

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»
ИЗОБИЛЬНЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» августа 2023 года
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «ЦВР» ИГОСК
И.П. Боровская
приказ № 68 от «01» сентября 2023 года
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«ДАНС»**

Уровень программы: разноуровневая
Возрастная категория: от 6 до 18 лет
Состав группы: от 8 до 12 человек
Срок реализации программы: 1 год
ID-номер программы в Навигаторе: 23463

Составила:
Ходницкая Дарья Александровна
педагог дополнительного образования

г. Изобильный, Ставропольский край
год разработки программы 2023

Пояснительная записка

В настоящее время бальный танец завоёвывает всё более широкую популярность в России и во всём мире. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями. Человек, увлекающийся бальными танцами в течение всей жизни, может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, наслаждаясь при этом прекрасной музыкой.

Бальный танец исполняется в паре. Отсюда вся сложность и прелесть ролевого взаимоотношения «кавалера» и «дамы». Дети, танцуя в парах, учатся помогать друг другу, прислушиваться к мнению партнёра, находить совместные решения, улаживать неизбежные разногласия и даже конфликты мирным путём, овладевают культурой общения.

Занятия танцами вырабатывают у детей правильную осанку, развивают чувство ритма, координацию, творческое воображение; улучшают общее психическое и физическое состояние организма; способствуют социализации личности и вырабатывают правильные формы взаимоотношения между мальчиками и девочками, что, несомненно, оказывает положительное влияние на дальнейшую жизнь.

Программа соответствует требованиям нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. От 08.12.2020 г.).
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. Департамент государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха Министерства просвещения России от 30.09.2020 г.
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 года № 2945-р).
7. Устава МБУДО «ЦВР» ИГОСК.

Направленность программы – художественная.

Актуальность программы определяется запросом детей и их родителей на программы художественного развития ребенка. Сегодня бальный танец

находится на пике популярности. Этому способствуют зрелищность и красота танцев, популяризация его через средства массовой информации (телевидение, Интернет). Бальный танец даёт возможность человеку реализовать свои мечты: выступать на турнирах, занимать призовые места и становиться чемпионом.

Актуальность программы базируется на анализе родительского спроса на образовательные услуги в обучении бальным танцам, так как они являются эффективным средством физического, умственного развития и эстетического воспитания детей.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия бальными танцами способствуют укреплению здоровья, снижению гиподинамии, развитию координации, произвольности, эмоциональности, воспитывают настойчивость, силу воли, коллективизм и художественный вкус.

Программа строится на практическом освоении и теоретическом изучении основ бальных танцев, их технологии и эстетических функций.

Отличительная особенность. Программа направлена на подготовку и комплектацию танцевальных пар, обучение технике бального танца, включение элементов бального танца, движений и вариаций в различных сочетаниях, обучение основам этикета, эстетике и сценическому движению.

Бальные танцы сочетают в себе большое разнообразие движений, высокую динамику, сложное построение позиций и фигур, четкое взаимодействие партнеров в паре, поэтому спортивно – техническая подготовка (ОФП и СФП) является одной из основ программы обучения танцоров всех возрастных групп.

Подготовка учащихся ведется в следующих направлениях:

- общая и специальная физическая подготовка, освоение простейших технических действий;
- общая хореографическая подготовка средствами бальной хореографии и современного танца;
- развитие ритмической координации;
- техническая подготовка, построенная на основных принципах танцевальных передвижений в различных танцах, диско-танцах и подводящих элементов.

Характеристика обучающихся по программе (адресат программы): Данная программа является модифицированной и рассчитана для детей 7-18 лет. Посещение занятий проводится на добровольной основе. Набор в группы проводится по желанию и интересам детей (мальчики и девочки). Педагог определяет физические данные детей, пластичность, чувство ритма. Принимаются физически здоровые дети, имеющие допуск врача. Группы могут быть сформированы одного возраста или разных возрастных категорий, количество обучающихся от 8 до 12 человек.

Младший школьный возраст. Этот этап длится с 7 до 11 лет и связан с существенными изменениями в жизни и поведении ребенка. Он поступает в школу, и игровая деятельность сменяется учебной. Активно развивается

интеллектуально-познавательная сфера. Возрастные психические новообразования: произвольность, внутренний план действий, рефлексия и самоконтроля.

Возрастные особенности 12-15 лет. В среднем школьном возрасте определяющую роль играет общение со сверстниками. В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. У него возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становиться общественно полезным. Социальная активность школьника среднего возраста в основном обращается на усвоение норм, ценностей и способов поведения. Поэтому важность заключается в реализации всех принципов обучения, инициирующих умственную деятельность подростка.

Возрастные особенности 16 – 18 лет. Центральным новообразованием ранней юности является самоопределение, как профессиональное, так и личностное. Это новая внутренняя позиция, включающая осознание себя как члена общества, принятие своего места в нем. Учебная деятельность старшеклассников становится учебно-профильной, реализуется через профессиональные и личностные устремления юношей и девушек, приобретает черты избирательности, осознанности. В юношеском возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развития. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств.

Срок реализации программы и объем учебных часов: программа рассчитана на 1 год обучения – 216 часов.

Форма обучения очная, индивидуальная и групповая. В случае ухудшения эпидемиологической обстановки Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

Режим занятий: Занятия проводятся 3 раза в неделю по два часа. Продолжительность занятия 40 минут с 10 минутным перерывом

Календарный учебный график
на 2023-2024 учебный год

Уровень обучения	№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель в год	Кол-во учебных дней в год	Кол-во учебных часов нед./год.	Режим занятий
начальный	1	02.09.23	31.05.24	36	72	6/216	3 раза в неделю по 2 часа
базовый	2	02.09.23	31.05.24	36	72	6/216	3 раза в неделю по 2 часа

Праздничные дни: 4 ноября - День народного единства.
23 февраля – День защитника Отечества,
8 марта – Международный женский день,

1 мая – Праздник Весны и Труда,

9 мая – День Победы,

Зимние каникулы с 01.01.2024 года по 08.01.2024 года

Уровень освоения программы: разноуровневая. Программа «Данс» предусматривает два уровня освоения: **начальный, базовый.**

Цель программы - обучение основам латиноамериканской и европейской танцевальные программы, научить учащихся технически правильно и эмоционально их исполнять с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Для реализации поставленной цели решаются следующие задачи:

Образовательные задачи:

- обучение движению в ритме и темпе, заданном музыкой;
- научить сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации;
- научить различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой;
- научить определенным приемам, связкам движений, выработать в ребёнке способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры составлять свои вариации;
- организовать двигательный режим учащихся, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях;
- организовать постановочную и концертную деятельность коллектива.

