

Управление образования Администрации города Иванова



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Центр внешкольной работы № 2

Согласована на заседании
координационно-методического совета
От «__» _____ 20__ г.

Утверждаю:
И.о.директора МБУ ДО ЦВР № 2
_____/О.А.Зубкова/

«__» _____ 20__ г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
хореографическое объединение
«Маргарита»

Возраст учащихся: 8-14 лет

Срок реализации: 5 лет

Программа многоуровневая:
(стартовый уровень) 6-7 лет
(базовый уровень) 8-11 лет
(продвинутый уровень) 12-14 лет

Автор-составитель:
Наумова Алена Владимировна,
педагог дополнительного образования

Иваново, 2020

Содержание

I. Комплекс основных характеристик программы	стр.
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	30
II Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Условия реализации программы	33
2.2. Формы аттестации	33
2.3. Оценочные материалы	34
2.4. Методические материалы	35
2.5. Список литературы	36
Приложения	39

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Спортивные бальные танцы - это прекрасное сочетание спорта и искусства. Спортивные бальные танцы очень популярны во всем мире. В России в настоящее время спортивные бальные танцы являются самым массовым видом спорта среди детей и молодежи.

Спортивные бальные танцы - очень зрелищный вид выступлений. Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность: укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни, познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран, повышать культуру поведения, развивать творческие способности по дизайну танцевальных костюмов и причесок, развивать творческие танцевальные способности, совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях, участвовать в командных соревнованиях и выступлениях, клубных мероприятиях, развивать свое чувство коллективизма и взаимопомощи.

В настоящее время не существует типовой программы обучения спортивным бальным танцам. В Федерации Танцевального Sports России (ФТСР) есть «Правила исполнения программы на конкурсах», которые включают в себя перечень фигур, разрешенных для исполнения спортсменами различных классов. Эти правила, учебники по европейским и латиноамериканским танцам ведущих мировых специалистов, являются базой для составления настоящей программы обучения спортивным бальным танцам.

Образовательная программа «Спортивные бальные танцы» имеет художественную направленность и является важнейшим звеном в развитии и воспитании подрастающего поколения.

Программа разработана с учётом следующих нормативных документов и рекомендаций:

1. Конституция Российской Федерации,

2. Конвенция о правах ребенка,
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 27 (ред. от 01.05.2019).
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
6. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 г. № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; □ Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03–296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерство образования и науки России № 09-3242 от 18.11.2015 г.).
10. Инструктивное письмо ОГАУ ДПО «Институт развития образования Ивановской области» «О применении методических рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеобразовательных программ, утвержденных 18.11.2015 г.».
11. Требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях: СанПиН 2.4.2.2821-10 (с изм. на 22 мая 2019 года) – о продолжительности непрерывного использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается согласно таблице 5. (Абзац в редакции, введенной в действие со 2 января 2016 года Изменениями N 3 от 24 ноября 2015 года).
12. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ;
13. Методические рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий от 07.05.2020 № ВБ-976/04.
14. Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МБУ ДО ЦВР №2 (Приказ №83 от 6.04.2020)

15. Устав Муниципальное бюджетного учреждения дополнительного образования Центр внешкольной работы № 2, 2015 г.
и иных нормативных правовых документов.

Отличительная особенность данной программы состоит в новых подходах к критериям оценки результативности обучения начинающих танцоров. В программе разработана система поэтапных аттестационных испытаний для начинающих исполнителей спортивных бальных танцев с целью промежуточной и итоговой проверки качества усвоения знаний и навыков, подтверждения танцевального мастерства на определенной ступени обучения.

Актуальностью программы является тот факт, что она помогает детям в саморазвитии, самосовершенствовании и самореализации своих творческих возможностей. Здесь они могут реализовать свои желания, потребности.

Предлагаемые в программе новые критерии оценки результативности обучения бальным танцам могут быть использованы как хорошие стимулы для творческого роста детей и для сохранения интереса к занятиям бальными танцами у детей в течение длительного времени.

Уровень реализации программы: программа «Спортивные бальные танцы» имеет базовый уровень, предназначена для исполнителей спортивных бальных танцев, занимавшихся по программе стартового уровня и выступающих на соревнованиях.

Адресат: обучение по программе предусмотрено для детей 6-14 лет

Объём и срок освоения: программа рассчитана на 5 лет обучения. Запись в объединение происходит по желанию детей, письменному заявлению родителей (законных представителей), медицинскому допуску. Состав групп постоянный.

Режим занятий:

1 год обучения: 2 раза в неделю (1 час латиноамериканские танцы, 1 час европейские танцы, 1 час хореография- общая физическая подготовка).

Итого: 114 часов в год.

2 год обучения: 3 раза в неделю (2 часа латиноамериканские танцы, 2 час европейские танцы, 2 час хореография- общая физическая подготовка.

Итого: 228 часов в год.

