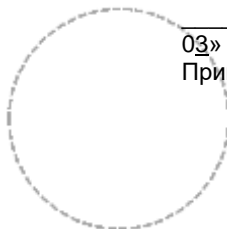


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД  
КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «03» мая 2023 г.  
МБОУ ДО ЦРТДЮ  
Протокол № 3 от «03» мая 2023 г.

Утверждаю  
Директор  
МБОУ ДО ЦРТДЮ  
\_\_\_\_\_ М. Д. Ибрагимова  
03» мая 2023 г.  
Приказ № 37-Об



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Эриданс»**

Уровень программы: базовый  
(ознакомительный, базовый или углубленный)  
Срок реализации программы 2 года (432 часа): 1год - 216 часов, 2 год -216 часов.  
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)  
Возрастная категория: от 7 до 17 лет  
Состав группы: 12 человек  
(количество учащихся)  
Форма обучения: очная, очно-заочная, очно-дистанционная, дистанционная  
Вид программы: модифицированная  
(модифицированная, авторская)  
Программа реализуется: по ПФДО, на бюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе: 10726

Авторы - составители:

Орлов В.А.,  
педагог дополнительного образования

Бурлака Е.И., методист

г. Краснодар 2023

## **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

- **Пояснительная записка (общая характеристика программы):**

**Направленность** программы – художественная.

Танец – незаменимое действенное средство, важнейшее звено в создании новой эффективной образовательно-воспитательной системы. Настоящая программа направлена на формирование у детей танцевальных навыков. Основной акцент в хореографической работе с обучающимися делается на освоении родной русской танцевальной культуры – фундаментальных, преемственных, генетически проверенных на протяжении веков, оптимистичных и жизнерадостных по своему образно-художественному строю. Все это совпадает с мироощущением ребенка, делает творческий процесс успешным, интересным, легкоусвояемым, понятным и близким по духу и восприятию. Ритмика, танец, игра имеют свои локальные задачи. Они – средства в достижении основной цели.

**Новизна:**

В основе программы лежит идея поэтапного, ступенчатого освоения мира, окружающего ребенка. Главным инструментом в этом увлекательном процессе познания выступает танец. Данная программа рассчитана на 2 года и включает в себя 6 ступеней мастерства.

**Актуальность:**

Актуальность программы состоит в том, что хореографическое образование, опирающееся на новое содержание и методику, комплексный и многожанровый характер воспитания пластической культуры подрастающего поколения – это огромный творческий потенциал в развитии художественно-эстетической культуры общества в целом. В обществе возникла насущная потребность совершенствования такой системы дополнительного образования, которая бы формировала разностороннюю творческую личность ребенка, брала свое начало в периоде дошкольного и младшего школьного возраста и одновременно была бы ориентирована на духовное совершенствование каждого человека. Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка, пластическими средствами и мимикой выражает разнообразную гамму чувств и настроений, обладает важной компенсаторной арт-терапевтической функцией, способствует

коррекции нарушений общения и межличностного взаимодействия, формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность, развивает творческие способности детей, способствует активному познанию окружающей действительности, воспитывает коммуникативные способности детей. Таким образом, именно эти функциональные особенности хореографии определяют актуальность и востребованность данного вида искусства в системе дополнительного образования детей.

**Педагогическая целесообразность** программы связана с направлением образовательного процесса на постепенное развитие обучающихся. Предоставляется возможность заниматься хореографией любому ребенку – не важно, есть ли у него к этому способности или нет. Каждый обучающийся может себя почувствовать танцором, артистом. Такие занятия могут развить интерес к хореографии, как виду искусства и, может быть, в дальнейшем для ребенка хореография станет главным увлечением жизни. Главная задача педагога – создать условия для вовлечения обучающегося в процесс активного труда и развития у него разносторонних качеств, в том числе и профессиональных данных.

**Отличительной особенностью** данной программы является многообразие средств и методов, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма, делает доступной ее освоение для детей разных возрастных категорий, независимо от пола и физической подготовки.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом от простого к сложному и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений, и навыков обучающихся.

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации программы 7-17 лет.

В группы обучения приглашаются дети без учета предварительной подготовки по заявлению родителей и предъявлению справки о состоянии здоровья от врача-педиатра.

Численность детей в группах составляет 12 человек. В процессе реализации рабочей программы необходима тесная связь с родителями детей.

**Уровень программы, объем и сроки** реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Программа базового уровня, рассчитана на 2 года обучения при постоянном составе детей.

Объём учебных часов:

1-й год обучения – 216 часов

2-й год обучения – 216 часов

**Формы обучения.** Основной формой работы танцевального коллектива является очное групповое учебно-тренировочное занятие, внутри которого сочетаются различные формы методы работы, частная смена которых способствует сохранению остроты восприятия, работоспособности и интереса на протяжении всего занятия. Реализуется принцип «высокого эмоционального фона» через широкое использование игровых методов при проведении занятия, использование музыкального сопровождения, отказ от отрицательных оценок действий обучающихся, использование методов стимулирования. Для эмоционального подъема проводятся игры.

В процессе обучения, по каждой из ступеней проводятся:

- открытые уроки (декабрь, май);
- показательные выступления;
- аттестация (декабрь, май).

### ***1-й год обучения***

1-я ступень - сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь; 2-я ступень - январь, февраль, март; 3-я ступень - апрель, май;

### ***2-й год обучения***

4-я ступень - сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь; 5-я ступень - январь, февраль, март; 6-я ступень - апрель, май.

Обучающимся, успешно сдавшим 1-6 ступень мастерства во втором году обучения присваивают классы танцевания, спортивные разряды в соответствии с правилами ФТСАРР. Основной вид контроля для 2-го года обучения это промежуточные аттестации, выступления на городских и краевых турнирах.

### **Режим занятий:**

Продолжительность учебного года 36 недель.

**Первый и второй годы** обучения предполагают групповые занятия по 2 часа 3 раза в неделю (3 раза по 45 минут с 10-минутным перерывом).

**Особенности организации образовательного процесса.**  
Состав группы постоянный, обучающиеся одной возрастной группы. Занятия групповые. Наряду с практическими и традиционными формами занятия будут использованы такие формы как: игра, праздник, практическое занятие.

### **Цели и задачи программы.**

#### ***Цель программы:***

Формирование общей эстетической и танцевальной культуры, развитие музыкальных качеств, развитие хореографических способностей, развитие психических процессов (внимание, память, мышление).

Для реализации цели были подобраны задачи.

#### ***Первый год обучения:***

##### ***Цели:***

- Создание условий для развития личности, способной к творческой деятельности;
- Раскрытие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей посредством хореографии через танцевально-игровую деятельность.

##### ***Задачи:***

###### ***Образовательные (обучающие):***

- Освоение ритмики и танца, приобретение базовых знаний, навыков исполнительства с учетом возрастных особенностей;
- Знакомство с различными стилями, историей и «географией» танцевального искусства;
- Укрепление общего физического состояния организма;
- Освоение необходимых двигательных навыков.

###### ***Личностные (развивающие):***

- Развитие стойкого интереса у школьников к хореографическому искусству, а также художественно-творческих способностей средствами ритмики и танца с учетом их индивидуальных способностей.

*Метапредметные (воспитательные):*

- Расширение кругозора, образно-художественного восприятия мира у обучающегося;
- Воспитание общей культуры, коллективизма и гуманизма;
- Воспитание и развитие личностных качеств;
- Воспитание волевой активности;
- Развитие и укрепление веры в свои силы.

***Второй год обучения:***

***Цели:***

- Развитие личности, способной к творческому самовыражению;
- Создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации.

***Задачи:***

*Образовательные (обучающие):*

- Развитие умения согласовывать движения тела с музыкой;
- Обучение умению чувствовать музыкальный ритм и стиль;
- Овладение техникой и пластикой движений в паре, используя поставленную хореографию;
- Дать понятие об организации постановочной работы и концертной деятельности, выходы на спортивно-массовые мероприятия;
- Способствовать расширению знаний по основным базовым элементам в различных танцевальных направлениях элементах.

