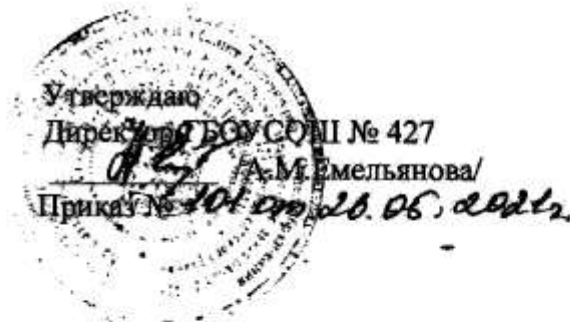


Отделение дополнительного образования детей  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 427  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУСОШ № 427  
Протокол № 16 от 26.05.2021г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Спортивные танцы»

Возрастной состав обучающихся 12-15 лет  
Срок реализации: 3 года

Составитель (автор): Балянин А.В.  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021

## Пояснительная записка

### **Классификация программы:**

Программа Спортивные танцы является модифицированной на основе программы «Дополнительная образовательная программа студии спортивно-бального танца «Алира» «От искусства к спорту» (авторы *Позднякин Алексей Геннадьевич, Позднякина Ирина Валентиновна, Штыркова Елена Борисовна*), а также на основе дополнительной общеразвивающей разноуровневой программы «Импульс» Волковой Екатерины Сергеевны и Петровой Марины Александровны.

Программа имеет художественную направленность.

По месту в образовательной модели – это программа разновозрастного детского коллектива.

По уровню освоения – общеразвивающая.

Программа ежегодно корректируется с учётом изменяющихся социально-образовательных условий и нормативно-правовой базы организации дополнительного образования.

### **Актуальность:**

Бальный танец, как вид хореографии, соединяет в себе спорт и искусство. Его называют «спортивным», т.к. физическая нагрузка, которая приходится на танцора во время танца, приравнивается к физической нагрузке спортсменов. В тоже время бальный танец не может не оказывать художественно-эстетическое влияние на танцоров. За последние годы бальный танец интегрировал в себе огромное число различных видов хореографии (от народного до современного танца) и стал искусством «всех времен и народов» среди других видов хореографии.

Занимаясь бально-спортивными танцами, дети изучают азы танцев, фигуры, новые элементы. Благодаря занятиям по данной программе у детей формируется красивая осанка, пластика движений. Также дети учатся придавать движениям эмоциональную окраску через разнообразие и выразительность жестов. Уже начиная с первых выступлений на турнирах, дети могут получить призовые места. Таким образом, учащиеся видят результаты своей работы.

### **Особенности целевой аудитории:**

Программа рассчитана на детей от 12 до 15 лет. Для учащихся 12 лет большая часть занятия состоит в игровой форме. В первую очередь делается акцент на начальное обучение технике и тактике бального танца. В этом возрасте ребенок участвует в массовом спорте «Беби». Главная задача детей – попасть в ритм музыки, выполнить правильность перечня фигур. «Беби» ещё не являются спортсменами, поэтому они принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях (СММ). Отделения СММ на турнирах проводятся для того, чтобы дети постепенно подготавливались к спорту, набирались опыта.

В возрасте 14 лет дети относятся к категории Дети-0,1. Требования к танцам остаются прежнего уровня, но необходимо более детально прорабатывать технику перечня фигур. Учащиеся развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развиваются способности самовыражения посредством танца.

В возрасте 15 лет начинается половое созревание детей, что, в свою очередь, сказывается на внешнем виде и взаимоотношениях мальчиков и девочек. Например, они смущаются при выполнении танцевальных движений, стесняются становиться в пары. В этом случае проводятся занятия на раскрепощение детей друг перед другом и снятие мышечных зажимов, досуговые мероприятия с игровыми программами внутри коллектива, способствующие сплочению коллектива, формированию дружеских отношений, парные конкурсы, рассчитанные на доверие, взаимопомощь и способствующие совместному успеху.