3 год обучения: 3 раза в неделю (2 часа латиноамериканские танцы, 2 час европейские танцы, 2 час хореография- общая физическая подготовка.

Итого: 228 часов в год.

4 год обучения: 3 раза в неделю (2 часа латиноамериканские танцы, 2 час европейские танцы, 2 час хореография- общая физическая подготовка.

Итого: 228 часов в год.

5 год обучения: 3 раза в неделю (2 часа латиноамериканские танцы, 2 час европейские танцы, 2 час хореография- общая физическая подготовка.

Итого: 228 часов в год.

Дополнительно к данной программе предлагается краткосрочная программа «Танцуй летом» на каникулярный период, которая может реализоваться в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Форма обучения: очная.

Форма организации учебного занятия: теоретические, практические, концерты и показательные выступления, участие в фестивалях, внутренние соревнования объединения «Маргарита», соревнования, клубные дни.

Кроме вышеперечисленных могут также использоваться следующие формы занятий: *веб – занятия, развивающие занятия; тренировки; проводимые заочно или в режиме реального времени при помощи доступных телекоммуникативных систем.*

1.2 Цель и задачи программы

Цель: Приобщение детей к общечеловеческим ценностям танцевальной культуры, опираясь на интерес к спортивным бальным танцам, раскрыть творческую индивидуальность каждой формирующейся личности юного танцора, его способности к самовыражению в танце.

В соответствие с поставленной целью **задачей** программы является достижение следующих результатов:

Предметные:

- дать начальные и углубленные знания по истории бальных танцев;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

Метапредметные:

сформировать правильную красивую осанку;

развить координацию движений, гибкость и пластику, чувство ритма, память и внимание, артистизм и эмоциональность, творческие танцевальные способности, индивидуальность каждой танцевальной пары, спортивные качества: силу, выносливость, скорость.

Личностные:

привить трудолюбие, навыки хорошего тона и культуры поведения; воспитать собранность и дисциплину, стремление к саморазвитию, потребность в здоровом образе жизни, эстетический вкус и исполнительскую культуру, чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

1.3 Содержание учебной программы

1 год обучения

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	13	1	12	Наблюдение
3	Основы музыкальных ритмов	6	1	5	Творческие задания
4	Партерная гимнастика	8	1	7	Наблюдение
5	Игроритмика	6	-	6	Соревнования
6	Ориентирование в зале	6	1	5	Занятие-дискуссия по результатам.
7	Медленный вальс	26	1	25	Контрольные упражнения;
8	Самба	21	1	20	Контрольные упражнения;
9	Ча-ча-ча	24	1	23	Контрольные упражнения;
10	Итоговое занятие	2	-	2	Занятие-дискуссия по результатам. Концерт
Итого		114	9	105	

2 год обучения

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	

1	Вводное занятие	2	2	-	Собеседование
2	Общая физическая подготовка.	17	1	16	Контрольные упражнения;
3	Основы музыкальных ритмов.	7	1	6	Творческие задания
4	Партерная гимнастика .	8	1	7	Собеседование
5	Хореография. Массовые танцы	10	1	9	Соревнования. Концерт.
6	Ориентирование в зале.	7	1	6	Занятие-дискуссия по результатам.
7	Медленный вальс	36	1	35	Контрольные упражнения;
8	Квикстеп	34	1	33	Контрольные упражнения;
9	Самба	36	1	35	Контрольные упражнения;
10	Ча-ча-ча	36	1	35	Контрольные упражнения;
11	Джайв	22	1	21	Контрольные упражнения;
12	Венский вальс	11	1	10	Контрольные упражнения;
13	Итоговое занятие	2	-	2	Занятие-дискуссия по результатам. Концерт
Итого		228	13	215	

3 год обучения

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	

1	Вводное занятие	2	2	-	Собеседование
2	Общая физическая подготовка.	14	1	13	Контрольные упражнения;
3	Основы музыкальных ритмов. Музыкальность ритм.	6	1	5	Творческие задания
4	Партерная гимнастика.	8	1	7	Собеседование
5	Ориентирование в зале.	8	1	7	Соревнования
6	Медленный вальс	26	1	25	Контрольные упражнения;
7	Венский вальс	24	1	23	Контрольные упражнения;
8	Квикстеп	24	1	23	Контрольные упражнения;
9	Самба	24	1	23	Контрольные упражнения;
10	Ча-ча-ча	24	1	23	Контрольные упражнения;
11	Джайв	24	1	23	Контрольные упражнения;
12	Румба	21	1	20	Контрольные упражнения;
13	Танго	21	1	20	Контрольные упражнения;
14	Итоговое занятие	2	-	2	Занятие-дискуссия по результатам. Концерт
Итого		228	14	214	

