

**Департамент образования администрации г. Иркутска
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования города Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»**

РЕКОМЕНДОВАНА
решением методического совета
МАОУ ДО г. Иркутска.
«Дворец творчества»
Протокол № 2
от «30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом по МАОУ ДО г. Иркутска
«Дворец творчества»
от «05» сентября 2019 г. № 298-ОД

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа»**

Адресат программы: дети от 5 до 17 лет
Срок реализации: 7 лет
Направленность: физкультурно-спортивная,
художественная
Разработчик программы:
Мошкова Наталья Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Информационные материалы и литература	3
1.2.	Направленность программы ДО	3
1.3.	Актуальность программы	3
1.4.	Отличительные особенности программы	5
1.5.	Цель и задачи программы	5
1.6.	Адресат программы	9
1.7.	Срок освоения программы	9
1.8.	Режим занятий	9
1.9.	Формы обучения	9
1.10.	Особенности организации образовательного процесса	10
2.	Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программ	11
2.1.	Объем программы	11
2.2.	Содержание программы	12
2.3.	Планируемые результаты	32
3.	Комплекс организационно-педагогических условий	36
3.1.	Учебный план	36
3.2.	Календарный учебный график	43
3.3.	Условия реализации программы	45
3.4.	Формы аттестации	46
3.5.	Методические материалы	48
3.6.	Список литературы	50
4.	Иные компоненты	51

1. Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы и литература

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа» (далее – программа) составлена на основе многолетнего опыта разработчика программы, с использованием материалов Интернет-ресурсов:

1. Рабочая программа по спортивным бальным танцам, возраст обучающихся 8-16 лет, срок реализации-8 лет / Составитель В.И. Чижкова // [Электронный ресурс]. – 2015. URL: <http://nsportal.ru/user/668883/page/rabochaya-programma-po-sportivnym-balnym-tantsam> (дата обращения: 10.08.2016).

2. Программа «Молодежный ансамбль бального танца» Народного спортивно-танцевального коллектива «эста» / Составители А.А. Порешина, А.В. Порешин // [Электронный ресурс]. – 2015. URL: <http://1.120-bal.ru/doc/24638/index.html> (дата обращения: 10.08.2016).

3. Рабочая программа по спортивным бальным танцам / Составитель Н.Н. Чистов // [Электронный ресурс]. – 2013. URL: <http://gigabaza.ru/doc/108336.html> (дата обращения: 10.08.2016) и др.

Настоящая программа составлена в соответствии с нормативными документами, регламентирующими образовательную деятельность по дополнительным общеразвивающим программам:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПин 2.4.4.3172–14, утвержденные Постановлением Главного государственного врача РФ № 41 от 04.07.2014 г.

1.2. Направленность программы

Физкультурно-спортивная, художественная.

1.3. Актуальность программы

В современном российском обществе все отчетливее наблюдается деструктивное поведение в подростковой, молодежной среде. Остро ощущается потребность в выявлении и учете влияния на подрастающее поколение мощного информационного потока, включая неконтролируемые системой образования воздействия средств массовой информации, видеорынка, Интернета, сферы досуга. Эта тенденция находит выражение в усилении внешнего контроля досугового поведения подрастающего поколения, что не приводит к желаемым результатам. Между тем педагогическая наука и практика все больше внимания сегодня уделяет развитию внутренней самодетерминации личности, ее интеллектуальных, нравственных и эмоционально-волевых качеств. Наряду с задачей определения характера и особенностей воздействия социально-культурной среды и системы воспитательных воздействий на процессы личностного развития сегодня встает задача выявления условий, специфики и механизмов осуществления индивидуализации и социализации в современном мире, выработки личностью устойчивых механизмов эмоционально-волевой саморегуляции.

Одним из наиболее ярких проявлений такой деятельности можно назвать дополнительную общеразвивающую программу по спортивным бальным танцам «Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа», обеспечивающую условия для продуктивного досугового общения учащихся 5–18 лет, творческой самореализации участников, формирования их личностных качеств. Именно поэтому обращаем внимание на педагогическое обеспечение деятельности коллектива спортивно-бальной хореографии, в которой эмоционально-волевое развитие становится одним из базовых условий личностного роста участников и успешного освоения ими навыков

спортивно-бальной хореографии. Это проявляется не только в повседневных репетициях и тренировках, но также в спортивных состязаниях, концертных выступлениях и т.д., и, как следствие, позволяет сформировать культуру досуга учащихся 5–18 лет, способных к устойчивой эмоционально-волевой регуляции собственной досуговой и художественно-творческой активности.

Развитие личности учащихся 5-18 лет, активно участвующих в социально-культурной деятельности, различных видах самодеятельного творчества, сегодня нужно рассматривать как один из резервов для формирования эмоционально-волевой стабильности современной молодежи. Особое значение формирование эмоционально-волевых качеств личности имеет для участников коллективов спортивно-бального ганца «Карнавал», которые выступают в состязаниях и конкурсах различного уровня, прилагают немало стараний для усиления физической подготовки, настойчиво работают над совершенствованием исполнительского мастерства. Спортивные бальные танцы являются синтезом различных жанров современной хореографии, спортивных элементов, актерского мастерства и требуют от учащихся высокого уровня физической подготовленности, эмоционально-волевой стабильности. Не случайно желающих заниматься в коллективе спортивно-бальной хореографии «Карнавал» в МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества» стало поистине массовым явлением, отражающим стремление родителей приобщить своих детей к духовному и физическому самосовершенствованию.

Одним из интересных направлений психического и физического развития учащихся 5-18 лет могут являться спортивные бальные танцы. Н.В. Рубштейн рассматривал спортивный танец как один из самых элитарных и почетных, красивых и сложных, развивающих, гармонично все группы мышц: и мозг, реакцию и музыкальность, пластичность и самоконтроль.

Высокий темп развития технических особенностей спортивных бальных танцев обуславливает необходимость постоянного совершенствования всех сторон подготовки юных спортсменов, и в частности такого немаловажного раздела, как психологическая подготовка и развитие эмоционально-волевой устойчивости. Таким образом, следует подчеркнуть, что в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы по спортивным бальным танцам «Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа» решается комплексная психолого-педагогическая и социально-культурная проблема, имеющая выход на широкий круг вопросов формирования культуры досуга учащихся, её навыков досуговой самоорганизации и творческой самореализации.

Регулярные занятия спортивными бальными танцами при достаточной их интенсивности ведут к усилению деятельности нервной, мышечной и кардиореспираторной систем. Общими условиями для достижения эффекта являются цикличность и динамичность в выполнении физических упражнений.

Основной идеей дополнительной общеразвивающей программы по спортивным бальным танцам «Карнавал» является участие учащихся в формировании собственного здоровья, как наивысшей индивидуальной и общественной ценности.

Среди конкретных компонентов здоровья выделяются следующие: уровень и гармоничность физического развития; функциональное состояние организма; резервные возможности основных функциональных систем; уровень неспецифической резистентности и иммунной защиты; личностное качество человека: ценностно-мотивационные установки, эмоциональные особенности, самовыражение.

Содержание программы направлена на гармонизирующее воздействие на личность, и в результате целенаправленных занятий приводит в системное единство телесные, физиологические свойства учащегося и его духовные, эмоционально-волевые проявления, что определяет эффективность развития эстетических, нравственных, волевых качеств личности детей, подростков, молодежи в спортивно-танцевальных коллективах.

Таким образом, занятия спортивными бальными танцами выявляют физиологические особенности учащихся и обосновывают адекватность или неадекватность применяемых воздействий состоянию и уровню здоровья юных спортсменов. Это позволит оптимизировать физическую подготовленность, работоспособность, устойчивость к гипоксии и психоэмоциональное состояние при условии адекватности тренировочных воздействий, функциональным возможностям занимающихся.

Все вышесказанное и определяет актуальность и педагогическую целесообразность настоящей программы.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличие программы от существующих программ по спортивным бальным танцам заключается в том, что содержание настоящей программы адаптировано к условиям учреждения дополнительного образования. В то же время при подготовке учащихся к соревнованиям учитываются требования, предъявляемые к участникам соревнований, спортивные нормативы.

Содержание программы носит развивающий характер: направлено на развитие природных задатков, реализацию интересов детей и развитие у них общих, физических, творческих и специальных способностей. Методика формирования эмоционально-волевой устойчивости у учащихся охватывает максимально широкий диапазон досуговых занятий и не замыкается лишь на освоении прикладных навыков и умений в выбранном виде самостоятельного творчества. В основе данной деятельности положены следующие принципы: принцип выхода педагогической работы в широкий контекст социокультурного творчества; принцип социально-психологической поддержки любительского коллектива как развивающей досуговой общности; принцип оптимизации социокультурного творчества личности, ориентации на достижение значимых творческих результатов как субъекта социально-культурной деятельности.

Эффективность дополнительной общеразвивающей программы по спортивным бальным танцам «Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа», была доказана в ходе многолетней апробации в МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества», которая обеспечила интеграцию условий развития внешних и внутренних компонентов эмоционально-волевой устойчивости личности: условия социально-культурной деятельности, формирующие эмоционально-волевую устойчивость (широкая социокультурная среда и локальная микросреда досугового общения в коллективе спортивно-бальной хореографии), и условия, обеспечивающие формирование волевых качеств фокусируются в индивидуально-личностной сфере (специальная психолого-педагогическая поддержка, тренинг, игровые методы и т.д.).

Отличительной особенностью данной программы является не только и не столько реализация первоочередной задачи улучшения осанки, фигуры, координации движений, укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата, регулирования нервной и иммунной систем, но и развитие эмоционально-волевой сферы участников коллектива спортивно-бальной хореографии (постепенное повышение трудности предоставляемых задач, формирование нравственных привычек, предъявление требований и контроль за их выполнением, обучение навыкам эмоциональной психогигиены и др.).

Особенностью предлагаемой программы является то, что она является комплексной – на занятиях помимо хореографии большое внимание уделяется общефизическому развитию детей. Данная программа сочетает тренировочные упражнения и изучение танцевального репертуара, сценического искусства.

1.5. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие творческих и физических способностей у детей посредством обучения спортивными бальными танцами.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с историей и терминологией спортивных бальных танцев;
- приобщить учащихся к лучшим образцам мирового и отечественного культурного наследия в процессе освоения разными танцевальными направлениями;

обучить:

- простейшим техническим действиям и подводящими упражнениями бальной хореографии и современных танцев;
- танцевальным передвижениям и техническим действиям;
- ритмическим рисункам танцев;
- биомеханике и фазам действий.

Развивающие

Развивать:

- координацию и пластику, необходимые для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра;
- чувства ритма, музыкальности;
- воображение, умения передать музыку и содержание образа движением;
- творческую инициативу учащихся;
- фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу;
- самостоятельность при разработке новых танцевальных движений и сюжетов;
- способность переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.

Воспитательные

Способствовать воспитанию:

- художественного вкуса;
- позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на занятиях, и концертной деятельности;
- интереса к музыкальному творчеству, хореографии, искусству;
- здорового образа жизни;
- коммуникативных навыков;
- музыкального вкуса и любви к искусству танца.

1-ый уровень обучения: начальная ступень обучения:

Цель: вовлечение учащихся в познавательную и творческую деятельность, формирование мотивационной сферы.

Задачи

Воспитательные:

Способствовать воспитанию

- чувства коллективизма;
- уважительного отношения к сверстникам, взрослым;
- художественного вкуса;
- чувство ритма, музыкальности;
- интереса к музыкальному творчеству, хореографии, искусству.
- культуры поведения в хореографическом классе;
- эстетики внешнего вида на занятиях.