Воспитательные задачи:

- создавать дружелюбную среду, условия для общения;
- прививать учащимся культуру общения между собой в паре, в танце, с окружающими;
- воспитывать доброжелательность, чуткость и внимательное отношение друг к другу;
- воспитывать аккуратность и самостоятельность.

Развивающие задачи:

- развивать у детей способность к самостоятельной и коллективной работе;
- развивать мотивацию на творческую, художественно-эстетическую и культурную деятельность;
- развивать музыкальный слух и ритм, пластику и грацию в движениях, а также эстетический вкус.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты:

- формирование социальной роли учащихся;
- формирование положительного отношения к учению учащихся, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Метапредметные результаты:

- учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу;
- развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене

Предметные результаты:

- изучение разноплановых танцев: образных, бальных, танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики.

учащиеся должны знать:

- названия классических движений нового экзерсиса;
- названия движений бального танца «Венский вальс»; «Ча-ча-ча»;
- значение слов «легато», «стокато», ритм, акцент, темп;
- классические термины;
- жанры музыкальных произведений.

уметь:

- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку.

Учебно-тематический план (начальный уровень)

№ п/п	Т е м ы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Входная аттестация.	2	2		собеседование
2.	Введение в программу	2	2		собеседование
3.	СФП	8	2	6	Выполнение заданий
4.	ОФП	18	2	16	Выполнение заданий
5.	Музыкально-ритмическая подготовка	8	2	6	Выполнение заданий
6.	Структура танца	6	2	4	Выполнение заданий
7.	Основы стандартных танцев	8	2	6	Выполнение заданий
8.	Текущая аттестация	2		2	Открытый урок
9.	Техника квикстепа	26	6	20	Контрольный урок
10.	Техника медленного вальса	40	8	32	Контрольный урок
11.	Основы латино-американских танцев	14	4	10	Выполнение заданий
12.	Техника самбы	34	6	28	Выполнение заданий
13.	Техника ча-ча-ча	16	4	12	Контрольный урок
14.	Техника джайва	22	4	18	Контрольный урок
15.	Восстановительные мероприятия	8	2	6	Выполнение заданий
16.	Итоговая аттестация	2		2	Открытый урок
17.	Участие в конкурсах, турнирах				В течение года
	Итого:	216	48	168	

Содержание

Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности. Знакомство с детьми. Входная аттестация.

Тема 2. Введение в программу. Особенности занятий, его задачи.

Тема 3. Специальная физическая подготовка. СФП – служит для воспитания и поддержания физических качеств, специальной выносливости, быстроты, гибкости, силы и координации движения; основные средства СФП - упражнения, близкие к технике танца, базовым структурам движений.

Практика:

- взаимодействие в паре;
- подводящие движения и фазы движений;
- упражнения на «синхронность» при исполнении ЕТД (единых технических действий).

Тема 4. ОФП (общая физическая подготовка):

- направления и средства ОФП;
- кроссы;
- бег;
- прыжки на скалке;
- упражнения с отягощениями;
- резиновый жгут;
- отжимания и подтягивания.

Тема 5. Музыкально-ритмическая подготовка: структура музыкального произведения; эстетика и сценическое движение.

Практика:

- особенности исполнения парного танца;
- элементы классики;
- усложнения комплекса ритмических упражнений;
- развитие танцевальной координации движений.

Тема 6. Структура танца. Фигуры - технические элементы внутри двух тактов.

Практика:

- исполнение вариаций (фигур внутри двух фраз);
- исполнение композиций (вариаций внутри предложения), техническая подготовка.

Тема 7. Основы стандартных танцев: правильная осанка; стойка и линии тела; собранный внешний вид; элегантность, организованное, логическое, грациозное движение. Технические элементы; фазы движений.

Практика: исполнение технических элементов и фаз движений стандартных танцев.

Тема 8. Текущая аттестация. Открытый урок.

Тема 9. Техника квикстена. Музыкальные и технические сравнительные характеристики. Шаги шассе. Четвертной поворот. Прогрессивное шассе для дамы и партнера. Индивидуально, в подготовительной поддержке, основной позиции.

Практика:

- натуральный поворот;
- колебательная перемена;
- шассе вправо;
- локк назад;
- бегущее окончание;
- четвертной поворот;
- типпль-шассе вправо;
- двойной локк;
- четвертные повороты;
- кросс-шассе.

Тема 10. Техника медленного вальса. Музыкальные и технические сравнительные характеристики. «Качели», перемены с ПН и ЛН, перемены с поворотом на четверть с ПН и ЛН. Продвижение по ЛТ, индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой позиции. Натуральный поворот, обратный поворот, виск, шассе.

Практика:

- натуральный поворот;
- закрытая перемена;
- обратный поворот;
- закрытая перемена;
- 1-2-3 натурального поворота;
- колебательная перемена;
- шассе вправо;
- внешняя перемена;
- открытая перемена;
- виск;
- прогрессивное шассе;
- обратный поворот;
- виск и шассе;
- натуральный спин;
- поворот;
- поворотный локк.

Тема 11. Основы латиноамериканских танцев: очередность шага; ритм, длительность; позиция ступни; работа ступни. Технический элемент.

Практика:

- степень поворота;
- построение элементов;
- положение в паре;
- предшествующие фигуры;
- последующие фигуры.

Тема 12. Техника самбы. Музыкальные и технические сравнительные характеристики. Основной ход, виск вправо, виск влево, наружный основной ход, променадный ход, боковой ход для дамы и партнера. Продвижение по ЛТ.

Индивидуально, в подготовительной поддержке, в закрытой лицевой позиции, в променадной позиции.

Практика:

- самба ход;
- виски;
- внешняя перемена;
- самба ход в ПП;
- вольта соло;
- спот поворот;
- самба ход;
- виски;
- наружный основной ход;
- самба ход в ПП;
- корта джака;
- бото фого;
- обратный поворот;
- теневые бото фого.

Тема 13. Техника ча-ча-ча. Музыкальные и технические сравнительные характеристики. Основной ход. Ча-ча-ча-шассе, чек, ход назад, чек с поворотом ВП и ВЛ (нью-йорк), рука-в-руке, спот-поворот. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой лицевой позиции.

Практика:

- чек;
- спот-поворот;
- открытый хип твист;
- фэн;
- клюшка;
- алемана.

Тема 14. Техника джайва. Музыкальные и технические сравнительные характеристики. Джайв-шассе, линк-рок, линк-рок и линк, стой-и-иди, американский спин. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой поддержке.

Практика:

- линк-рок и линк;
- фолловэй рок;
- поворот вправо;
- фолловэй – троуэвэй;
- смена мест слева направо;
- американский спин;
- кики
- смена рук за спиной;
- кик-бул-ченч.

Тема 15. Восстановительные мероприятия. Создание четкого ритма тренировочного процесса, упражнения для активного отдыха, упражнения для позвоночника и стоп.