4 год обучения

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Собеседование
2	Общая физическая подготовка.	14	1	13	Контрольные упражнения;
3	Основы музыкальных ритмов. Музыкальность ритм.	5	1	4	Творческие задания
5	Ориентирование в зале.	7	1	6	Соревнования
6	Медленный вальс	26	1	25	Контрольные упражнения;
7	Венский вальс	23	1	22	Контрольные упражнения;
8	Квикстеп	24	1	23	Контрольные упражнения;
9	Самба	24	1	23	Контрольные упражнения;
10	Ча-ча-ча	24	1	23	Контрольные упражнения;
11	Джайв	23	1	22	Контрольные упражнения;
12	Румба	21	1	20	Контрольные упражнения;
13	Танго	22	1	21	Контрольные упражнения;
14	Медленный Факстрот	11	1	10	Контрольные упражнения;
15	Итоговое занятие	2	-	2	Занятие-дискуссия по результатам. Концерт
Итого		228	14	214	

5 год обучения

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Собеседование
2	Общая физическая подготовка.	12	1	11	Контрольные упражнения;
3	Основы музыкальных ритмов. Музыкальность ритм.	6	1	5	Творческие задания
5	Ориентирование в зале.	6	1	5	Соревнования
6	Медленный вальс	22	1	21	Контрольные упражнения;
7	Венский вальс	22	1	21	Контрольные упражнения;
8	Квикстеп	22	1	21	Контрольные упражнения;
9	Самба	21	1	20	Контрольные упражнения;
10	Ча-ча-ча	21	1	20	Контрольные упражнения;
11	Джайв	20	1	19	Контрольные упражнения;
12	Румба	20	1	19	Контрольные упражнения;
13	Танго	20	1	19	Контрольные упражнения;
14	Медленный Факстрот	17	1	16	Контрольные упражнения;
15	Пасодобль	15	1	14	Контрольные упражнения;
16	Итоговое занятие	2	-	2	Занятие-дискуссия по результатам. Концерт
Итого		228	15	213	

Содержание учебного плана

1 год обучения

№	Название темы	Содержание	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	Правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности	Знакомство с учащимися, анкетирование, собеседование, тестирование,
2	Общая физическая подготовка	Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).	Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие
3	Основы музыкальных ритмов	Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Развитие чувства ритма у детей дошкольного возраста в мелодии на $\frac{3}{4}$ медленный вальс, 4/4 ча-ча-ча. 2/4 , 4/4 самба.	Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.
4	Партерная гимнастика	Развитие гибкости, эластичности и упругости тела; данный этап включает занятия аэробики.	Гибкость и пластика позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотности.
5	Игроритмика	На занятиях используются музыкально-двигательные игры, помогающие развить наблюдательность и сообразительность, эмоциональность и образность восприятия музыки.	Упражнение на развитие координации движений,
6	Ориентирование в зале	Общие принципы ориентации и построения балльной хореографии в танцевальном зале, прослушивание простейших ритмических рисунков; научить детей двигаться в такт музыке и перестраиваться.	круг, сужение и расширение круга; свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг; построения по линиям; построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах.

7	Медленный вальс	Знакомство с правилами и приемами Медленного вальса.	Маленький квадрат. Большой квадрат.
8	Самба	Знакомство с понятием САМБА	Баунс на месте, основное движение поступательные шаги вперед и назад, виск на право виск на лево.
9	Ча-ча-ча	Знакомство с понятием ЧА-ЧА-ЧА	Работа коленей. Основной ход. Основной ход в паре.
10	Итоговое занятие	Итоговое занятие.	Подготовка и участие в конкурсе спортивного балльного танца.

2 год обучения

№	Название темы	Содержание	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	Правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности	Знакомство с учащимися, анкетирование, собеседование, тестирование,
2	Общая физическая подготовка	Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).	Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие
3	Основы музыкальных ритмов	Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Развития чувства ритма у детей дошкольного возраста в мелодии на $\frac{3}{4}$ медленный вальс, $\frac{4}{4}$ ча-ча-ча. $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$ самба, $\frac{4}{4}$ квикстеп, $\frac{3}{4}$ или $\frac{6}{8}$ венский вальс, $\frac{4}{4}$ джайв.	Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.
4	Партерная гимнастика	Развитие гибкости, эластичности и упругости тела; данный этап включает занятия аэробики.	Гибкость и пластика позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотности.

5	Ориентирование в зале	Общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале, прослушивание простейших ритмических рисунков; научить детей двигаться в такт музыке и перестраиваться.	круг, сужение и расширение круга; свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг; построения по линиям; построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах.
6	Медленный вальс	Углубление понимания правил и приемов медленного вальса.	Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый) Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый) Правый поворот .Левый поворот.
7	Самба	Углубление понимания понятия САМБА	Вольта поворот дамы на месте вправо или влево, Променадный самба ход, Самба ход в сторону, Самба ход на месте, Ботафого в продвижении вперед, Ботафого в продвижении назад.
8	Ча-ча-ча	Углубление понимания понятия ЧА-ЧА-ЧА	-Компактное шассе, -Лок вперед и назад, -Ронд шассе, -Хип твист шассе (Твист шассе), -Слипклоус шассе (Слип шассе), -Сплит кьюбэнбрэйк шассе, Основное движение в закрытой позиции, Основное движение в открытой позиции.
9	Хореография. Массовые танцы.	Объяснение комплекса упражнений: Demi-plie, grand-plie, releve, battementtendus, battementtendusJeter, grandbattement, grandbattementJeter, battementrelevelent, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.	Комплекс упражнений классической хореографии направлен на формирование правильной и красивой осанки, развитие координации движений, гибкости и пластики