Развивающие

1. Развивать:

- координацию и пластику, необходимые для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра;
- чувства ритма, музыкальности;
- воображения, умения передать музыку и содержание образа движением;

- творческую инициативу учащихся;
- развить выворотность ног, танцевальный шаг, правильную осанку, постановку корпуса, четкую координацию движений;

2. Способствовать формированию:

- ловкости, выносливости, гибкости, быстроты;
 - интереса к музыкальному творчеству, хореографии, искусству;
 - умений:
- понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Образовательные:

1. Обучить:

- первичным танцевальным умениям и навыкам;
- умению выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков);
- партерному экзерсису: гибкость суставов, пластичность мышц связок, сила мышц;
- самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации;
- выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- работать импровизированно;
- навыкам работы в коллективе, чувствовать друг друга в танце.

2. Познакомить:

- с спортивными бальными танцами, как жанре хореографии и виде спорта; историей спортивных бальных танцев;
- с терминологией спортивного бального танца, в т.ч. с понятиями: темп, ритм, амплитуда движений.

2-ой уровень обучения: основная ступень обучения

Цель: формирование исполнительского опыта, творческого коллектива.

Задачи

Воспитательные:

Способствовать воспитанию:

- правил групповой работы, основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве;
- позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на занятиях, и концертной деятельности;
- музыкального вкуса и любви к искусству танца.

Развивающие:

1. Развивать

- умения в организации тренировочного процесса для повышения исполнительской техники;
- мотивацию к совершенствованию тренировочного процесса;
- устойчивую потребность к самообразованию, физическому самосовершенствованию;
- гибкость мышц тела;
- пластичность и выразительность в танце;
- навык самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты;
- проектировать собственную творческую деятельность;
- умения и навыки:

- ведения диалога; готовности признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; изложения своего мнения и аргументирование своей точки зрения и оценки событий;

- определения общей цели и пути её достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществления взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- передать музыку и содержание образа движением;

- работать в коллективе и участвовать в соревнованиях различного уровня;

- исполнения танцев латиноамериканской программы.

Образовательные:

1. Обучить:

- технике публичного выступления;
- свободно владеть корпусом, движениями головы и особенно рук.

2. Познакомить

- с различными танцами и техникой их исполнения;
- с системой организации соревнований по спортивным бальным танцам, системой тренировок, алгоритмом подготовки к соревнованиям;
- с классностью исполнения танцев латиноамериканской программы.

3-ий уровень обучения: ступень совершенствования

Цель: совершенствование исполнительского мастерства, активизация самостоятельной и коллективной творческой деятельности

Задачи

Воспитательные

Способствовать воспитанию:

- здорового образа жизни;
- устойчивой потребности на основе нравственных ценностей мировой и отечественной художественной культуры, к приобщению к лучшим образцам мирового и отечественного культурного наследия;
- этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- навыка сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Развивающие

совершенствовать:

- творческие способности;
- коммуникативные навыки, способствующих продуктивному сотрудничеству учащегося со сверстниками и взрослыми, а также направленных на развитие умений выражать свою точку зрения, аргументировать ее.
- умения и навыки:
 - готовности донести свою позицию до других;
 - совместно договариваться о правилах общения и поведения в хореографическом зале и следовать им;
 - выполнения различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика);
 - переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.

Образовательные

Совершенствовать умения и навыки:

- расширить знания о технике исполнения танцев латиноамериканской программ;
- приобретение личного опыта при постановке танцев, выполнении творческих проектов, в исполнении танцев латиноамериканской программы, исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность ног;

- овладения движениями стопы;
- передать через танцевальные движения чувство и настроение музыки;
- выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- синтезировать координацию и пластику, необходимые для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра;
- самостоятельной работы: отрабатывать отдельные движения и комбинации; формировать фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу;
- свободного владения хореографической и специальной терминологией.

1.6. Адресат программы

Дети от 5 до 18 лет. На программу зачисляются все желающие заниматься спортивными бальными танцами, обладающие хорошими музыкальными и физическими данными, годные по состоянию здоровья.

Формирование групп происходит по возрастному принципу

Возрастные границы, и класс мастерства в группе не всегда выдержаны по объективным причинам. Возрастная категория определяется по старшему в паре (как правило это мальчик). Дети смотрятся вместе гармонично, если они одинаковой комплекции, рост девочки немного меньше (2-5 см) роста мальчика (поэтому она может быть младше). Важно, чтоб мальчик был лидером (учитывая эту особенность, девочка должна быть младше). По итогу, при переходе на следующий год обучения, мальчик по году рождения может быть – 10 лет, а девочка – 9.

Класс мастерства пары определяется по классу партнера. В период 12-13 лет девочки, как правило, растут быстрее. Перерастают своего партнера. Формирование пар происходит согласно роста партнера.

В результате через 3-4 года обучение по факту может быть сформирована группа, в которой не будут выдержаны возрастные категории.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В течение учебного года прием осуществляется по результатам вступительных испытаний и физической подготовленности.

1.7 Срок освоения программы

Программа рассчитана на 7 лет обучения: 63 месяца, 252 недели.

1.8 Режим занятий

Периодичность занятий:

1 год обучения – 2 часа в неделю групповые занятия, 2 часа в неделю общефизической подготовки (ОФП).

2 год обучения – 4 часа в неделю групповые занятия; 3 часа в неделю ОФП; 3 часа в неделю.

3 год обучения – 4 час в неделю на группу; 4 часа индивидуальных занятий.

4 год обучения – 2 часа в неделю групповые занятия, 2 часа в неделю ОФП, 2 часа индивидуальных занятий в неделю на 1 пару.

5 год обучения – 3 часа в неделю групповые занятия, 2 часа в неделю ОФП, 2 часа в неделю индивидуальных занятий.

6 год обучения – 2 часа в неделю групповые занятия, 2 часа в неделю сводные репетиции, 3 часа в неделю индивидуальные занятия.

7 год обучения – 6 часов в неделю групповые занятия, 4 часа в неделю индивидуальные занятия.

Продолжительность занятия – 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут.

1.9. Форма обучения

Очная.

1.10. Особенности организации образовательного процесса

Срок реализации программы – 7 лет, которые делятся на 3 уровня обучения:

1-ый уровень обучения: начальная ступень обучения. Это дети 1-3 года обучения, дошкольного и младшего школьного возраста, которые находятся в большой эмоциональной зависимости от педагога. Так называемый эмоциональный голод — потребность в положительных эмоциях значимого взрослого и это во многом определяет их поведение. Образное мышление – основной вид мышления в дошкольном возрасте. Неустанная работа воображения – важнейший путь познания и освоения ребенком окружающего мира, важнейшая психологическая предпосылка развития способности к творчеству. В программе заложено использование этой особенности при выполнении простых стилизованных композиций. Детям дошкольного возраста трудно сосредоточиться на однообразной и малопривлекательной для них деятельности, требующей умственного напряжения. Поэтому для более продуктивной работы применяются методы переключения внимания, введение в занятия элементов игры, что предупреждает переутомление. Огромное значение для развития личности приобретают мотивы установления и сохранения положительных взаимоотношений с другими детьми. Развивается чувство ответственности, сопричастность общему делу. В программе учитывается это через осуществление коллективных проектов. Основная задача первого этапа обучения в ансамбле адаптировать детей к новым условиям, дать детям первоначальную хореографическую подготовку, придать уверенность в себе, выявить их склонности и способности.

2-ой уровень обучения: основная ступень обучения. Учащиеся 4-6 года обучения. В этот период происходит бурное психофизиологическое развитие и перестройка социальной активности детей. Это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я». В клубе «Карнавал» занимаются дети, пришедшие по интересу, и успешность их обучения во многом зависит от мотивации, от того личностного смысла, который они вкладывают в занятия. Специфическая для подростков реакция группирования со сверстниками проявляется в повышенном интересе к общению с ними, ориентации на выработку групповых норм и ценностей. Индивидуальная работа с парами и коллективное творческое дело объединяет и воспитывает детей. Положительный эмоциональный фон влияет на результативность. Особое значение имеет обсуждение результатов и действий, позволяющее повысить творческий уровень группы. Формирующиеся склонности и интересы подростков и веяния моды отражаются в реакциях увлечения (хобби). Основной задачей на этом этапе занятий считаем закрепление и развитие мотивации ребенка, увлечение ребенка, развитие желания регулярно посещать ансамбль. Увеличивается объем информации и знаний.

3-й уровень обучения: ступень совершенствования танцевального мастерства. 7 год обучения. Психологическое содержание этого этапа связано с развитием самосознания, решением задач профессионального самоопределения, самосовершенствования и вступления во взрослую жизнь. Формируются профессиональные интересы, потребность в труде, способность строить жизненные планы, утверждается самостоятельность личности. Индивидуальные занятия в ансамбле помогают воспитанникам в создании своего образа, в самообладании во время спортивных состязаний, в выполнении эстетически оформленных танцевальных движений, что у многих перерастает в сознательный выбор профессии, т. е. в профессиональное самоопределение. Все разделы программы направлены на развитие творческого начала:

По окончании каждого из уровней обучения учащийся может продолжить обучение на следующем уровне обучения, либо закончить обучение по данной программе.

В связи с тем, что обучение по настоящей программе требует создания пар, в качестве партнёров могут привлекаться вне списочного состава группы выпускники коллектива старше 18 лет, которые будут выполнять функцию обучения своего партнёра

совместно с педагогом. Данную функцию они выполняют под руководством педагога.

Образовательная деятельность характеризуется следующими особенностями:

- занятия проводятся в свободное от основной учебы время на добровольных началах;
- психологическая атмосфера благоприятная, носит неформальный характер;
- коллектив учащихся ведет активную исполнительскую деятельность, принимает участие в различных конкурсах и соревнованиях; активно участвует в подготовке и проведении социально-культурных акций, культурно - досуговых мероприятий в МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»;
- допускается переход учащихся из одной группы в другую (по способностям, возрастному уровню, уровню физического развития).

2. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы

2.1. Объем программы

Объем программы – 1728 часов:

1 год обучения – 144 ч., из них 72 ч. – групповые занятия; 72 ч. – ОФП.

2 год обучения – 360 ч., из них 144 ч. – групповые занятия, 108 ч. – ОФП; 108 ч. – индивидуальные занятия.

3 год обучения – 288 ч., из них 144 ч. – групповые занятия, 144 ч. – индивидуальные занятия.

4 год обучения – 216 ч., из них 72 ч. – групповые занятия, 72 ч. – ОФП; 72 ч. – индивидуальные занятия.

5 год обучения – 252 ч., из них 72 ч. – групповые занятия, 72 ч. – ОФП; 72 ч. – индивидуальные занятия на 1 пару, 36 ч. – индивидуальные на 1 пару.

6 год обучения – 252 ч., из них 108 ч. – групповые занятия, 72 ч. – ОФП, 72 ч. – индивидуальные занятия.

7 год обучения – 216 ч., из них 72 ч. – групповые занятия, 72 ч. – сводные репетиции, 72 ч. – индивидуальные занятия.

На 2019-2020 учебный год – 720 часов:

5 год обучения – 2 часа в неделю групповые занятия, 2 часа в неделю ОФП, 2 часа индивидуальных занятий в неделю на 1 пару, 1 час. индивидуальных занятий в неделю на 1 пару – 252 час.

6 год обучения - 3 часа в неделю групповые занятия, 2 часа в неделю ОФП, 2 часа в неделю индивидуальных занятий на пару (3 пары) – 252 час.

7 год обучения – 2 часа в неделю групповые занятия, 2 часа в неделю сводные репетиции, 2 часа в неделю индивидуальные занятия на 1 пару (3 пары) – 216 час.