*Личностные (развивающие):*

- Развитие умения согласовывать движения тела с музыкой;
- Развитие способности к творческой импровизации в области спортивно- бального танца;
- Способствовать раскрытию и развитию физических и творческих способностей;
- Способствовать развитию чувства технической и эмоциональной уверенности в танце;

*Метапредметные (воспитательные):*

- Воспитание дисциплинированности, ответственности;
- Формирование навыков культурного общения;
- Формирование творческого коллектива детей;
- Способствовать формированию интереса к танцевальному творчеству;
- Способствовать воспитанию чувства ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- Способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе.

У обучающихся будут формироваться следующие компетенции в данной области:

- Информационные
- Личного самосовершенствования
- Учебно-познавательные
- Коммуникативные компетенции

## Содержание программы

Учебный план (1 год обучения)

Раздел	Количество часов			Формы контроля
	Теория	Практика	Всего часов	
• Вводное занятие	1	1	2	
• Разминка/тренаж	4	4	8	Проверочные задания
• Партер	7	7	14	Наблюдение
• Танцевальная азбука	13	20	33	Проверочные задания
• Детские массовые танцы	2	7	10	Игра
• Линейные танцы	2	9	11	Наблюдение
• Социальные танцы	4	8	12	Наблюдение
• Европейская программа танцев	20	40	60	Проверочные задания
• Латиноамериканская программа танцев	20	40	60	Проверочные задания
• Аттестация	2	3	5	конкурс
• Итоговое занятие	1	1	2	Проверочные задания
<b>ВСЕГО:</b>	<b>76</b>	<b>140</b>	<b>216</b>	

## Учебный план (2 год обучения)

Раздел	Количество часов			Формы контроля
	Теория	Практика	Всего часов	
• Вводное занятие	1	1	2	
• Разминка/тренаж	7	7	14	Проверочные задания
• Партер	9	8	17	Наблюдение
• Танцевальная азбука	13	20	33	Проверочные задания
• Детские массовые танцы	2	8	10	Игра
• Линейные танцы	3	10	13	Наблюдение
• Социальные танцы	4	8	12	Наблюдение
• Европейская программа танцев	18	36	54	Проверочные задания
• Латиноамериканская программа танцев	18	36	54	Проверочные задания
• Аттестация	2	3	5	конкурс
• Итоговое занятие	1	1	2	Проверочные задания
<b>ВСЕГО:</b>	<b>78</b>	<b>138</b>	<b>216</b>	

## Содержание учебного плана (1-й год обучения)

### Вводное занятие (2 часа)

*Теория.* Знакомство с традициями и правилами студии, инструктаж по технике безопасности.

*Практика.* Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «знакомство».

### Разминка/тренаж (8 часов)

*Теория.* Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц.

*Практика.* Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров.

#### Верхний плечевой пояс.

*Теория.* Основные группы мышц верхнего плечевого пояса.

*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч.

#### Брюшной пресс.



*Теория.* Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета.

*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперед, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса.

#### Отделы позвоночника.

*Теория.* Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна.

*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника.

#### Мышцы ног и суставы.

*Теория.* Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); а также укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки.

### **Партер (11 часов)**

*Теория.* Специфика и преимущество партерной гимнастики.

*Практика.* Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления.

#### Игровой стретчинг

*Теория.* Способы применения игрового стретчинга.

*Практика.* Освоение системы упражнений «детской йоги», построенной в игровой форме.

#### Расслабление

*Теория.* Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

*Практика.* Начала дыхательной гимнастики. Поочередное напряжение и расслабление отдельных групп мышц.

#### Растяжение

*Теория.* Понятие о линиях корпуса. Разнонаправленное растяжение.

*Практика.* Освоение некоторых поз йоги; «мертвец», «летающий йог», «кобра», «лук», «стол», «доска», «верхняя собака», «нижняя собака», «ребенок» и т.д.

### **Танцевальная азбука (33 часов)**

*Теория.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

*Практика.* Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

#### Музыкальный размер

*Теория.* Виды музыкальных размеров в спортивных танцах: 2/4, 3/4, 4/4.

*Практика.* Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

#### Направления движения

*Теория.* Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, диагональ в центр и из центра, лицом и спиной в центр. Движение вперед и назад.

*Практика.* Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку.

#### Степень поворота

*Теория.* Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

*Практика.* Игра «Умный поворот», разучивание танцевальных фигур на вращение.

### **Детские массовые танцы (10 часов)**

*Теория.* Рассказ об истории танцевального движения в детском лагере Артек. Разучивание танцевальных авторских текстов-приговорок для некоторых детских танцев (например, «Больше не буду с тобой танцевать»).

*Практика.* Занятия в соответствии с программой «Танцы Артека», разучивание танцев «Вару-вару» и «Берлинская полька».

#### Танцы Артека

*Теория.* Танцевальный репертуар Артека.

*Практика.* Разучивание детских танцев «Вальс Дружбы», «Летка Енка», «Московская кадрили», «Дилижанс».

#### Танцы-приговорки

*Теория.* Выучивание текстов-приговорок, чувство ритма стиха.

*Практика.* Разучивание танцев: «Больше не буду с тобой танцевать», «Раз, два, три», «Лавата».

#### Детские бальные танцы

*Теория.* История развития детского бального танца.

*Практика.* Разучивание детских бальных танцев: «Берлинская полька», «Вару-вару», «Рилио».

### **Линейные танцы (11 часов)**

*Теория.* Происхождение и стилистика изучаемых танцев.

*Практика.* Разучивание простых и доступных композиций по линиям (танец-пятиминутка) в стилях: диско, кантри, «уличные» танцы», клубная латина, верхний брейк.

#### Танец-пятиминутка

*Теория.* Музыкальная фраза. Счет до восьми.

*Практика.* Творческие композиции, составленные «по восьмеркам».

#### Диско танцы

*Теория.* Стилль «Диско», его отличия от других танцевальных стилей.

*Практика.* Разучивание танцев: «Веселый», «Стирка», «Тик-так», «Автостоп», «Травольта», «Бим-бом», «Мимоза», «Классики».

#### «Уличные» и кантри танцы, латина.

*Теория.* Стилизация танцевальных движений. Прослушивание популярных композиций.

*Практика.* Разучивание танцев: «Капли», «Покимоны», «Воуг», «Ковбой», «Салса Тропикана», «Меренге» и др.

### **Социальные танцы (12 часов)**

*Теория.* История развития социальных танцев, истории костюма, развитию манер поведения.

*Практика.* Разучивание программы социальных танцев различных направлений.

#### Фокстротные танцы

*Теория.* Салонные танцы 30-х годов XX века.

*Практика.* Разучивание танцев: «Ритм дане», «Блюз».

#### Историко-бытовые танцы

*Теория.* История салонных и бытовых танцев. Этикет общения в паре.

*Практика.* Разучивание танцев: «Фигурный вальс», «Мазурка», «Полька» и т.д.

#### Клубная латина.

*Теория.* Знакомство с танцами Латинской Америки, варианты их «клубного» исполнения.

*Практика.* Разучивание танцев по линиям и по кругу: «Сальса», «Сока дане», «Мамбо», «Меренге», «Линейная румба».

### **Европейская программа танцев (60 часов)**

*Теория.* Происхождение танцев европейского стандарта. История стилизации костюма.

*Практика.* Разучивание европейской программы танцев в соответствии с классификацией фигур для исполнителей

спортивных танцев, принятой ФТСР: медленный вальс, квикстеп, венский вальс.

«Три танца для начала»

*Теория.* Ритм, основные направления, принципы движения в европейской программе.

*Практика.* Механика движения в танцах европейской программы: шаги вперед и назад по линии танца, боковое движение. Постановка линий корпуса. Система упражнений на развитие навыков «танцевального шага»: шаги из стороны в сторону, шассе в сторону, движение по кресту, прыжки в разных ритмах.

Классификация фигур

*Теория.* Правила исполнения фигур в спортивных танцах.

*Практика.* Разучивание основных фигур. Составление танцевальных схем.

Парное танцевание

*Теория.* Принципы парного танцевания. Постановка в пары.

*Практика.* Позиции корпуса. Дуэтный танец. Исполнение учебных танцевальных схем.