Тема 16. Итоговая аттестация. Участие в концертах, соревнованиях, конкурсах.

Ожидаемый результат базового освоения:

По окончании курса программы учащиеся **должны знать:**

- средние показатели тренировочных нагрузок;
- базовые элементы средней и высшей группы трудности;
- фундаментальные фигуры танцев;
- структуру танцев;
- элементы хореографических форм в простейших соединениях;
- основы начальной теоретической и тактической подготовки;
- средства музыкальной выразительности.

уметь:

- строить композиции танцев из фигур;
- мыслить композиционно;
- разделять фигуры на единичные технические действия (ЕТД);
- понимать музыку, согласовывать свои движения с музыкой;
- владеть паркетом.

По окончании курса программы «ДС класс» учащиеся **должны знать:**

- элементы танцевальных форм в сложных соединениях;
- правила развития сложных и перспективных элементов и соединений;
- тренировочные и конкурсные композиции;
- правила перемещения на танцевальной площадке;
- правила спортивного костюма;
- критерии судейства.

уметь:

- четко исполнять фигуры;
- ориентироваться в пространстве, на танцевальной площадке;
- использовать бальную хореографию в композициях;
- применять специальные физические упражнения для совершенствования базовой техники танцев;
- выполнять сложные элементы и соединения;
- «держать» психологические нагрузки;
- строить отношения в паре, группе, с тренером–преподавателем.

Ожидаемый результат начального освоения:

По окончании курса программы учащиеся **должны знать:**

- основы общей и специальной физической подготовки;
- приемы музыкально – двигательной подготовки;
- основы музыкальной грамоты;
- приемы и способы формирования правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур танца;

- основы этикета;
- простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы;
- технику построения основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.

уметь:

- исполнять простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы;
- исполнять подготовительные подводящие, простейшие базовые фигуры и движения.

**Учебно-тематический план
(базовый уровень)**

№ п/п	Т е м ы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Входная аттестация.	2	2		собеседование
2.	Введение в программу	2	2		собеседование
3.	СФП	8	2	6	Выполнение заданий
4.	ОФП	18	2	16	Выполнение заданий
5.	Музыкально-ритмическая подготовка	8	2	6	Выполнение заданий
6.	Структура танца	6	2	4	Выполнение заданий
7.	Основы стандартных танцев	8	2	6	Выполнение заданий
8.	Текущая аттестация	2		2	открытый урок
9.	Техника квикстепа	26	6	20	Контрольный урок
10.	Техника медленного вальса	40	8	32	Контрольный урок
11.	Основы латино-американских танцев	14	4	10	Выполнение заданий
12.	Техника самбы	34	6	28	Контрольный урок
13.	Техника ча-ча-ча	16	4	12	Контрольный урок
14.	Техника джайва	22	4	18	Контрольный урок
15.	Восстановительные мероприятия	8	2	6	Выполнение заданий
16.	Итоговая аттестация			2	открытый урок
17.	Участие в конкурсах, турнирах				В течение года
	Итого:	216	48	168	

Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности. Знакомство с детьми. Входная аттестация.

Тема 2. Введение в программу. Особенности занятий, его задачи.

Тема 3. Специальная физическая подготовка. СФП – служит для воспитания и поддержания физических качеств, специальной выносливости, быстроты, гибкости, силы и координации движения; основные средства СФП - упражнения, близкие к технике танца, базовым структурам движений.

Практика:

- взаимодействие в паре;
- подводящие движения и фазы движений;
- упражнения на «синхронность» при исполнении ЕТД (единых технических

действий).

Тема 4. ОФП (общая физическая подготовка):

- направления и средства ОФП;
- кроссы;
- бег;
- прыжки на скалке;
- упражнения с отягощениями;
- резиновый жгут;
- отжимания и подтягивания.

Тема 5. Музыкально- ритмическая подготовка: структура музыкального произведения; эстетика и сценическое движение.

Практика:

- особенности исполнения парного танца;
- элементы классики;
- усложнения комплекса ритмических упражнений;
- развитие танцевальной координации движений.

Тема 6. Структура танца. Фигуры - технические элементы внутри двух тактов.

Практика:

- исполнение вариаций (фигур внутри двух фраз);
- исполнение композиций (вариаций внутри предложения), техническая подготовка.

Тема 7. Основы стандартных танцев: правильная осанка; стойка и линии тела; собранный внешний вид; элегантность, организованное, логическое, грациозное движение. Технические элементы; фазы движений.

Практика: исполнение технических элементов и фаз движений стандартных танцев.

Тема 8. Текущая аттестация. Открытый урок.

Тема 9. Техника квикстеп. Музыкальные и технические сравнительные характеристики. Шаги шассе. Четвертной поворот. Прогрессивное шассе для дамы и партнера. Индивидуально, в подготовительной поддержке, основной позиции.

Практика:

- натуральный поворот;
- колебательная перемена;
- шассе вправо;
- локк назад;
- бегущее окончание;
- четвертной поворот;
- типпль-шассе вправо;
- двойной локк;
- четвертные повороты;
- кросс-шассе.

Тема 10. Техника медленного вальса. Музыкальные и технические сравнительные характеристики. «Качели», перемены с ПН и ЛН, перемены с поворотом на четверть с ПН и ЛН. Продвижение по ЛТ, индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой позиции. Натуральный поворот, обратный поворот, виск, шассе.

Практика:

- натуральный поворот;
- закрытая перемена;
- обратный поворот;
- закрытая перемена;
- 1-2-3 натурального поворота;
- колебательная перемена;
- шассе вправо;
- внешняя перемена;
- открытая перемена;
- виск;
- прогрессивное шассе;
- обратный поворот;
- виск и шассе;
- натуральный спин;
- поворот;
- поворотный локк.

Тема 11. Основы латиноамериканских танцев: очередность шага; ритм, длительность; позиция ступни; работа ступни. Технический элемент.

Практика:

- степень поворота;
- построение элементов;
- положение в паре;
- предшествующие фигуры;
- последующие фигуры.

Тема 12. Техника самбы. Музыкальные и технические сравнительные характеристики. Основной ход, виск вправо, виск влево, наружный основной ход, променадный ход, боковой ход для дамы и партнера. Продвижение по ЛТ. Индивидуально, в подготовительной поддержке, в закрытой лицевой позиции, в променадной позиции.

Практика:

- самба ход;
- виски;
- внешняя перемена;
- самба ход в ПП;
- вольта соло;
- спот поворот;
- самба ход;
- виски;

- наружный основной ход;
- самба ход в ПП;
- корта джака;
- бото фого;
- обратный поворот;
- теневые бото фого.

Тема 13. Техника ча-ча-ча. Музыкальные и технические сравнительные характеристики. Основной ход. Ча-ча-ча-шассе, чек, ход назад, чек с поворотом ВП и ВЛ (ню-йорк), рука-в-руке, спот-поворот. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой лицевой позиции.

