**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ШАХТЁРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ШАХТЁРСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  **Протоколом заседания**  **методического совета**  МБУДО «Шахтёрский ДДЮТ»  **от 01.09.23 №6** | **УТВЕРЖДЕНО:**  **Приказом**  МБУДО «Шахтёрский ДДЮТ»  **От 01.09.23№ 36**  Директор\_\_\_\_\_\_\_ М.А. Будехина. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая**

**программа художественной направленности**

студии спортиного бального танца

*«Каприз»*

**уровень программы – стартовый, базовы и продвинутый**

**адресат –** 5-18 лет

**срок реализации – 8 лет**

**Разработчик:**

**Невдашева Ирина Вячеславовна,**

педагог дополнительного образования

г. Шахтёрск, 2023 г.

**ПАСПОРТ**

|  |  |
| --- | --- |
| Учреждение, реализующее программу | МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШАХТЁРСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  Адрес: г. Шахтёрск, ул.50 лет СССР, 61 |
| Название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  художественной направленности «Каприз» |
| Ссылка на программу | https://ddut.profiedu.ru/org-info/education-implemented-program?id=15 |
| ФИО., должность разработчика (ов) программы | Невдашева Ирина Вячеславовна,  педагог дополнительного образования |
| Где, когда и кем утверждена | Программа рассмотрена на заседании методического совета МБУДО «Шахтёрский ДДЮТ» от 01.09.23г., Протокол № 6, утверждена приказом директора от 01.09.23 № 36 |
| Информация о наличии рецензии | нет |
| ***Сведения о программе:*** | |
| Аннотация | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Каприз» способствует развитию художественных и творческих способностей детей, выявление ранней творческой одарённости, её поддержка и развитие посредством искусства спортивного бального танца. |
| Уровень освоения программы | Стартовый, базовый, продвинутый |
| Возраст учащихся | 5 - 18 лет |
| Срок реализации программы | 8 лет |
| Формы занятий | Групповые |
| Количество часов в год | 72 часа, 144 часа, 216 часов |
| Предполагаемая форма обучения по программе | Очная |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танец - самобытный вид творческой деятельности, подчинённый закономерностям развития культуры общества как одной из её форм.

Столетиями танец служил средством самовыражения, проявления радости и чувства удовлетворения от жизни.

Бальный танец как историческое явление уходит своими корнями в бытовые формы народного танца. На определённом этапе расслоения общества на классы появились салонные, или бальные танцы. В основу их легли бытовые народные танцы, которые видоизменялись под влиянием норм этикета и уклада жизни привилегированных слоев общества. Бальные танцы постепенно начинают занимать ведущее место в жизни общества. В XX веке меняется стиль танцев, подвижность ритмов, появляется плеяда новых бальных танцев. Конец XX столетия и начало XXI века характеризуются появлением танцев повышенной ритмичности, которые своей спортивностью, близостью к подвижному современному образу жизни всё больше увлекает молодёжь.

В настоящее время спортивный бальный танец завоёвывает всё более широкую популярность. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями и высокой техничностью. Преобладание высоких темпов и нагрузок, основанных на спортивной выносливости, позволяют считать бальные танцы не только искусством, но и полноценным видом спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа клуба спортиного бального танца *«Каприз»* является программой **художественной направленности.**

Цели, содержание и условия реализации дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы представлены в следующих нормативных документах:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г. с изменениями) *(далее по тексту – Конституция РФ)*.

- Федеральный Конституционный Закон от 04.10.2022 г. №5-ФКЗ «О принятии в Российскую Федерацию Донецкой Народной Республики и образовании в составе Российской Федерации нового субъекта – Донецкой Народной Республики»*.*

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»*.*

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»*.*

- Постановление Правительства Российской Федерации от 5.08.2013 г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»*.*

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.07.2013г № 462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией»*.*

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным Программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 №ВК 12321/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ)

- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Шахтёрский Дом детского и юношеского творчества (утвержден Приказом Управления образования администрации города г. Шахтёрска от 22.11.2021 №150)

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивного бального танца «Каприз» основана на комплексном подходе к подготовке молодого человека «новой формации», умеющего жить в современных социально-экономических условиях: компетентного, мобильного, гармонично развитого, с высокой культурой общения, с потребностью в художественно-творческой самореализации, в физическом и духовном самосовершенствовании.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что её реализация позволяет приобщить детей к танцу – одному из популярных видов хореографического искусства; танец имеет большие возможности для физического развития и эстетического воспитания учащейся молодежи.

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, что она отвечает в рамках концепции модернизации образования, потребности общества в формировании здоровой компетентной творческой личности: освоение детьми основного содержания программы содействует оздоровлению и гармоничному физическому и моральному развитию творческой личности.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что её освоение возможно для каждого желающего, с учётом его физических и психологических возможностей, так как на фоне спортивной составляющей бальных танцев, возможно усиление составляющей искусства танца, средств музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно - эстетического развития и образования. Понимание значения бальных танцев, как формы искусства, обладающей спортивными аспектами, способствует образованию танцевального спорта, ставшего устойчивой эстетической единицей сегодняшнего дня. Процесс обучения спортивным бальным танцам стал своеобразной условной «пирамидой», на различных уровнях которой возможно комфортное пребывание и перемещение различных возрастных и социальных групп в зависимости от их взгляда на формулу «искусство - спорт».

Выбирая спортивные бальные танцы как вид деятельности, обучающиеся получают социальный опыт творческой деятельности, воспитания личности, приобщения ее к общечеловеческим и культурным ценностям. При формировании специфического технико-тактического стиля деятельности, идейных основ поведения, этических норм и навыков, создаются условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, ее интеграции в систему отечественной культуры и спорта. Развивается интеллектуальная и духовная личность. Программа создает условия для развития психофизического аппарата обучающегося. В специфичности условий спортивного бального танца проявляется, развивается и формируется психика человека, обучающийся танцевальным действиям сознательно контролирует движения своего тела, целенаправленно перемещается в пространстве с помощью собственных усилий - в результате развиваются физические качества (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость), совершенствуются психические процессы, состояния и качества личности.

Содержание данной программы построено на основе важнейших принципов и норм организации педагогического процесса: целостность содержания, предполагающая развитие в единстве интеллектуальной, эмоционально-волевой, физической сферы личности детей; преемственность форм и методов образования, учитывающая непрерывность, актуальные и потенциальные потребности и интересы детей; креативность, предполагающая развитие потребностей и способностей детей к творчеству и самореализации в искусстве танца; открытость, внутренняя подвижность содержания и технологий, связанная с личностной ориентацией, учетом индивидуальных интересов и потребностей детей;

**Целью** программы «Каприз» является развитием художественных и творческих способностей детей, выявление ранней творческой одарённости, её поддержка и развитие посредством искусства спортивного бального танца.

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

- ознакомление с историей, культурой и основными направлениями современного спортивного бального танца;

общая хореографическая и физическая подготовка средствами бальной хореографии и современного танца;

- техническая подготовка, построенная на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий;

- изучение основ конкретного ритмического рисунка танцев разных направлений.

***Развивающие:***

- развитие творческой инициативы и способности самовыражения личности в танце;

- развитие ритмической координации, двигательной и логической памяти, музыкальности детей;

- развитие художественно-эстетического вкуса, артистизма и эмоциональных качеств.

***Воспитывающие:***

- формирование индивидуального стиль и имиджа;

- формирование эмпатического общения и исполнительской культуры;

- формирование активной жизненной позиции, гражданственности и патриотизма;

- воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.

- привитие навыков здорового образа жизни.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы – 8 лет.**

Выполнение программы рассчитано на 72 часа (для детей 5 - 6 лет), 144 часа (для детей 7 - 10 лет), 216 часов (для детей 10-17 лет). Занятия в группе проводятся 2 и 3 раза в неделю.

Стартовый уровень подготовки (1 года обучения) - воспитание интереса к спортивным танцам, начальное обучение технике и тактике, правила соревнований, воспитание физических качеств в общем плане и с учетом специфики спортивного бального танца. Обучающиеся первого года обучения - дети младшего школьного возраста 5-10 лет, которые умеют строить отношения со взрослыми и сверстниками: умеют подчинить себя обстоятельствам, целеустремленные в желаниях и интересах. Потребность в положительных эмоциях и успехах со стороны педагога и родителя во многом определяет их поведение. Учитывая это, программа предусматривает создание положительного эмоционального фона занятий. Яркость, красочность выступлений вызывает высокий эмоциональный отклик, ситуация успеха является важным компонентом каждого занятия.

Образное мышление - основной вид мышления в младшем школьном возрасте. Неустанная работа воображения - важнейший путь познания и освоения ребенком окружающего мира, важнейшая психологическая предпосылка развития способности к творчеству. Детям младшего школьного возраста трудно сосредоточиться на однообразной и малопривлекательной для них деятельности, требующей интенсивного физического и умственного напряжения. Поэтому для более продуктивного обучения вводятся занятия- игры.

Базовый уровень обучения (2 - 3 год обучения) - формирование базовой технико - тактической подготовки по европейским, латиноамериканским, современным танцам, общей исполнительской танцевальной культуры, ознакомление с основами актерского мастерства танцоров, историей и развитием танцев народов мира, воспитание соревновательных качеств, активная соревнова­тельная деятельность. Возраст обучающихся 7 - 13 лет. В этот период происходит бурное психофизиологическое развитие и перестройка социальной активности детей. Это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я». Успешность обучения во многом зависит от мотивации, от того личностного смысла, которое обучающиеся вкладывают в занятия. Особое значение имеет обсуждение результатов и действий, позволяющее повысить творческий уровень группы, танцевальных пар, отдельных обучающихся Формирующиеся склонности и интересы подростков и веяния моды отражаются в поиске имиджа и индивидуального стиля исполнения. Огромное значение для развития личности приобретают мотивы установления и сохранения положительных взаимоотношений с партнером и другими детьми. Развивается чувство ответственности, сопричастность общему делу. В программе учитывается это через проведение соревнований, участие в конкурсах и концертах.