10	Джайв	Знакомство с понятием Джайв	Альтернативные методы исполнения «Шассе» «Джайва», Основное движение на месте, Основное движение из позиции фолл-эвэй.
11	Венский вальс	Знакомство с понятием Венский вальс	правое вращение по линии танца (основного хода).
12	Квикстеп	Знакомство с понятием Квикстеп	Основные фигуры квикстепа – шассе и основной шаг. Четвертной поворот вправо, Четвертной поворот влево.
13	Итоговое занятие	Итоговое занятие.	Подготовка и участие в конкурсе спортивного балльного танца.

3 год обучения

№	Название темы	Содержание	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	Правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности	Знакомство с учащимися, анкетирование, собеседование, тестирование,
2	Общая физическая подготовка	Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).	Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие
3	Основы музыкальных ритмов	Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Развития чувства ритма у детей дошкольного возраста в мелодии на $\frac{3}{4}$ медленный вальс, $\frac{4}{4}$ ча-ча-ча. $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$ самба, $\frac{4}{4}$ квикстеп, $\frac{3}{4}$ или $\frac{6}{8}$ венский вальс, $\frac{4}{4}$ джайв, $\frac{2}{4}$ танго, румба	Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.

4	Партерная гимнастика	Развитие гибкости, эластичности и упругости тела; данный этап включает занятия аэробики.	Гибкость и пластика позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотности.
5	Ориентирование в зале	Общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале, прослушивание простейших ритмических рисунков; научить детей двигаться в такт музыке и перестраиваться.	круг, сужение и расширение круга; свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг; построения по линиям; построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах.
6	Медленный вальс	Углубление понимания понятия Медленного вальса.	Виск, Шассе из ПП, Правый спин поворот, Правый поворот с хэзитэйшн (Перемена хэзитэйшн), Виск назад.
7	Самба	Углубление понимания понятия САМБА	Променадная ботафого, Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции, Сольный вольта поворот на месте, Непрерывный вольта поворот на месте вправо или влево, Левый поворот.
8	Ча-ча-ча	Углубление понимания понятия ЧА-ЧА-ЧА	Веер, Хоккейная клюшка, Поворот на месте влево или вправо, Поворот-переключатель влево или вправо, Поворот под рукой влево и вправо, Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк), Плечо к плечу, Рука круке, Три ча-ча-ча, Раскрытие вправо влево.
9	Танго	Знакомство с понятием Аргентинский народный танец.	Ход, Поступательный боковой шаг, Поступательное звено, Альтернативные методы выхода в ПП, Закрытый променад, Открытый

			променад,Открытый левый поворот, дама–сбоку,Открытый левый поворот, дама–в линию.
10	Джайв	Углубление понимания понятияДжайв	Смена мест справа налево ,Смена мест справа налево со сменой рук ,Смена мест слева направо , Смена мест слева направо со сменой рук, Смена рук за спиной ,Двойное звено ,Фоллзвэй-троуэвэй ,Американский спин,Стоп энд гоу .
11	Венский вальс	Углубление понимания понятияВенский вальс	правое вращение по линии танца (основного хода).
12	Румба	Знакомство с понятием Румба.	
13	Квикстеп	Углубление понимания понятияКвикстеп	Правый поворот на углу зала,Правый пивот поворот,Правый спин поворот,Правый поворот с хэзитэйшн,Поступательное шассе.
14	Итоговое занятие	Итоговое занятие.	Подготовка и участие в конкурсе спортивного балльного танца.

4 год обучения

№	Название темы	Содержание	
		Теория	Практика

1	Вводное занятие	Правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности	Знакомство с учащимися, анкетирование, собеседование, тестирование,
2	Общая физическая подготовка	Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).	Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие
3	Основы музыкальных ритмов	Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Развития чувства ритма у детей дошкольного возраста в мелодии на $\frac{3}{4}$ медленный вальс, 4/4 ча-ча-ча 30 тактов в минуту. , 4/4 самба, 4/4 квикстеп, 3/4 или 6/8 венский вальс, 4/4 джайв, 2/4 танго, 4/4 медленный факстрот, 4/4 румба	Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.
4	Партерная гимнастика	Развитие гибкости, эластичности и упругости тела; данный этап включает занятия аэробики.	Гибкость и пластика позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотности.
5	Ориентирование в зале	Общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале, прослушивание простейших ритмических рисунков; научить детей двигаться в такт музыке и перестраиваться.	Круг, сужение и расширение круга; свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг; построения по линиям; построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах.
6	Медленный вальс	Углубление понятия Медленный вальс.	Наружная перемена, Поступательное шассе вправо, Плетение в ритме вальса (Основное плетение), Плетение (Плетение из ПП), Локстэп назад (Лок назад) , Локстэп вперед (Лок вперед), Закрытый тэлемарк, Открытый тэлемарк.