### **Латиноамериканская программа танцев (60 часов)**

*Теория.* История становления латиноамериканской программы спортивных танцев, история костюма, рассказ о всемирно известных педагогах и исполнителях спортивного бального танца.

*Практика.* Разучивание программы танцев в соответствии с классификацией фигур, принятой ФТСР: самба, ча-ча-ча, джайв.

«Три танца для начала»

*Теория.* Латиноамериканские ритмы, основные принципы движения. Понятия «баунса» и плоского движения. Вес корпуса.

*Практика.* Механика движения в танцах латиноамериканской программы: шаги вперед и назад по линии танца, боковое движение. Постановка линий корпуса. Система упражнений на развитие навыков «латинского танцевального шага»: пружинящие шаги, «разделение ритмов в теле», скручивание корпуса.

Классификация фигур

*Теория.* Правила исполнения фигур в спортивных танцах.

*Практика.* Разучивание основных фигур. Составление танцевальных схем.

Парное танцевание

*Теория.* Принципы парного танцевания. Постановка в пары.

*Практика.* Позиции корпуса. Дуэтный танец. Исполнение учебных танцевальных схем.

### **Аттестация (5 часов)**

- обсуждение и разъяснение правил аттестации,
- участие в аттестации.

### **Итоговое занятие (2 часа)**

- Комплектация групп обучающихся, переходящих на второй год обучения.
- Итоговая встреча с обучающимися и их родителями.
- Беседа о перспективах дальнейшего развития полученных результатов.

## **Содержание учебного плана (2-й год обучения)**

### **Вводное занятие (2 часа)**

*Теория.* Обсуждение планов на предстоящий танцевальный сезон, инструктаж по технике безопасности.

*Практика.* Повторение и «прогон» обязательной программы танцев (2, 3 и 4 ступени).

### **Разминка/тренаж (14 часов)**

*Теория.* Предварительный разогрев мышц, выделение основных групп мышц.

*Практика.* Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров второго года обучения.

#### *Верхний плечевой пояс.*

*Теория.* Основные группы мышц верхнего плечевого пояса.

*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч, разработка мышц трицепса и бицепса.

#### *Брюшной пресс.*

*Теория.* Укрепление и развитие мышц брюшного пресса.

*Практика.* «Контракция». Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперед, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса.

#### *Отделы позвоночника.*

*Теория.* Необходимые условия правильной работы мышц спины.

*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», «восьмерки», «контракция».

#### *Мышцы ног и суставы.*

*Теория.* Возможности суставных сочленений в движении. Роль мышц стопы в движении.

*Практика.* Освоение системы упражнений на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); а также укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (ребро, пальцы, полупальцы), пережат в стопе, различные виды приседаний, прыжки с вращением.

### **Партер (17 часов)**

*Теория.* Партерная гимнастика для домашних занятий.

*Практика.* «Гимнастика на каждый день», игровой стрейтчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления в движении.

#### Игровой стрейтчинг

*Теория.* Способы применения игрового стрейтчинга.

*Практика.* «Цепочки детской йоги», построенные в игровой форме.

#### Расслабление

*Теория.* Применение навыков расслабления в танце.

*Практика.* Контроль дыхания в движении. Поочередное напряжение и расслабление отдельных групп мышц в движении.

#### Растяжение

*Теория.* Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

*Практика.* Применение навыков частичного напряжения в танце. Поддержание состояния мышечного тонуа.

### **Танцевальная азбука (33 часа)**

*Теория.* Основные понятия и их разъяснение:

- музыкальный размер и фраза, слабая и сильная доли, вступление, характер музыки;
- линия танца, короткая и длинная стороны.

*Практика.* Система, специально разработанных упражнений, на развитие основных навыков по данной теме.

#### Музыкальный размер

*Теория.* Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4. Распределение акцентов между долями и их выделение.

*Практика.* Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов, игра «Станцуй ритм».

#### Направления движения

*Теория.* Основные направления танцевального движения в зале. Оптимальное распределение танцевальной схемы по длинной и короткой сторонам зала.

*Практика.* Творческие задания на самостоятельное распределение фигур в пространстве зала, составление схем.

#### Степень поворота

*Теория.* Непрерывность и скорость вращения.

*Практика.* Разучивание танцевальных фигур на вращение (поворот на трех шагах, спин повороты и пивоты).

### **Детские массовые танцы (10 часов)**

*Теория.* Детский танец как способ, выявления одаренных детей и общения в группе.

*Практика.* Занятия в соответствии с программой «Танцы Артека», разучивание танцев «Рилио» и «Берлинская полька» по кругу. Творческие задания.

#### Танцы Артека

*Теория.* Танцевальный репертуар Артека.

*Практика.* Творческая работа по командам, тройкам и парам на материале детских танцев «Вальс Дружбы», «Летка Енка», «Московская кадрили», «Дилижанс».

### **Линейные танцы (13 часов)**

*Теория.* Происхождение и стилистика изучаемых танцев.

*Практика.* Разучивание простых и доступных композиций по линиям (танец-пятиминутка) в стилях: диско, кантри, «уличные» танцы», клубная латина, верхний брейк.

#### Танец-пятиминутка

*Теория.* Палитра ритмов и поз. Основной и синкопированный ритмы. Открытые и закрытые, верхние и нижние позы.

*Практика.* Авторские танцы, составленные в соответствии с правилами танцевальной композиции. Командные соревнования в группе.

#### Диско танцы

*Теория.* Стил «Диско», его развитие в бальной хореографии.

*Практика.* Разучивание танцев: «Ракета», «Майкл Джексон», «Автостоп» вторая часть, «Сапोजок».

#### «Уличные» и кантри танцы, латина.

*Теория.* Стилизация танцевальных движений. Прослушивание и самостоятельный подбор популярных мелодий.

*Практика.* Разучивание танцев: «Капли» вторая часть, «Джем», «Макарена», «Стрит дане», «Линейная Салса », «Линейная Румба».

### **Социальные танцы (12 часов)**

*Теория.* Этикет в обществе. Знакомство с манерами общения в танце.

*Практика.* Игра «Приглашение к танцу. Разучивание программы социальных танцев различных направлений».

Фокстротные танцы

*Теория.* Этикет салонного танца.

*Практика.* Разучивание танцев: «Ритм данс» в парах, «Вальс Бостон».

Историко-бытовые танцы

*Теория.* Этикет общения в паре. Отличия в манере исполнения салонного и бытового танцев.

*Практика.* Разучивание танцев: «Фигурный вальс», «Мазурка», «Полька» и т.д.

Клубная латина

*Теория.* Танцы Латинской Америки, варианты их «клубного» исполнения.

*Практика.* Разучивание танцев в паре по кругу: «Салса», «Сока дане», «Мамбо», «Меренге», «Линейная румба».

### **Европейская программа танцев (54 часа)**

*Теория.* Развитие спортивного танца в мире, система присвоения спортивных разрядов и возможности танцевального образования.

*Практика.* Разучивание европейской программы танцев в соответствии с классификацией фигур для исполнителей спортивных танцев, принятой ФТСР: медленный вальс, квикстеп, венский вальс.

«Три танца для начала»

*Теория.* Ритм, основные направления, принципы движения в европейской программе.

*Практика.* Механика движения в танцах европейской программы. Постановка линий корпуса. Система упражнений на развитие навыков «танцевального шага». Учебные схемы по программе 3, 4, 5 ступени.

Классификация фигур

*Теория.* Правила исполнения фигур. Фигуры класса «Е»

*Практика.* Разучивание основных фигур класса «Е». Составление танцевальных схем.

Парное танцевание

*Теория.* Принципы парного танцевания. Постановка в пары.

*Практика.* Позиции корпуса. Составление индивидуальных конкурсных схем.

### **Латиноамериканская программа танцев (54 часа)**



*Теория.* Стиль танцев Латинской Америки, история костюма, рассказ о всемирно известных педагогах и исполнителях спортивного бального танца.

*Практика.* Разучивание программы танцев в соответствии с классификацией фигур, принятой ФТСР: самба, ча-ча-ча, джайв.