Продвинутый уровень совершенствования (4 - 8 год обучения) - формирование специально-физической, специально-технической, тактической подготовки, усложнение и совершенствование техник, активная соревновательная, концертная деятельность. Возраст обучающихся 10-17 лет. Психологическое содержание этого этапа связано с развитием самосознания, решением задач профессионального самоопределения, самосовершенствования и вступления во взрослую жизнь. Формируются профессиональные интересы, потребность в достижении поставленных целей, способность строить жизненные планы на будущее, утверждается самостоятельность личности. Программой предусмотрены разработка и реализация творческих маршрутов для танцевальных пар, имеющих лучшие результаты.

Содержание образования имеет концентрическую структуру - каждый год обучения углубляет, расширяет содержание, усложняет практические навыки и технологии. Учебно-тематический план каждого года обучения содержит 13 - 14 тем.

Европейские и латино - американские танцы являются основными образовательными концентрами. История хореографического искусства включает знания по рождению и развитию танца. Спортивные бальные танцы сочетают в себе большое разнообразие движений, высокую динамику, сложное построение позиций и фигур, четкое взаимодействие партнеров в паре, поэтому спортивно - техническая подготовка (ОФП и СФП) является одной из основ программы обучения танцоров всех возрастных групп.

Хореографическая, музыкально - ритмическая подготовка является обязательной на протяжении всего срока освоения программы и способствует формированию общей и эстетической культуры, развитию танцевальных, музыкальных и творческих способностей. Каждый обучающийся освоит современные техники европейских и латино-американских танцев, на уровне достигнутых результатов будут созданы условия для участия в конкурсах, концертах, соревнованиях. Успешное решение задач, стоящих в процессе подготовки юных танцоров, невозможно без системы специальных знаний - валеологии. Высокое техническое мастерство танцора гарантирует сохранение его здоровья. Самодисциплина в творчестве закладывает осознание необходимости владения навыками здорового образа жизни.

Способы определения результативности.

Первоначальная оценка производится при поступлении в объединение, когда проводится первичное собеседование, беседы с родителями. Взаимодействие с родителями является важным в реализации программы. Работа с родителями начинается с выяснения тех задач, которые они хотели бы решить, направляя ребёнка в объединение, и продолжается на каждом этапе его продвижения.

Мониторинг роста компетентности обучающегося производится в середине и конце каждого учебного года, а также по прохождении программы. Результативность деятельности определяется способностью обучающихся на каждом этапе расширять круг задач на основе использования полученной в ходе обучения информации и приобретённых навыков, социализации в общественной жизни.

Формы подведения итогов и контроля

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;

промежуточный – соревнования, занятия-зачеты, конкурсы;

итоговый – открытые занятия, зачеты, экзамены.

Освоение программы сформирует общественно-активную творческую личность, с эмоционально - целостным отношением к себе и другим, уважающую народные традиции, способную гармонично воспринимать окружающий мир, приумножать культуру, стремящуюся к самосовершенствованию.

**Адресат программы:**

Программа ориентирована на учащихся 5 – 18 лет. В творческое объединение принимаются все желающие дети по письменному заявлению родителей (законных представителей).

Прием детей в группы проходит без специального отбора. Основное условие – медицинская справка об общем состоянии ребенка и разрешение на усиленную физическую нагрузку.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст  учащихся | Формы организации учебной деятельности | | Дата  начала  обучения  по  программе | Дата  окончания  обучения  по  программе | Кол-во  учебных часов в год | Режим занятий |
| Групповые занятия  (кол-во учебных  часов в неделю) | Работа по индивидуальному учебному плану (кол-во учебных часов в неделю) |
| 1 | от 5 до 18 | 2, 4, 6 | - | 1 сентября | 31 мая | 72, 144, 216 | 1-3 по 45 мин |

**1 год обучения**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы,темы программы | Количество часов | | | Формы аттестации  (контроля) |
| теория | практика | всего |  |
| Введение в программу. История рождения танца. | 2 (1) | - | 2 (1) | Наблюдение, оценка эмоционального состояния ребёнка. |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП) | 2 (1) | 10 (5) | 12 (6) | Наблюдение, оценка эмоционального состояния ребёнка. |
| Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) | 2 (1) | 12 (6) | 14 (7) | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 3. Массовые танцы - диско, авторская композиция | 2 (1) | 18 (9) | 20 (10) | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 4. Хореографическая подготовка | 4 (2) | 12 (6) | 16 (8) | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 5. Музыкально - двигательное обучение, музыкальные игры | 4 (2) | 8 (4) | 12 (6) | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 6. Основы европейских танцев. Техника медленного вальса | 4 (2) | 14 (7) | 18 (9) | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 7. Техника квикстепа | 2 (1) | 12 (6) | 14 (7) | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 8. Основы латиноамериканских танцев. Техника ча- ча-ча | 2 (1) | 12 (6) | 14 (7) | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 9. Техника джайва. | 2 (1) | 12 (6) | 14 (7) | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 10. Основы валеологических знаний, здорового образа жизни. | 2 (1) | 4 (2) | 6 (3) | Наблюдение |
| Итоговый урок |  | 2 (1) | 2 (1) | Оценка качества исполнения упражнений |
| Итого | 28 (14) | 116 (58) | 144 (72) |  |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**Введение в программу (2 часа)**

*Теория.* Содержание, цели, задачи, условия организации обучения. Правила поведения и техники безопасности.

*Практика.* Тестирование интересов. История рождения танца.

**Раздел 1. Общая физическая подготовка (12 часов)**

*Теория.* Основные средства ОФП на раннем этапе обучения: строевые, общеразвивающие, игровые, элементы танцев.

*Практика.* Упражнения на гибкость и силу (пассивно - маховые, пружинные движения; активно - скоростносиловые, с резиновым жгутом; мышцы шеи- расслабления, вращения; мышцы туловища - наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы; мышцы ног- сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями; мышцы спины; мышцы брюшного пресса; мышцы голени и стопы; мышцы бедра);

Складка (стоя, сидя).

Шпагаты.

Упражнения на развитие быстроты (скакалка, бег с ускорением; упражнения с увеличением амплитуды движения).

Упражнения на развитие общей выносливости.

Упражнения на развитие ловкости (статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце)

**Раздел 2. Специальная физическая подготовка (14 часов)**

*Теория.* Виды шагов на полупальцах (мягкий; высокий; острый; пружинящий;  
двойной (с приставкой) вправо, влево; вперед, назад; скрестный; в  
полуприседе на носках; перекатный; в противоходе; галоп).

Виды бега на полупальцах (высокий; назад; боком скрестно).

Наклоны (вперед, в сторону, назад).

*Практика.* Упражнения в равновесии на баланс (стойка на носках на двух, на одной ноге; переход с одной ноги на другую, с носка на носок; равновесие).

Волны (волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и  
последовательные; волна вперед, назад, боковая).

Вращения (переступанием; вольтовые; поворот на трех шагах; на одной ноге; на двух без шага; шэнэ).

Подводящие упражнения к медленному вальсу, ча-ча-ча, джайву.

**Раздел 3. Массовые танцы - диско, авторская композиция (20 часов)**

*Практика.* Шаги в пружинке; шаги в выпад; приставные шаги, прыжки, хлопки; позиция в «прогиб»; вращение рук «мельница».

**Раздел 4. Хореографическая подготовка (16 часов)**

*Практика.* Позиции рук; позиции ног; деми плие (1,2,3 поз.); гранд плие (1,2,3 поз.); батман тандю (1,2,3 поз.) крестом.

**Раздел 5. Музыкально - двигательное обучение, музыкальные игры (12 часов)**

Музыкальность как ритмическая основа: активное восприятие музыки, реализованное в ритмике, хореографии, экзерсисе, движении, танце. Возможность слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко двигаться в ритме определенной музыки. Прослушивание тем мелодий, реакция на музыку движением, ритмичные движения в соответствии с характерным ритмом музыки, способность изменять ритм (переходить от одного ритма к другому). Музыкальные размеры и ритмы изучаемых танцев. Выделение акцентов хлопками и притопами.

**Раздел 6. Основы европейских танцев. Техника медленного вальса (18 часов)**

Стойка и линии тела. Направления движения и равнения в зале. Позиции шагов по отношению к корпусу. Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов). Позиция, баланс, прогулка. Ведение и следование. Критерии оценок. Медленный вальс:

настроение: чувственное, романтическое, грустное, лирическое;

жизненность: знакомство, любовь, нежность, грусть;

цвет: теплый, мягкий;

музыкальный размер: %;

тактов в минуту: 29-30;

акцент: на 1 удар;

подъем и снижение: начинается подъем в конце 1 счета, продолжается подъем на 2 и 3, снижение в конце 3 счета.

Техника медленного вальса. Краткая характеристика танца.

*Практика:* показ, изучение, исполнение в паре; «маятник»; «маленький квадрат»; «большой квадрат»; правый поворот, перемена, левый поворот.

**Раздел 7. Краткая характеристика танца – квикстеп (14 часов)**

движение: быстрое, легкое, воздушное, стремительное, скоростное;

настроение: веселое, отличное, радостное, шутливое, остроумное;

жизненность: праздник, удача, удовольствие;

цвет: яркий;

музыкальный размер: 4/4;

тактов в минуту: 50-52;

акцент: на 1 и 3 удар;

подъем и снижение: начинается подъем в конце 1, продолжается в течение 2 и 3, спуск - 4.

*Практика*. - техника квикстепа: четвертной поворот; лок - степ, лок - степ назад; типпль; шассе вправо.

**Раздел 8. Основы латиноамериканских танцев. Техника ча-ча-ча.   
(14 часов)**

Краткая характеристика танца. Теория. Основы латиноамериканских танцев. Стойка и линии тела. Направления движения и равнения в зале. Позиции шагов по отношению к корпусу. Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов).

Позиция, баланс, прогулка. Ведение и следование. Критерии оценок. Краткая характеристика танца Ча-ча-ча:

движение: яркое, страстное, четкое;

настроение: игривое, веселое, живое; -жизненность: легкий флирт, игра;

цвет: мерцающий;

музыкальный размер: 4/4;

тактов в минуту: 30-32;

- акцент: на 1 и 3 (1 сильнее) удар;

- подъем и снижение: нет.