Практика:

- чек;
- спот-поворот;
- открытый хип твист;
- фэн;
- клюшка;
- алемана.

Тема 14. Техника джайва. Музыкальные и технические сравнительные характеристики. Джайв-шассе, линк-рок, линк-рок и линк, стой-и-иди, американский спин. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой поддержке.

Практика:

- линк-рок и линк;
- фолловэй рок;
- поворот вправо;
- фолловэй – троуэвэй;
- смена мест слева направо;
- американский спин;
- кики
- смена рук за спиной;
- кик-бул-ченч.

Тема 15. Восстановительные мероприятия. Создание четкого ритма тренировочного процесса, упражнения для активного отдыха, упражнения для позвоночника и стоп.

Тема 16. Итоговая аттестация. Открытый урок.

Контроль за результативностью учебного процесса

Тематическое планирование занятий в группах по бальным танцам предусматривает проведение конкурсов, концертов, серии контрольных уроков.

- окончание первого цикла (октябрь). Проведение занятия с повторением программы, изученной за цикл (16 занятий, 2 – 3 танца);
- второй цикл (февраль). Контроль осуществляется в форме участия в концерте,

возможность участия в которых, широко предоставляются новогодними праздниками. На концерты планируются все возрастные группы и танцы всех имеющих в наличии танцевальных уровней детей;

- третий цикл (23 февраля и 8 марта);
- четвертый цикл (май) максимальное участие во всех проводимых мероприятиях во всех возможных форматах (парное исполнение, групповое, ротационное).

Отслеживание результатов образовательного уровня учащихся с целью анализа и дальнейшей корректировки программы проводится с помощью мониторинга и диагностики.

Виды контроля:

- *Входная аттестация (первичная диагностика)* проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование;
- *текущая аттестация* определяет степень усвоения учебного материала в середине года - открытый урок;
- *итоговая аттестация* проводится в конце учебного года для определения степени усвоения знаний и умений, полученных в процессе освоения образовательной программы – открытый урок.

Протокол результатов аттестации учащихся 20___/20___ учебный год

Вид аттестации _____
(входная, текущая, итоговая)

Учебное объединение _____

Срок реализации программы _____

Номер группы _____ год обучения _____ количество учащихся в группе _____

Ф.И.О.педагога _____

Дата проведения аттестации _____

Форма проведения _____

Форма оценка результатов: уровень (высокий, средний, низкий)

Результат аттестации

№ п/п	Фамилия, имя уч-ся	Год обучения	Результат аттестации

Всего аттестовано _____ учащихся.

Из них по результатам аттестации:

высокий уровень _____ чел.,

средний уровень _____ чел.,

низкий уровень _____ чел.

Подпись педагога _____

Уровни освоения программы	результат
Высокий	Учащиеся не держат осанку, не попадают в ритм музыки, нет координации движений, невнимательность, отсутствует физическая выносливость.
Средний	Учащиеся исполняют движения под музыку, физически активные, хорошо справляются с ознакомлением новых композиций в танце. но не хватает хорошей осанки и ритмического попадания базовых фигур в такт музыки.
низкий	Учащиеся знают позиции стоп, исполняют движения под музыку, обладают высокой физической выносливостью, четко исполняют фигуры, владеют паркетом, выполняют сложные элементы

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Условия реализации программы. Программа рассчитана на один год обучения. Программа является модифицированной.

Формы занятий классифицируются по признакам:

1. По педагогическим задачам:
 - теоретическое занятие;
 - обучающее занятие;
 - тренировочное занятие;
 - контрольное занятие;
 - ударное занятие;
 - восстановительное занятие;
2. По величинам нагрузки:
 - ударное занятие;
 - среднее (оптимальное) занятие;
 - умеренное занятие;
 - разгрузочное занятие;
3. По организации проведения:
 - индивидуальное занятие;
 - фронтальное занятие;
 - групповое занятие;

- самостоятельное занятие.

Занятия подразделяются на теоретические, практические и комбинированные занятия.

Кадровое обеспечение: Программу реализует педагог дополнительного, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области, знающий специфику дополнительного образования, имеющий практические навыки в сфере организации занятий по обучению бально-спортивным танцам.

Материально-техническое: Танцевальная паркетная площадка, аудио и видео техника, компьютер, различные носители информации.

Процесс обучения бальным танцам разделяется на обучение и тренировку, это непрерывный процесс.

Обучение – 1 этап начальной подготовки. Это овладение определенной системой знаний, период формирования практических умений и навыков. Основное содержание обучения – освоение технических элементов конкретного вида спортивной деятельности, простейших индивидуальных и групповых тактических действий.

Тренировка – это этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование полученных знаний, навыков и умений.

Основное содержание тренировки – совершенствование технических приемов, индивидуальных и командных тактических действий, развитие физических качеств, психических процессов и функций, воспитание моральных и волевых качеств.

Структура занятия

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительной части решаются следующие задачи:

- организация обучающихся;
- ознакомление с задачами и содержанием занятия;
- подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата).

Основные средства: общеразвивающие упражнения, элементы хореографии, равновесия, махи. Повороты, волны, упражнения на растягивание. Подбор упражнений предусматривает последовательное воздействие на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы.

Основная часть направлена на совершенствование ранее разученных фигур, композиций, а также освоение новых, поэтому может носить комплексный характер.

Заключительная часть позволяет снизить нагрузку, снять утомление, повысить эмоциональный тонус или снять чрезмерное возбуждение, подвести итоги занятия и определить задачи следующего занятия.

Средства – разновидности ходьбы, упражнения на расслабление, музыка.

Содержание, методы проведения меняются в зависимости от типа занятия, возраста обучающихся.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

возраст	Возрастные особенности	Методические особенности обучения и тренировки
6 - 8 лет	Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом. 1.Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. 2.Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. 3.Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения. 4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны. 5.Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика - до 15 мин. 6.Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов. 7.Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости. При преобладании на занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам-разгибателям и развитию координации движений. Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер. Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено. Основными методами должны быть наглядный метод (с правильным показом) и игровой. Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров.
9 - 10 лет	Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому.	Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным движениям, также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты.

	1.Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств. Значительного развития достигает кора головного мозга. II сигнальная система, слово имеют все большее значение. Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление; лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения.	Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы. В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме.
11-13 лет	С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в высоту (до 10 сантиметров в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма. 1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры. 2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств. 3. Неравномерность в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости. 4. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям.	Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки. Необходимо осваивать новые и сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку: осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль. Важной задачей воспитания является «воспитание тормозов», необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.