7	Самба	Углубление понятия САМБА	Корта джака,Закрытые роки на ПН и ЛН,Открытые роки вправо и влево,Роки назад на ПН и ЛН,Коса,Раскручивание,Аргентинские кроссы,Спиральный поворот дамы на трёх шагах.
8	Ча-ча-ча	Углубление понятия ЧА-ЧА-ЧА	Правый волчок,Алемана,Кросс бэйсик,Левый волчок,Кубинский брэйкв том числе в виде фигур (в редакции [1-1]):–Кубинский брэйк в открытой позиции,–Кубинский брэйк в открытой контр ПП,Дробный кубинский брэйкв том числе в виде фигур (в редакции [1-1]):–Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП;–Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой П.
9	Танго	Углубление понимания понятия Танго	Основной левый поворот,Левый поворот на поступательном боковом шаге,Правый рок поворот,Кортэназад,Правый твист поворот,Правый твист поворот,Променадноезвено,включая вариант Променадное звено с поворотом влево.
10	Джайв	Углубление понимания понятияДжайв	Хлыст, Двойной кросс хлыст (Двойной хлыст)Троуэвэй хлыст, Двойной хлыст троуэвэйТоу хил свивлз,Променадный ход (медленный и быстрый) (Шаги) ,Удар бедром (Толчок левым плечом)Муч.
11	Венский вальс	Углубление понимания понятия Венский вальс	правое вращение по линии танца

			(основного хода).
12	Румба	Углубление понимания понятия Румба	Основное движение (Основное движение в закрытой позиции), Основное движение в открытой позиции, Поступательные шаги вперед или назад, Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции или в левой боковой позиции, Шаги в сторону влево и вправо.
13	Квикстеп	Углубление понимания понятия Квикстеп	Локстэп вперед, Локстэп назад, Левый поворот, Типпл шассе вправо, Бегущее окончание, Правый поворот, локстэп назад, бегущее окончание.
14	Медленный факстрот	Знакомство с понятием Медленный факстрот.	Перо (Перо шаг), Левый поворот, Тройной шаг, Правый поворот, Закрытый импетус поворот, Перо-окончание, Перо из ПП, Левая волна, Плетение (Основное плетение).
15	Итоговое занятие	Итоговое занятие.	Подготовка и участие в конкурсе спортивного балльного танца.

5 год обучения

№	Название темы	Содержание	
		Теория	Практика

1	Вводное занятие	Правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности	Знакомство с учащимися, анкетирование, собеседование, тестирование,
2	Общая физическая подготовка	Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).	Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие
3	Основы музыкальных ритмов	Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Развития чувства ритма у детей дошкольного возраста в мелодии на $\frac{3}{4}$ медленный вальс, $\frac{4}{4}$ ча-ча-ча. $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$ самба, $\frac{4}{4}$ квикстеп, $\frac{3}{4}$ или $\frac{6}{8}$ венский вальс, $\frac{4}{4}$ джайв, $\frac{2}{4}$ танго, $\frac{4}{4}$ медленный факстрот, $\frac{4}{4}$ румба, $\frac{2}{4}$ пасадобль.	Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.
4	Портерная гимнастика	Углубление, развитие гибкости, эластичности и упругости тела; данный этап включает занятия аэробики.	Гибкость и пластика позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотности.
5	Ориентирование в зале	Общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале, прослушивание простейших ритмических рисунков; научить детей двигаться в такт музыке и перестраиваться.	Круг, сужение и расширение круга; свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг; построения по линиям; построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах.
6	Медленный вальс	Углубление понимания понятия Медленный вальс	Закрытый импетус поворот, Открытый импетус поворот, Кросс хэзитэйшн, Крыло, Закрытое крыло, Двойной левый спин, Наружный спин.
7	Самба	Углубление понимания понятия Самба	Методы смены ног, Ботафого в теневой позиции, Вольта в продвижении в теневой позиции, Дропнт вольта в теневой позиции, Вольта по