*Практика*: ча--а-ча шассе; основной ход, чек, ход назад; чек с поворотом вправо и влево (нью-йорк); веер.

**Раздел 9.Техника джайва (14 часов)**

Краткая характеристика танца джайв:

- движение: ритмичное, быстрое, присутствует свинговый характер, много бросков;

- настроение: задорное, шутливое, заигрывания; жизненность:

- веселье, праздник, активный отдых;

- цвет: яркий;

- музыкальный размер: 4/4; тактов в минуту: 40-44; акцент: на 1 и 3 или 2 и 4 или 1, 2, 3, 4 удар; подъем и снижение: нет.

*Практика:* джайв шассе; степ - рок; линк - рок; фолловэй - рок; фолловэй -троуэвэй; американский спин.

**Раздел 10. Основы валеологических знаний, здорового образа жизни (6часов)**

Требования к рациональному построению учебных занятий; соблюдение рациональной последовательности упражнений, танцев, чередование нагрузок по направленности; создание четкого ритма и режима образовательного процесса. Значение режима, гигиены тела, одежды. Вредные привычки. Формирование навыков здорового образа жизни.

**Раздел 11. Аттестация (2 часа)**

Открытое занятие. Участие в отчетном концерте, турнирах.

**ПРОГНОЗИРОВАННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

***Учащиеся должны знать:***

- основы общей и специальной физической подготовки;

- приемы музыкально - двигательной подготовки;

- основы музыкальной грамоты;

- приемы и способы формирования правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур танца;

- основы этикета;

- простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы;

- технику построения основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.

***Учащиеся должны уметь:***

- исполнять простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы;

- исполнять подготовительные подводящие, простейшие базовые фигуры и движения.

**2 год обучения**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы, темы программы | Количество часов | | | Формы аттестации  (контроля) |
| Теорети-ческих | Практиче-ских | Всего |  |
| Вступительное занятие. Содержание, цель, задачи второго года обучения | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, оценка эмоционального состояния ребёнка. |
| Раздел 1. Музыкально - ритмическая подготовка | 1 | 3 | 4 | Наблюдение, оценка эмоционального состояния ребёнка. |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка | 1 | 3 | 4 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 3. Специальная физическая подготовка | 2 | 4 | 6 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 4. Хореографическая подготовка | 2 | 6 | 8 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 5. Основы европейских танцев. Техника медленного вальса. | 2 | 12 | 14 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 6. Техника квикстепа | 2 | 12 | 14 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 7. Техника венского вальса. | 2 | 12 | 14 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 8. Техника танго | 2 | 12 | 14 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 9. Основы латиноамериканской программы. Техника ча-ча-ча | 2 | 12 | 14 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 10. Техника румбы | 2 | 12 | 14 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 11. Техника самбы | 2 | 12 | 14 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 12.Техника джайв | 2 | 12 | 14 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 13. Основы валеологических знаний, здорового образа жизни. | 2 | 2 | 4 | Наблюдение |
| Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований. | 2 | 2 | 4 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Всего: | 26 | 118 | 144 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**Вступительное занятие (2 часа)**

Особенности занятий 2-го года, его задачи, программа публичных выступлений. Режим занятий и правила техники безопасности.

**Раздел 1. Музыкально-ритмическая подготовка (4 часа)**

Структура музыкального произведения; эстетика и сценическое движение.

*Практика*: элементы классического экзерсиса; особенности исполнения парного танца; развитие танцевальной координации движений.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (4часа)**

Практика направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья детей, повышение уровня функциональных возможностей танцоров.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (6 часов)**

*Практика*: взаимодействие в паре; подводящие движения и фазы движений; упражнения на «синхронность» при исполнении технических действий.

**Раздел 4. Хореографическая подготовка (8 часов)**

Позиции рук; позиции ног; деми плие (1,2,3 поз.); гранд плие (1,2,3 поз.); батман тандю (1,2,3 поз.) крестом; батман ре леве; гранд батман жэтэ (1,2,3 поз.).

**Раздел 5. Основы европейских танцев. Техника медленного вальса (14 часов)**

Правильная осанка; стойка и линии тела; собранный внешний вид; элегантность, организованное, логическое, грациозное движение. Технические элементы; фазы движений. Техника медленного вальса. Музыкальные и технические сравнительные характеристики. «Качели», перемены с ПН и ЛН, перемены с поворотом на четверть с ПН и ЛН. Продвижение по ЛТ, индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой позиции. Натуральный поворот, обратный поворот, виск, шассе.

*Практика* исполнение технических элементов и фаз движений европейских танцев (натуральный поворот; закрытая перемена; обратный поворот; закрытая перемена; 1-2-3 натурального поворота; колебательная перемена; шассе вправо; внешняя перемена; открытая перемена; виск; прогрессивное шассе; обратный поворот; виск и шассе; натуральный спин; поворот).

**Раздел 6. Техника квикстепа (14 часов)**

Музыкальные и технические сравнительные характеристики.

Шаги шассе. Четвертной поворот. Прогрессивное шассе для дамы и партнера.

Индивидуально, в подготовительной поддержке, основной позиции.

*Практика*: степень поворота; построение элементов; положение в паре; предшествующие фигуры; последующие фигуры, натуральный поворот; колебательная перемена; шассе вправо; локк назад; бегущее окончание; четвертной поворот; типпль-шассе вправо; двойной локк; четвертные повороты; кросс-шассе.

**Раздел 7. Техника венского вальса (14 часа)**

Музыкальный размер 3/4. Закрытая позиция. Основные положения, равнения в зале.

*Практика.* Натуральный поворот, перемена вперед и назад.

**Раздел 8. Техника танго (14 часов)**

Музыкальный размер 2/4. Основные движения: основной ход вперед и назад. Прогрессивное звено. Променад- открытый и закрытый.

**Раздел 9. Основы латиноамериканских танцев. Техника ча-ча-ча (14 часов)**

Музыкальные и технические сравнительные характеристики.

*Практика.* Основной ход. Ча-ча-ча-шассе, чек, ход назад, чек с поворотом ВП и ВЛ (нью-йорк), рука-в-руке, спот-поворот. Алемана. Клюшка. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой лицевой позиции.

**Раздел 10. Техника румбы (14 часов)**

Музыкальный размер 4/4. Закрытое положение. Открытое положение. Характеристика танца.

*Практика.* Основные движения - основное движение вперед и назад, веер, алемана.

**Раздел 11. Техника самбы. (14 часа)**

Очередность шага; ритм, длительность; позиция ступни; работа ступни. Технический элемент.

Характеристики самбы:

движение: ритмичное, быстрое, подвижное, стелящееся;

настроение: радостное, задорное, веселое;

жизненность: карнавал;

цвет: радуга;

музыкальный размер: 2/4 или 4/4;

тактов в минуту: 50-52;

акцент: на 1 и 2 (1 сильнее) удар;

подъем и снижение: пружинящее (баунс) движение самбы.

*Практика.* Техника самбы (основной ход; виск вправо, виск влево; вольтовый поворот на месте; бото фого; вольта с продвижением вправо и влево; раскручивание от руки; различные типы самба - ходов).

**Раздел 12. Техника джайва (14 часов)**

Музыкальные и технические сравнительные характеристики.

Джайв-шассе, линк-рок, линк-рок и линк, стой-и-иди, американский спин. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой поддержке. *Практика*: стой и иди; линк-рок и линк; фолловэй рок; поворот вправо; фолловэй - троуэвэй; смена мест слева направо.

**Раздел 13. Основы валеологических знаний, здорового образа жизни**

**(4 часа)**

Гигиена одежды, костюма. Профилактика профессиональных заболеваний танцора.

**Аттестация. Подведение итогов. (4 часа)**

Подведение итогов, анализ соревнований.

Участие в концертах, соревнованиях, конкурсах, проведение итоговых занятий интегрировано в цикличную структуру образовательной дополнительной программы.

**ПРОГНОЗИРОВАННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

***Учащиеся должны знать:***

- базовые элементы средней и высшей группы трудности;

- фундаментальные фигуры танцев;

- элементы хореографических форм в простейших соединениях;

- основы начальной теоретической и тактической подготовки;

***Учащиеся должны уметь:***

- разделять фигуры на единичные технические действия;

-сочетать базовые фигуры;

-различать музыкальное оформление танцев по ритму и характеру иметь навык ориентации в построении;

-парного исполнения основных фигур и простых композиций.

**3 год обучения**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы, темы программы | Количество часов | | | Формы аттестации  (контроля) |
| Теоритических | Практических | Всего |  |
| Вступительное занятие | 2 |  | 2 | Наблюдение, оценка эмоционального состояния ребёнка. |
| Раздел 1. Музыкально - ритмическая подготовка | 2 | 4 | 6 | Наблюдение, оценка эмоционального состояния ребёнка. |
| Раздел 2. Специальная физическая подготовка | 2 | 4 | 6 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 3. Хореографическая подготовка | 2 | 6 | 8 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 4. Основы европейских танцев. Техника медленного вальса | 2 | 12 | 14 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 5. Техника квикстепа | 2 | 12 | 14 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 6. Техника венского вальса | 2 | 12 | 14 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 7. Техника танго | 2 | 12 | 14 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 8. Основы латиноамериканских танцев. Техника ча-ча-ча | 2 | 12 | 14 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 9. Техника румбы | 2 | 12 | 14 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 10. Техника самбы | 2 | 12 | 14 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 11. Техника джайва | 2 | 12 | 14 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 12. Валеологические знания | 2 | 4 | 6 | Наблюдение |
| Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований. | 2 | 2 | 4 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Итого | 28 | 116 | 144 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**Вступительное занятие (2 часа)**

Содержание, цель, задачи третьего года обучения Музыкально - ритмическая подготовка усложнения комплекса ритмических упражнений; развитие танцевальной координации движений; повороты, вращения.

**Раздел 1. Музыкально - ритмическая подготовка (6 часов)**

Усложнение структуры музыкального произведения; эстетика и сценическое движение. Особенности использования вокала в музыкальном оформлении танца.