**2.2. Содержание
1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Инд. занятия
	Вводное занятие: техника безопасности, правила поведения в танцевальном коллективе, правила поведения на танцевальном паркете, правила поведения во время аттестаций. Беседа, показ фото-видеоматериала. Просмотр отдельных записей из телевизионного проекта «Танцы со звездами», в котором звезды эстрады, кино и телевидения танцуют в парах с профессиональными танцорами. История бальных танцев.	2		2	
	Содержание темы: знакомство с коллективом, техникой безопасности, план работы на год, история предмета. Просмотры DVD фильмов, мюзиклов, балетов, конкурсов профессиональных исполнителей спортивных бальных танцев, видеоконгрессов, видеоуроков ведущих специалистов мира по спортивным бальным танцам. История бальных танцев. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.				
1.	Раздел 1. Массовые танцы – диско, авторская композиция				
1.1.	Цветочек		2	2	
	Содержание темы: построен на изобразительных движениях, вырастание, раскрытие, ветер, дождь, закрытие, засыпание.				
1.2.	Танец кукол		2	2	
	Содержание темы: сольный, построен на пружинистых движениях обеих ног, ритмических движениях рук, поворотах вправо				
1.3.	Утята		2	2	
	Содержание темы: хороводный, построен на изобразительных движениях, клюв, крылья, хлопки, шаг с подскоком				
1.4.	Полька		2	2	
	Содержание темы: парный, построен на галопе, шагах с подскоками на месте, подскоками с поворотами				
1.5.	Пингвины		2	2	
	Содержание темы: сольный, построен на характерных движениях рук и ног, поклонах, поворотах, хлопках в ладоши				
1.6.	Паровозик		2	2	

	Содержание темы: массовый, построен на изобразительных движениях, сопровождаемые голосовым комментарием производимых действий. Сигнал локомотива, прощание, «воздушный поцелуй»				
2.	Раздел 2. Пластические движения (специальная гимнастика)				
2.1.	Теория	2		2	
	Содержание темы: выразительная пластика				
2.2.	Практика		2	2	
	Содержание темы: танцевальный этюды в различных образах. Одновременные движения рук вверх, вперед, в сторону, мягкие руки, жесткие руки. Шаг с приставкой, с координацией рук вверх, в образах Чебурашки, солдатиков, кукол, негрятят и т.д. Танцевальные этюды: «Едем на лошадке». «Спортсмены – играем в волейбол», «Плывем на байдарке», «Плаваем», и др.				
3.	Раздел 3. Основы латиноамериканских танцев				
3.1.	Теория	2		2	
	Содержание темы: основы латиноамериканских танцев: стойка и линия тела; направление движения и равнение в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиции корпуса по отношению к залу (направление шагов); позиция, баланс; ведение и следование; критерии оценок.				
4.	Техника ча-ча-ча				
4.1.	Теория	2		2	
	Содержание темы: краткая характеристика танца. Музыкальные и технические сравнительные характеристики фигур.				
4.2.	Практика		12	12	
	Содержание темы: изучаются фигуры для начинающих: «Тайм степ». «Закрытое основное движение». «Нью-Йорк». «Рука к руке». «Спот поворот влево, вправо». «Поворот под рукой вправо, влево». Добавляются основные элементы и фигуры класса «Е»: «Основное движение на месте». «Основное фоллэвей движение». «Фоллэвей раскрытие». «Линкрок». «Перемена мест слева направо». «Перемена мест справа налево».				
5.	Техника самба				
5.1.	Теория	2		2	
	Содержание темы: краткая характеристика танца. Музыкальные и технические сравнительные характеристики фигур				
5.2.	Практика		12	12	

	Содержание темы: изучение основных элементов и фигур класса «Е»: «Основное движение». «Поступательное основное движение». «Виски влево и вправо». «Самба ход на месте». «Самба ход в ПП». «Боковой самба ход». «Левый поворот». «Ботафого с продвижением». «Вольта с продвижением влево и вправо». «Вольтовый поворот на месте для дамы влево и вправо». «Сольная вольта на месте влево и вправо». «Ботафого в теневой позиции». «Ботафого в ПП и ОПП». «Крисс кросс».				
6.	Техника Джайв				
6.1.	Теория	2		2	
	Содержание темы: музыкальные и технические характеристики фигур.				
6.2.	Практика		12	12	
	Содержание темы: изучаются фигуры для начинающих: «Основное движение на месте». «Основное фоллзвей движение». «Фоллзвей раскрытие». «Линкрок». «Перемена мест слева направо». «Перемена мест справа налево». Добавляются основные элементы и фигуры класса «Е»: «Болл чейндж». «Смена рук за спиной». «Хлыст». «Американский спин». «Стой-иди». «Свивл с носка на каблук».				
	Открытые занятия, проводимые в виде творческих показов		8	8	
	Итого	12	60	72	-

Общая физическая подготовка (ОФП) 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теория дисциплины	2		2
	Содержание темы: ОФП – основа развития физических качеств, повышение спортивной работоспособности.			
2.	Кроссы		8	8
	Содержание темы: упражнения на выносливость. Термин выносливость. Общая выносливость, специальная выносливость. Основные упражнения: ходьба; кросс; бег; подтягивание; отжимание; пресс; прыжки на скакалке. Примерная программа тренировок.			
3.	Бег		8	8
	Содержание темы: специальные беговые упражнения: Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Бег боком, приставным шагом. Многоскок (Олений бег). Бег спиной. Подскоки. Колесо. Выпрыгивания.			
4.	Прыжки		8	8

	Содержание темы: прыжки с места без снарядов, прыжки в высоту и в длину с места и с разбега, опорные прыжки через гимнастические снаряды, акробатические прыжки. Упражнения со сгибанием и разведением ног, поворотами и т. п. Прыжки боком, прыжки с приземлением на одну ногу, и прыжки через препятствия.			
5.	Отжимания		8	8
	Содержание темы: отжимание – одно из базовых упражнений, способствующее одновременной проработке большой группы мышц. Классический вариант. Отжимание с колен. Отжимание с широким хватом. Отжимание с широким хватом (для прокачки мускулатуры груди). Отжимание со средним хватом. Отжимание «руки вместе» (узкий хват). Отжимания на одной руке. Отжимание с хлопком. Отжимание с отягощением. Отжимание на брусьях.			
6.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса		8	8
	Содержание темы: упражнения для рук: последовательное сгибание и разгибание пальцев, вращение кистей, предплечий; отведение рук рывком вверх, вниз, в стороны; вращение всей руки в различных. Упражнения для шеи: повороты головы в стороны, наклоны головы вперед, назад, в стороны; смещение головы вперед, назад, в стороны при неподвижных плечах; вращательные движения. Упражнения для плеч: поднимание и опускание, выдвижение вперед и назад; вращательные движения. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках.			
7.	Упражнения для мышц спины		8	8
	Содержание темы: упражнения для мышц спины, позвоночника на середине. Упражнения, укрепляющие мышцы спины («День — ночь»; «Змейка»; «Рыбка». Упражнения, развивающие гибкость позвоночника («лодочка»; «складочка»; «колечко»; «мостик»). Комбинации на середине зала, в которых сочетаются движения изолированных центров, наклоны, изгибы и спирали торса, а также используются ноги для передвижения в пространстве. Спирали торса в различных позициях: roll dawn (ролл даун), roll up (ролл ап), curve (керф). Упражнения stretch (стретч) характера для торса. Растягивание и сокращение. Релаксация тела. Мгновенное напряжение и мгновенное расслабление. Комбинации из наклонов, спиралей и изгибов торса в сочетании с различными положениями рук. Развитие выворотности и шага с помощью упражнений стретч-характера. Развитие навыков попицентричного движения. Упражнения на развитие поясничного пояса.			
8.	Упражнения для мышц живота		8	8
	Содержание темы: упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса («ступеньки»; «ножницы»; «велосипед»). Упражнения на пресс – лежа на спине.			
9.	Упражнения для мышц ног		8	8
	Содержание темы: упражнения для ног: Упражнения, развивающие подъем стопы (вытягивание и			

	сокращение стопы; круговые движения стопой; тянем «птичку»; сидим на «подъемах»). Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава («неваляшка»; «Passe' с разворотом колена»). Упражнения, развивающие выворотность ног («звездочка»; «лягушка»; «бабочка»). Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага («боковая растяжка»; «растяжка с наклоном вперед»; «часы»). Смещение бедер вперед и назад, в стороны при неподвижной части корпуса; различные выпады вперед, в стороны, по диагонали; растяжки; поочередное выгибание колена назад; различные движения для стопы, работающей (поднятой) ноги; подъем на полупальцы и перекат на каблуки; подскоки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, типа «ножницы». Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага. Упражнения махи – вперед, в сторону, назад прямой ногой. Упражнение шпагаты – на правую и левую ноги, поперечный с опорой на руки.			
10	Упражнения на гибкость		6	6
	Содержание темы: гибкость, степень подвижности в различных сочленениях опорно-двигательного аппарата зависит от формы и строения суставов и от эластичности мышц и связок. Увеличение подвижности в тазобедренных суставах. Комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости. Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч, суставов ног. Контрольные измерения гибкости.			
	Итого	2	70	72

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Инд. занятия
	Вводное занятие (Знакомство детей с программой занятий и программой выступлений, инструктаж по технике безопасности).	2		2	3
	Содержание темы: инструктаж по технике безопасности: правила поведения на занятиях, во время занятий и выполнения упражнений, безопасные подходы и выходы к месту занятий, правила поведения при возникновении экстремальных ситуаций. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований. Введение в образовательную программу. Ознакомление с группой, формирование списка группы, сбор данных об учащих.				
1.	Раздел 1. Гимнастика				
1.1.	Par terre		14	14	12

	Содержание темы: элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках). Упражнения, укрепляющие мышцы спины («День — ночь»; «Змейка»; «Рыбка»). Упражнения, развивающие подъем стопы (вытягивание и сокращение стопы; круговые движения стопой; тянем «птичку»; сидим на «подъемах»). Упражнения, развивающие гибкость позвоночника («лодочка»; «складочка»; «колечко»; «мостик»). Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса («ступеньки»; «ножницы»; «велосипед»). Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава («неваляшка»; «Passe' с разворотом колена»). Упражнения, развивающие выворотность ног («звездочка»; «лягушка»; «бабочка»). Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага («боковая растяжка»; «растяжка с наклоном вперед»; «часы»).				
1.2.	Танцевально-ритмическая гимнастика		14	14	12
	Содержание темы: образно-танцевальные композиции. Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».				
1.3.	Игротанцы		14	14	12
	Содержание темы: хореографические упражнения (Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднятие ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднятие ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры). Танцевальные шаги. (Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов). Ритмические и бальные танцы («Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй»).				
2.	Раздел 2. Изучение основ латиноамериканских танцев				
2.1.	Теория	2		2	3
	Содержание темы: изучение основ латиноамериканских танцев: очередность шага; ритм, длительность, позиция ступни, технический элемент.				
2.2.	Практика		8	8	6
	Содержание темы: изучение основ латиноамериканских танцев: степень поворота, построение элементов, положение в паре, предшествующие фигуры, последующие				

	фигуры				
3.	Техника ча-ча-ча				
3.1.	Теория	2		2	3
	Содержание темы: «Ча-ча-ча». история возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.				
3.2.	Практика		19	19	18
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е». Добавляются фигуры класса «D»: «Правый волчок». «Турецкое полотенце». «Левый волчок». «Раскрытие из левого волчка». «Спираль». «Лассо». «Локон». «Кубинские брейки».				
4.	Техника самба				
4.1.	Теория	2		2	3
	Содержание темы: основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы. Подъем и снижение корпуса.				
4.2.	Практика		19	19	9
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е». Добавляются фигуры класса «D»: «Хлыст». «Закрытые роки». «Корта джака». «Самба локи». «Мэйпоул». «Открытые роки». «Коса». «Аргентинские кроссы». «Раскручивание от руки». «Поворот на трёх шагах». «Роки назад».				
5.	Техника Джайв				
5.1.	Теория	2		2	3
	Содержание темы: основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.				
5.2.	Практика		19	19	9
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е». Добавляются фигуры класса «D»: «Хлыст». «Ход (медленный и быстрый)». «Простой спин». «Хлыст с двойным кроссом». «Раскручивание от руки». «Флики в брейк». «Перекрученная перемена мест слева направо». «Цыплячий ход». «Левый хлыст». «Испанские руки».				
6.	Техника Румба				
6.1.	Теория	2		2	3
	Содержание темы: музыкальные и технические характеристики фигур. Изучение фигур, композиций.				