«Три танца для начала»

*Теория.* Латиноамериканские ритмы, основные принципы движения. Понятия «баунса» и плоского движения. Вес корпуса.

*Практика.* Механика движения в танцах латиноамериканской программы. Постановка линий корпуса. Система упражнений на развитие навыков «латинского танцевального шага»: пружинящие шаги, «разделение ритмов в теле», скручивание корпуса.

Классификация фигур

*Теория.* Правила исполнения фигур «Е класса».

*Практика.* Разучивание основных фигур «Е» класса. Составление танцевальных схем для 3, 4, 5 ступеней.

Парное танцевание

*Теория.* Принципы парного танцевания. «Ведение» в паре. «Презентация».

*Практика.* Позиции корпуса. Исполнение конкурсных танцевальных схем.

**Аттестация (5 часов)**

- обсуждение и разъяснение правил аттестации,
- участие в аттестации.

**Итоговое занятие (2 часа)**

- Комплектация групп выпускников программы, переходящих на следующий год обучения
- Итоговая встреча с обучающимися и их родителями.
- Составление индивидуальных планов.

**1.4. Планируемые результаты.**

***К концу 1-го года обучения***

**Предметные результаты - обучающиеся будут знать:**

- начальные понятия танцевальной музыкальной азбуки (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза);
- танцевальную терминологию (названия танцевальных фигур);
- «историю» и «географию» танцев народов мира;
- этикет общения с педагогом и в детском коллективе.

*Обучающиеся будут уметь:*

- исполнять танцевальную программу первых двух (трех) ступеней мастерства;
- самостоятельно составлять танцевальные композиции;
- «слушать музыку».

**Личностные результаты - у обучающихся будут развиты:**

- навыки психологической концентрации;
- навыки мышечного напряжения и расслабления;
- навыки танцевальной координации;
- навыки общения в паре и детском коллективе.

**Метапредметные результаты:**

**У обучающихся будут воспитаны:**

- сила, выносливость, самостоятельность;
- умения доводить начатое до конца;
- осознание значения результатов своего творческого поиска.

**К концу 2-го года обучения**

**Предметные результаты - обучающиеся будут знать:**

- танцевальную терминологию на русском и английском языках;
- начальные сведения об истории происхождения и развития танцевального спорта в мире,
- различные танцевальные стили;
- правила мышечного разогрева и психологической настройки.

**Обучающиеся будут уметь:**

- отличать танцевальные стили в соответствии с характером исполнения и музыки;
- исполнять программу 3, 4 (5) ступеней мастерства;
- оценивать правильность исполнения танцев.

**Личностные результаты - у обучающихся будут развиты:**

- навыки творческой импровизации в выборе различных видов хореографии танцев;
- навыки самостоятельной подготовки к занятиям;
- навыки основ дыхания в танце.

**Метапредметные результаты:**

**У обучающихся будут воспитаны:**

- сила, выносливость, координация, гибкость, ловкость, грация и пластика, танцевальность, чувство ритма;
- музыкально-ритмическая деятельность.

### ***К концу 3-го года обучения***

**Предметные результаты - обучающиеся будут знать:**

- различные стили исполнения современной хореографии;
- принципы работы с музыкальным материалом.

**Обучающиеся будут уметь:**

- танцевать в паре и составлять авторские композиции танцев.

**Личностные результаты - у обучающихся будут развиты:**

- навыки самостоятельного проведения отдельных частей урока;
- навыки межличностного общения в условиях «здоровой» конкурентности.

**Метапредметные результаты:**

***У детей будут воспитаны:***

- эстетический вкус, интерес к творческой деятельности;
- активная жизненная позиция, лидерские качества.
- общая культура поведения ребенка в обществе, навыки самоконтроля и взаимоконтроля.

### ***К концу 4-го года обучения***

**Предметные результаты - обучающиеся будут знать:**

- историю развития различных танцевальных стилей;
- принципы работы и взаимосвязь в паре.

**Обучающиеся будут уметь:**

- танцевать в паре и составлять авторские композиции танцев.
- показывать взаимодействие в паре, разный характер и эмоциональную окраску каждого танца

**Личностные результаты - у обучающихся будут развиты:**

- навыки самостоятельной работы над собой и собственным телом;
- лидерские качества, трудолюбие и желание добиваться результатов.

**Метапредметные результаты:**

***У детей будут воспитаны:***

- эстетический вкус, интерес к творческой деятельности;
- активная жизненная позиция, лидерские качества.
- общая культура поведения ребенка в обществе, навыки самоконтроля и взаимоконтроля.

У обучающихся будут сформированы следующие **компетенции:**

- **Информационные** - при помощи информационных технологий (СМИ, интернет, аудио и видеозаписи), учебных пособий, у детей формируются умения самостоятельно находить, анализировать и отбирать нужную им информацию. Которую при необходимости они могут преобразовывать и передавать.

- **Личного самосовершенствования** - развитие и применение навыков самостоятельной работы, способностей к творческому самораскрытию и самореализации, физическому, духовному и интеллектуальному саморазвитию, самосознанию.

- **Учебно-познавательные компетенции** - совокупность компетенций в сфере самостоятельной познавательной деятельности, самоконтроль и самооценка. Умение поставить цель и найти способы ее достижения.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

### 2.1. Календарный учебный график программы 1-го года обучения.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Ко л-во	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1		Вводное занятие (Знакомство с миром танца). Разговор о правилах поведения в зале и на уроке ритмики. Разучивание приветствия (поклона) для урока танца. Разучивание разминки.	2	практическое занятие	наблюдение	
2		Повторение разминки	2	практическое занятие	наблюдение	
3		Контрольный урок по разминке	2	практическое занятие	проверочные задания	
4		Разучивание 1 и 2 части танца "Автостоп"	2	практическое занятие	наблюдение	
5		Разучивание 3 и 4 части танца "Автостоп"	2	практическое занятие	наблюдение	
6		Разучивание 5 и 6 части танца "Автостоп"	2	практическое занятие	наблюдение	
7		Построение танца "Автостоп"	2	практическое занятие	наблюдение	

8		Разучивание танца "Ча-ча-ча"	2	практическое занятие	наблюдение	
9		Разучивание 1 и 2 движений танца "Ча-ча-ча". Повторение танца "Автостоп"	2	практическое занятие	наблюдение	
10		Разучивание 3 и 4 движений танца "Ча-ча-ча". Повторение танца "Автостоп"	2	практическое занятие	наблюдение	
11		Разучивание 5 и 6 движений танца "Ча-ча-ча"	2	практическое занятие	наблюдение	
12		Построение танца "Ча-ча-ча"	2	практическое занятие	наблюдение	
13		Контрольное занятие по танцу "Ча-ча-ча". Контрольное занятие по танцу "Автостоп"	2	практическое занятие	проверочные задания	
14		Повторение разминки. Основы хореографии	2	практическое занятие	наблюдение	
15		Хореография. Подготовительная и первая позиции рук	2	практическое занятие	наблюдение	
16		ОФП. Растяжка	2	практическое занятие	наблюдение	
17		Разучивание элементов танца "Медленный вальс"	2	практическое занятие	наблюдение	
18		Разучивание 1 и 2 движений танца "Медленный вальс"	2	практическое занятие	наблюдение	
19		Разучивание 3 и 4 движений танца "Медленный вальс"	2	практическое занятие	наблюдение	
20		Разучивание 5 и 6 движений танца "Медленный вальс"	2	практическое занятие	наблюдение	
21		Разучивание сольной композиции танца "Медленный вальс"	2	практическое занятие	наблюдение	
22		Разучивание парной композиции танца "Медленный вальс"	2	практическое занятие	наблюдение	
23		Повторение танца "Ча-ча-ча". Повторение танца "Автостоп"	2	практическое занятие	наблюдение	
24		Контрольное занятие по танцу "Медленный вальс"	2	практическое занятие	проверочные задания	
25		ОФП. Силовые упражнения. Повторение	2	практическое занятие	наблюдение	