Обучение двигательным действиям

- этап начального разучивания двигательного действия

Методика обучения

Из-за отсутствия отчетливых мышечно-двигательных ощущений ведущая роль принадлежит: методам зрительной и слуховой наглядности (демонстрация, зрительные ориентиры, объяснения), приемам и методам направленного изучения элементов и действий (фиксация положения тела, принудительное ограничение движений), методу разделенного конструктивного упражнения.

Регламентация обучения:

- ограниченный объем повторений;
- повторение только при наличии высокого КПД;
- раздельное исполнение сложных действий;
- пассивные интервалы, учитывающие психофизическое состояние обучающихся.

Трехступенчатая форма обучения движениям в специальной подготовке детей балльным танцам

1. Создание предварительного представления о разучиваемом движении.
2. Углубленное разучивание.
3. Совершенствование.

Основные методы и приемы:

1. Использование терминологически – точного наименования упражнения и действия.
2. Наглядный показ.
3. Объяснение.
4. Пробное исполнение.

Совершенствование – наиболее трудоемкий этап. Работа над выразительностью, артистичностью, технически правильному исполнению требует творческого и скрупулезного отношения к возникающим проблемам.

Для первичного исполнения из группы выделяется **лидер**, быстрее и лучше других увидевший и понявший упражнение, элемент или действие. Его действия отслеживают оппоненты, сравнивают с собственным пониманием процесса исполнения, определяют и высказывают замечания и ошибки. Последующее групповое исполнение сопровождается разъяснениями и исправлениями ошибок, поочередное направление внимания на разных учеников дает возможность педагогу контролировать процесс обучения обучающихся.

Целесообразна организация самоподготовки в виде следующей игры: обучающиеся ставятся в пары, пары делятся на группы. Одна пара танцует базовые элементы, другая контролирует качество ее исполнения по следующим критериям:

- музыкальность – основной ритм;
- стойка и линии тела;
- техника ног и работа ступни;
- наличие контакта (дополнительный косвенный критерий).

Элементы игры в процессе обучения обостряют наблюдательность и внимание, развивают аналитические способности, умение контролировать положение тела и действия в персональном пространстве. Из-за

психофизических свойств и типов темперамента (холерик, флегматик и т.д.) освоение материала происходит натурально не одновременно. От педагога требуется умение быстро изменить методику (построить другой ассоциативный ряд, систему образов, символов, 2-3 – ходовых игр, использовать другие подводящие действия, изменить время и темп подачи информации).

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. –Л.: Искусство. 1980.
2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. –М.: ФиС, 1981. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. –М.: ФиС, 1981.
3. Богословский В.П., Кудрявцев В.В., Уварова В.А. Методические рекомендации по организации занятий физической культурой и спортом в группах продленного дня. –М.,1979.
4. Бюллетень РГАФК «Спортивные танцы». 2000, №№ 8, 14, 15; 2001 №№ 2, 4, 6, 7; 2002 №№ 2, 3, 4; 2003 №№ 1, 2, 3; 2004 № 1.
5. Гогунев Е.Н., Мартынов Б.И.. Психология физического воспитания и спорта.-М.: «Академия», 2000.
6. Захаров Р. Методические указания к изучению английских терминов бального танца. –Л.: ВЦСПС, 1975
7. Захаров Р. Беседы о танце. –М.: Профиздат, 1963
8. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания. –М., 1976.
9. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. –М.: ФиС, 1982.
10. Масленникова В. Педагогика. –М.: Изд. ГЦОЛ ИФКА, 1975.
11. Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры. –М., 1991.
12. Мур А. Бальные танцы. -М.; 2004.
13. Мур. А. Популярные вариации. /Перевод с англ. и ред. Попов О.Н. – Л.,1974.
14. Напреенко А.К., Петров А.К. Психическая саморегуляция. –Киев: Здоровье, 1995.
15. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. –Л., 1977
16. Роттерс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание. –М.: Просвещение, 1989.
17. Ромэйн Э. Вопросы и ответы. / Перевод и ред. Пин Ю. -С-Пб., 1995.
18. Станкин М.И. Теория и практика физической культуры и спорта. –М.: Просвещение, 1972
19. Френсис С., Дорис Л., Дорис Н., Петридис Д., Ромэйн Э., Спэнсэр Н. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. /Перевод и ред. Пин Ю. – С-Пб., 1992.
20. Художественная гимнастика. – Киев: ГКФКС СССР, 1971.
21. Шульгина А. Бальные танцы с конца XIX века до наших дней / А. Шульгина. – ГИТИС, 2012
- 22.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Барышников Т. Азбука хореографии. –М.: Рольф, 2001.
2. Боттомер П. Уроки танца. –М.: ЭКСМО, 2003.
3. Еремина М.Ю. Роман с танцем. // «Танец». –С-Пб.: Созвездие, 1998.
4. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова А.Л., Шарабаров И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. –М.: Советский спорт, 1989.
5. Печанов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок – тело молодо. –М.:

- Советский спорт, 1991.
6. Стриганов В.М. и Уральская В.И. Современный бальный танец. –М.: Просвещение, 1978

ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ

<https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts>
<https://www.youtube.com/watch?v=NN1D7AwC380>
<https://www.youtube.com/watch?v=yFTtdwKPmyM>
<https://www.youtube.com/watch?v=nkYQXA32ts8>
<https://www.youtube.com/watch?v=bGK9m454-C4>
<https://www.youtube.com/watch?v=7F49JvQ5IDA>
<https://www.youtube.com/watch?v=UzyiVqfOLms>
<https://www.youtube.com/watch?v=A5sH-xWYw0Y>
<https://www.youtube.com/watch?v=li8llomD470>
<https://www.youtube.com/watch?v=DqIIZRTPL3Q>
<https://www.youtube.com/watch?v=TvN7jFZQ6vQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=j9KqXjQdr98>
<https://www.youtube.com/watch?v=mfT65dAiya0>
https://www.youtube.com/watch?v=qetVKMSES_Y
<https://www.youtube.com/watch?v=LtggBXStLRw>
<https://www.youtube.com/watch?v=FMYMmOQe3yU>
<https://www.youtube.com/watch?v=I-wWh05JsKk>
<https://www.youtube.com/watch?v=FAUgHl6Ic2s>
<https://www.youtube.com/watch?v=XkPE8D4AvJY>
<https://www.youtube.com/watch?v=yXviuIWEcEw>
<https://www.youtube.com/watch?v=myyZYTdv9iE>
<https://www.youtube.com/watch?v=PnqhIOC7vyc>
https://www.youtube.com/watch?v=DA_kpU5Emw4
<https://www.youtube.com/watch?v=937wtZ8iv2A>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Начальный уровень