6.2.	Практика		19	19	9
	Содержание темы: изучают фигуры класса «Е» и «D»: «Основное движение». «Поступательный ход вперёд и назад». «Поворот на месте влево и вправо». «Поворот под рукой влево и вправо». «Нью-Йорк». «Рука к руке». «Алемана». «Веер». «Клюшка». «Правый волчок». «Раскрытие вправо». «Хил твист (открытый, закрытый)». «Кукарача». «Спираль». «Боковой шаг». «Аида». «Кубинские роки».				
6.3.	Открытое занятие, проводимое в виде творческих показов		6	6	3
	Итого	12	132	144	108

Общая физическая подготовка (ОФП) 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теория дисциплины	3		3
	Содержание темы: ОФП – основа развития физических качеств, повышение спортивной работоспособности.			
2.	Кроссы		6	6
	Содержание темы: упражнения на выносливость. Термин выносливость. Общая выносливость, специальная выносливость. Основные упражнения: ходьба; кросс; бег; подтягивание; отжимание; пресс; прыжки на скакалке. Примерная программа тренировок.			
3.	Бег		9	9
	Содержание темы: специальные беговые упражнения: Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Бег боком, приставным шагом. Многоскок (Олений бег). Бег спиной. Подскоки. Колесо. Выпрыгивания.			
4.	Прыжки		9	9
	Содержание темы: прыжки с места без снарядов, прыжки в высоту и в длину с места и с разбега, опорные прыжки через гимнастические снаряды, акробатические прыжки. Упражнения со сгибанием и разведением ног, поворотами и т. п. Прыжки боком, прыжки с приземлением на одну ногу, и прыжки через препятствия.			
5.	Отжимания		18	18
	Содержание темы: отжимание – одно из базовых упражнений, способствующее одновременной проработке большой группы мышц. Классический вариант. Отжимание с колен. Отжимание с широким хватом. Отжимание с широким хватом (для прокачки мускулатуры груди). Отжимание со средним хватом. Отжимание «руки вместе» (узкий хват). Отжимания на одной руке. Отжимание с хлопком. Отжимание с отягощением. Отжимание на брусьях.			
6.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса		18	18

	Содержание темы: упражнения для рук: последовательное сгибание и разгибание пальцев, вращение кистей, предплечий; отведение рук рывком вверх, вниз, в стороны; вращение всей руки в различных. Упражнения для шеи: повороты головы в стороны, наклоны головы вперед, назад, в стороны; смещение головы вперед, назад, в стороны при неподвижных плечах; вращательные движения. Упражнения для плеч: поднимание и опускание, выдвигание вперед и назад; вращательные движения. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках.			
7.	Упражнения для мышц спины		18	18
	Содержание темы: упражнения для мышц спины, позвоночника на середине. Упражнения, укрепляющие мышцы спины («День – ночь»; «Змейка»; «Рыбка». Упражнения, развивающие гибкость позвоночника («лодочка»; «складочка»; «колечко»; «мостик»). Комбинации на середине зала, в которых сочетаются движения изолированных центров, наклоны, изгибы и спирали торса, а также используются ноги для передвижения в пространстве. Спирали торса в различных позициях: roll dawn (ролл даун), roll up (ролл ап), curve (керф). Упражнения stretch (стретч) характера для торса. Растягивание и сокращение. Релаксация тела. Мгновенное напряжение и мгновенное расслабление. Комбинации из наклонов, спиралей и изгибов торса в сочетании с различными положениями рук. Развитие выворотности и шага с помощью упражнений стретч-характера. Развитие навыков попицентричного движения. Упражнения на развитие поясничного пояса.			
8.	Упражнения для мышц живота		9	9
	Содержание темы: упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса («ступеньки»; «ножницы»; «велосипед»). Упражнения на пресс – лежа на спине.			
9.	Упражнения для мышц ног		9	9
	Содержание темы: упражнения для ног: Упражнения, развивающие подъем стопы (вытягивание и сокращение стопы; круговые движения стопой; тянем «птичку»; сидим на «подъемах»). Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава («неваляшка»; «Passe' с разворотом колена»). Упражнения, развивающие выворотность ног («звездочка»; «лягушка»; «бабочка»). Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага («боковая растяжка»; «растяжка с наклоном вперед»; «часы»). Смещение бедер вперед и назад, в стороны при неподвижной части корпуса; различные выпады вперед, в стороны, по диагонали; растяжки; поочередное выгибание колена назад; различные движения для стопы, работающей (поднятой) ноги; подъем на полупальцы и перекат на каблуки; подскоки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, типа «ножницы». Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага. Упражнения махи – вперед, в сторону, назад прямой ногой. Упражнение шпагаты – на правую и левую ноги, поперечный с опорой на руки.			

10.	Упражнения на гибкость		6	6
	Содержание темы: гибкость, степень подвижности в различных сочленениях опорно-двигательного аппарата зависит от формы и строения суставов и от эластичности мышц и связок. Увеличение подвижности в тазобедренных суставах. Комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости. Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч, суставов ног. Контрольные измерения гибкости.			
	Итого	3	105	108

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Инд. занятия
	Вводное занятие (ознакомление с техникой безопасности, план работы на год). Общая и спортивная этика	2		2	2
	Содержание темы: инструктаж по технике безопасности: правила поведения на занятиях, во время занятий и выполнения упражнений				
1.	Раздел 1. Основы стандартных танцев				
1.1.	Техника Самба	2	26	28	28
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D». Добавляются фигуры класса «С»: «Крузадо ход и локи в теневой позиции». «Контр ботафого». «Правый ролл». «Вольта по кругу вправо и влево». «Вольта с одноимённых ног». «Вольта с продвижением в теневой позиции». «Бег из променада в обратный променада». «Ритмическое баунс движение». «Смены ног».				
1.2.	Техника Ча-ча-ча	2	26	28	28
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D». Добавляются фигуры класса «С»: «Тайм степ в ритме гуапача». «Закрытый хип твист». «Открытый хип твист». «Правый волчок». «Смены ног». «Раскручивание от руки». «Кубинский брейк из открытой ОПП и ПП». «Кросс бейзик с сольным поворотом дамы.				
1.3.	Техника Джайв	2	28	30	30
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D». Добавляются фигуры класса «С»: «Ветряная мельница». «Закрученный хлыст». «Смена мест справа налево с двойным поворотом». «Спин плечами». «Хлыст спин». «Муч». «Катапульта». «Майами спешал». «Перекрытый фоллзвей с откидыванием».				
1.4.	Техника Румба				
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D».	2	26	28	28

	Добавляются фигуры класса «С»: «Альтернативное основное движение». «Раскрытие влево и вправо». «Кики ход вперёд и назад». «Усложнённое раскрытие». «Лассо». «Три алеманы». «Продолженный хип твист». «Продолженный круговой хип твист». «Три тройки» «Левый волчок». «Раскрытие из левого волчка». «Синкопированный кубинский рок». «Усложнённый хип твист». «Скользящие дверцы».				
1.5.	Техника Пасодобль				
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «С»: «Апель». «Основное движение». «На месте». «Шассе». «Перемещение». «Атака». «Разделение». «Плащ». «Променад». «Закрытие из променада». «Шестнадцать». «Большой круг». Открытый телемарк». «Дроби фламенко». «Плащ шассе». «Твисты». «Бандерильи». «Ля пасса». «Фреголина». «Твист поворот».	2	26	28	28
	Итого	12	132	144	144

4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Инд. занятия
	Вводное занятие (ознакомление с техникой безопасности, план работы на год)	2		2	-
	Содержание темы: требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.				
1.	Раздел 1. Основы латиноамериканских танцев				
1.1.	Техника Самба		14	14	16
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D». Добавляются фигуры класса «С»: «Крузадо ход и локи в теневой позиции». «Контр ботафого». «Правый ролл». «Вольта по кругу вправо и влево». «Вольта с одноимённых ног». «Вольта с продвижением в теневой позиции». «Бег из променада в обратный променад». «Ритмическое баунс движение». «Смены ног».				
1.2.	Техника Ча-ча-ча		14	14	16
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D». Добавляются фигуры класса «С»: «Тайм степ в ритме гуапача». «Закрытый хип твист». «Открытый хип твист». «Правый волчок». «Смены ног». «Раскручивание от руки». «Кубинский брейк из открытой ОПП и ПП». «Кросс бейзик с сольным поворотом дамы».				
1.3.	Техника Джайв		14	14	16
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D». Добавляются фигуры класса «С»: «Ветряная мельница». «Закрученный хлыст». «Смена				

	мест справа налево с двойным поворотом». «Спин плечами». «Хлыст спин». «Муч». «Катапульта». «Майами спецназ». «Перекрученный фоллэвей с откидыванием».				
1.4.	Техника Румба		14	14	16
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D». Добавляются фигуры класса «С»: «Альтернативное основное движение». «Раскрытие влево и вправо». «Кики ход вперед и назад». «Усложнённое раскрытие». «Лассо». «Три алеманы». «Продолженный хип твист». «Продолженный круговой хип твист». «Три тройки» «Левый волчок». «Раскрытие из левого волчка». «Синкопированный кубинский рок». «Усложнённый хип твист». «Скользящие дверцы».				
1.5.	Техника Пасодобль		14	14	8
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «С»: «Аппель». «Основное движение». «На месте». «Шассе». «Перемещение». «Атака». «Разделение». «Плащ». «Променада». «Закрытие из променада». «Шестнадцать». «Большой круг». Открытый телемарк». «Дроби фламенко». «Плащ шассе». «Твисты». «Бандерильи». «Ля пассе». «Фреголина». «Твист поворот».				
	Итого	2	70	72	72

Общая физическая подготовка (ОФП) 4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теория дисциплины	2		2
	Содержание темы: ОФП – основа развития физических качеств, повышение спортивной работоспособности.			
2.	Кроссы		8	8
	Содержание темы: упражнения на выносливость. Термин выносливость. Общая выносливость, специальная выносливость. Основные упражнения: ходьба; кросс; бег; подтягивание; отжимание; пресс; прыжки на скакалке. Примерная программа тренировок.			
3.	Бег		12	12
	Содержание темы: специальные беговые упражнения: Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Бег боком, приставным шагом. Многоскок (Олений бег). Бег спиной. Подскоки. Колесо. Выпрыгивания.			
4.	Прыжки		4	4