		танцев: "Ча-Ча-Ча", "Автостоп", "Медленный вальс"		занятие		
26		Разучивание новых фигур танца "Ча-ча-ча"	2	практическое занятие	наблюдение	
27		Разучивание сольной композиции	2	практическое занятие	наблюдение	
28		Разучивание парной композиции	2	практическое занятие	наблюдение	
29		Соединение в композицию новых фигур танца "Ча-ча-ча" Повторение танцев: "Автостоп", "Медленный вальс"	2	практическое занятие	наблюдение	
30		Открытый занятие	2	практическое занятие	наблюдение	
31		Повторение сольной и парной композиции танца "Ча-ча-ча"	2	практическое занятие	наблюдение	
32		Разучивание танца "Джайв" сольно	2	практическое занятие	наблюдение	
33		Разучивание танца "Джайв" в парах	2	практическое занятие	наблюдение	
34		Соединение в композицию	2	практическое занятие	наблюдение	
35		Разучивание основных шагов танца "Самба". Повторение танца "Джайв"	2	практическое занятие	наблюдение	
36		Контрольное занятие по танцу "Джайв". Повторение танцев: "Самба" и "Ча-Ча-Ча".	2	практическое занятие	проверочные задания	
37		ОФП. Упражнения на пластику. Повторение танцев: "Медленный вальс", "Ча-Ча-Ча", Джайв	2	практическое занятие	наблюдение	
38		Разучивание сольно танца "Квикстеп". Повторение танца "Самба"	2	практическое занятие	наблюдение	
39		Разучивание парно танца "Квикстеп"	2	практическое занятие	наблюдение	
40		Соединение в композицию танца "Квикстеп"	2	практическое занятие	наблюдение	
41		Повторение танцев: "Самба", "Ча-Ча-Ча", "Джайв"	2	практическое занятие	наблюдение	
42		Хореография. Разучивание	2	практическое	наблюдение	

		второй и третьей позиции рук. Повторение танцев: "Медленный вальс", "Квикстеп"		кое занятие		
43		Контрольное занятие по танцу "Квикстеп"	2	практическое занятие	проверочные задания	
44		Повторение парной композиции танца "Медленный вальс"	2	практическое занятие	наблюдение	
45		Разучивание 2 части танца "Квикстеп"	2	практическое занятие	наблюдение	
46		Разучивание сольной композиции 2 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
47		Разучивание парной композиции 2 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
48		Соединение в пары танца "Квикстеп" 2 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
49		Контрольный урок по танцу "Квикстеп" 2 часть	2	практическое занятие	проверочные задания	
50		Повторение танцев "Автостоп", "Ча-ча-ча", "Самба", "Джайв"	2	практическое занятие	наблюдение	
51		Хореография. Первая, вторая, третья позиции ног, ОФП растяжка	2	практическое занятие	наблюдение	
52		Разминка, повторение танцев Европейской программы (Медленный вальс, Квикстеп) и Латиноамериканской программы (Самба, Ча-Ча-Ча, Джайв)	2	практическое занятие	наблюдение	
53		Разминка, повторение танцев Европейской программы (Медленный вальс, Квикстеп) и Латиноамериканской программы (Самба, Ча-Ча-Ча, Джайв)	2	практическое занятие	наблюдение	
54		Открытый занятие	2	практическое занятие	наблюдение	
55		ОФП, растяжка с новыми элементами	2	практическое занятие	наблюдение	
56		Разучивание 7 и 8 движений танца "Медленный вальс"	2	практическое занятие	наблюдение	
57		Разучивание 9 и 10 движений танца	2	практическое занятие	наблюдение	

		"Медленный вальс"		занятие		
58		Разучивание 11 и 12 движений танца "Медленный вальс"	2	практическое занятие	наблюдение	
59		Построение в композицию новых движений танца "Медленный вальс" сольно	2	практическое занятие	наблюдение	
60		Построение в композицию новых движений танца "Медленный вальс" в парах	2	практическое занятие	наблюдение	
61		Контрольное занятие по танцу "Медленный вальс"	2	практическое занятие	проверочные задания	
62		ОФП. Повторение танцев: "Медленный вальс", "Квикстеп"	2	практическое занятие	наблюдение	
63		Хореография. Четвертая, пятая, шестая позиции ног. Построение парной композиции танца "Ча-Ча-Ча"	2	практическое занятие	наблюдение	
64		Повторение танца "Джайв"	2	практическое занятие	наблюдение	
65		Разучивание 5 и 6 движений танца "Джайв"	2	практическое занятие	наблюдение	
66		Разучивание 7 и 8 движений танца "Джайв". Повторение танцев: "Самба", "Ча-Ча-Ча", "Автостоп"	2	практическое занятие	наблюдение	
67		Отработка танца: Джайв: основной ритм, работа колена, позиции рук	2	практическое занятие	наблюдение	
68		Разучивание 9 и 10 движений танца "Джайв". Повторение танцев: "Медленный вальс", "Квикстеп"	2	практическое занятие	наблюдение	
69		Построение сольной композиции танца "Джайв"	2	практическое занятие	наблюдение	
70		Построение парной композиции танца "Джайв"	2	практическое занятие	наблюдение	
71		Повторение парной композиции танца Медленный вальс, Квикстеп под музыку	2	практическое занятие	наблюдение	
72		Повторение парной композиции танца Джайв, Самба под музыку	2	практическое занятие	наблюдение	



73		Отработка линий рук и позиций стоп в танцах Медленный вальс, Самба, Ча-ча-ча, Квикстеп	2	практическое занятие	наблюдение	
74		Итоговое занятие (Разминка, ОФП, Автостоп, Самба, Ча-Ча-Ча, Джайв, Медленный вальс, Квикстеп)	2	практическое занятие	наблюдение	
75		Разучивание новой усложненной разминки	2	практическое занятие	наблюдение	
76		Разучивание новой прыжковой части разминки	2	практическое занятие	наблюдение	
77		Контрольное занятие по разминке	2	практическое занятие	наблюдение	
78		Разучивание основных движений танца "Вару-вару" сольно	2	практическое занятие	наблюдение	
79		Разучивание основных движений танца "Вару-Вару" в парах	2	практическое занятие	наблюдение	
80		Повторение основных движений танца "Вару-вару" в паре под музыку	2	практическое занятие	наблюдение	
81		Построение танца "Вару-Вару"	2	практическое занятие	наблюдение	
82		Разучивание танца «Самба» Понятие "баунса"	2	практическое занятие	наблюдение	
83		Разучивание 1 и 2 движ. т. «Самба» с использованием основного понятия "баунса"	2	практическое занятие	наблюдение	
84		Разучивание 3 и 4 движ. т. «Самба» с использованием основного понятия "баунса"	2	практическое занятие	наблюдение	
85		Разучивание 5 и 6 движ. т. «Самба» с использованием основного понятия "баунса"	2	практическое занятие	наблюдение	
86		Построение танца «Самба» составление танцевальной схемы	2	практическое занятие	наблюдение	
87		Контрольное занятие по танцу Самба	2	практическое занятие	наблюдение	
88		Повторение танца "Вару-вару"	2	практическое занятие	наблюдение	
89		Портер	2	практическое	наблюдение	

				кое занятие		
90		Разучивание элем. Т. «Фигурный вальс»	2	практичес кое занятие	наблюдение	
91		Разучивание 1 и 2 движений танца «Фигурный вальс»	2	практичес кое занятие	наблюдение	
92		Разучивание 3 и 4 движений танца «Фигурный вальс»	2	практичес кое занятие	наблюдение	
93		Разучивание 5 и 6 движений танца «Фигурный вальс»	2	практичес кое занятие	наблюдение	
94		Разучивание сольной композиции танца «Фигурный вальс»	2	практичес кое занятие	наблюдение	
95		Разучивание парной композиции	2	практичес кое занятие	наблюдение	
96		Повторение танца Самба	2	практичес кое занятие	наблюдение	
97		Контрольное занятие по танцу Фигурный вальс	2	практичес кое занятие	наблюдение	
98		ОФП. Растяжка	2	практичес кое занятие	наблюдение	
99		Разучивание нов. элементов. Т. «Ча-ча-ча» 1 часть	2	практичес кое занятие	наблюдение	
100		Разучивание нов. элементов. Т. «Ча-ча-ча» 2 часть	2	практичес кое занятие	наблюдение	
101		Разучивание нов. элементов. Т. «Ча-ча-ча» 3 часть	2	практичес кое занятие	наблюдение	
102		Построение сольной композиции т. Ча-ча-ча	2	практичес кое занятие	наблюдение	
103		Построение парной композиции т. Ча-ча-ча	2	практичес кое занятие	наблюдение	
104		Контрольное занятие по т. Ча-ча-ча	2	практичес кое занятие	наблюдение	
105		Хореография. Батман танцю, Деми плие	2	практичес кое занятие	наблюдение	
106		ОФП. Упражнения на развитие мышц спины	2	практичес кое занятие	наблюдение	
107		Практическое занятие по ранее изученному материалу	2	практичес кое занятие	наблюдение	

108		Контрольное занятие по танцам: Фигурный вальс, Автостоп, Самба, Ча-Ча-Ча, Джайв, Медленный вальс, Квикстеп	2	практическое занятие	проверочные задания	
			216 ч.			