№ п/п	Название темы	Количество часов				
		всего	теор.	прак.	Дата по плану	фактическая
	Тема 1. Вводное занятие. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Входящая аттестация.	2	2			
	Тема 2. Введение в программу	2	2			
	Тема 3. СФП	8	2	6		
	Основные средства СФП		2			
	Взаимодействие в паре			2		
	Подводящие движения			2		
	Упражнения на синхронность			2		
	Тема 4. ОФП	18	2	16		
	направления ОФП, средства ОФП		2			
	кроссы			2		
	бег			2		
	прыжки на скалке			2		
	приседания на двух ногах			2		
	приседания на одной ноге			2		
	наклоны вперед			2		
	наклоны в бок			2		
	прыжки на двух ногах			2		
	Тема 5. Музыкально- ритмическая подготовка	8	2	6		
	изучение действий и фигур танца		2			
	элементы классики			2		
	усложнение ритмических упражнений			2		
	развитие координации движений			2		
	Тема 6. Структура танца	6	2	4		
	фигуры танца		2			
	фигуры танца			2		
	фигуры танца			2		
	Тема 7. Основы стандартных танцев	8	2	6		
	технические элементы		2			
	правильная осанка			2		
	собранный внешний вид			2		
	стойка и линии тела			2		
	Тема 8. Техника квикстепа	26	6	20		
	музыкальные и технические сравнительные характеристики		2 2 2			
	кросс шассе			2		
	натуральный поворот			2		
	колебательная перемена			2		
	шассе вправо			2		

шассе влево			2		
локк вперед			2		
локк назад			2		
типель шассе вправо			2		
типель шассе влево			2		
Четвертной поворот			2		
Тема 9. Текущая аттестация. Открытый урок	2		2		
Тема 10. Техника медленного вальса	40	8	32		
музыкальные и технические сравнительные характеристики		2 2 2 2			
натуральный поворот			2		
закрытая перемена			2		
1-2-3 натурального поворота			2		
колебательная перемена			2		
шассе вправо			2		
внешняя перемена			2		
открытая перемена			2		
правый поворот			2		
прогрессивное шассе			2		
обратный поворот			2		
малый квадрат			2		
натуральный спин			2		
поворот			2		
большой квадрат			2		
шаги шассе			2		
Четвертной поворот			2		
Тема 11. Основы латино-американских танцев	14	4	10		
очередность шага, ритм, позиции стоп.		2 2			
степень поворота			2		
построение элементов			2		
положение в паре			2		
предшествующие фигуры			2		
последующие фигуры			2		
Тема 12. Техника самбы.	34	6	28		
музыкальные и технические сравнительные характеристики		2 2 2			
самба ход			2		
виски			2		
внешняя перемена			2		
самба ход в Пп			2		
вольта соло			2		
спот поворот			2		

самба ход			2		
виски			2		
наружный основной ход			2		
Бото фога			2		
обратный поворот			2		
Теневые бото фога			2		
коса			2		
Вольтовый поворот			2		
Тема 13. Техника ча ча ча.	16	4	12		
музыкальные и технические сравнительные характеристики		2 2			
тайм степ			2		
основной шаг			2		
чек			2		
спот поворот			2		
алемана			2		
клюшка			2		
Тема 14. Техника джайва	22	4	18		
музыкальные и технические сравнительные характеристики		2 2			
линк рок			2		
фоловэй рок			2		
поворот вправо			2		
фоловэй- траувэй			2		
смена мест слева на право			2		
американский спин			2		
смена рук за спиной			2		
муч			2		
основной ход на месте			2		
Тема 15. Восстановительные мероприятия	8	2	6		
Создание четкого ритма тренировочного процесса		2			
Упражнения для активного отдыха			2		
Упражнения для позвоночника и стопы			2		
Упражнения для шеи			2		
Тема 16. Итоговая аттестация	2		2		
Всего	216	48	168		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Базовый уровень

№ п/п	Название темы	Количество часов				
		всего	теор.	прак.	Дата по плану	фактическая
	Тема 1. Вводное занятие. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Входящая аттестация.	2	2			
	Тема 2. Введение в программу	2	2			
	Тема 3. СФП	8	2	6		
	Основные средства СФП		2			
	Взаимодействие в паре			2		
	Подводящие движения			2		
	Упражнения на синхронность			2		
	Тема 4. ОФП	18	2	16		
	направления ОФП, средства ОФП		2			
	кроссы			2		
	бег			2		
	прыжки на скалке			2		
	Упражнения с отягощениями			2		
	резиновый жгут			2		
	отжимания			2		
	подтягивания			2		
	Тема 5. Музыкально- ритмическая подготовка	8	2	6		
	структура музыкального произведения, сценические движения		2			
	элементы классики			2		
	усложнение ритмических упражнений			2		
	развитие координации движений			2		
	Тема 6. Структура танца	6	2	4		
	фигуры танца		2			
	исполнение вариаций			2		
	исполнение композиций			2		
	Тема 7. Основы стандартных танцев	8	2	6		
	технические элементы		2			
	правильная осанка			2		
	собранный внешний вид			2		
	-грациозное движение			2		
	Тема 8. Техника квикстепа	26	6	20		
	музыкальные и технические сравнительные характеристики		2			
			2			
			2			

кросс шассе			2		
натуральный поворот			2		
колебательная перемена			2		
шассе вправо			2		
бегущее окончание			2		
двойной локк			2		
локк назад			2		
типель шассе вправо			2		
типель шассе влево			2		
Четвертной поворот			2		
Тема 9. Текущая аттестация. Открытый урок	2		2		
Тема 10. Техника медленного вальса	40	8	32		
музыкальные и технические сравнительные характеристики		2 2 2 2			
натуральный поворот			2		
закрытая перемена			2		
1-2-3 натурального поворота			2		
колебательная перемена			2		
шассе вправо			2		
внешняя перемена			2		
открытая перемена			2		
правый поворот			2		
прогрессивное шассе			2		
обратный поворот			2		
виск			2		
натуральный спин			2		
поворот			2		
виск и шассе			2		
поворотный локк			2		
Четвертной поворот			2		
Тема 11. Основы латино-американских танцев	14	4	10		
очередность шага, ритм, позиции стоп.		2 2			
степень поворота			2		
построение элементов			2		
положение в паре			2		
предшествующие фигуры			2		
последующие фигуры			2		
Тема 12. Техника самбы.	34	6	28		
музыкальные и технические сравнительные характеристики		2 2 2			
самба ход			2		

виски			2		
внешняя перемена			2		
самба ход в Пп			2		
вольта соло			2		
спот поворот			2		
самба ход			2		
виски			2		
наружный основной ход			2		
Бото фога			2		
обратный поворот			2		
Теневые бото фога			2		
шаги крузады			2		
Вольтовый поворот			2		
Тема 13. Техника ча ча ча.	16	4	12		
музыкальные и технические сравнительные характеристики		2 2			
чек с поворотом			2		
открытый хип-твист			2		
чек			2		
спот поворот			2		
аммона			2		
клюшка			2		
Тема 14. Техника джайва	22	4	18		
музыкальные и технические сравнительные характеристики		2 2			
линк рок			2		
фоловэй рок			2		
поворот вправо			2		
фоловэй- траувэй			2		
смена мест слева на право			2		
американский спин			2		
смена рук за спиной			2		
кик-болл-ченч			2		
кики			2		
Тема 15. Восстановительные мероприятия	8	2	6		
Создание четкого ритма тренировочного процесса		2			
Упражнения для активного отдыха			2		
Упражнения для позвоночника и стопы			2		
-Упражнения для шеи			2		
Тема 16. Итоговая аттестация	2		2		
Всего	216	48	168		