	Содержание темы: прыжки с места без снарядов, прыжки в высоту и в длину с места и с разбега, опорные прыжки через гимнастические снаряды, акробатические прыжки. Упражнения со сгибанием и разведением ног, поворотами и т. п. Прыжки боком, прыжки с приземлением на одну ногу, и прыжки через препятствия.			
5.	Отжимания		8	8
	Содержание темы: отжимание – одно из базовых упражнений, способствующее одновременной проработке большой группы мышц. Классический вариант. Отжимание с колен. Отжимание с широким хватом. Отжимание с широким хватом (для прокачки мускулатуры груди). Отжимание со средним хватом. Отжимание «руки вместе» (узкий хват). Отжимания на одной руке. Отжимание с хлопком. Отжимание с отягощением. Отжимание на брусьях.			
6.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса		8	8
	Содержание темы: упражнения для рук: последовательное сгибание и разгибание пальцев, вращение кистей, предплечий; отведение рук рывком вверх, вниз, в стороны; вращение всей руки в различных. Упражнения для шеи: повороты головы в стороны, наклоны головы вперед, назад, в стороны; смещение головы вперед, назад, в стороны при неподвижных плечах; вращательные движения. Упражнения для плеч: поднимание и опускание, выдвигание вперед и назад; вращательные движения. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках.			
7.	Упражнения для мышц спины		10	10
	Содержание темы: упражнения для мышц спины, позвоночника на середине. Упражнения, укрепляющие мышцы спины («День – ночь»; «Змейка»; «Рыбка». Упражнения, развивающие гибкость позвоночника («лодочка»; «складочка»; «колечко»; «мостик»). Комбинации на середине зала, в которых сочетаются движения изолированных центров, наклоны, изгибы и спирали торса, а также используются ноги для передвижения в пространстве. Спирали торса в различных позициях: roll dawn (ролл даун), roll up (ролл ап), curve (керф). Упражнения stretch (стретч) характера для торса. Растягивание и сокращение. Релаксация тела. Мгновенное напряжение и мгновенное расслабление. Комбинации из наклонов, спиралей и изгибов торса в сочетании с различными положениями рук. Развитие выворотности и шага с помощью упражнений стретч-характера. Развитие навыков попицентричного движения. Упражнения на развитие поясничного пояса.			
8.	Упражнения для мышц живота		8	8
	Содержание темы: упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса («ступеньки»; «ножницы»; «велосипед»). Упражнения на пресс – лежа на спине.			
9.	Упражнения для мышц ног		8	8
	Содержание темы: упражнения для ног: Упражнения, развивающие подъем стопы (вытягивание и			

	сокращение стопы; круговые движения стопой; тянем «птичку»; сидим на «подъемах»). Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава («неваляшка»; «Passe' с разворотом колена»). Упражнения, развивающие выворотность ног («звездочка»; «лягушка»; «бабочка»). Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага («боковая растяжка»; «растяжка с наклоном вперед»; «часы»). Смещение бедер вперед и назад, в стороны при неподвижной части корпуса; различные выпады вперед, в стороны, по диагонали; растяжки; поочередное выгибание колена назад; различные движения для стопы, работающей (поднятой) ноги; подъем на полупальцы и перекат на каблуки; подскоки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, типа «ножницы». Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага. Упражнения махи – вперед, в сторону, назад прямой ногой. Упражнение шпагаты – на правую и левую ноги, поперечный с опорой на руки.			
10.	Упражнения на гибкость		4	4
	Содержание темы: гибкость, степень подвижности в различных сочленениях опорно-двигательного аппарата зависит от формы и строения суставов и от эластичности мышц и связок. Увеличение подвижности в тазобедренных суставах. Комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости. Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч, суставов ног. Контрольные измерения гибкости.			
	Итого	2	70	72

5 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов				
		Теория	Практика	Всего	Инд. занятия 1 пара	Инд. занятия 2 пара
	Вводное занятие (ознакомление с техникой безопасности, план работы на год)	1		1		
	Содержание темы: требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.					
1.	Раздел 1. Основы латиноамериканских танцев					
1.1.	Техника Ча-ча-ча		14	14	14	8
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D». Добавляются фигуры класса «С»: Растяжки. Позировки. Grand battement. Développé. Attitude. Grand rond. Броски типа kick и flick.					
1.2.	Техника Самба		14	14	16	8
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D». Добавляются фигуры класса «С»: Низкие растяжки; Позировки; Grand battement;					

	Développé; Attitude; Grand rond; Броски типа kick и flick					
1.3.	Техника Джайв		14	14	16	8
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D». Добавляются фигуры класса «С»: Низкие растяжки. Позировки. Grand battement. Développé. Attitude. Grand rond. Броски типа kick и flick.					
1.4.	Техника Румба		14	16	16	5
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D». Добавляются фигуры класса «С»: Низкие растяжки. Позировки. Grand battement. Développé. Attitude. Grand rond. Броски типа kick и flick.					
1.5.	Техника Пасодобль		14	14	8	5
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «С». Добавляются фигуры класса «С»: Низкие растяжки. Позировки. Grand battement. Développé. Attitude. Grand rond. Броски типа kick и flick.					
	Итоговое занятие		1	1	2	2
	Итого	1	71	72	72	36

Общая физическая подготовка (ОФП) 5 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Кроссы		8	8
	Содержание темы: упражнения на выносливость. Термин выносливость. Общая выносливость, специальная выносливость. Основные упражнения: ходьба; кросс; бег; подтягивание; отжимание; пресс; прыжки на скакалке. Примерная программа тренировок.			
2.	Бег		8	8
	Содержание темы: Специальные беговые упражнения: Группа 1: Бег на месте. Прыжки со скакалкой. Бег с высоким подниманием бедер. Бег с захлестом голени Группа 2: «Брыкание осла». Работа рук. Бег через отметки. Баланс тела Группа 3: Прыжковые упражнения. Быстрые подскоки. Медленные подскоки. Ускорения			
3.	Прыжки		8	8
	Содержание темы: прыжки с места без снарядов, прыжки в высоту и в длину с места и с разбега, опорные прыжки через гимнастические снаряды, акробатические прыжки. Упражнения со сгибанием и разведением ног, поворотами и т. п. Прыжки боком, прыжки с приземлением на одну ногу, и прыжки через препятствия.			
4.	Отжимания		8	8
	Содержание темы: отжимание – одно из базовых упражнений, способствующее одновременной проработке большой группы мышц. Классический вариант. Отжимание с колен. Отжимание с широким			

	хватом. Отжимание с широким хватом (для прокачки мускулатуры груди). Отжимание со средним хватом. Отжимание «руки вместе» (узкий хват). Отжимания на одной руке. Отжимание с хлопком. Отжимание с отягощением. Отжимание на брусьях.			
5.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса		8	8
	Содержание темы: упражнения для рук: последовательное сгибание и разгибание пальцев, вращение кистей, предплечий; отведение рук рывком вверх, вниз, в стороны; вращение всей руки в различных. Упражнения для шеи: повороты головы в стороны, наклоны головы вперед, назад, в стороны; смещение головы вперед, назад, в стороны при неподвижных плечах; вращательные движения. Упражнения для плеч: поднимание и опускание, выдвигание вперед и назад; вращательные движения. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках.			
6.	Упражнения для мышц спины		8	8
	Содержание темы: упражнения для мышц спины, позвоночника на середине. Упражнения, укрепляющие мышцы спины («День – ночь»; «Змейка»; «Рыбка»). Упражнения, развивающие гибкость позвоночника («лодочка»; «складочка»; «колечко»; «мостик»). Комбинации на середине зала, в которых сочетаются движения изолированных центров, наклоны, изгибы и спирали торса, а также используются ноги для передвижения в пространстве. Спираль торса в различных позициях: roll dawn (ролл даун), roll up (ролл ап), curve (керф). Упражнения stretch (стретч) характера для торса. Растягивание и сокращение. Релаксация тела. Мгновенное напряжение и мгновенное расслабление. Комбинации из наклонов, спиралей и изгибов торса в сочетании с различными положениями рук. Развитие выворотности и шага с помощью упражнений стретч-характера. Развитие навыков попицентричного движения.			
7.	Упражнения для мышц живота		8	8
	Содержание темы: упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса («ступеньки»; «ножницы»; «велосипед»). Комплекс упражнений для мышц живота			
8.	Упражнения для мышц ног		8	8
	Содержание темы: упражнения, развивающие подъем стопы (вытягивание и сокращение стопы; круговые движения стопой; тянем «птичку»; сидим на «подъемах»). Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава («неваляшка»; «Passe' с разворотом колена»). Упражнения, развивающие выворотность ног («звездочка»; «лягушка»; «бабочка»). Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага («боковая растяжка»; «растяжка с наклоном вперед»; «часы»). Смещение бедер вперед и назад, в стороны при неподвижной части корпуса; различные выпады вперед, в стороны, по диагонали; растяжки; поочередное выгибание колена назад; различные движения для стопы, работающей (поднятой) ноги; подъем на полупальцы и перекаат на каблук; подскоки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, типа «ножницы». Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.			

9.	Упражнения на гибкость		6	6
	Содержание темы: комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости. Увеличение подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах, позвоночного столба. Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч, туловища, торса и спины. Контрольные измерения гибкости. Статическая и динамическая растяжка. Комплексы: упражнения на растяжку по разным системам. Упражнения на растяжку для разных групп мышц.			
	Итоговое занятие		2	2
	Итого	-	72	72

6 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Инд. занятия
1.	Вводное занятие (знакомство с коллективом, техникой безопасности, план работы на год, история танца, правила поведения в зале, на конкурсе, на концерте). Общая и спортивная этика	2	-	2	-
	Содержание темы: беседа по поведению в танцевальном зале. Рассказ и инструктаж по технике безопасности: работа с электрооборудованием, осторожность при нахождении на скользком полу, правила поведения на занятиях.		-		-
	Раздел 1. Основа латиноамериканских танцев				
1.1.	Тема 1.1. Совершенствование техники Самба		32	32	14
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D», «С», «В».				
1.2.	Тема 1.2. Совершенствование техники Ча-ча-ча		31	31	14
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D», «С», «В».				
1.3.	Тема 1.3. Совершенствование техники Джайв		18	18	16
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D», «С», «В».				
1.4.	Тема 1.4. Совершенствование техники Румба		12	12	16
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D», «С», «В».				
1.5.	Тема 1.5. Совершенствование техники Пасодобль		13	13	12
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «С», «В».				
	Итого	2	106	108	72

Общая физическая подготовка (ОФП) 6 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Кроссы		8	8

	Содержание темы: упражнения на выносливость. Термин выносливость. Общая выносливость, специальная выносливость. Основные упражнения: ходьба; кросс; бег; подтягивание; отжимание; пресс; прыжки на скакалке. Примерная программа тренировок.			
2	Бег		8	8
	Содержание темы: Специальные беговые упражнения: Группа 1: Бег на месте. Прыжки со скакалкой. Бег с высоким подниманием бедер. Бег с захлестом голени Группа 2: «Брыкание осла». Работа рук. Бег через отметки. Баланс тела Группа 3: Прыжковые упражнения. Быстрые подскоки. Медленные подскоки. Ускорения			
3	Прыжки		8	8
	Содержание темы: прыжки с места без снарядов, прыжки в высоту и в длину с места и с разбега, опорные прыжки через гимнастические снаряды, акробатические прыжки. Упражнения со сгибанием и разведением ног, поворотами и т. п. Прыжки боком, прыжки с приземлением на одну ногу, и прыжки через препятствия.			
4	Отжимания		8	8
	Содержание темы: отжимание – одно из базовых упражнений, способствующее одновременной проработке большой группы мышц. Классический вариант. Отжимание с колен. Отжимание с широким хватом. Отжимание с широким хватом (для прокачки мускулатуры груди). Отжимание со средним хватом. Отжимание «руки вместе» (узкий хват). Отжимания на одной руке. Отжимание с хлопком. Отжимание с отягощением. Отжимание на брусьях.			
5	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса		8	8
	Содержание темы: упражнения для рук: последовательное сгибание и разгибание пальцев, вращение кистей, предплечий; отведение рук рывком вверх, вниз, в стороны; вращение всей руки в различных. Упражнения для шеи: повороты головы в стороны, наклоны головы вперед, назад, в стороны; смещение головы вперед, назад, в стороны при неподвижных плечах; вращательные движения. Упражнения для плеч: поднятие и опускание, выдвигание вперед и назад; вращательные движения. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках.			
6	Упражнения для мышц спины		8	8
	Содержание темы: упражнения для мышц спины, позвоночника на середине. Упражнения, укрепляющие мышцы спины («День – ночь»; «Змейка»; «Рыбка»). Упражнения, развивающие гибкость позвоночника («лодочка»; «складочка»; «колечко»; «мостик»). Комбинации на середине зала, в которых сочетаются движения изолированных центров, наклоны, изгибы и спирали торса, а также используются ноги для передвижения в пространстве. Спираль торса в различных позициях: roll dawn (ролл даун), roll up (ролл ап), curve (керф). Упражнения stretch (стретч) характера для торса. Растягивание и сокращение.			