*Практика*: элементы классического экзерсиса; особенности исполнения парного танца; развитие танцевальной координации движений.

**Раздел 2. Специальная физическая подготовка (6 часов)**

*Практика:* взаимодействие в паре; подводящие движения и фазы движений; упражнения на «синхронность» при исполнении технических действий. Исполнение различных композиций, варианты сочетания фигур.

**Раздел 3. Хореографическая подготовка (8 часов)**

Отработка навыков позиции рук; позиции ног; деми плие (1,2,3 поз.); гранд плие (1,2,3 поз.); батман тандю (1,2,3 поз.) крестом; батманрелеве; гранд батман жэтэ (1,2,3 поз., рон де жамб, партер, анлэр.

**Раздел 4. Основы европейских танцев. Техника медленного вальса. (14 часов)**

Формирование тренировочного и индивидуального стиля исполнения. Правильная осанка; стойка и линии тела; собранный внешний вид; элегантность, организованное, логическое, грациозное движение. Технические элементы; фазы движений. Техника медленного вальса. Музыкальные и технические сравнительные характеристики. «Маятник», перемены с ПН и ЛН, перемены с поворотом на четверть с ПН и ЛН. Продвижение по ЛТ, индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой позиции. Натуральный поворот, обратный поворот, виск, шассе.

*Практика:* исполнение технических элементов и фаз движений европейских танцев (натуральный поворот; закрытая перемена; обратный поворот; закрытая перемена; 1 -2-3 натурального поворота; колебательная перемена; шассе вправо; внешняя перемена; открытая перемена; виск; прогрессивное шассе; обратный поворот; виск и шоссе; синкопированное шоссе, корте, плетение натуральный спин; поворот).

**Раздел 5. Техника квикстепа (14 часов)**

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

*Практика*: построение элементов; положение в паре; предшествующие фигуры; последующие фигуры, натуральный поворот; колебательная перемена; шассе вправо; локк назад; бегущее окончание; четвертной поворот; типпль-шассе вправо; двойной локк; четвертные повороты; кросс-шассе; обратный поворот.

**Тема 6. Техника венского вальса (14 часов)**

Музыкальный размер 3/4. Закрытая позиция. Основные положения, равнения в зале. Приглашения в танце. Практика. Натуральный поворот, перемена вперед и назад, работа стопы.

**Раздел 7. Техника танго (14 часов)**

Музыкальный размер 2/4. Основные движения: основной ход вперед и назад. Прогрессивное звено. Променад- открытый и закрытый.

**Раздел 8. Основы латиноамериканских танцев. Техника ча-ча-ча (14 часов)**

Музыкальные и технические сравнительные характеристики.

Практика. Основной ход. Ча-ча-ча-шассе, чек, ход назад, чек с поворотом ВП и ВЛ (нью-йорк), рука-в-руке, спот-поворот. Алемана. Клюшка. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой лицевой позиции. Хип-твист -открытый и закрытый, три ча-ча-ча, осевые повороты.

**Раздел 9. Техника румбы (14 часов)**

Музыкальный размер 4/4. Закрытое положение. Открытое положение. Характеристика танца.

*Практика.* Основные движения - основное движение вперед и назад, веер, алемана.

**Раздел 10. Техника самбы (14 часов)**

Очередность шага; ритм, длительность; позция ступни; работа ступни. Усложнение технических элементов. Характеристики самбы (движение: ритмичное, быстрое, подвижное, стелящееся; настроение: радостное, задорное, веселое; жизненность: карнавал; цвет: радуга; музыкальный размер: 2/4 или 4/4; тактов в минуту: 50-52; акцент: на 1 и 2 (1 сильнее) удар; подъем и снижение: пружинящее (баунс) движение самбы.). Техника самбы. *Практика:* основной ход; виск вправо, виск влево; вольтовый поворот на месте (дама); бото фого; вольта с продвижением вправо и влево; раскручивание от руки; различные типы самба - ходов, кортэ- джака, левый поворот, коса.

**Раздел 11. Техника джайва (14 часов)**

Музыкальные и технические сравнительные характеристики.

*Практика.* Джайв-шассе, линк-рок, линк-рок и линк, стой-и-иди, американский спин. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой поддержке, стой и иди; линк-рок и линк; фолловэй рок; поворот вправо; фолловэй - троуэвэй; смена мест слева направо, американский спин, хлыст.

**Раздел 12. Основы валеологических знаний, здорового образа жизни**

**(6 часов)**

Гигиена одежды, костюма. Профилактика профессиональных заболеваний танцора.

**Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований (4 часа**) Участие в концертах, соревнованиях, конкурсах, проведение итоговых занятий интегрировано в цикличную структуру образовательной программы.

**ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

***Учащиеся должны знать:***

- базовые элементы средней и высшей группы трудности;

- фундаментальные фигуры танцев;

- структуру танцев;

- средства музыкальной выразительности;

- элементы хореографических форм в простейших соединениях;

- основы начальной теоретической и тактической подготовки;

***Учащиеся должны уметь:***

- разделять фигуры на единичные технические действия;

- сочетать базовые фигуры в композиции;

- мыслить композиционно;

- владеть паркетом;

- различать музыкальное оформление танцев по ритму и характеру.

**4 год обучения**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы, темы программы | Количество часов | | | Формы аттестации  (контроля) |
| Теоритических | Практических | Всего |  |
| Вступительное занятие. Содержание, цель, задачи четвертого года обучения. Совершенствование мастерства.  Разработка индивидуальных образовательных маршрутов. Особенности соревновательной практики. | 2 | 2 | 4 | Наблюдение, оценка эмоционального состояния ребёнка. |
| Раздел 1. Специальная физическая подготовка | 2 | 18 | 20 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 2. Хореографическая подготовка | 2 | 24 | 26 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 3. Основы европейских танцев. Техника медленного вальса | 2 | 18 | 20 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 4. Техника квикстепа | 2 | 18 | 20 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 5. Техника венского вальса | 2 | 18 | 20 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 6. Техника танго | 2 | 18 | 20 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 7. Основы латиноамериканских танцев. Техника ча-ча-ча | 2 | 18 | 20 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 8. Техника румбы | 2 | 18 | 20 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 9. Техника самбы | 2 | 18 | 20 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 10. Техника джайва | 2 | 18 | 20 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 11. Валеологические знания. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований. | 2 | 2 | 4 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Итого | 25 | 191 | 216 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**Вступительное занятие (4 часа)**

Содержание, цель, задачи третьего этапа обучения. Совершенствование мастерства. Разработка индивидуальных образовательных маршрутов. Особенности соревновательной практики. Нормы и правила исполнения фигур в композиций. Содержание, цель, задачи четвертого года обучения. Танцевальный этикет.

**Раздел 1. Специальная физическая подготовка (20 часов)**

Нормативные характеристики. Практика: взаимодействие в паре; подводящие движения и фазы движений; упражнения на «синхронность» при исполнении технических действий. Исполнение усложненных композиций, варианты сочетания фигур.

*Практика:* элементы классического экзерсиса; особенности исполнения парного танца; развитие танцевальной координации движений, наработка стиля, особенности работы корпуса.

**Раздел 2. Хореографическая подготовка (26 часов)**

Отработка навыков позиции рук; позиции ног; деми плие (1,2,3 поз.); гранд плие (1,2,3 поз.); батман тандю (1,2,3 поз.) крестом; батманрелеве; гранд батман жэтэ (1,2,3 поз., рон де жамб, партер, анлэр, фраппэ, балансэ.

**Раздел 3. Основы европейских танцев. Техника медленного вальса (20 часов)**

Формирование тренировочного и индивидуального стиля исполнения. Приемы передачи характера и настроения танца. Отработка техники медленного вальса.

*Практика:* исполнение технических элементов и фаз движений европейских танцев: натуральный поворот; закрытая перемена; обратный поворот; закрытая перемена; 1-2-3 натурального поворота; колебательная перемена; шассе вправо; внешняя перемена; открытая перемена; виск; прогрессивное шассе; обратный поворот; виск и шоссе; синкопированное шоссе, корте, плетение натуральный спин; поворот.

**Раздел 4. Техника квикстепа (20 часов)**

Особенности проявления танца в динамических движения тела. Практика. Прогрессивное шассе для дамы и партнера. Индивидуально, в подготовительной поддержке, основной позиции, построение элементов; положение в паре; предшествующие фигуры; последующие фигуры, натуральный поворот; колебательная перемена; шассе вправо; локк назад; бегущее окончание; четвертной поворот; типпль-шассе вправо; двойной локк; четвертные повороты; кросс-шассе; обратный поворот.

**Раздел 5. Техника венского вальса (20 часов)**

*Практика.* Закрытая позиция. Основные положения, равнения в зале. Приглашения в танце. Использование свинга. Натуральный поворот, перемена вперед и назад, работа стопы. Тема

**Раздел 6. Техника танго (20 часов)**

*Практика.* Основные движения: основной ход вперед и назад. Прогрессивное звено. Променад- открытый и закрытый. Позиция противо движения корпуса. Особенности работы стопы и постановка в паре

**Раздел 7. Техника ча-ча-ча (20 часов)**

*Практика.* Основной ход. Ча-ча-ча-шассе, чек, ход назад, чек с поворотом ВП и ВЛ (нью-йорк), рука-в-руке, спот-поворот. Алемана. Клюшка. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой лицевой позиции. Хип-твист - открытый и закрытый, три ча-ча-ча, осевые повороты, турецкое полотенце, спираль, лассо, локон, кубинские брейки.

**Раздел 8. Техника румбы (20 часов)**

Характер танца - танец любви или дружбы. Практика. Основные движения - раскрытия вперед и назад, веер, алемана, локон, кукарача, хип -твист закрытый и открытый.

**Раздел 9. Техника самбы (20 часов)**

Различные виды самба ходов (основной ход; виск вправо, виск влево; вольтовый поворот на месте (дама); бото фого; вольта с продвижением вправо и влево; раскручивание от руки; различные типы самба - ходов, кортэ- джака, левый поворот, коса, променадный бег).