### Календарный учебный график 2-го года обучения.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1.		Инструктажи по ТБ и ОТ. Ориентация в зале, беседа об уроках ритмики	2	беседа	беседа	
2.		Повторение 1 года обучения. Разминка	2	практическое занятие	наблюдение	
3.		Разучивание новой усложненной разминки	2	практическое занятие	наблюдение	
4.		Разучивание новой прыжковой части разминки	2	практическое занятие	наблюдение	
5.		Контрольное занятие по разминке	2	практическое занятие	наблюдение	
6.		Разучивание 1 части танца "Берлинская полька"	2	практическое занятие	наблюдение	
7.		Разучивание 2 части танца "Берлинская полька"	2	практическое занятие	наблюдение	
8.		Повторение танца "Берлинская полька" под музыку	2	практическое занятие	наблюдение	
9.		Построение танца "Берлинская полька"	2	практическое занятие	наблюдение	
10.		Механика движения в танцах латиноамериканской программы	2	практическое занятие	наблюдение	
11.		Постановка линий корпуса, скручивание корпуса	2	практическое занятие	наблюдение	
12.		Повторение танца	2	практическое	наблюдение	

		"Берлинская полька"		еское занятие		
13.		Портер	2	практич еское занятие	наблюдение	
14.		Разучивание элементов танца "Московская Кадриль"	2	практич еское занятие	наблюдение	
15.		Разучивание 1 части танца "Московская Кадриль"	2	практич еское занятие	наблюдение	
16.		Разучивание 2 части танца "Московская Кадриль"	2	практич еское занятие	наблюдение	
17.		Повторение 1 и 2 части танца "Московская Кадриль" под музыку	2	практич еское занятие	наблюдение	
18.		Разучивание парной композиции танца «Московская Кадриль»	2	практич еское занятие	наблюдение	
19.		Построение танца "Московская Кадриль"	2	практич еское занятие	наблюдение	
20.		Контрольное занятие по танцу "Московская Кадриль"	2	практич еское занятие	наблюдение	
21.		ОФП. Растяжка	2	практич еское занятие	наблюдение	
22.		Разучивание нов. элементов. Т. «Ча-ча-ча» 1 часть	2	практич еское занятие	наблюдение	
23.		Разучивание нов. элементов. Т. «Ча-ча-ча» 2 часть	2	практич еское занятие	наблюдение	
24.		Разучивание нов. элементов. Т. «Ча-ча-ча» 3 часть	2	практич еское занятие	наблюдение	
25.		Контрольное занятие по изученному материалу танца «Ча-ча-ча»	2	практич еское занятие	наблюдение	
26.		Хореография. Батман тандю, Деми плие	2	практич еское занятие	наблюдение	
27.		ОФП. Упражнения на развитие мышц спины	2	практич еское занятие	наблюдение	
28.		Хореография. Батман- жете, Ронд-жан-де-порте	2	практич еское занятие	наблюдение	
29.		ОФП. Развитие мышц ног	2	практич еское	наблюдение	

				занятие		
30.		Разучивание новых фигур т. М. вальс 1 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
32.		Разучивание новых фигур т. М. вальс 2 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
33.		Разучивание новых фигур т. М. вальс 3 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
34.		Построение сольной композиции т. М. вальс	2	практическое занятие	наблюдение	
35.		Построение парной композиции т. М. вальс	2	практическое занятие	наблюдение	
36.		Контрольное занятие по изученному материалу танца Медленный вальс	2	практическое занятие	наблюдение	
37.		Разучивание нов. элементов. Т. Джайв 1 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
38.		Разучивание нов. элементов. Т. Джайв 2 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
39.		Разучивание нов. элементов. Т. Джайв 3 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
40.		Построение сольной композиции т. Джайв	2	практическое занятие	наблюдение	
41.		Построение парной композиции т. Джайв	2	практическое занятие	наблюдение	
42.		Контрольное занятие по т. Джайв	2	практическое занятие	наблюдение	
43.		Хореография. Батман-жете, Ронд-жан-де-порте	2	практическое занятие	наблюдение	
44.		ОФП. Развитие мышц ног	2	практическое занятие	наблюдение	
45.		Повторение т. Квикстеп	2	практическое занятие	наблюдение	
46.		Разучивание нов. элементов. Т. Квикстеп сольно 1 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
47.		Разучивание нов. элементов. Т. Квикстеп 2 часть	2	практическое занятие	наблюдение	

48.		Разучивание нов. элементов. Т. Квикстеп 3 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
49.		Построение сольной композиции т. Квикстеп	2	практическое занятие	наблюдение	
50.		Построение парной композиции т. Квикстеп	2	практическое занятие	наблюдение	
51.		Контрольное занятие по т. Квикстеп	2	практическое занятие	наблюдение	
52.		Хореография. Комплекс у станка	2	практическое занятие	наблюдение	
		ОФП. Портер	2	практическое занятие	наблюдение	
53.		Повторение т. Медленный вальс	2	практическое занятие	наблюдение	
54.		Разучивание новых фигур т. М. вальс 1 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
55.		Разучивание новых фигур т. М. вальс 2 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
56.		Разучивание новых фигур т. М. вальс 3 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
57.		Построение сольной композиции т. М. вальс	2	практическое занятие	наблюдение	
58.		Построение парной композиции т. М. вальс	2	практическое занятие	наблюдение	
59.		Контрольное занятие по т. М. вальс	2	практическое занятие	наблюдение	
60.		Хореография. Комплекс упражнений в центре зала	2	практическое занятие	наблюдение	
61.		ОФП. Упражнения на развитие гибкости	2	практическое занятие	наблюдение	
62.		Основные направления, принципы движения в европейской программе	2	практическое занятие	наблюдение	
63.		Механика движения в танце "Медленный вальс"	2	практическое занятие	наблюдение	
64.		Развитие навыков	2	практическое	наблюдение	

		«танцевального шага» в танце "Медленный вальс"		еское занятие		
65.		Повторение основных элементов в танце "Медленный вальс" сольно	2	практическое занятие	наблюдение	
66.		Повторение основных элементов в танце "Медленный вальс" в паре	2	практическое занятие	наблюдение	
67.		Правила построения фигур класса E в танце "Медленный вальс"	2	практическое занятие	наблюдение	
68.		Построение сольной композиции танца "Медленный вальс"	2	практическое занятие	наблюдение	
69.		Построение парной композиции танца "Медленный вальс"	2	практическое занятие	наблюдение	
70.		Контрольное занятие по танцу "Медленный вальс"	2	практическое занятие	наблюдение	
71.		Повторение танцев Медленный вальс, Джайв	2	практическое занятие	наблюдение	
72.		ОФП. Портерная гимнастика	2	практическое занятие	наблюдение	
73.		Разучивание танца Венский вальс	2	практическое занятие	наблюдение	
74.		Разучивание основных элементов танца Венский вальс	2	практическое занятие	наблюдение	
75.		Разучивание разминки для танца Венский вальс	2	практическое занятие	наблюдение	
76.		Разучивание правого поворота танца Венский вальс	2	практическое занятие	наблюдение	
77.		Разучивание упражнений для танца Венский вальс	2	практическое занятие	наблюдение	
78.		Повторение правого поворота танца Венский вальс под музыку	2	практическое занятие	наблюдение	
79.		Построение сольной композиции танца Венский вальс	2	практическое занятие	наблюдение	
80.		Построение парной композиции танца	2	практическое	наблюдение	

