМ. День рождения центра.	3	Наблюдение
71	ВМ. День рождения центра.	3	Наблюдение
72	Артистизм и эмоциональное воплощение образа. Аттестация	3	Наблюдение,

	обучающихся		контрольные задания
		Итого	216

Приложение 2

Примерный учебный календарный график на 2024-2025 учебный год

год обучения - 3, группа ОХЭТ_А_ОЭ_02_3

время занятий – вторник, четверг, суббота

ВМ – воспитательное мероприятие

№ п/п	дата	тема занятия	кол-во часов	Форма аттестации и контроля
1		Вводное занятие. Входной контроль, инструктаж по технике безопасности.	2	Диагностика
2		Развитие танцевального спорта в России и в мире	2	Наблюдение
3		Ритм в танцевальных связках европейской программы	2	Наблюдение
4		Ритм в танцевальных связках европейской программы	2	Наблюдение
5		Ритм в танцевальных связках латиноамериканской программы	2	Наблюдение
6		Ритм в танцевальных связках латиноамериканской программы	2	Наблюдение
7		Музыкальность исполнения танцев	2	Наблюдение
8		Музыкальность исполнения танцев	2	Наблюдение
9		Медленный вальс	2	Наблюдение
10		Медленный вальс. Танго	2	Наблюдение
11		Танго	2	Наблюдение
12		Венский вальс	2	Наблюдение
13		Венский вальс. Квикстеп	2	Наблюдение
14		Квикстеп	2	Наблюдение
15		Учебно-тренировочные сборы. Мастер-классы	2	Наблюдение
16		Учебно-тренировочные сборы. Мастер-классы	2	Наблюдение
17		Самба	2	Наблюдение
18		Самба. Ча-ча-ча	2	Наблюдение
19		Соревнования по танцевальному спорту	2	Наблюдение
20		Соревнования по танцевальному спорту	2	Наблюдение
21		Ча-ча-ча	2	Наблюдение
22		Румба	2	Наблюдение
23		Румба. Джайв	2	Наблюдение
24		Джайв	2	Наблюдение
25		Вращения, прыжки.	2	Наблюдение
26		Вращения, прыжки.	2	Наблюдение
27		Скручивания, работа бедер.	2	Наблюдение
28		Скручивания, работа бедер.	2	Наблюдение
29		Линии и позы	2	Наблюдение
30		Линии и позы	2	Наблюдение
31		Медленный вальс	2	Наблюдение
32		Медленный вальс	2	Наблюдение
33		Соревнования по танцевальному спорту	2	Наблюдение
34		Медленный вальс	2	Наблюдение
35		Медленный вальс	2	Наблюдение
36		Медленный вальс	2	Наблюдение

37		Танго	2	Наблюдение
38		Танго	2	Наблюдение
39		ВМ. День матери	2	Наблюдение
40		Танго	2	Наблюдение
41		Танго	2	Наблюдение
42		Танго	2	Наблюдение
43		Венский вальс	2	Наблюдение
44		Венский вальс	2	Наблюдение
45		Соревнования по танцевальному спорту	2	Наблюдение
46		Венский вальс	2	Наблюдение
47		Венский вальс	2	Наблюдение
48		ВМ. Новогодняя кампания	2	Наблюдение
49		ВМ. Новогодняя кампания	2	Наблюдение
50		Венский вальс	2	Наблюдение
51		Медленный фокстрот	2	Наблюдение
52		Квикстеп	2	Наблюдение
53		Учебно-тренировочные сборы. Мастер-классы	2	Наблюдение
54		Учебно-тренировочные сборы. Мастер-классы	2	Наблюдение
55		Квикстеп	2	Наблюдение
56		Квикстеп	2	Наблюдение
57		Квикстеп	2	Наблюдение
58		Квикстеп	2	Наблюдение
59		Самба	2	Наблюдение
60		Самба	2	Наблюдение
61		Самба	2	Наблюдение
62		Самба	2	Наблюдение
63		Соревнования по танцевальному спорту	2	Наблюдение
64		Самба	2	Наблюдение
65		Ча-ча-ча	2	Наблюдение
66		Ча-ча-ча	2	Наблюдение
67		Ча-ча-ча	2	Наблюдение
68		Ча-ча-ча	2	Наблюдение
69		Ча-ча-ча	2	Наблюдение
70		Пасадобль	2	Наблюдение
71		Соревнования по танцевальному спорту	2	Наблюдение
72		Румба	2	Наблюдение
73		ВМ. День защитника Отечества	2	Наблюдение
74		Румба	2	Наблюдение
75		Румба	2	Наблюдение
76		ВМ. Масленица	2	Наблюдение
77		Румба	2	Наблюдение
78		Соревнования по танцевальному спорту. ВМ	2	Наблюдение
79		Учебно-тренировочные сборы. Мастер-классы	2	Наблюдение
80		Учебно-тренировочные сборы. Мастер-классы	2	Наблюдение
81		ВМ. 8 марта	2	Наблюдение
82		Румба	2	Наблюдение
83		Джайв	2	Наблюдение
84		Соревнования по танцевальному спорту	2	Наблюдение
85		Джайв	2	Наблюдение
86		Джайв	2	Наблюдение
87		Джайв	2	Наблюдение
88		Джайв	2	Наблюдение
89		Ведение	2	Наблюдение
90		Ведение	2	Наблюдение
91		Партнерство	2	Наблюдение

92		Импульс и реакция	2	Наблюдение
93		Соревнования по танцевальному спорту	2	Наблюдение
94		Артистизм и эмоциональное воплощение образа	2	Наблюдение
95		Артистизм и эмоциональное воплощение образа	2	Наблюдение
96		Артистизм и эмоциональное воплощение образа	2	Наблюдение
97		Соревнования по танцевальному спорту	2	Наблюдение
98		Артистизм и эмоциональное воплощение образа	2	Наблюдение
99		ВМ. День рождения клуба	2	Наблюдение
100		ВМ. День рождения клуба	2	Наблюдение
101		Соревнования по танцевальному спорту.	2	Наблюдение
102		Занятие - прогон	2	Наблюдение
103		Занятие - прогон	2	Наблюдение
104		Занятие - прогон	2	Наблюдение
105		ВМ. День рождения центра	2	Наблюдение
106		ВМ. День рождения центра	2	Наблюдение
107		Занятие - прогон	2	Наблюдение
108		Аттестация обучающихся	2	Наблюдение контрольные задания
		Итого	216	