**Раздел 10. Техника джайва (20 часов)**

Быстрота, азартность, веселость - примы оформления. Практика. Джайв-шассе, линк-рок, линк-рок и линк, стой-и-иди, американский спин. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой поддержке, стой и иди; линк-рок и линк; фолловэй рок; поворот вправо; фолловэй - троуэвэй; смена мест слева направо, американский спин, хлыст.

**Раздел 11. Валеологические знания (2 часа)**

Приемы восстановления в соревновании. Гигиена одежды, костюма. Профилактика профессиональных заболеваний танцора.

**Аттестация, организация соревновательной практики (4 часа)**Индивидуальные графики соревнований. Подведение итогов, анализсоревнований. Участие в концертах, соревнованиях, конкурсах.

**ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

***Учащиеся должны знать:***

- требования норм и правил исполнения фигур в композиции.

- базовые элементы средней и высшей группы трудности;

- фундаментальные фигуры танцев;

- структуру танцев;

- средства музыкальной выразительности и характерности;

- элементы хореографических форм в простейших соединениях;  
 - основы начальной теоретической и тактической подготовки;

***Учащиеся должны уметь:***

- составить индивидуальный маршрут подготовки к соревнованиям;

- сочетать базовые фигуры в композиции;

- мыслить композиционно;

- владеть паркетом;

- определять музыкальное оформление танцев по ритму и характеру.

**5 год обучения**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы, темы программы | Количество часов | | | Формы аттестации  (контроля) |
| Теоритических | Практических | Всего |  |
| Вступительное занятие. Содержание, цель, задачи пятого года обучения. Совершенствование мастерства.  Разработка индивидуальных образовательных маршрутов. Особенности соревновательной практики. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, оценка эмоционального состояния ребёнка. |
| Раздел 1. Специальная физическая подготовка | 3 | 15 | 18 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 2. Хореографическая подготовка | 3 | 24 | 27 | Оценка качества исполнения упражнений Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 3. Основы европейских танцев. Техника медленного вальса | 3 | 15 | 18 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 4. Техника квикстепа | 3 | 12 | 15 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 5. Техника венского вальса | 3 | 12 | 15 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 6. Техника танго | 3 | 15 | 18 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 7. Техника фокстрота | 3 | 15 | 18 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 8. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы | 3 | 12 | 15 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 9. Техника ча-ча-ча | 3 | 15 | 18 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 10. Техника румбы | 3 | 12 | 15 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 11 Техника пасодобля | 3 | 12 | 15 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 12. Техника джайва | 3 | 12 | 15 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 13. Валеологические знания. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение |
| Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований. | 1 | 2 | 3 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Итого | 39 | 177 | 216 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**Вступительное занятие (4 часа)**

Содержание, цель, задачи третьего этапа обучения. Совершенствование мастерства. Практика. Разработка и реализация индивидуальных образовательных маршрутов. Организация соревновательной практики. Нормы и правила исполнения фигур в композиции. Танцевальный этикет. Психология соревнований.

**Тема 1. Специальная физическая подготовка (18 часов)**

Нормативные характеристики. Практика: взаимодействие в паре; подводящие движения и фазы движений; упражнения на «синхронность» при исполнении технических действий. Исполнение усложненных композиций, варианты сочетания фигур. Работа в команде «партнер - партнерша».

**Раздел 2. Хореографическая подготовка (28 часов)**

Отработка навыков позиции рук; позиции ног; деми плие (1,2,3 поз.); гранд плие (1,2,3 поз.); батман тандю (1,2,3 поз.) крестом; батманрелеве; гранд батман жэтэ (1,2,3 поз., рон де жамб, партер, анлэр, фраппэ, балансэ, фондю, сутеню, девлюппе.

**Раздел 3. Основы европейских танцев. Техника медленного вальса (16 часов)**

Формирование тренировочного и индивидуального стиля исполнения. Приемы передачи характера и настроения танца. Отработка техники медленного вальса.

*Практика:* исполнение технических элементов и фаз движений европейских танцев: натуральный поворот; обратный поворот; закрытая перемена; 1-2-3 натурального поворота; шассе вправо; внешняя перемена; открытая перемена; виск; прогрессивное шассе; обратный поворот; виск и шоссе; синкопированное шоссе, корте, плетение натуральный спин; поворот, поворотный лок, крыло.

**Раздел 4. Техника квикстепа (16 часов)**

*Практика.* Прогрессивное шассе для дамы и партнера. Индивидуально, в подготовительной поддержке, основной позиции, построение элементов; положение в паре; предшествующие фигуры; последующие фигуры, натуральный поворот; колебательная перемена; шассе вправо; лок назад; бегущее окончание; четвертной поворот; типпль-шассе вправо; двойной локк; четвертные повороты; кросс-шассе; обратный поворот.

**Раздел 5. Техника венского вальса (16 часов)**

*Практика.* Закрытая позиция. Основные положения, равнения в зале. Приглашения в танце. Использование свинга. Натуральный и обратный поворот, перемена вперед и назад, работа стопы.

**Раздел 6. Техника танго (16 часов)**

*Практика.* Основные движения: основной ход вперед и назад. Прогрессивное звено. Променад - открытый и закрытый. Позиция противо движения корпуса. Особенности работы стопы и постановка в паре. Левый поворот. Рок поворот. Фо стэп. Фоллэвэй променад.

**Раздел 7. Техника фокстрота (16 часов)**

Характеристика. Особенность ритма и шагов. Отличительные черты от медленного вальса. Практика. Перо-шаг, тройной шаг, правый и левый повороты, смена направления, плетение.

**Раздел 8. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы**

**(16 часов)**

*Практика.* Техника самбы (основной ход; виск вправо, виск влево; вольтовый поворот на месте (дама); бото фого; вольта с продвижением вправо и влево; раскручивание от руки; различные типы самба - ходов, кортэ- джака, левый поворот, коса, променадный бег).

**Раздел 9. Техника ча-ча-ча (16 часов)**

*Практика.* Основной ход. Ча-ча-ча-шассе, чек, ход назад, чек с поворотом ВП и ВЛ (нью-йорк), рука-в-руке, спот-поворот. Алемана. Клюшка. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой лицевой позиции. Хип-твист - открытый и закрытый, три ча-ча-ча, осевые повороты, турецкое полотенце, спираль, лассо, локон, кубинские брейки. Ритм гуапача.

**Раздел 10. Техника румбы (16 часов)**

*Практика.* Основные движения - раскрытия вперед и назад, веер, алемана, локон, кукарача, хип - твист закрытый и открытый, аида.

**Раздел 11 Техника пасодобля (16 часов)**

Характеристика пасодобля. История танца, особенности. Театрализация танцевальной композиции. Практика. Аппель, плащ, разлука, твист-поворот.

**Раздел 12. Техника джайва (16 часов)**

*Практика.* Джайв-шассе, линк-рок, линк-рок и линк, стой-и-иди, американский спин. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой поддержке, стой и иди; линк-рок и линк; фолловэй рок; поворот вправо; фолловэй - троуэвэй; смена мест слева направо, американский спин, хлыст, болл чейндж. Солирование.

**Раздел 13. Валеологические знания (2 часа)**

Ситуация успеха как самоконтроль уровня подготовки. Психология соревнования. Гигиена одежды, костюма. Профилактика профессиональных заболеваний танцора.

**Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований (4 часа)**

Выполнение реализации индивидуальных маршрутов. Выполнение индивидуальных графиков соревнований. Анализ соревнований. Участие в концертах, соревнованиях, конкурсах.

**ПРОГНОЗИРОВАННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

***Учащиеся должны знать:***

- требования норм и правил исполнения фигур в композиции.

- базовые элементы средней и высшей группы трудности;

- фундаментальные фигуры танцев;

- структуру танцев;

- средства музыкальной выразительности;

- элементы хореографических форм и соединений;

- основные приемы настроя и расслабления на соревнованиях; уметь:

- сочетать фигуры в композиции;

- владеть паркетом, маневрировать на площадке,

- правильно выстроить композицию относительно судей и зрителей;

***Учащиеся должны уметь:***

- выполнения полной соревновательной программы (8-10 танцев).

**6 год обучения**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы, темы программы | Количество часов | | | Формы аттестации  (контроля) |
| Теоритических | Практических | Всего |  |
| Вступительное занятие. Содержание, цель, задачи шестого года обучения. Совершенствование мастерства.  Разработка индивидуальных образовательных маршрутов. Особенности соревновательной практики. | 2 | 2 | 4 | Наблюдение, оценка эмоционального состояния ребёнка. |
| Раздел 1. Специальная физическая подготовка | 2 | 16 | 18 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 2. Хореографическая подготовка | 2 | 26 | 28 | Оценка качества исполнения упражнений Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 3. Основы европейских танцев. Техника медленного вальса | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 4. Техника квикстепа | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 5. Техника венского вальса | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 6. Техника танго | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 7. Техника фокстрота | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 8. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 9. Техника ча-ча-ча | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 10. Техника румбы | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 11 Техника пасодобля | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 12. Техника джайва | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 13. Валеологические знания. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований. | 2 | 2 | 4 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Итого | 29 | 203 | 216 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**Вступительное занятие (4 часа)**

Содержание, цель, задачи третьего этапа обучения. Совершенствование мастерства. Практика. Разработка и реализация индивидуальных образовательных маршрутов. Организация соревновательной практики. Нормы и правила исполнения фигур в композиции. Танцевальный этикет. Психология соревнований.

**Тема 1. Специальная физическая подготовка (18 часов)**

Нормативные характеристики. Практика: взаимодействие в паре; подводящие движения и фазы движений; упражнения на «синхронность» при исполнении технических действий. Исполнение усложненных композиций, варианты сочетания фигур. Работа в команде «партнер - партнерша».

**Раздел 2. Хореографическая подготовка (28 часов)**

Отработка навыков позиции рук; позиции ног; деми плие (1,2,3 поз.); гранд плие (1,2,3 поз.); батман тандю (1,2,3 поз.) крестом; батманрелеве; гранд батман жэтэ (1,2,3 поз., рон де жамб, партер, анлэр, фраппэ, балансэ, фондю, сутеню, девлюппе.