			кругу в теневой позиции,Корта джака в теневой позиции,Контра бота фого,Правый ролл,Левый ролл,Бег в променад и контр променад.
8	Ча-ча-ча	Углубление понимания понятия Ча-ча-ча	Чейс,Усложнённое раскрытие вправо,Усложнённый хип твист,Турецкое полотенце,Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:—Ранэвэй шассе (Бегущее шассе),Закрытый хип твист со спиральным окончанием ,Открытый хип твист со спиральным окончанием,Методы смены ног.
9	Танго	Углубление понимания понятия Танго	Наружныйсвивл-Наружный свивл вправо (Наружный свивл, метод 1)-Наружный свивл влево (Наружный свивл, метод 2)-Наружный свивл в повороте влево (Наружный свивл в повороте влево, методы 3 и 4),Фоллэвэй променад,Фостэп перемена,Открытый променад назад,Файвстэп,Виск,Левый пивот.
10	Джайв	Углубление понимания понятияДжайв	Флик боллчеиндж (Альтернативные методы исполнения шагов 1-2 фигуры Звено),Брэйки в «Джайве»,Перекрученный фоллэвэйтроуэвэй,Перекрученная смена мест слева направо,Левый хлыст,Шаги цыпленка,
11	Венский вальс	Углубление понимания понятия Венский вальс	правое вращение по линии танца (основного хода).

12	Румба	Углубление понимания понятия Румба	Кукарача,Веер,Поворот на месте влево или вправо,Поворот под рукой вправоили влево,Чек из открытой контр ПП и открытой ПП, Левый волчок ,Раскрытие из левого волчка , Фоллзвэй, Кубинские роки, Спираль, Роуп спин Фэнсинг ,Скользящие дверцы.
13	Квикстеп	Углубление понимания понятия Квикстеп	Кроссшассе,Закрытый импетус поворот,Левый пивот,Двойной левый спин,Быстрый открытый левыйповорот,Бегущий правый поворот,Четыре быстрых бегущих,Закрытый тэлемарк,Зиг-заг, локстэп назад, бегущее окончание.
14	Медленный факстрот	Углубление понимания понятия Медленный факстрот	Сменанаправления,Правое плетение,Закрытый тэлемарк,Открытый тэлемарк,Проходящий правый поворот из ПП.
15	Пасадобль	Знакомство с танцем Пасадобль	Аппель, Синкопированныйаппель, На месте, Основное движение, Шассе вправо, Шассе влево, Шассе влево, законченное в ПП, Шассе вправо и влево с подъемом и без подъема, Атака, Перемещение (включая Атаку и Слип атаку)
16	Итоговое занятие	Итоговое занятие.	Подготовка и участие в конкурсе спортивного балльного танца.

Занятия по программе проводятся с 1 сентября по 31 мая каждого учебного года, включая каникулярное время, кроме зимних каникул- 38 недель. (Приложение 1) В период каникул обучающимся предлагается краткосрочная программа «Феерия танца», рассчитанная на 7 недель для смешанных групп, цель которой—предполагает, что у обучающихся актуализированы представления о культуре движения, взаимодействовать в парах и группах, будут сформированы умения импровизировать и сформировано ценностное отношение к культуре движения и к результатам работы команды.

Учебный план краткосрочной программы.

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2	Классический танец.	8	-	8	Наблюдение
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	7	-	7	Наблюдение
4	Игры с предметами.	7	-	7	Соревнования
5	Танцевальные композиции.	11	-	11	Занятие-дискуссия по результатам.

6	Игры на импровизацию.	6	-	6	Контрольные упражнения;
7	Итоговое занятие	2	-	2	Занятие- дискуссия по результатам. Концерт
Итого		42	1	41	

Содержание учебного плана краткосрочной программы.

№	Название темы	Содержание	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	Правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности	Анкетирование, тестирование,
2	Классический танец.	Разогрев мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).	позиции ног (выворотные 1,2,3); - demiplie - relieve - sette - легкий бег на полупальцах;- танцевальный шаг;- танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции);- перенос корпуса с одной ноги на другую (через battementtendu);- реверанс для девочек, поклон для мальчиков. Танцевальные комбинации.
3	Упражнения на ориентировку в пространстве, зале.	Умение ориентироваться в пространстве.	игра «Найди свое место»; - простейшие построения: линия колонка; - простейшие перестроения: круг;

			- сужение круга, расширение круга; - интервал; - различие правой, левой руки, ноги, плеча; - повороты вправо, влево; - пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7); - движение по линии танца, против линии танца.
4	Игры с пред-метами.	На занятиях используются музыкально-двигательные игры, помогающие развить наблюдательность и сообразительность, эмоциональность и образность восприятия музыки.	Групповые игры с мячом. Обучение бросанию и ловле мяча, передаче его партнеру в движении, развитие ловкости и координации движения, умение действовать с партнером.
5	Танцевальные композиции.	Изучение и исполнение основных элементов и связок танцевальных композиций: «Круче всех!» «Мы - лучшие!» ...	Легко, естественно и непринужденно выполнять элементы танца сохранять правильное положение корпуса, рук, ног при исполнении танцевальных движений, правильно распределяя дыхание; исполнять танцевальные движения индивидуально и коллективно, с сопровождением и без него; выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами.
6	Игры на импровизацию.	Обучение строить диалог, расширять словарный запас, воспитывать умение вежливо общаться, действия с воображаемыми предметами. Развивать внимание, воображение, находчивость, умение создавать образы с помощью мимики, жеста, пластики. Развивать воображение и фантазию, совершенствовать пластические возможности тела, умение действовать с партнером.	Проведение игр.