		Венский вальс		занятие		
81.		Контрольный урок по танцу Венский вальс	2	практическое занятие	наблюдение	
82.		Хореография. Разучивание нового комплекса у станка	2	практическое занятие	наблюдение	
83.		ОФП. Упражнения на мышцы пресса	2	практическое занятие	наблюдение	
84.		Повторение танца ча-ча-ча	2	практическое занятие	наблюдение	
85.		Разучивание новых фигур танца Ча-ча-ча 1 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
86.		Разучивание новых фигур танца Ча-ча-ча 2 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
87.		Разучивание новых фигур танца Ча-ча-ча 3 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
88.		Построение новой сольной композиции танца Ча-ча-ча	2	практическое занятие	наблюдение	
89.		Построение новой парной композиции танца Ча-ча-ча	2	практическое занятие	наблюдение	
90.		Контрольное занятие по танца Ча-ча-ча	2	практическое занятие	наблюдение	
91.		Хореография. Новый комплекс в центре зала	2	практическое занятие	наблюдение	
92.		ОФП. Упражнения на пластику	2	практическое занятие	наблюдение	
93.		Повторение танца Медленный вальс	2	практическое занятие	наблюдение	
94.		Разучивание новых фигур танца Медленный вальс 1 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
95.		Разучивание новых фигур танца Медленный вальс 2 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
96.		Разучивание новых фигур танца Медленный вальс 3 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
97.		Построение новой сольной композиции танца Медленный вальс	2	практическое занятие	наблюдение	



98.		Построение новой парной композиции танца Медленный вальс	2	практическое занятие	наблюдение	
99.		Контрольное занятие по танцу Медленный вальс	2	практическое занятие	наблюдение	
100		Хореография. Комплекс у станка под музыку	2	практическое занятие	наблюдение	
101		ОФП. Упражнения на силу рук	2	практическое занятие	наблюдение	
102		Построение новой сольной композиции танца Квикстеп	2	практическое занятие	наблюдение	
103		Разучивание новых фигур танца Квикстеп 1 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
104		Разучивание новых фигур танца Квикстеп 2 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
105		Разучивание новых фигур танца Квикстеп 3 часть	2	практическое занятие	наблюдение	
106		Построение новой парной композиции танца Квикстеп	2	практическое занятие	наблюдение	
107		Повторение танцев европейской и латиноамериканской программы	2	практическое занятие	наблюдение	
108		Повторение парной композиции танца Квикстеп и танца Медленный вальс	2	практическое занятие	наблюдение	
109		Хореография. Комплекс у станка под музыку	2	практическое занятие	наблюдение	
110		ОФП. Упражнения на силу рук	2	практическое занятие	наблюдение	
111		Повторение танцев европейской и латиноамериканской программы	2	практическое занятие	наблюдение	
112		Итоговое занятие «Лучшая пара года»	2	практическое занятие	наблюдение	
		Всего	224			

## 2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение. Для успешной реализации программы необходимо проводить занятия в помещении, соответствующем требованиям Санитарные правила.

### Оснащение танцевального кабинета

<i>Оборудование</i>	<i>ТСО и инструменты</i>	<i>Дидактический и наглядный материал</i>
Просторный кабинет	Магнитофон – 1 шт.	Фонотека
Зеркальная стена	Ноутбук – 1 шт.	Медиатека
Коврики		Литература по хореографии
Специальная танцевальная форма (тренировочная одежда, балетки, танцевальные туфли)		Планы занятий

## 2.3. Формы аттестации

Одной из форм проверки знаний детей является **аттестация**.

Правила проведения аттестации

В аттестационных испытаниях принимают участие исполнители спортивного бального танца 1-го и 2-го года обучения с целью подтверждения танцевального мастерства по определенной ступени обучения.

Участники делятся на три возрастные группы:

- 7-9 лет
- 10-14 лет
- 15-17 лет

Аттестационные тесты подразделяются на программу **"Соло"**:

с 1 по 6 ступени для одиночного исполнения и программу **"Дуэт"** для парного исполнения в 5 и 6 ступенях.

Предполагается, что каждый исполнитель спортивного бального танца к концу первого года обучения должен освоить программу «Соло» с 1 по 4 ступень, а к концу второго года обучения должен освоить программу «Соло» с 5 по 6 ступени. Программу «Дуэт» 5 и 6 ступени можно исполнять на аттестации в парах. После сдачи программы «Соло» и «Дуэт» исполнителю спортивного бального танца присваивается танцевальный класс «Н». После сдачи программы 2-го года обучения исполнителя спортивно-бального танца включают в единую базу ФТСАРР для продолжения развития соревновательной деятельности.

Переход танцоров через ступень не разрешается.

Однако исполнитель может на одной аттестации сдать две ступени по заявке тренера. Танцор может начать сдачу аттестации со ступени, соответствующей его подготовке (например, со 2 или 3 ступени) по рекомендации тренера.

### **Требования к исполнению программы:**

По правилам аттестации с 1 по 4 ступень танцоры исполняют партию партнера. В европейской программе - руки вытянуты вдоль корпуса, в Польке, Вару-вару и в танцах латиноамериканской программы - руки на поясе.

Начиная с 5 ступени допускается исполнение как мужской, так и женской партии. В европейской программе позиция рук - учебная (рама), в латиноамериканской — позиция рук соответствует исполняемым фигурам.

По программе 2-го года обучения танцоры исполняют мужскую и женскую партию в контакте с использованием позиции рук для Европейской и Латиноамериканской программы.

## **2.4. Оценочные материалы.**

- Диагностические карты.

### *Способы диагностики и контроля результатов*

Для выявления степени сформированности знаний, умений и навыков проводится педагогическая **диагностика** в соответствии с поставленными задачами по уровням обученности, воспитанности и развития личностных качеств.

**Диагностика:** первичная (сентябрь), промежуточная (декабрь), итоговая (май-июнь).

<b>Диагностика</b>	<b>Основные параметры</b>	<b>Период</b>	<b>Способ</b>
Начальная	Степень интересов и уровень подготовленности детей к занятиям хореографией	Сентябрь, октябрь	Наблюдение
	Природные физические данные каждого обучающегося		
	Уровень развития общей культуры обучающегося		
Промежуточная	Качественный уровень выполнения	Декабрь	Наблюдение

	заданий		
	Степень развития интеллектуальных, художественно-творческих способностей ребенка, его личностных качеств		Выполнение заданий
	Уровень развития общей культуры обучающегося		Открытые уроки
Итоговая	Качественный уровень выполнения заданий	Май, июнь	Наблюдение
	Степень развития интеллектуальных, художественно-творческих способностей ребенка, его личностных качеств		Выполнение заданий
			Открытые уроки
			Выступление на турнирах, концертах
	Уровень развития общей культуры обучающегося		Итоговое занятие

### Система оценки участников аттестации

Участники конкурсной аттестации оценивают по 5-ти балльной системе. Оценка

"1 балл" - участник не танцует конкурсную программу;

"2 балла" - танцует конкурсную программу, но не в соответствии с музыкальным ритмом;

"3 балла" - танцует конкурсную программу в музыку, но не держит линии корпуса;

"4 балла" - танцует в музыку, держит линии корпуса, но технически не точно выполняет фигуры;

"5 баллов" - танцует в музыку, держит линии корпуса, технически правильно выполняет фигуры.

По результатам оценок участник награждается: грамотой, дипломом, дипломом с отличием.

Участник, набравший до 8 очков получает грамоту,

от 9-ти до 12-ти получает диплом,

от 13-ти до 15-ти получает диплом с отличием.

Количество очков умножается на количество судей и выводится общий результат. Присвоение очередной ступени танцевального мастерства допускается, если участник набрал

максимально оценок 4 и 5, т.е. получил диплом или диплом с отличием.