**Календарно-тематический учебный график
(начальный уровень)**

№ п/п	Число	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				групповая	2	Тема 1. Вводное занятие. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Входящая аттестация.	Танцевальная площадка	Собеседование
				групповая	2	Тема 2. Введение в программу	Танцевальная площадка	Опрос детей
					8	Тема 3. СФП		
				групповая	2	основные средства СФП	Танцевальная площадка	Опрос по теме и показ изученного
				групповая	2	взаимодействие в паре	Танцевальная площадка	Наблюдение, устный опрос
				групповая	2	подводящие движения	Танцевальная площадка	Наблюдение
				групповая	2	упражнения на синхронность	Танцевальная площадка	Наблюдение
					18	Тема 4. ОФП		
				групповая	2	ОФП	Танцевальная площадка	Устный опрос
				групповая	2	кроссы-направления	Танцевальная площадка	наблюдение
				групповая	2	бег	Танцевальная площадка	наблюдение
				групповая	2	прыжки на скалке	Танцевальная площадка	наблюдение
				групповая	2	приседания на двух ногах	Танцевальная площадка	наблюдение
				групповая	2	приседания на одной ноге	Танцевальная	наблюдение

							площадка	
				групповая	2	наклоны вперед	Танцевальная площадка	наблюдение
				групповая	2	наклоны в бок	Танцевальная площадка	наблюдение
				групповая	2	прыжки на двух ногах	Танцевальная площадка	наблюдение
					8	Тема 5. Музыкально-ритмическая подготовка		
				групповая	2	изучение действий и фигур танца	Танцевальная площадка	Устный опрос
				групповая	2	элементы классики	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	усложнение ритмических упражнений	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	развитие координации движений	Танцевальная площадка	наблюдение
					6	Тема 6. Структура танца		
				групповая	2	фигуры танца	Танцевальная площадка	Устный опрос
				групповая	2	фигуры танца	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	фигуры танца	Танцевальная площадка	Показ фигур
					8	Тема 7. Основы стандартных танцев		
				групповая	2	технические элементы	Танцевальная площадка	Устный опрос
				групповая	2	правильная осанка	Танцевальная площадка	наблюдение
				групповая	2	собранный внешний вид	Танцевальная площадка	наблюдение
				групповая	2	стойка и линии тела	Танцевальная площадка	наблюдение

					26	Тема 8. Техника квикстепа		
				Групповая	2	музыкальные и технические сравнительные характеристики	Танцевальная площадка	Устный опрос
				Групповая	2			
				групповая	2			
				групповая	2	кросс шассе	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	натуральный поворот	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	колебательная перемена	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	шассе вправо	Танцевальная площадка	исполнение
				групповая	2	шассе влево	Танцевальная площадка	исполнение
				групповая	2	локк вперед	Танцевальная площадка	исполнение
				групповая	2	локк назад	Танцевальная площадка	исполнение
				групповая	2	типель шассе вправо	Танцевальная площадка	исполнение
				групповая	2	типель шассе влево	Танцевальная площадка	исполнение
				групповая	2	Четвертной поворот	Танцевальная площадка	исполнение
				групповая	2	Тема 9. Текущая аттестация.	Танцевальная площадка	Открытый урок
					40	Тема 10. Техника медленного вальса		
				Групповая	2	музыкальные и технические сравнительные характеристики	Танцевальная площадка	Устный опрос Устный опрос Устный опрос
				Групповая	2			
				групповая	2			
				групповая	2	натуральный поворот	Танцевальная площадка	Показ фигур

				групповая	2	закрытая перемена	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	1-2-3 натурального поворота	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	колебательная перемена	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	шассе вправо	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	внешняя перемена	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	открытая перемена	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	правый поворот	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	прогрессивное шассе	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	обратный поворот	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	малый квадрат	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	натуральный спин	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	поворот	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	большой квадрат	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	шаги шассе	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	Четвертной поворот	Танцевальная площадка	Показ фигур
					14	Тема 11. Основы латино-американских танцев		
				Групповая	2	очередность шага, ритм, позиции стоп.	Танцевальная	Устный опрос

				групповая	2		площадка	
				групповая	2	степень поворота	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	построение элементов	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	положение в паре	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	предшествующие фигуры	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	последующие фигуры	Танцевальная площадка	Показ фигур
					34	Тема 12. Техника самбы.		
				Групповая	2	музыкальные и технические сравнительные характеристики	Танцевальная площадка	Устный опрос
				Групповая	2			Устный опрос
				групповая	2			Устный опрос
				Групповая, индивидуальная	2	самба ход	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	виски	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	внешняя перемена	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	самба ход в Пп	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	вольта соло	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	спот поворот	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	самба ход	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	виски	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	наружный основной ход	Танцевальная площадка	Показ фигур

				групповая	2	Бото фога	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	обратный поворот	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	Теневые бото фога	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	коса	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	Вольтовый поворот	Танцевальная площадка	Показ фигур
					16	Тема 13. Техника ча ча ча.		
				групповая	2	музыкальные и технические	Танцевальная площадка	Устный опрос
					2	сравнительные характеристики		Устный опрос
				Групповая, индивидуальная	2	тайм степ	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	основной шаг	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	чек	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	спот поворот	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	алемана	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	клюшка	Танцевальная площадка	Показ фигур
					22	Тема 14. Техника джайва		
				групповая	2	музыкальные и технические	Танцевальная площадка	Устный опрос
					2	сравнительные характеристики		Устный опрос
				групповая	2	линк рок	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	фоловэй рок	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	поворот вправо	Танцевальная	Показ фигур

							площадка	
				Групповая, индивидуальная	2	фоловэй- траувэй	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	смена мест слева на право	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	американский спин	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	смена рук за спиной	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	муч	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	основной ход на месте	Танцевальная площадка	Показ фигур
					8	Тема 15. Восстановительные мероприятия		
				групповая	2	Создание четкого ритма тренировочного процесса	Танцевальная площадка	Устный опрос
				групповая	2	Упражнения для активного отдыха	Танцевальная площадка	Наблюдение
				групповая	2	Упражнения для позвоночника и стопы	Танцевальная площадка	наблюдение
				групповая	2	Упражнения для шеи	Танцевальная площадка	наблюдение
				групповая	2	Тема 16. Итоговая аттестация	Танцевальная площадка	Открытый урок
					216			