7	Итоговое занятие	Итоговое занятие.	Подготовка и участие в конкурсах.
---	---------------------	-------------------	-----------------------------------

1.4. Планируемые результаты

1 этап – *Стартовый уровень*

Срок реализации – 1 года. Возраст учащихся с 6 лет до 7 лет. На этом этапе учащиеся получают навыки социализации, знакомятся с элементарными понятиями в области бальной хореографии. Учащиеся получают общее физическое развитие, развитие чувства ритма, координации. На этом этапе закладываются начальные основы бального танца.

Теоретические

- Владеть основными терминами,
- знать названия основных фигур 3 танцев (Медленный вальс, Самба, Ча-ча-ча);
- владеть начальной конкурсной танцевальной культурой.

Практические

В конце 1 года обучения дети должны научиться слышать и воспроизводить основной ритм каждого танца;

- различать по мелодии танцы;
- знать основные необходимые позиций рук и ног;
- уметь танцевать основные фигуры в каждом танце, воспроизводить их в композиции;

Метапредметные

Воспитанники должны уметь находить правильный подход в общении друг с другом, быть вежливыми и снисходительными к ошибкам, допускаемым их партнерами.

Могут принимать участие в открытых и зачетных занятиях, конкурсах по программе разученных танцев.

2 этап – *Базовый уровень*.

Срок реализации – 2 года. Возраст учащихся с 8 лет до 11 лет. На этом этапе происходит накопление базовых знаний и навыков.

Теоретические

- На втором этапе обучения воспитанники знают ритмический рисунок основных фигур
- умеют анализировать танцевание конкурсных пар;
- углубление понятий Медленный вальс, ча-ча-ча, самба.
- знакомство с новыми понятиями Квикстеп, Венский вальс, Танго, Румба, Джайв.

Практические

- умеют воспроизвести ритмический рисунок;
- могут провести самостоятельную разминку и разогрев всех необходимых мышц тела;
- владеют техническими особенностями каждого танца;
- уверенно воспроизводят композиций каждого танца.

Метапредметные

Юные танцоры приобретают

умения вести себя на танцевальной площадке во время выступления или спортивного соревнования.

обучающийся умеет работать самостоятельно, а также в паре или группе;

Продвинутый уровень .

Срок реализации -2 года. Возраст учащихся с 12 до 14 лет (углубленный уровень). На этом этапе происходит совершенствование исполнительского стиля. Обучениеполучает качественно новую ступень:увеличивается ритм, интенсивность движений, техника исполнения. Большое значение на этом этапе приобретают творческие задания.

Теоретические:

Предполагает более глубокие знания во всех сферах бальной хореографии;

- -углубление понятий Медленный вальс, ча-ча-ча, Самба, Квикстеп, Венский вальс, Танго, Румба, Джайв
- -знакомство с новыми понятиями Медленный факстрот, Пасадобль

Практические:

- умение работать самостоятельно и в паре.
- осознанное танцевание конкурсной или концертной программы

Метапредметные

Общение у воспитанников переходит на более высокий уровень, здесь уже проявляются и деловые качества, желание достичь хорошего результата.

Развивается и любознательность, чувство удовлетворения при успехах и неудовлетворения при неудачах, умение самовыражаться, самоутверждаться. Развиваются коммуникативные способности, умение жить в коллективе.

Личностные:

- сформированы коммуникативные способности, эмоциональную отзывчивость;
- выражено чувство коллективизма, ответственности, уважения к сверстникам и самому себе;

- воспитать чуткость ко всему прекрасному, в чем бы оно ни выражалось: в слове, музыке, танце.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Условия реализации программы

Залогом успешного развития всего объединения является реализация подхода к детям за счет психофизиологических особенностей каждого обучающегося, его интересов, склонностей, возможностей.

Материально-технические условия: актовый зал, где созданы все условия для нормальной деятельности детей (зеркала, хорошее освещение и половое покрытие, проветриваемое помещение). Для занятий по данной программе используется следующее техническое оснащение: магнитофон, компакт - диски (для практической деятельности), экран, проектор, компьютер (для теоретической деятельности).

2.2 Формы аттестации

Уровень	Контроль	Форма аттестации
Стартовый	Входящий	
	Текущий	Открытый урок.
	Выходной	Выступления Практический контроль можно считать очень эффективным, он применяется когда надо выявить сформированность тех или иных умений и навыков практической работы или двигательных навыков .
Базовый	Входящий	
	Текущий	Практические задания, анализ результатов конкурсных выступлений

		учащихся на соревнованиях различного уровня (городские, российские, международные)
	Выходной	Зачет (итоговый урок , тестирование), концентры
Продвинутый	Входящий	
	Текущий	Показательные выступления,(зачет, сдача элементов танца по латиноамериканской и европейской программе);
	Выходной	Творческое задание (самостоятельная подготовка номера).