	Релаксация тела. Мгновенное напряжение и мгновенное расслабление. Комбинации из наклонов, спиралей и изгибов торса в сочетании с различными положениями рук. Развитие выворотности и шага с помощью упражнений стретч-характера. Развитие навыков попицентричного движения.			
7	Упражнения для мышц живота		8	8
	Содержание темы: упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса («ступеньки»; «ножницы»; «велосипед»). Комплекс упражнений для мышц живота			
8	Упражнения для мышц ног		8	8
	Содержание темы: упражнения, развивающие подъем стопы (вытягивание и сокращение стопы; круговые движения стопой; тянем «птичку»; сидим на «подъемах»). Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава («неваляшка»; «Passe' с разворотом колена»). Упражнения, развивающие выворотность ног («звездочка»; «лягушка»; «бабочка»). Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага («боковая растяжка»; «растяжка с наклоном вперед»; «часы»). Смещение бедер вперед и назад, в стороны при неподвижной части корпуса; различные выпады вперед, в стороны, по диагонали; растяжки; поочередное выгибание колена назад; различные движения для стопы, работающей (поднятой) ноги; подъем на полупальцы и пережат на каблук; подскоки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, типа «ножницы». Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.			
9	Упражнения на гибкость		6	6
	Содержание темы: комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости. Увеличение подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах, позвоночного столба. Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч, туловища, торса и спины. Контрольные измерения гибкости. Статическая и динамическая растяжка. Комплексы: упражнения на растяжку по разным системам. Упражнения на растяжку для разных групп мышц.			
	Итоговое занятие		2	2
	Итого	-	72	72

7 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Инд. занятия
	Вводное занятие (основы построения спортивной тренировки, принципы построения взаимоотношения внутри коллектива по танцевальному спорту, единая всероссийская спортивная классификация по танцевальному спорту)	1		1	
	Содержание темы: беседа по поведению в танцевальном зале. Рассказ и инструктаж по технике безопасности: работа с электрооборудованием, осторожность при нахождении на				

	скользком полу, правила поведения на занятиях. Основы построения спортивной тренировки, принципы построения взаимоотношения внутри коллектива по танцевальному спорту, единая всероссийская спортивная классификация по танцевальному спорту				
1.	Раздел 1. Основы латиноамериканской танцев				
1.1.	Основы и тенденции развития бальных танцев латиноамериканской программы на современном этапе.	1		1	
	Содержание темы: танцевальная культура XX века: характеристика эпохи, стилевые особенности и манера исполнения. Демократизация общества и его влияние на развитие новых форм досуга. Смена стилей бального танца. Парный танец как основная форма бальной хореографии. XX век – эпоха многообразия танцевальных форм. Влияние Первой мировой войны. Значение импровизации в развитие техники латиноамериканских танцев. Творчество народных масс после Великой Отечественной войны. Танцы латиноамериканских ритмов. Смещение акцента в танцевальных композициях с движений на ритм – танец шагов превратился в танец ритма. Влияние деятельности Верной Касл, Айрин и Джозеф Смит на изменение танцевальной лексики начала XX века. Влияние современной хореографии на развитие бальных танцев латиноамериканской программы. Слияние бальной хореографии и спорта.				
2.	Совершенствование основных элементов, движений и методика исполнения латиноамериканских танцев				
2.1.	Совершенствование техники Самба		14	14	14
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D», «С», «В», «А»				
2.2.	Совершенствование техники Ча-ча-ча		14	14	14
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D», «С», «В», «А»				
2.3.	Совершенствование техники Джайв		14	14	16
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D», «С», «В», «А»				
2.4.	Совершенствование техники Румба		14	14	16
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D», «С», «В», «А»				
2.5.	Совершенствование техники Пасодобль		14	14	12
	Содержание темы: основные элементы и фигуры танца класса «С», «В», «А»				
	Итого	2	70	72	72
Раздел 2. Сводные репетиции		-	72	72	-
Содержание: отработка танцевальных элементов, комбинаций, танцевальных номеров в целом, согласно графику турниров и соревнований					
Итого		-	72	72	

2.3. Планируемые результаты освоения программы:

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы образовательный процесс организован в рамках трех ступеней обучения:

Предметные:

Знания:

- истории и терминологии спортивных бальных танцев;
- классы латиноамериканских танцев;
- правил соревнований;

Умения и навыки:

- простейших технических действий и подводящих упражнений бальной хореографии и современных танцев;
- танцевальных передвижений и технических действий;
- ритмического рисунка танцев;
- биомеханики и фазы действий;
- передать музыку и содержание образа движением.

Наличие:

- координации и пластики танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра;
- чувства ритма, музыкальности;
- ловкости, выносливости.

Метапредметные:

- самостоятельность при разработке новых танцевальных движений и сюжетов;
- способность переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.
- проявление воображения;
- проявление творческой инициативы;
- **умения:**
 - понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
 - планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
- творческие способности;
- коммуникативные навыки, способствующие продуктивному сотрудничеству учащегося со сверстниками и взрослыми, а также направленные на развитие умений выражать свою точку зрения, аргументировать ее.
- умения и навыки:
 - готовность донести свою позицию до других;
 - совместно договариваться о правилах общения и поведения в хореографическом зале и следовать им;
 - выполнения различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика);
 - переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений

Личностные:

- позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на занятиях, и концертной деятельности;
- интерес к музыкальному творчеству, хореографии, искусству;
- стремление к здоровому образу жизни;
- коммуникативные навыки;
- проявление музыкального вкуса;
- конструктивное решение конфликтных ситуаций;
- этика поведения;
- эстетика внешнего вида;

- актёрское мастерство.

1-ый уровень обучения: начальная ступень обучения:

Личностные:

- чувство коллективизма;
- уважительное отношение к сверстникам, взрослым;
- чувство ритма, музыкальности;
- ловкость, выносливость, гибкость, быстрота;
- интерес к музыкальному творчеству, хореографии, искусству;
- этическое поведение в хореографическом классе, соблюдение правил поведения;
- эстетика внешнего вида на занятиях;
- работа в коллективе, чувствовать друг друга в танце.

Метапредметные:

- творческая инициатива;
- умения и навыки:
 - понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
 - планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Предметные:

- координация и пластика танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра;
- выворотность ног, танцевальный шаг, правильная осанка, постановка корпуса, четкая координация движений;
- партерный экзерсис: гибкость суставов, пластичность мышц связок, сила мышц;
- умения и навыки:
 - выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков);
 - первичные танцевальные умения и навыки;
 - самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации;
 - выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
 - работать импровизированно;
 - передать музыку и содержание образа движением.

Знания:

- о спортивных бальных танцах, как жанре хореографии и виде спорта; истории спортивных бальных танцев;
- терминологии спортивного бального танца, в т.ч с понятиями: темп, ритм, амплитуда движений,

Проявление воображения.

2-ой уровень обучения: основная ступень обучения

Личностные:

- этикет и грамотная манера поведения в обществе,
- актёрское мастерство;
- позитивное отношение к сверстникам, взрослым
- проявление музыкального вкуса и любви к искусству танца;
- стремление к совершенствованию тренировочного процесса, к самообразованию, физическому самосовершенствованию;
- фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты;
- публичное выступление;
- работать в коллективе и участвовать в соревнованиях различного уровня.

Предметные:

- умения организовать тренировочный процесс для повышения исполнительской техники;
- гибкость мышц тела;
- пластичность и выразительность в танце;
- умения и навыки:
 - передать музыку и содержание образа движением;
 - исполнения танцев латиноамериканской программы.
 - свободно владеть корпусом, движениями головы и рук.

Знания:

- различных танцев и техники их исполнения;
- системы организации соревнований по спортивным бальным танцам, системы тренировок, алгоритма подготовки к соревнованиям;
- классов исполнения танцев латиноамериканской программы.

Метапредметные:

- умения и навыки:
 - проектировать собственную творческую деятельность;
 - ведения диалога; готовности признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; изложения своего мнения и аргументирование своей точки зрения и оценки событий;
 - определения общей цели и пути её достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществления взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

3-ий уровень обучения: ступень совершенствования

Личностные:

- ведение здорового образа жизни;
- этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- коммуникативные навыки, способствующие продуктивному сотрудничеству;
- учащегося со сверстниками и взрослыми, а также направленные на развитие умений выражать свою точку зрения, аргументировать ее;
- личный опыт постановки танцев, выполнения творческих проектов;
- формировать фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу;
- выполнения различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика).

Метапредметные:

- творческие способности;
- умения и навыки:
 - готовность донести свою позицию до других;
 - совместно договариваться о правилах общения и поведения в хореографическом зале и следовать им;
 - переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.

Предметные:

- знания техники исполнения танцев латиноамериканской программ;
- сохранение танцевальной осанки, выворотности ног при исполнении движений,
- владение движением стопы;
- свободное владение хореографической и специальной терминологией;
- умения:

- передать через танцевальные движения чувство и настроение музыки;
- выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- синтезировать координацию и пластику, необходимые для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра;
- самостоятельной работы: отрабатывать отдельные движения и комбинации.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Инд. занятия
	Вводное занятие: техника безопасности, правила поведения в танцевальном коллективе, правила поведения на танцевальном паркете, правила поведения во время аттестаций. Беседа, показ фото-видеоматериала. Просмотр отдельных записей из телевизионного проекта «Танцы со звездами», в котором звезды эстрады, кино и телевидения танцуют в парах с профессиональными танцорами. История бальных танцев.	2		2	
1.	Раздел 1. Массовые танцы – диско, авторская композиция				
1.1.	Цветочек		2	2	
1.2.	Танец кукол		2	2	
1.3.	Утята		2	2	
1.4.	Полька		2	2	
1.5.	Пингвины		2	2	
1.6.	Паровозик		2	2	
2.	Раздел 2. Пластические движения (специальная гимнастика)				
2.1.	Теория	2		2	
2.2.	Практика		2	2	
3.	Раздел 3. Основы латиноамериканских танцев				
3.1.	Теория	2		2	
4.	Техника ча-ча-ча				
4.1.	Теория	2		2	
4.2.	Практика		12	12	
5.	Техника самба				
5.1.	Теория	2		2	
	Содержание темы: краткая характеристика танца. Музыкальные и технические сравнительные характеристики фигур				
5.2.	Практика		12	12	
6.	Техника Джайв				
6.1.	Теория	2		2	
6.2.	Практика		12	12	

	Открытые занятия, проводимые в виде творческих показов		8	8	
Итого		12	60	72	-

Общая физическая подготовка (ОФП) 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теория дисциплины	2		2
2.	Кроссы		8	8
3.	Бег		8	8
4.	Прыжки		8	8
5.	Отжимания		8	8
6.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса		8	8
7.	Упражнения для мышц спины		8	8
8.	Упражнения для мышц живота		8	8
9.	Упражнения для мышц ног		8	8
10.	Упражнения на гибкость		6	6
Итого		2	70	72

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Инд. занятия
	Вводное занятие (Знакомство детей с программой занятий и программой выступлений, инструктаж по технике безопасности).	2		2	3
1.	Раздел 1. Гимнастика				
1.1.	Par terre		14	14	12
1.2.	Танцевально-ритмическая гимнастика		14	14	12
1.3.	Игротанцы		14	14	12
2.	Раздел 2. Изучение основ латиноамериканских танцев				
2.1.	Теория	2		2	3
2.2.	Практика		8	8	6
3.	Техника ча-ча-ча				
3.1.	Теория	2		2	3
3.2.	Практика		19	19	18
4.	Техника самба				