### **Положение о костюме участников аттестации**

#### ***Костюм партнера:***

- белая однотонная рубашка с длинным рукавом
- темные однотонные брюки (черные или темно-синие)
- черный однотонный галстук с заколкой или бабочка.
- черные носки
- темные (танцевальные) ботинки.

#### ***Костюм партнерши:***

- однотонная темная юбка или юбка - брюки не ниже колена
- белая однотонная блузка без украшений или белый купальник
- колготы телесного цвета
- туфли (танцевальные) с высотой каблука не более 3,5 см.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Осознание обучающимися своих способностей, достигнутых успехов, пусть даже незначительных, повышает их волевую активность, укрепляет веру в свои силы. Процесс аттестации по программе является своеобразным катализатором пробуждения осознания танцорами своего достоинства. Это, в конечном итоге, нивелирует мысли обучающихся об их слабости, является серьезным фактором развития их самосознания и отражает актуальность программы.

Аттестация проводится каждые шесть месяцев для выявления уровня усвоения танцевального материала. Особенно значимы результаты первых шести месяцев, показывающих степень вовлеченности обучающихся в коллектив и готовности к дальнейшему обучению танцевальному искусству.

Для более качественной и полной реализации данной учебной программы необходимо концертмейстерское обеспечение (фортепиано).

Это способствует эффективности обучения, обеспечивает профессиональное исполнение музыкального материала на занятиях и музыкальных мероприятиях различного уровня.

## **2.5 Методические материалы:**

Для эффективной реализации программы необходимо:

1. Постоянное повышение уровня профессионализма педагога.
2. Налаживание эффективной работы с родителями для построения совместной деятельности по достижению целей и задач программы.
3. Соблюдение режима работы и ритмичности нагрузки во время занятий.
4. Наличие материально-технической базы.
5. Наличие программно-методических материалов:
  - методической литературы;
  - планов занятий;
  - фонотека.

В танцевальные группы часто принимаются дети без специального отбора, поэтому перед педагогом встает ряд задач: развить у обучающихся художественно-эстетическое и культурное воспитание, физические возможности детей, помочь выявить и развить личностные качества и сформировать творческий коллектив детей и родителей.

Дети во время обучения должны получать представление о выразительности танцевальных движений, отражающих внутренний мир человека, стремиться к совершенствованию своих движений – выразительности, легкости, стили, грации.

Обучающиеся, прошедшие определенный курс по данной программе, должны получить также общие сведения об искусстве спортивного бального танца, его специфике и особенностях, а также ознакомиться с другими танцевальными направлениями.

В процессе обучения танцоры участвуют в различных соревнованиях, концертах, открытых уроках, семинарах, детских праздниках.

На занятия обучающиеся должны приходить в специальной форме, это их дисциплинирует. Девочки надевают черный купальник и юбку, мальчики – белую рубашку, классические штаны, галстук или бабочку. Также танцоры имеют специальную обувь, предназначенную для спортивных бальных танцев.

Результаты контроля учебной деятельности служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию процесса обучения, а также для поощрения успешной работы обучающихся, развития их творческих способностей, самостоятельности и инициативы в овладении знаниями, умениями, навыками.

## **2.6. Рабочие программы.**

Общеобразовательная, общеразвивающая программа дополнительного образования художественной направленности базового уровня «Эриданс». Программа реализуется с 2017 года.

### **3. Список использованных источников для педагога**

#### ***Нормативные акты***

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629.
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. № 28;
4. Л.Н. Буйлова. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ.

#### ***Основная литература (книги)***

- Заикин Н.И. Хореография – составная часть этнокультурного воспитания / Н.И. Заикин, Н.А. Заикина // Культура, наука и искусство – современные векторы развития вуза культуры : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Орел, 2019. – С. 139–141.
- Калыгина А.А. Совершенствование процесса обучения детей русскому народному танцу в хореографических коллективе // Современные проблемы науки и образования : сетевое изд. – 2017. – № 1. – С. 122. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26142>.
- Карпенко В.Н. Этнохореография как инструмент этновоспитания / В.Н. Карпенко, С.Н. Ясько // Культура и время перемен : электрон. науч. журнал. – 2017. – № 3. – С. 6. – URL: <http://timekguki.esrae.ru/34-261>.
- Клименко Н.А. Формирование танца в структуре народных традиций // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2018. – № 4/5 (20/21). – С. 47–55.
- Степаник И.А. «Балетая осанка» и физиологическая осанка у учащихся профессиональных хореографических учебных заведений / И.А. Степаник, О.С. Васильев, Ким Боа // Новые исследования. – 2019. – № 3 (59). – С. 57-68.

#### ***Для обучающихся:***

- Черникова Н.М. Архитектоника урока классического танца как основа художественной стилизации русского народного танца // Национальное культурное наследие России: региональный аспект : материалы VII Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. – Самара : СГИК, 2019. – Ч. 2. – С. 222-227.
- Баглай В.Е. Этническая хореография народов мира : учеб. пособие / В.Е. Баглай. – Изд. 4-е, стер. – Санкт-Петербург [и др.] : Лань : Планета музыки, 2021. – 381 с. : ил.
- Карпенко И.А. Влияние творческого метода Михаила Фокина на развитие хореографического искусства / И.А. Карпенко, А.В. Котовская // Культура и время перемен : электрон. науч. журн. – 2021. – № 2(33). – URL: [http://timekguki.esrae.ru/pdf/2021/2\(33\)/669.pdf](http://timekguki.esrae.ru/pdf/2021/2(33)/669.pdf) (дата обращения: 20.09.2022).
- Лю Ч. Джордж Баланчин и его роль в развитии хореографического искусства XX века // Гуманитарное пространство. – 2021. – Т. 10, № 7. – С. 906-911. – Электронная копия доступна на сайте Науч. электрон. б-ки КиберЛенинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dzhordzh-balanchin-i-ego-rol-v-razvitii-horeograficheskogo-iskusstva-hh-veka/viewer> (дата обращения: 20.09.2022).
- Шепотенко Ю.И. Культурно-исторические этапы развития хореографического искусства // Таврические студии. Серия: Искусствоведение. – 2016. – № 9 (23). – С. 113-121. – Электронная копия доступна на сайте Науч. электрон. б-ки eLIBRARY.RU. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27511532> (дата обращения: 20.09.2022). – Доступ после регистрации.

### ***Интернет-ресурсы:***

- Правила СТСР о танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении от 16.08.2015 / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://rdsu.info/doc/lnd/rulesdancesport/aboutdance/pravidadance.pdf> (дата обращения: 31.08.2017).
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Танцевальный спорт / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://rdsu.info/doc/lnd/rulesdancesport/aboutdance/federalstandart.pdf> (дата обращения: 31.08.2017).
- Правила спортивного костюма СТСР / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:



<https://rdsu.info/doc/Ind/rulesdancesport/aboutdance/kostyum.pdf>

(дата обращения: 31.08.2017).

• Четвергова А.А. Развитие компетенций тренера преподавателя балльных танцев в сфере стимулирования творческой самореализации юных спортсменов // Вестник южно-уральского государственного университета. 15.04.2012 / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://vestnik.susu.ru/ped/article/view/> **HYPERLINK** ["https://vestnik.susu.ru/ped/article/view/849/1029"](https://vestnik.susu.ru/ped/article/view/849/1029)849 **HYPERLINK** ["https://vestnik.susu.ru/ped/article/view/849/1029"/](https://vestnik.susu.ru/ped/article/view/849/1029/) **HYPERLINK**

["https://vestnik.susu.ru/ped/article/view/849/1029"](https://vestnik.susu.ru/ped/article/view/849/1029)1029 (дата обращения: 31.08.2017).

• Кущева К.Л. Формирование творческой компетенции учащегося на примере третьего урока физкультуры – танец / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://открытыйурок.рф/статьи/> **HYPERLINK** ["http://открытыйурок.рф/статьи/592822/"](http://открытыйурок.рф/статьи/592822/)592822 **HYPERLINK** ["http://открытыйурок.рф/статьи/592822/"](http://открытыйурок.рф/статьи/592822/) (дата обращения: 31.08.2017).