**Раздел 3. Основы европейских танцев. Техника медленного вальса (16 часов)**

Формирование тренировочного и индивидуального стиля исполнения. Приемы передачи характера и настроения танца. Отработка техники медленного вальса.

*Практика:* исполнение технических элементов и фаз движений европейских танцев: натуральный поворот; обратный поворот; закрытая перемена; 1-2-3 натурального поворота; шассе вправо; внешняя перемена; открытая перемена; виск; прогрессивное шассе; обратный поворот; виск и шоссе; синкопированное шоссе, корте, плетение натуральный спин; поворот, поворотный лок, крыло.

**Раздел 4. Техника квикстепа (16 часов)**

*Практика.* Прогрессивное шассе для дамы и партнера. Индивидуально, в подготовительной поддержке, основной позиции, построение элементов; положение в паре; предшествующие фигуры; последующие фигуры, натуральный поворот; колебательная перемена; шассе вправо; лок назад; бегущее окончание; четвертной поворот; типпль-шассе вправо; двойной локк; четвертные повороты; кросс-шассе; обратный поворот.

**Раздел 5. Техника венского вальса (16 часов)**

*Практика.* Закрытая позиция. Основные положения, равнения в зале. Приглашения в танце. Использование свинга. Натуральный и обратный поворот, перемена вперед и назад, работа стопы.

**Раздел 6. Техника танго (16 часов)**

*Практика.* Основные движения: основной ход вперед и назад. Прогрессивное звено. Променад - открытый и закрытый. Позиция противо движения корпуса. Особенности работы стопы и постановка в паре. Левый поворот. Рок поворот. Фо стэп. Фоллэвэй променад.

**Раздел 7. Техника фокстрота (16 часов)**

Характеристика. Особенность ритма и шагов. Отличительные черты от медленного вальса. Практика. Перо-шаг, тройной шаг, правый и левый повороты, смена направления, плетение.

**Раздел 8. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы**

**(16 часов)**

*Практика.* Техника самбы (основной ход; виск вправо, виск влево; вольтовый поворот на месте (дама); бото фого; вольта с продвижением вправо и влево; раскручивание от руки; различные типы самба - ходов, кортэ- джака, левый поворот, коса, променадный бег).

**Раздел 9. Техника ча-ча-ча (16 часов)**

*Практика.* Основной ход. Ча-ча-ча-шассе, чек, ход назад, чек с поворотом ВП и ВЛ (нью-йорк), рука-в-руке, спот-поворот. Алемана. Клюшка. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой лицевой позиции. Хип-твист - открытый и закрытый, три ча-ча-ча, осевые повороты, турецкое полотенце, спираль, лассо, локон, кубинские брейки. Ритм гуапача.

**Раздел 10. Техника румбы (16 часов)**

*Практика.* Основные движения - раскрытия вперед и назад, веер, алемана, локон, кукарача, хип - твист закрытый и открытый, аида.

**Раздел 11 Техника пасодобля (16 часов)**

Характеристика пасодобля. История танца, особенности. Театрализация танцевальной композиции. Практика. Аппель, плащ, разлука, твист-поворот.

**Раздел 12. Техника джайва (16 часов)**

*Практика.* Джайв-шассе, линк-рок, линк-рок и линк, стой-и-иди, американский спин. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой поддержке, стой и иди; линк-рок и линк; фолловэй рок; поворот вправо; фолловэй - троуэвэй; смена мест слева направо, американский спин, хлыст, болл чейндж. Солирование.

**Раздел 13. Валеологические знания (2 часа)**

Ситуация успеха как самоконтроль уровня подготовки. Психология соревнования. Гигиена одежды, костюма. Профилактика профессиональных заболеваний танцора.

**Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований (4 часа)**

Выполнение реализации индивидуальных маршрутов. Выполнение индивидуальных графиков соревнований. Анализ соревнований. Участие в концертах, соревнованиях, конкурсах.

**ПРОГНОЗИРОВАННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

***Учащиеся должны знать:***

- требования норм и правил исполнения фигур в композиции.

- базовые элементы средней и высшей группы трудности;

- фундаментальные фигуры танцев;

- структуру танцев;

- средства музыкальной выразительности;

- элементы хореографических форм и соединений;

- основные приемы настроя и расслабления на соревнованиях; уметь:

- сочетать фигуры в композиции;

- владеть паркетом, маневрировать на площадке,

- правильно выстроить композицию относительно судей и зрителей;

***Учащиеся должны уметь:***

- выполнения полной соревновательной программы (8-10 танцев).

**7 год обучения**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы, темы программы | Количество часов | | | Формы аттестации  (контроля) |
| Теоритических | Практических | Всего |  |
| Вступительное занятие. Содержание, цель, задачи седьмого года обучения. Совершенствование мастерства.  Разработка индивидуальных образовательных маршрутов. Особенности соревновательной практики. | 2 | 2 | 4 | Наблюдение, оценка эмоционального состояния ребёнка. |
| Раздел 1. Специальная физическая подготовка | 2 | 16 | 18 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 2. Хореографическая подготовка | 2 | 26 | 28 | Оценка качества исполнения упражнений Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 3. Основы европейских танцев. Техника медленного вальса | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 4. Техника квикстепа | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 5. Техника венского вальса | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 6. Техника танго | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 7. Техника фокстрота | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 8. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 9. Техника ча-ча-ча | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 10. Техника румбы | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 11 Техника пасодобля | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 12. Техника джайва | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 13. Валеологические знания. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований. | 2 | 2 | 4 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Итого | 29 | 203 | 216 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**Вступительное занятие (4 часа)**

Содержание, цель, задачи третьего этапа обучения. Совершенствование мастерства. Практика. Разработка и реализация индивидуальных образовательных маршрутов. Организация соревновательной практики. Нормы и правила исполнения фигур в композиции. Танцевальный этикет. Психология соревнований.

**Тема 1. Специальная физическая подготовка (18 часов)**

Нормативные характеристики. Практика: взаимодействие в паре; подводящие движения и фазы движений; упражнения на «синхронность» при исполнении технических действий. Исполнение усложненных композиций, варианты сочетания фигур. Работа в команде «партнер - партнерша».

**Раздел 2. Хореографическая подготовка (28 часов)**

Отработка навыков позиции рук; позиции ног; деми плие (1,2,3 поз.); гранд плие (1,2,3 поз.); батман тандю (1,2,3 поз.) крестом; батманрелеве; гранд батман жэтэ (1,2,3 поз., рон де жамб, партер, анлэр, фраппэ, балансэ, фондю, сутеню, девлюппе.

**Раздел 3. Основы европейских танцев. Техника медленного вальса (16 часов)**

Формирование тренировочного и индивидуального стиля исполнения. Приемы передачи характера и настроения танца. Отработка техники медленного вальса.

*Практика:* исполнение технических элементов и фаз движений европейских танцев: натуральный поворот; обратный поворот; закрытая перемена; 1-2-3 натурального поворота; шассе вправо; внешняя перемена; открытая перемена; виск; прогрессивное шассе; обратный поворот; виск и шоссе; синкопированное шоссе, корте, плетение натуральный спин; поворот, поворотный лок, крыло.

**Раздел 4. Техника квикстепа (16 часов)**

*Практика.* Прогрессивное шассе для дамы и партнера. Индивидуально, в подготовительной поддержке, основной позиции, построение элементов; положение в паре; предшествующие фигуры; последующие фигуры, натуральный поворот; колебательная перемена; шассе вправо; лок назад; бегущее окончание; четвертной поворот; типпль-шассе вправо; двойной локк; четвертные повороты; кросс-шассе; обратный поворот.

**Раздел 5. Техника венского вальса (16 часов)**

*Практика.* Закрытая позиция. Основные положения, равнения в зале. Приглашения в танце. Использование свинга. Натуральный и обратный поворот, перемена вперед и назад, работа стопы.

**Раздел 6. Техника танго (16 часов)**

*Практика.* Основные движения: основной ход вперед и назад. Прогрессивное звено. Променад - открытый и закрытый. Позиция противо движения корпуса. Особенности работы стопы и постановка в паре. Левый поворот. Рок поворот. Фо стэп. Фоллэвэй променад.

**Раздел 7. Техника фокстрота (16 часов)**

Характеристика. Особенность ритма и шагов. Отличительные черты от медленного вальса. Практика. Перо-шаг, тройной шаг, правый и левый повороты, смена направления, плетение.

**Раздел 8. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы**

**(16 часов)**

*Практика.* Техника самбы (основной ход; виск вправо, виск влево; вольтовый поворот на месте (дама); бото фого; вольта с продвижением вправо и влево; раскручивание от руки; различные типы самба - ходов, кортэ- джака, левый поворот, коса, променадный бег).

**Раздел 9. Техника ча-ча-ча (16 часов)**

*Практика.* Основной ход. Ча-ча-ча-шассе, чек, ход назад, чек с поворотом ВП и ВЛ (нью-йорк), рука-в-руке, спот-поворот. Алемана. Клюшка. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой лицевой позиции. Хип-твист - открытый и закрытый, три ча-ча-ча, осевые повороты, турецкое полотенце, спираль, лассо, локон, кубинские брейки. Ритм гуапача.

**Раздел 10. Техника румбы (16 часов)**

*Практика.* Основные движения - раскрытия вперед и назад, веер, алемана, локон, кукарача, хип - твист закрытый и открытый, аида.

**Раздел 11 Техника пасодобля (16 часов)**

Характеристика пасодобля. История танца, особенности. Театрализация танцевальной композиции. Практика. Аппель, плащ, разлука, твист-поворот.

**Раздел 12. Техника джайва (16 часов)**

*Практика.* Джайв-шассе, линк-рок, линк-рок и линк, стой-и-иди, американский спин. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой поддержке, стой и иди; линк-рок и линк; фолловэй рок; поворот вправо; фолловэй - троуэвэй; смена мест слева направо, американский спин, хлыст, болл чейндж. Солирование.