4.1.	Теория	2		2	3
4.2.	Практика		19	19	9
5.	Техника Джайв				
5.1.	Теория	2		2	3
5.2.	Практика		19	19	9
6.	Техника Румба				
6.1.	Теория	2		2	3
6.2.	Практика		19	19	9
6.3.	Открытое занятие, проводимое в виде творческих показов		6	6	3
Итого		12	132	144	108

Общая физическая подготовка (ОФП) 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теория дисциплины	3		3
2.	Кроссы		6	6
3.	Бег		9	9
4.	Прыжки		9	9
5.	Отжимания		18	18
6.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса		18	18
7.	Упражнения для мышц спины		18	18
8.	Упражнения для мышц живота		9	9
9.	Упражнения для мышц ног		9	9
10.	Упражнения на гибкость		6	6
	Итого	3	105	108

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Инд. занятия
	Вводное занятие (ознакомление с техникой безопасности, план работы на год). Общая и спортивная этика	2		2	2
1.	Раздел 1. Основы стандартных танцев				
1.1.	Техника Самба	2	26	28	28
1.2.	Техника Ча-ча-ча	2	26	28	28

1.3.	Техника Джайв	2	28	30	30
1.4.	Техника Румба	2	26	28	28
1.5.	Техника Пасодобль	2	26	28	28
	Итого	12	132	144	144

4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Инд. занятия
	Вводное занятие (ознакомление с техникой безопасности, план работы на год)	2		2	-
1.	Раздел 1. Основы латиноамериканских танцев				
1.1.	Техника Самба		14	14	16
1.2.	Техника Ча-ча-ча		14	14	16
1.3.	Техника Джайв		14	14	16
1.4.	Техника Румба		14	14	16
1.5.	Техника Пасодобль		14	14	8
	Итого	2	70	72	72

Общая физическая подготовка (ОФП) 4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теория дисциплины	2		2
2.	Кроссы		8	8
3.	Бег		12	12
4.	Прыжки		4	4
5.	Отжимания		8	8
6.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса		8	8
7.	Упражнения для мышц спины		10	10
8.	Упражнения для мышц живота		8	8
9.	Упражнения для мышц ног		8	8
10.	Упражнения на гибкость		4	4
	Итого	2	70	72

5 год обучения

№	Наименование разделов, тем программы	Количество часов
---	--------------------------------------	------------------

п/п		Теория	Практика	Всего	Инд. занятия	Инд. занятия
	Вводное занятие (ознакомление с техникой безопасности, план работы на год)	1		1		
1.	Раздел 1. Основы латиноамериканских танцев					
1.1.	Техника Ча-ча-ча		23	23	14	8
1.2.	Техника Самба		21	21	16	8
1.3.	Техника Джайв		22	22	14	8
1.4.	Техника Румба		21	21	14	5
1.5.	Техника Пасодобль		20	20	14	5
	Итоговое занятие		1	1	2	2
	Итого	1	107	108	72	36

Общая физическая подготовка (ОФП) 5 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Кроссы		8	8
2.	Бег		8	8
3.	Прыжки		8	8
4.	Отжимания		8	8
5.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса		8	8
6.	Упражнения для мышц спины		8	8
7.	Упражнения для мышц живота		8	8
8.	Упражнения для мышц ног		8	8
9.	Упражнения на гибкость		6	6
	Итоговое занятие		2	2
	Итого	-	72	72

6 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Инд. занятия
1.	Вводное занятие (знакомство с коллективом, техникой безопасности, план работы на год, история танца, правила поведения в зале, на конкурсе, на концерте). Общая и спортивная этика	2	-	2	-
	Раздел 1. Основа латиноамериканских танцев				

1.1.	Тема 1.1. Совершенствование техники Самба		32	32	14
1.2.	Тема 1.2. Совершенствование техники Ча-ча-ча		31	31	14
1.3.	Тема 1.3. Совершенствование техники Джайв		18	18	16
1.4.	Тема 1.4. Совершенствование техники Румба		12	12	16
1.5.	Тема 1.5. Совершенствование техники Пасодобль		13	13	12
Итого		2	106	108	72

Общая физическая подготовка (ОФП) 6 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Кроссы		8	8
2.	Бег		8	8
3.	Прыжки		8	8
4.	Отжимания		8	8
5.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса		8	8
6.	Упражнения для мышц спины		8	8
7.	Упражнения для мышц живота		8	8
8.	Упражнения для мышц ног		8	8
9.	Упражнения на гибкость		6	6
	Итоговое занятие		2	2
Итого		-	72	72

7 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Инд. занятия
	Вводное занятие (основы построения спортивной тренировки, принципы построения взаимоотношения внутри коллектива по танцевальному спорту, единая всероссийская спортивная классификация по танцевальному спорту)	1		1	
1.	Раздел 1. Основы латиноамериканских танцев				
1.1.	Основы и тенденции развития бальных танцев латиноамериканской программы на современном этапе	1		1	
2.	Совершенствование основных элементов, движений и методика исполнения латиноамериканских танцев				
2.1.	Совершенствование техники Самба		14	14	14
2.2.	Совершенствование техники Ча-ча-ча		14	14	14

2.3.	Совершенствование техники Джайв		14	14	16
2.4.	Совершенствование техники Румба		14	14	16
2.5.	Совершенствование техники Пасодобль		14	14	12
Итого		2	70	72	72
Раздел 2. Сводные репетиции		-	72	72	-
Содержание: отработка танцевальных элементов, комбинаций, танцевальных номеров в целом, согласно графику турниров и соревнований					
Итого		-	72	72	-

3.2. Календарный учебный график

Гр. № 2, 5 год обучения

Месяц	сентябрь			октябрь				ноябрь					декабрь					январь			февраль				март				апрель				май				
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Кол-во часов	Гр.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Инд. 1 пара	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Инд. 1 пара	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Промежуточная аттестация																													Турнир «Вальс победы», мониторинг								
Всего часов	21			28				35					35					21			28				28				28				28				
Объем	72 ч. – групповые, 72 ч. – ОФП, 72ч. – индивидуальные на 1 пару, 36 ч. – на 2-ю пару, всего 252 час.																																				

Гр. № 3, 6 год обучения

Месяц	сентябрь			октябрь				ноябрь					декабрь					январь			февраль				март				апрель				май				
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Кол-во часов	Гр.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Инд.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Промежуточная аттестация																													Турнир «Вальс победы» г. Иркутск, мониторинг								
Всего часов	33			44				55					55					33			44				44				44				44				
Объем	108 часов - групповые, 72 часа – ОФП, 216 часов – индивидуальные на 3 пары (по 72 ч. на каждую пару)																																				

Гр. № 4, 7 год обучения

Месяц	сентябрь			октябрь				ноябрь					декабрь					январь				февраль				март				апрель				май				
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Кол-во часов	Гр	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Инд.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Свод репетиции	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Промежуточная аттестация																														Турнир «Вальс победы» г. Иркутск, мониторинг								
Всего часов	36			48				60					60					36				48				48				48				48				
Объем	72 часа – групповые, 72 часа – сводные репетиции, 216 – индивидуальные на 3 пары, (по 72 ч. на каждую пару)																																					

3.3. Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение учебного процесса:

Для организации учебно-воспитательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивные балльные танцы. Латиноамериканская программа» МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества» располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов подготовки. Материально-техническое обеспечение включает: тренировочный спортивный зал, хореографический зал, концертный зал для выступлений, тренажерный зал; раздевалки, оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (костюмы и обувь для занятий и концертных выступлений; магнитофон и DVD-записи для проведения занятий; концертная аппаратура для проведения праздников, конкурсов, фестивалей и соревнований; DVD-магнитофон для работы с учебной DVD-информацией; цифровая информация по соревнованиям, фестивалям, конкурсам, концертам, показательным выступлениям; учебные и методические пособия (в т.ч. учебники и методические пособия по европейским и латиноамериканским танцам).

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, специальным инвентарем. Для проведения занятий теоретического типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	6
4.	Жилет с отягощением	штук	14
5.	Зеркало 12х2 м	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	14
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) 1,0-5,0 кг	комплект	3
9.	Обруч гимнастический	штук	14
10.	Палка гимнастическая	штук	14
11.	Пояс утяжелительный	штук	14
12.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
13.	Скакалка гимнастическая	штук	14
14.	Станок хореографический 12 м	комплект	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	7
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
17.	Утяжелители для ног	комплект	14
18.	Утяжелители для рук	комплект	14

Информационное обеспечение:

Каждый учащийся в течение всего периода обучения имеет доступ к электронно-библиотечным системам:

- ЭБС «Издательство Лань», ООО «Издательство Лань». Информационное письмо от 13.09.2013 г. Адрес доступа: <http://e.lanbook.com/>

- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам". Адрес доступа: <http://window.edu.ru/>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Адрес доступа: <http://school-collection.edu.ru/>

- ЭБС «НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА «ELIBRARY.RU», ООО

«РУНЭБ». Адрес доступа: <http://elibrary.ru/>

При этом, одновременно имеют индивидуальный доступ к такой системе 25 % учащихся. Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа, для каждого учащегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет.

Видеоматериалы по бальным танцам:

1. Танцевальная энциклопедия, Videокаталог фигур по латине.
2. В. Пино, А. Бучиарелли «Как стать чемпионом»
3. М. Малитовский, Д. Луйнис «Вириации литины»
4. Г. Нордин, Н. Нордин «Популярные английские вариации»
5. С. Дуванов «Важность бэйзика в юниорском танцевании «латино»»
6. Л. Плетнев Учебный цикл «Линия танцев европейская программа»
7. Д. Херн Популярный английские вариации станрт
8. В. Никовский «Латино»
9. В. Козмерчук «Стандорт.

Кадровое обеспечение:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования высшей квалификационной категории Мошковой Натальей Алексеевной.

3.4. Формы аттестации учащихся. Оценочные материалы. Виды контроля и аттестации

Входной контроль: при зачислении на программу, в начале учебного года, в форме собеседования.

Текущий контроль: в течение учебного года: беседа, наблюдение, выполнение упражнений, исполнение танца, участие в официальных соревнованиях.

Наблюдение. Процесс наблюдения педагог осуществляет в ходе учебного занятия за деятельностью учащихся при выполнении ими упражнений, исполнения танца с целью выявления успехов и ошибок в деятельности учащихся, оказания адресной помощи.

Беседа. Педагог ведёт беседу с учащимися исходя из изученного материала по теме занятия. Вопросы определяются исходя из изученного теоретического материала, ошибок учащихся при выполнении упражнений, исполнении танца.

Беседу педагог может использовать как форму контроля в следующих случаях:

- в первой части занятия – повторение ранее пройденного материала;
- по ходу занятия, когда педагог видит, что учащийся допускает ошибки при выполнении упражнений, исполнении танца;
- в конце учебного занятия – закрепление изученного материала, когда важно помочь учащемуся увидеть правильность выполнения упражнения, исполнения танца, понять недостатки.

При востребованности справок по метапредмету в общеобразовательные учреждения текущая аттестация проводится до 25.10; до 20.12; до 20.03; до 20.05.

Форма фиксации: оценочные листы.

Промежуточная аттестация – в конце учебного года

Итоговая аттестация: в конце учебного года, после завершения реализации программы.

Формы контроля промежуточной и итоговой аттестации:

- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- мониторинг планируемых результатов.

Документальные формы, отражающие достижения каждого учащегося по результатам участия в официальных соревнованиях отражаются в журнале, листы диагностики планируемых результатов в конце учебного года.

Текущая и промежуточная аттестации служат основным средством обеспечения в учебно-воспитательном процессе обратной связи между педагогом дополнительного

образования и учащимся, необходимой для стимулирования работы учащихся и совершенствования методики преподавания.

Текущий контроль обеспечивает оценивание хода освоения программы. Текущая и промежуточная аттестации позволяют оценить совокупность знаний и умений, а также степень сформированности предметных, метапредметных, личностных результатов.