**Календарно-тематический учебный график
(базовый уровень)**

№ п/п	Число	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				групповая	2	Тема 1. Вводное занятие. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Входящая аттестация.	Танцевальная площадка	Опрос детей
				групповая	2	Тема 2. Введение в программу	Танцевальная площадка	
					8	Тема 3. СФП		
				групповая	2	основные средства СФП	Танцевальная площадка	Опрос по теме и показ изученного
				групповая	2	взаимодействие в паре	Танцевальная площадка	Наблюдение
				групповая	2	подводящие движения	Танцевальная площадка	Наблюдение
				групповая	2	упражнения на синхронность	Танцевальная площадка	Наблюдение
					18	Тема 4. ОФП		
				групповая	2	направления ОФП, средства ОФП	Танцевальная площадка	Устный опрос
				групповая	2	кроссы	Танцевальная площадка	наблюдение
				групповая	2	бег	Танцевальная площадка	наблюдение
				групповая	2	прыжки на скалке	Танцевальная площадка	наблюдение
				групповая	2	упражнения с отягощениями	Танцевальная площадка	наблюдение
				групповая	2	резиновый жгут	Танцевальная площадка	наблюдение
				групповая	2	отжимания	Танцевальная площадка	наблюдение
				групповая	2	подтягивания	Танцевальная площадка	наблюдение
				групповая	2	прыжки на двух ногах	Танцевальная площадка	наблюдение
					8	Тема 5. Музыкально-ритмическая подготовка		

				групповая	2	структура музыкального произведения, сценические движения	Танцевальная площадка	Устный опрос
				групповая	2	элементы классики	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	усложнение ритмических упражнений	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	развитие координации движений	Танцевальная площадка	наблюдение
					6	Тема 6. Структура танца		
				групповая	2	фигуры танца	Танцевальная площадка	Устный опрос
				Групповая, индивидуальная	2	исполнение вариаций	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	исполнение композиций	Танцевальная площадка	Показ фигур
					8	Тема 7. Основы стандартных танцев		
				групповая	2	технические элементы, фазы движений	Танцевальная площадка	Устный опрос
				групповая	2	правильная осанка, стойка и линии тела	Танцевальная площадка	наблюдение
				групповая	2	собранный внешний вид	Танцевальная площадка	наблюдение
				групповая	2	грациозное движение	Танцевальная площадка	наблюдение
					26	Тема 8. Техника квикстепа		
				Групповая	2	музыкальные и технические сравнительные характеристики	Танцевальная площадка	Устный опрос
				Групповая	2			Устный опрос
				групповая	2			Устный опрос
				групповая	2	кросс шассе	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	натуральный поворот	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	колебательная перемена	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	шассе вправо	Танцевальная площадка	исполнение
				групповая	2	бегущее окончание	Танцевальная площадка	исполнение

				Групповая, индивидуальная	2	локк вперед	Танцевальная площадка	исполнение
				Групповая, индивидуальная	2	локк назад	Танцевальная площадка	исполнение
				Групповая, индивидуальная	2	типель шассе вправо	Танцевальная площадка	исполнение
				Групповая, индивидуальная	2	типель шассе влево	Танцевальная площадка	исполнение
				групповая	2	Четвертной поворот	Танцевальная площадка	исполнение
				групповая	2	Тема 9. Текущая аттестация.	Танцевальная площадка	Открытый урок
					40	Тема 10. Техника медленного вальса		
				Групповая	2	музыкальные и технические сравнительные характеристики	Танцевальная площадка	Устный опрос
				Групповая	2			Устный опрос
				Групповая	2			Устный опрос
				групповая	2			Устный опрос
				Групповая, индивидуальная	2	натуральный поворот	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	закрытая перемена	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	1-2-3 натурального поворота	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	колебательная перемена	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	шассе вправо	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	внешняя перемена	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	открытая перемена	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	правый поворот	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая,	2	прогрессивное шассе	Танцевальная площадка	Показ фигур

				индивидуальная				
				Групповая, индивидуальная	2	обратный поворот	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	виск	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	натуральный спин	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	поворот	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	виск и шассе	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	поворотный локк	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	Четвертной поворот	Танцевальная площадка	Показ фигур
					14	Тема 11. Основы латино-американских танцев		
				Групповая групповая	2 2	очередность шага, ритм, позиции стоп.	Танцевальная площадка	Устный опрос
				групповая	2	степень поворота	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	построение элементов	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	положение в паре	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	предшествующие фигуры	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	последующие фигуры	Танцевальная площадка	Показ фигур
					34	Тема 12. Техника самбы.		
				Групповая Групповая групповая	2 2 2	музыкальные и технические сравнительные характеристики	Танцевальная площадка	Устный опрос Устный опрос Устный опрос
				групповая	2	самба ход	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	виски	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	внешняя перемена	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая,	2	самба ход в Пп	Танцевальная площадка	Показ фигур

				индивидуальная				
				Групповая, индивидуальная	2	вольта соло	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	спот поворот	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	самба ход	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	виски	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	наружный основной ход	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	Бото фога	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	обратный поворот	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	Теневые бото фога	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	шаги крузады	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	Вольтовый поворот	Танцевальная площадка	Показ фигур
					16	Тема 13. Техника ча ча ча.		
				групповая	2	музыкальные и технические	Танцевальная площадка	Устный опрос
					2	сравнительные характеристики		Устный опрос
				групповая	2	чек с поворотом	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	открытый хип-твист	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	чек	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	спот поворот	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	аммона	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	клюшка	Танцевальная площадка	Показ фигур
					22	Тема 14. Техника джайва		Показ фигур
				групповая	2	музыкальные и технические	Танцевальная площадка	Устный опрос

					2	сравнительные характеристики		Устный опрос
				групповая	2	линк рок	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	фоловэй рок	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	поворот вправо	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	фоловэй- траувэй	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	смена мест слева на право	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	американский спин	Танцевальная площадка	Показ фигур
				Групповая, индивидуальная	2	смена рук за спиной	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	кик-болл-ченч	Танцевальная площадка	Показ фигур
				групповая	2	кики	Танцевальная площадка	Показ фигур
					8	Тема 15. Восстановительные мероприятия		
				групповая	2	Создание четкого ритма тренировочного процесса	Танцевальная площадка	Устный опрос
				групповая	2	Упражнения для активного отдыха	Танцевальная площадка	Наблюдение
				групповая	2	Упражнения для позвоночника и стопы	Танцевальная площадка	наблюдение
				групповая	2	Упражнения для шеи	Танцевальная площадка	наблюдение
				групповая	2	Тема 16. Итоговая аттестация	Танцевальная площадка	Открытый урок
					216			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426840

Владелец Боровская Ирина Петровна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024