Для летней краткосрочной программы формами аттестации будут: дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы; флешмобы .

Также работа по программе предполагает активную концертную деятельность: участие в концертах и мероприятиях Центра внешкольной работы №2, района, города. Предусмотрено участие детей в конкурсах клуба «Маргарита»; в соревнованиях; в различных фестивалях. Промежуточная и итоговая проверки качества усвоения знаний и навыков обучающихся осуществляются с помощью поэтапных испытаний по внутренним конкурсам клуба.

2.3 Оценочные материалы

Достижения обучающимися планируемых результатов оценивается по критериями заносятся в диагностические карты (Приложение 2).

2.4 Методические материалы

При очной форме образовательного процесса чаще используются методы и принципы обучения это – *наглядность* – это основа обучения и совершенствования хореографических движений. Активно действующие во время хореографических занятий зрительный, мышечный и слуховой анализаторы помогают обучающимся воспринять и запоминать движение, уточнить, исправить его рисунок, мышечно проверить равновесие и силу. *Доступность* предусматривает разучивание упражнений и движений методом фиксации отдельных положений, этапов движения, фаз, которые отрабатываются отдельно.

Метод сравнения и контраста движений, каждое из которых еще яснее подчеркивает характер другого движения. *Метод утрированно-отрицательного* показа в контрасте с идеальной формой движения. Для более доступного обучения - *метод целостного упражнения*. Здесь нужно пойти от упрощения отдельных частей фаз движения. Эту методику я применяю при новых и быстрых вводах, когда обучающимся следует иметь главные ориентиры – поворот через правое - левое плечо, повторение движения в одном направлении, прыжок с двух на одну, с одной на другую и т.д. Однако только последовательность обучения приносит должный результат.

Также используются: *принцип гуманизации, логичности, системности преподавания*, обращаю внимание на *психологические и возрастные особенности*.

Научно-методическое обеспечение: Учебные и методические пособия: учебники и методические пособия по европейским и латиноамериканским танцам. Видеоинформация: лекции, мастер классы, конгрессы, семинары и другая учебная видеоинформация, видеоинформация по соревнованиям, фестивалям, конкурсам, концертам, показательным выступлениям.

2.5. Список литературы.

Нормативные документы

1. Конституция Российской Федерации,
2. Конвенция о правах ребенка,
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 27 (ред. от 01.05.2019).
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
6. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 г. № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; □ Письмо Министерства

- образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03–296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерство образования и науки России № 09-3242 от 18.11.2015 г.).
 10. Инструктивное письмо ОГАУ ДПО «Институт развития образования Ивановской области» «О применении методических рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных 18.11.2015 г.».
 11. Требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях: СанПиН 2.4.2.2821-10 (с изм. на 22 мая 2019 года) – о продолжительности непрерывного использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается согласно таблице 5. (Абзац в редакции, введенной в действие со 2 января 2016 года Изменениями N 3 от 24 ноября 2015 года).
 12. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ;
 13. Методические рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий от 07.05.2020 № ВБ-976/04.
 14. Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и

дистанционных образовательных технологий в МБУ ДО ЦВР№2 (Приказ №83 от 6.04.2020)

15. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центр внешкольной работы № 2, 2015 г.

Литература для педагога

- 1.Браславская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, М., 2003
- 2.Журналы«Квик», «Мир танца», «Звезды над паркетом», «Танец».
- 3.КальтерЛайрд. Техника латиноамериканского танцевания. Лондон,2005
- 4.Кветная О.В Историко-бытовой танец в репертуаре хореографических коллективов. М, 1981
- 5.Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. М., 2005
- 6.Мальханова И.А. Коммуникативный тренинг. М., 2006
- 7.Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца. М., 1991
- 8.Мур Алекс. Бальное танцевание. Королевское общество учителей танцев.Лондон, 2004

Возрастная категория

Дети 0	старшему в текущем году исполняется 6 лет и младше
Дети 1	старшему в текущем году исполняется 7-9 лет
Дети 2	старшему в текущем году исполняется 10 — 11 лет
Юниоры 1	старшему в текущем году исполняется 12 — 13 лет
Юниоры 2	старшему в текущем году исполняется 14 — 15 лет
Молодёжь	старшему в текущем году исполняется 16 — 18 лет

Классы в бальных танцах таблица

N	Возрастная категория	Разрешенные классы
1	Дети-1	“E”, “D”
2	Дети-2	“E”, “D”, “C”
3	Юниоры-1	“E”, “D”, “C”, “B”
4	Юниоры-2	“E”, “D”, “C”, “B”, “A”
5	Молодежь	“E”, “D”, “C”, “B”, “A”, “S”

Классы	Общее количество необходимых очков	Минимальное количество очков по одной из программ
из "E" в "D"	16-26	5
из "D" в "C"	18-28	6
из "C" в "B"	20-30	7
из "B" в "A"	22-32	0
из "A" в "S"	24	0