Критерии оценки планируемых результатов, листы диагностики в приложении 1.

Правила оценивания

1-е правило. ЧТО ОЦЕНИВАЕМ? Оцениваем результаты – предметные, метапредметные и личностные.

Результаты учащегося – это действия (умения) по использованию знаний в ходе решения задач (личностных, метапредметных, предметных). Отдельные действия, прежде всего успешные, достойны оценки (словесной характеристики), а решение полноценной задачи – оценки и отметки (знака фиксации в определённой системе).

Результаты педагога дополнительного образования – это разница между результатами учащихся (личностными, метапредметными и предметными) в начале обучения (входная диагностика) и в конце обучения (выходная диагностика). Прирост результатов означает, что педагогу дополнительного образования в целом удалось создать образовательную среду, обеспечивающую развитие учащихся. Отрицательный результат сравнения означает, что не удалось создать условия (образовательную среду) для успешного развития возможностей учащихся.

2-е правило. КТО ОЦЕНИВАЕТ? Педагог дополнительного образования и учащийся вместе определяют оценку.

На занятии по хореографии учащийся сам оценивает свой результат выполнения задания по «Алгоритму самооценки», когда показывает выполненный экзерсис или другое задание. Педагог дополнительного образования имеет право скорректировать оценки, если докажет, что учащийся завысил или занизил их. После занятия за выполненный экзерсис и другие задания оценку определяет педагог. Учащийся имеет право изменить эту оценку, если докажет (используя алгоритм самооценивания), что она завышена или занижена.

Алгоритм самооценки (основные вопросы после выполнения задания):

1. Какова была цель задания?
2. Удалось получить результат?
3. Правильно или с ошибкой?
4. Самостоятельно или с чьей-то помощью?

3-е правило. ГДЕ НАКАПЛИВАТЬ ОЦЕНКИ?

В таблицах образовательных результатов (предметных, метапредметных, личностных) и в «Портфеле достижений».

Таблицы образовательных результатов составляются из перечня действий (умений), которыми должен и может овладеть учащийся. Таблицы размещаются в рабочем журнале учителя (в бумажном или электронном варианте). В них выставляются баллы или проценты в графу того действия (умения), которое было основным в ходе решения конкретной задачи. Необходимы три группы таблиц: таблицы ПРЕДМЕТНЫХ результатов; таблицы МЕТАПРЕДМЕТНЫХ результатов; таблицы ЛИЧНОСТНЫХ неперсонифицированных результатов по группе. Результаты фиксируются в процентах по группе в целом, а не по каждому отдельному учащемуся. Оценки заносятся в таблицы результатов:

Обязательно (минимум):

- за метапредметные и личностные не персонифицированные диагностические работы (один раз в год – обязательно),

- за предметные может быть на выбор концерт; открытое занятие, проводимое в виде творческих показов; показ детских достижений (отчетный концерт, концертные выступления и т.д.); участие в конкурсах и фестивалях; взаимозачет; игра, рефлексия и др. (один раз в год – обязательно).

По желанию и возможностям педагога дополнительного образования (максимум):
- за любые другие задания (экзерсисы и др.) – от занятия к занятию по решению педагога дополнительного образования.

«Портфель достижений учащегося» – это сборник достижений и результатов, которые показывают усилия, прогресс и достижения учащегося в хореографии, а также самоанализ учащимся своих текущих достижений и недостатков, позволяющих самому определять цели своего дальнейшего развития.

Основные разделы «Портфеля достижений»:

- показатели предметных результатов (грамоты, дипломы, благодарственные письма, данные из таблиц результатов и др.);
- показатели метапредметных результатов;
- показатели личностных результатов.

Пополнять «Портфель достижений» и оценивать его материалы должен прежде всего учащийся. Педагог дополнительного образования контролирует примерно один раз в год, чтобы пополнялась небольшая обязательная часть.

4-е правило. ПО КАКИМ КРИТЕРИЯМ ОЦЕНИВАТЬ? По признакам трёх уровней успешности.

Необходимый уровень (базовый).

Повышенный уровень (программный) – решение нестандартной задачи во время творческого показа, где потребовалось:

- либо действие в новой, непривычной ситуации;
- либо использование новых, усваиваемых в данный момент экзерсисов;

Умение действовать в нестандартной ситуации – это отличие от необходимого всем уровня.

Максимальный уровень – необязательный. Это демонстрирует исключительные успехи отдельных учащихся.

3.5. Методические материалы

Формы организации учебного занятия: групповая и индивидуальная.

Перед соревнованиями проводятся тренировочные сборы;

Учащиеся участвуют в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Большое внимание индивидуальной работе уделяется с третьего года обучения на этапах тренировочных и совершенствования спортивного мастерства. Данный вид деятельности необходим для того, чтобы качественно подготовить учащихся к соревнованиям, т.к они конкурируют с учащимися, которые обучаются в спортивных школах, клубах.

Для проведения занятий на этапах тренировочных и совершенствования спортивного мастерства, кроме основного педагога (тренера-преподавателя) по виду спортивные бальные танцы допускается привлечение дополнительно второго педагога (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, обучающимися по настоящей программе, либо педагог сам ведёт такие занятия.

Учащимся, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе с согласия их родителей (законных представителей).

Программа также включает разные виды занятий:

- занятие теоретической подготовки;
- занятие практической подготовки (учебно-тренировочные занятия);
- занятие – игра;
- мастер-класс;
- соревнование, турнир.

Учащиеся принимают участие в концертах и праздниках, конкурсах и т.д.

По дидактической цели занятия можно подразделить на:

- вводное занятие;
- занятие по совершенствованию теоретической подготовленности;
- занятия по систематизации и обобщению знаний;
- занятия по контролю знаний, умений и навыков;
- комбинированные занятий.

Формы организации деятельности детей на занятии:

• коллективная, в которой учащиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);

• групповая, в которой обучение проводится с группой учащихся (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;

• парная, предполагающая общение с двумя учащимися при постановке дуэтных танцев;

• индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

В процессе групповых практических занятий педагог использует такие методические приемы, как воспроизведение движений по образцу, их разучивание, закрепление и повторение двигательных навыков.

Важное место в методике обучения спортивно-бальному танцу занимает экспрессивная демонстрация педагогом танцевальных движений. Ведь от того, насколько эмоционален сам педагог, напрямую зависит степень выразительности и экспрессивности танца его учащихся. Личный пример взрослого остается одним из сильнейших способов воздействия на детей, побуждая их не только к старательному повторению, но и к творчеству, к самосовершенствованию.

Работа над образом включает в себя элементы актерского мастерства. На занятиях учащиеся получают от педагога задание: выразить ту или иную эмоцию, изобразить какое-либо действие (обида, негодование, разочарование, радость; болеем за спортивную команду, забиваем гол, мы услышали пение птиц и т.д.). Каждое такое выступление оценивается, вносятся поправки. При необходимости педагог лично демонстрирует ребятам то, что хотел бы увидеть, побуждая учащихся к творчеству. Для того чтобы достичь синхронности движений, необходимой для сценического выступления, педагог обучает учащихся навыку владения ритмическим рисунком танца.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по спортивным бальным танцам «Спортивные бальные танцы. Европейская программа» должна осуществляться на основе классических позиций современной педагогической науки, а именно: с учетом методов проведения занятий, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративных (дети усваивают и воспроизводят готовую информацию);

- репродуктивных (дети воспроизводят полученные знания);

- поисковых (дети самостоятельно ищут новые варианты соединения фигур в танцах).

Педагогические технологии, реализуемые в образовательном процессе, предусмотрены следующие:

- дифференцированного обучения (групповое и индивидуальное обучение, работа с дошкольниками, одаренными);

- обучение в сотрудничестве;

- игровые технологии;

- медиа технологии.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

По источнику познания:

- словесный (объяснение, рассказ, инструктаж, дискуссия);
- практический (изучение движений, фигур, композиций; постановка концертных номеров, участие в конкурсах и пр.);
- наглядный (проведение мастер-классов, видео, показательные выступления профессиональных пар и коллективов);
- работа с литературой.

По типу познавательной деятельности:

- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- проблемный (дискуссия, проблемная ситуация);
- исследовательский (самостоятельная научно-исследовательская деятельность).

На основе структуры личности:

- методы формирования сознания, понятий, взглядов, убеждений (рассказ, беседа, показ иллюстраций, индивидуальная работа);
- методы стимулирования и мотивации учебной деятельности и поведения (одобрение, похвала, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование).

Принципы обучения:

- «от простого к сложному»;
- «от медленного к быстрому»;
- «посмотри, осмысли и выполни»;
- «вместе с партнером»;
- «от эмоций к логике, от логики к ощущению».

При подготовке к соревнованиям, педагогом используются нормативные документы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт, утвержденный приказом Минспорта России от «26» декабря 2014 г. № 1077 (Зарегистрировано в Минюсте России 30 января 2015 г. N 35811);
2. Правила вида спорта «танцевальный спорт», утверждённые приказом Минспорта России от «12» декабря 2017г. № 1066;
3. «Положение о классах мастерства спортсменов по танцевальному спорту», утвержденные Решением Президиума Общероссийской общественной спортивной организации «Всероссийской федерацией танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла» от «24» ноября 2017 г. №45 и др.

Методические пособия

1. Бондаренко, Л. А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях [Текст] / Л. Бондаренко – Киев: Муз. Україна, 1985. – 222 с.
2. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца: упражнения у станка: Учебное пособие для студентов хореографического факультетов, вузов культуры [Текст] / Г. П. Гусев. – М.: Владос, 2002. - 205 с.
3. Климов А. Основы русского народного танца: учебник для студентов хореографических отделений институтов культуры, балетмейстерских факультетов театральных институтов и учащихся хореографических училищ [Текст] / А Климов. — М.: Искусство, 1981. — 270 с.

3.6. Список литературы

Основная:

1. Волконский С.М. Художественные отклики: Статьи о театре, музыке, пантомиме. Серия: Школа сценического мастерства. Издательство стереотип.–URSS.2015 г.224 с.
2. Максимова Н.Ю. Листики музыкальной ритмики в России .- URSS.2014 г.48 с
3. Никитина Л.М. Листики музыкальной ритмики в России .- URSS.2016 г.120 с
4. Никитина Л.М. Листики музыкальной ритмики в России .- URSS.2015 г.120 с

Дополнительная:

1. Андросова, Э. А. Экспертиза образовательных программ дополнительного образования детей [Текст] / Э. А. Андросова // Дополнительное образование. – 2004. – №1. – С.20-26.
2. Барышникова, Т. К. Азбука хореографии [Текст] / Т. К. Барышникова. –М.: Айрис Пресс, 2000. – 266 с.
3. Буйлова, Л. Н. Как разработать программу дополнительного образования детей [Текст] / Л. Н. Буйлова, Н. В. Кленова // Практика административной работы в школе. – 2004. – №4. – С.47-51.
4. Бурмистрова, И. Школа танца для юных [Текст] / И Бурмистрова, К. Силаева – М.: Изд-во Эксмо, 2003 . – 240 с.
5. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. – С.-Пб. : Лань, 2001. – 192 с.
6. Васильева Т. К. Секрет танца [Текст] / Т. К. Васильева. – С.-Пб.: Диамант, ООО «Золотой век», 1997. – 231 с.
7. Воронина И. Историко-бытовой танец: учебное пособие [Текст] / И. Воронина. – Москва: Искусство, 1980. - 128 с.
8. Горский, В. А. Рекомендации о порядке разработки и подготовки к сертификации образовательных программ ДОД [Текст] / В. А. Горский, Г. Н. Попова // Дополнительное образование. – 2005. – №2. – С.5-10.

4. Иные компоненты

Приложение 1. Оценочные материалы.

Календарно-тематический план (приложение № 2).