**Раздел 13. Валеологические знания (2 часа)**

Ситуация успеха как самоконтроль уровня подготовки. Психология соревнования. Гигиена одежды, костюма. Профилактика профессиональных заболеваний танцора.

**Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований (4 часа)**

Выполнение реализации индивидуальных маршрутов. Выполнение индивидуальных графиков соревнований. Анализ соревнований. Участие в концертах, соревнованиях, конкурсах.

**ПРОГНОЗИРОВАННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

***Учащиеся должны знать:***

- требования норм и правил исполнения фигур в композиции.

- базовые элементы средней и высшей группы трудности;

- фундаментальные фигуры танцев;

- структуру танцев;

- средства музыкальной выразительности;

- элементы хореографических форм и соединений;

- основные приемы настроя и расслабления на соревнованиях; уметь:

- сочетать фигуры в композиции;

- владеть паркетом, маневрировать на площадке,

- правильно выстроить композицию относительно судей и зрителей;

***Учащиеся должны уметь:***

- выполнения полной соревновательной программы (8-10 танцев).

**8 год обучения**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы, темы программы | Количество часов | | | Формы аттестации  (контроля) |
| Теоритических | Практических | Всего |  |
| Вступительное занятие. Содержание, цель, задачи восьмого года обучения. Совершенствование мастерства.  Разработка индивидуальных образовательных маршрутов. Особенности соревновательной практики. | 2 | 2 | 4 | Наблюдение, оценка эмоционального состояния ребёнка. |
| Раздел 1. Специальная физическая подготовка | 2 | 16 | 18 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 2. Хореографическая подготовка | 2 | 26 | 28 | Оценка качества исполнения упражнений Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 3. Основы европейских танцев. Техника медленного вальса | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 4. Техника квикстепа | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 5. Техника венского вальса | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 6. Техника танго | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 7. Техника фокстрота | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 8. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 9. Техника ча-ча-ча | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 10. Техника румбы | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 11 Техника пасодобля | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 12. Техника джайва | 2 | 14 | 16 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Раздел 13. Валеологические знания. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований. | 2 | 2 | 4 | Оценка качества исполнения упражнений |
| Итого | 29 | 203 | 216 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**Вступительное занятие (4 часа)**

Содержание, цель, задачи третьего этапа обучения. Совершенствование мастерства. Практика. Разработка и реализация индивидуальных образовательных маршрутов. Организация соревновательной практики. Нормы и правила исполнения фигур в композиции. Танцевальный этикет. Психология соревнований.

**Тема 1. Специальная физическая подготовка (18 часов)**

Нормативные характеристики. Практика: взаимодействие в паре; подводящие движения и фазы движений; упражнения на «синхронность» при исполнении технических действий. Исполнение усложненных композиций, варианты сочетания фигур. Работа в команде «партнер - партнерша».

**Раздел 2. Хореографическая подготовка (28 часов)**

Отработка навыков позиции рук; позиции ног; деми плие (1,2,3 поз.); гранд плие (1,2,3 поз.); батман тандю (1,2,3 поз.) крестом; батманрелеве; гранд батман жэтэ (1,2,3 поз., рон де жамб, партер, анлэр, фраппэ, балансэ, фондю, сутеню, девлюппе.

**Раздел 3. Основы европейских танцев. Техника медленного вальса (16 часов)**

Формирование тренировочного и индивидуального стиля исполнения. Приемы передачи характера и настроения танца. Отработка техники медленного вальса.

*Практика:* исполнение технических элементов и фаз движений европейских танцев: натуральный поворот; обратный поворот; закрытая перемена; 1-2-3 натурального поворота; шассе вправо; внешняя перемена; открытая перемена; виск; прогрессивное шассе; обратный поворот; виск и шоссе; синкопированное шоссе, корте, плетение натуральный спин; поворот, поворотный лок, крыло.

**Раздел 4. Техника квикстепа (16 часов)**

*Практика.* Прогрессивное шассе для дамы и партнера. Индивидуально, в подготовительной поддержке, основной позиции, построение элементов; положение в паре; предшествующие фигуры; последующие фигуры, натуральный поворот; колебательная перемена; шассе вправо; лок назад; бегущее окончание; четвертной поворот; типпль-шассе вправо; двойной локк; четвертные повороты; кросс-шассе; обратный поворот.

**Раздел 5. Техника венского вальса (16 часов)**

*Практика.* Закрытая позиция. Основные положения, равнения в зале. Приглашения в танце. Использование свинга. Натуральный и обратный поворот, перемена вперед и назад, работа стопы.

**Раздел 6. Техника танго (16 часов)**

*Практика.* Основные движения: основной ход вперед и назад. Прогрессивное звено. Променад - открытый и закрытый. Позиция противо движения корпуса. Особенности работы стопы и постановка в паре. Левый поворот. Рок поворот. Фо стэп. Фоллэвэй променад.

**Раздел 7. Техника фокстрота (16 часов)**

Характеристика. Особенность ритма и шагов. Отличительные черты от медленного вальса. Практика. Перо-шаг, тройной шаг, правый и левый повороты, смена направления, плетение.

**Раздел 8. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы**

**(16 часов)**

*Практика.* Техника самбы (основной ход; виск вправо, виск влево; вольтовый поворот на месте (дама); бото фого; вольта с продвижением вправо и влево; раскручивание от руки; различные типы самба - ходов, кортэ- джака, левый поворот, коса, променадный бег).

**Раздел 9. Техника ча-ча-ча (16 часов)**

*Практика.* Основной ход. Ча-ча-ча-шассе, чек, ход назад, чек с поворотом ВП и ВЛ (нью-йорк), рука-в-руке, спот-поворот. Алемана. Клюшка. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой лицевой позиции. Хип-твист - открытый и закрытый, три ча-ча-ча, осевые повороты, турецкое полотенце, спираль, лассо, локон, кубинские брейки. Ритм гуапача.

**Раздел 10. Техника румбы (16 часов)**

*Практика.* Основные движения - раскрытия вперед и назад, веер, алемана, локон, кукарача, хип - твист закрытый и открытый, аида.

**Раздел 11 Техника пасодобля (16 часов)**

Характеристика пасодобля. История танца, особенности. Театрализация танцевальной композиции. Практика. Аппель, плащ, разлука, твист-поворот.

**Раздел 12. Техника джайва (16 часов)**

*Практика.* Джайв-шассе, линк-рок, линк-рок и линк, стой-и-иди, американский спин. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой поддержке, стой и иди; линк-рок и линк; фолловэй рок; поворот вправо; фолловэй - троуэвэй; смена мест слева направо, американский спин, хлыст, болл чейндж. Солирование.

**Раздел 13. Валеологические знания (2 часа)**

Ситуация успеха как самоконтроль уровня подготовки. Психология соревнования. Гигиена одежды, костюма. Профилактика профессиональных заболеваний танцора.

**Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований (4 часа)**

Выполнение реализации индивидуальных маршрутов. Выполнение индивидуальных графиков соревнований. Анализ соревнований. Участие в концертах, соревнованиях, конкурсах.

**ПРОГНОЗИРОВАННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

***Учащиеся должны знать:***

- требования норм и правил исполнения фигур в композиции.

- базовые элементы средней и высшей группы трудности;

- фундаментальные фигуры танцев;

- структуру танцев;

- средства музыкальной выразительности;

- элементы хореографических форм и соединений;

- основные приемы настроя и расслабления на соревнованиях; уметь:

- сочетать фигуры в композиции;

- владеть паркетом, маневрировать на площадке,

- правильно выстроить композицию относительно судей и зрителей;

***Учащиеся должны уметь:***

- выполнения полной соревновательной программы (8-10 танцев).

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Специфика программы позволяет педагогу использовать различные формы и методы обучения.

**Формы проведения занятий:**

- беседы;

- урок-игра;

- разыгрывание ситуаций;

- практические занятия с элементами игр, с использованием дидактических и раздаточных материалов, пословиц и поговорок, считалок, рифмовок, ребусов, кроссвордов, головоломок, сказок;

- самостоятельная работа (индивидуальная и групповая);

- поисково-исследовательская деятельность.

Занятия по русскому языку в учреждении дополнительного образования позволяют наиболее успешно применять индивидуальный подход к каждому ребенку с учётом его способностей, более полно удовлетворять познавательные и жизненные интересы обучающихся.

**Методы и приемы обучения, используемые на занятиях:**

- словесные (беседа, викторина, объяснение, рассказ);

-наглядные (работа с наглядным материалом, демонстративным и иллюстративным материалом);

- практические (работа в тетради, словарная работа, работа по карточкам, тестирование, самостоятельная работа, составление рассказа по плану-схеме, работа с раздаточным материалом, составление рассказа по картине, составление рассказа по плану, составление диалогов, монологов, пересказ, инсценировка, чтение стихов наизусть);

- игровые (дидактическая игра, сюжетно-ролевая игра, подвижная игра, отгадывание загадок, кроссвордов, ребусов).

**Основные принципы отбора материала и краткое пояснение логики структуры программы.**

Занятия объединены по тематике – разделам русского языка, а также русской литературы, которые изучаются в соответствии с возрастной категорией учащихся. Обучение идет от простого к более сложному. Первые занятия каждой тематики являются вводными. Через прямое обучение детей знакомят с правилами, орфограммами (для русского языка), биографией писателей и их произведениями, жанрами литературы (для русской литературы) и т.п. На последующих занятиях умения и навыки формируют и закрепляют. Методика занятий такова, что дети самостоятельно и коллективно решают определенные языковые задачи, что помогает раскрыть индивидуальный потенциал ребенка, а также приучить учащихся к командной работе.

**Критерии оценки овладения обучающимися пройденного материала:** курс завершается итоговым занятием, которое позволяет оценить знания, умения и навыки, проводятся промежуточные интерактивные тесты по обобщающим темам. Работая в команде, учащиеся готовят свои проекты и публично защищают.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:** итоговые, открытые уроки, создание творческих проектов.

***Материально-техническое обеспечение:*** маркерная доска, книги, иллюстрации, таблицы, карточки, презентации, аудио и видео материалы, тетради, письменные принадлежности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Мур А., Бальные танцы [Текст]: Метод. пособ. / - А. Мур. - М.: ООО Астрель, 2004. – 319 с.  
2. Регацциони Г., Бальные танцы [Текст]: Метод. пособ. / Г. Регацциони, А. Маджони, М. Анджело. - М.: БММ АО, 2001. – 92 с. (Учимся танцевать).  
3. Регацциони Г., Латиноамериканские танцы [Текст]: Метод. пособ. / Г. Регацциони, А. Маджони, М. Анджело - М.: БММ АО, 2001. – 92 с.  - (Учимся танцевать).  
4. Кауль Н., Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы [Текст]: Метод. пособ. / Кауль Н. - Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 352с.  
5. П. Боттомер, Учимся танцевать [Текст]: Метод. пособ. / П.Баттомер. - М.: Эскмо – Пресс, 2001.  
6. Учебно-методическое пособие для преподавателей танцев и ритмики      Ритмика. Пермь, 1997г.  
7. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Феникс, 2003. 3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. М.: Музыка, 1961.  
8. Сагитов С. Методика музыкально-теоретического образования участников коллективов художественной самодеятельности, М., Музыка, 1972.  
9. Полятков С.С. Основы современного танца. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005.  
10. Браиловская Л. Самоучитель бальных танцев. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005.

11. Алексеев А.В. Развитие координационных способностей, как одно из направлений в занятиях спортивными танцами [Электронный ресурс].URL: <http://www.dk-khv.ru/node/90> (дата обращения: 06.04.2013).  
12. Бекина С.И. Музыка и движение / С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина. - М.: Просвещение, 2004. - 207 с.  
13. Бурмистрова И.   Школа танцев  / И. Бурмистрова, К. Силаева. - М.: Эксто, 2003. – 240 с.  
14. Грациозо Чеккетти. Полный учебник классического танца. Школа Энрико Чекетти. - М.: АТС Апрель, 2007. – 503 с.

Список литературы для учащихся:

1. Мур А., Бальные танцы [Текст]: Метод. пособ. / - А. Мур. - М.: ООО Астрель, 2004. – 319 с.  
2. Регацциони Г., Бальные танцы [Текст]: Метод. пособ. / Г. Регацциони, А. Маджони, М. Анджело. - М.: БММ АО, 2001. – 92 с. (Учимся танцевать).  
3. Регацциони Г., Латиноамериканские танцы [Текст]: Метод. пособ. / Г. Регацциони, А. Маджони, М. Анджело - М.: БММ АО, 2001. – 92 с.  - (Учимся танцевать).  
4. Кауль Н., Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы [Текст]: Метод. пособ. / Кауль Н. - Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 352с.  
5. П. Боттомер, Учимся танцевать [Текст]: Метод. пособ. / П.Баттомер. - М.: Эскмо – Пресс, 2001

Список литературы для родителей:

1. Айдарова Л.И. Творчество в обучении и воспитании – стратегия построения современного образования [Электронныйресурс]. URL:   
<http://www.voppsy.ru/issues/1988/884/884181.htm>   
2. Зеньковский В.В. Психология детства. – Екатеринбург, 2005. – 398 с.  
3. Годфруа Ж. Что такое психология. В 2-х т. – М.: Мир, 1992, 1996; - 496 с.,376с.  
4. Википедия. Способности [Электронныйресурс].URL:   
<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D2%E2%EE%F0%F7%E5%F1%EA%E8%E9_%EF%EE%F2%E5%ED%F6%E8%E0%EB>   
5. Википедия. Интеллект  [Электронный ресурс]. URL:   
<http://ru.wikipedia.org/wiki/%C8%ED%F2%E5%EB%EB%E5%EA%F2>   
6. Википедия. Творчество [Электронный ресурс].URL:  
<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D2%E2%EE%F0%F7%E5%F1%F2%E2%EE>   
7. Богоявленская Д.Б. Психология одаренности. М.: МИОО,2005. - 176 с.  
8. Айзенк Г. Теория типов личности [Электронный ресурс].URL:   
[http://www.portalopen.ru/blog/дуленко/219](http://www.portalopen.ru/blog/%D0%B4%D1%83%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE/219)

**Приложение 1**

**Виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации**

**СИСТЕМА ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ**

Система творческих заданий помогает воспитанникам войти в образное содержание выбранной роли, перевод образа из одного художественного ряда в другой, уйти от общих шаблонов и развивать ассоциативное мышление. Построение заданий от частного к общему предполагает общение детей по поводу созданного, то есть его исполнения и восприятия.

Для разнообразия процесса обучения некоторые занятия проводились в игровой форме.

1. Игра «Прыжки» - имеет соревновательный характер, развивает координацию движения, внимательность, память и скорость мышления, закрепляет понятие «право, относительно линии танца», «лево, относительно линии танца», «лицом по линии танца», «спиной по линии танца», формирует лидерские качества и волю к победе. Учащиеся встают лицом по линии танца (в направлении против часовой стрелки)  возле веревки, выложенной вдоль линии танца (на части окружности, по дуге). Педагог определяет местоположение стоп, относительно веревки и дает названия, соответствующие названиям танцев (Е-класса). Лицом по линии танца справа от веревки - «самба», лицом по линии танца слева от веревки - «ча-ча-ча», расположение веревки между ногами лицом по линии танца - «медленный вальс», спиной по линии танца справа от веревки - «квикстеп», спиной по линии танца слева – «венский вальс», расположение веревки между ногами спиной по линии танца – «джайв». Педагог называет танец - дети прыгают, занимая нужное положение, относительно веревки. Кто ошибается – выбывает из игры. Остается один победитель, самый внимательный и сообразительный.

2. Игра «Змейка» - имеет соревновательный характер, развивает координацию движения, внимательность, ритм. Учащиеся рассаживаются на стулья, выставленные в одну линию. Кладут руки  на колени соседям справа и слева, относительно себя. Педагог задает темп (под музыку или под счет), и, по порядку, каждый должен вовремя хлопнуть соседа по колену, образуется змейка из рук. Кто не успевает или хлопает раньше времени, нарушая движение змейки – выбывает. Остаются два победителя.    
 3. Игра «Снежная баба». Участники представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее участники изображают, как тает снежная баба. Сначала голова, одна рука, другая, туловище. Снежная баба превращается в лужицу.

4. Игра «Хлопки» - имеет соревновательный характер, развивает музыкальность и чувство ритма. Дети делятся на группы по 3-4 человека. Каждой группе педагог дает определенный ритм хлопками – учащиеся должны повторить, при сбое ритма ребенок не проходит в следующий тур. С каждым туром ритм усложняется. В конце остается один или несколько участников, точно и безошибочно отбивающих ритм любой сложности.

5. Игра «Веревочка» - помогает «включить» воображение детей,  отрабатывать позиции ног, развивает чувство равновесия (баланс), закрепляет понятие «ноги на одной линии». На полу выкладывается веревка, планка или жесткая рейка. Дети, по очереди, проходят по этой веревке, планке или жесткой рейке лицом, боком, спиной (балансируя, представляя себя канатоходцами в цирке, каскадерами на съемочной площадке и т.д.) в определенной позиции ног (3 или 6).

6. Игра «Музыкальный хоровод» - развивает скорость, выносливость, реакцию, внимательность, формирует целеустремленность и волю к победе. В центре зала по кругу выставляют стулья (их должно быть на 1 меньше, чем участников). Дети  исполняют основные элементы танцев, двигаясь в заданном направлении, пока звучит музыка. Как только музыка останавливается, все должны сесть на стулья. Кому-то одному стул не достается и он выбывает из игры. Далее убирают один стул и игра продолжается, пока не останется один победитель.  
 7. Игра «Воздушный шарик». Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно. Представляют, что в животе у них воздушный шарик, и медленно, глубоко дыша, шарик надувается. Вот он стал большим и легким. Задержать дыхание, посчитать до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхать, шарик сдувается. Методический комментарий: умение расслабляться поможет снять в последствии физические зажимы и эмоциональные.

8. Игра «Экзамен» (для более опытных пар) – знакомит детей с дисциплиной «мастерство хореографа», заставляет проявлять свою фантазию, формирует вкус, стиль и манеру исполнения танцев, закрепляет знания базовых фигур, обеспечивает творческий подход к решению нестандартных задач в экстремальных условиях. Педагогом создаются условия для сдачи экзамена (подготавливаются билеты). Каждая пара вытягивает несколько билетов, определяющих программу, танец, набор фигур. Например: 1-латина (программа), 2- румба (танец), 3-составить вариацию из пяти базовых элементов, двух линий (позировки) и трех «шоу»-элементов. Дается время на подготовку. Далее следует демонстрация составленных вариаций. Материал просматривается, обсуждается, выявляются интересные детали (необычные элементы, фигуры, соединения), исправляются ошибки и на конкурсной основе выбирается лучшая пара или несколько пар (путем общего голосования или присвоения очков).

9. Игра – эксперимент «Смена» (для более опытных пар) – развивает скорость мышления, умение импровизировать, развивает творческий потенциал. Все пары коллектива меняются своими партнерами (педагог сам, по своему усмотрению, составляет пары или по «жеребьевке»). Определяется состав жюри. В каждом заходе выступает по 2-3 пары, исполняют определенный танец (импровизация на 1,5 минуты). Наилучшая пара проходит в следующий отборочный тур. В конце остается одна пара-победитель. Этот конкурс помогает педагогу выявить лучшие составы пар.

10. Дополнительные занятия:

а) актерское мастерство (дети учатся выражать настроение, эмоции: радость, страсть, ненависть, любовь, счастье, восторг, грусть, спокойствие и т.д. через движение; проживать историю в каждом танце),

б) классическая хореография (позиции рук, ног, растяжка, вращения),

в) ОФП (развитие скоростно-силовых качеств, функции внешнего дыхания, укрепление мышечного каркаса),

г) Йога и Пилатес (растяжка, укрепление мышц, координация движения, дыхательная гимнастика, релакс, медитация),

д) фитнес (работа с фитнес-мячами, скакалками, обручами, степ-аэробика).