Дети, как правило, выбирают данный вид деятельности самостоятельно и приходят в объединение по собственному желанию. Несмотря на то, что бально-спортивный танец – это парный танец, дети могут принимать участие в турнирах сольно. В связи с этим, набор в объединение ведется как парами (мальчик-девочка), так и сольный. При поступлении в объединение «Бально- спортивные танцы» ребенок должен иметь медицинский допуск.

### **Практическая значимость**

В рамках реализации программы педагог, занимающийся с детьми бально-спортивными танцами, направляет свои умения и навыки на развитие творческих способностей у детей эстетического восприятия в заданной деятельности. Успешное освоение творческой деятельности способствует интеллектуальному развитию ребенка. Содержание программы позволяет в доступной форме для детей раннего возраста осваивать материал начальной танцевальной подготовки, получать азы художественного воспитания. В ходе реализации программы формируются предметные, учебно-познавательные, коммуникативные компетенции. Кроме того, строгая последовательность тем в сочетании с индивидуальным подходом позволяют раскрыть творческий потенциал каждого учащегося.

### **Место программы в культурном и социальном пространстве**

Данная программа направлена в первую очередь на развитие художественно-эстетического восприятия детей, а спортивная часть является только составляющей для развития стремления к достижениям. Также, стоит отметить, что по данной программе могут заниматься дети с разным уровнем готовности и возрастом.

### **Новизна**

В настоящее время спортивный бальный танец очень популярен в России и в мире. В спортивном танце нет определенного сценария, точного текста танцевальной партии, пошагового описания логического хода событийности. Композиция в спортивном танце не несет в себе практически никакого подтекста, не имеет какой-либо определенной сюжетной линии. Педагог, ставящий композицию сольникам и паре, берет для себя несколько критериев: ряд последовательных фигур должен соответствовать уровню и классу сольников и пары; внимание уделяется так же соответствию физической и технической оснащенности как для пары, так и для сольных выступлений. С усложнением фигуры делается больший уклон в музыкальном исполнении, в зависимости от класса танцующих. Далее идет кропотливая каждодневная отработка с выходом на паркет. Данная же программа подразумевает в основном обучение сценическому бальному танцу. Т.е. репертуар (постановки), предусмотренный данной программой, имеет сюжетную линию в отличие от вариаций, исполняемых танцорами на турнирах по спортивным бальным танцам. С помощью бальной хореографии педагог создает танцевальные номера, с которыми дети выступают на сцене.

В реализации программы используется разноуровневый подход. Он предполагает параллельное освоение содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из учащегося. Это позволяет детям с разной танцевальной подготовкой проще воспринимать учебный материал, осваивать программу.

### **Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения, 216 часа.

### **Режим занятий**

- 1 год обучения – 1 раз в неделю по 2 академических часа, итого 72 часа в год;
- 2 год обучения – 1 раз в неделю по 2 академических часа, итого 72 часа в год;
- 3 год обучения – 1 раз в неделю по 2 академических часа, итого 72 часа в год.

При распределении учебной нагрузки по годам обучения учитываются возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности учащегося.

Форма обучения – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

В современном мире высоких технологий дистанционное обучение или как сейчас многие говорят онлайн обучение – новый и удобный формат получения образования. Удалённое обучение дает возможность получать знания из любого места, будь это дом, дача, прогулки на свежем воздухе и самостоятельно планировать свое драгоценное время. Программа частично цифровизирована – создан большой объём видеоматериала по занятиям, рассчитанного на разный возраст. Учащиеся могут выполнять задания дистанционно и отправлять фото и видео отчет педагогу. У объединения имеются свои группы в социальных сетях VK и Instagram, а также беседа в мессенджере WhatsApp.

Успешным результатом совмещения геймификации и цифровизации в программе является проведение онлайн-конкурсов для обучающихся.

**Ведущие формы и виды деятельности** – это учебно - тренировочные и практические занятия, репетиции, турнирные соревнования. Большое внимание уделяется индивидуальной и парной работе с учащимися, в особенности при подготовке к участию в турнирах и соревнованиях. Также освоение некоторых разделов и тем с использованием дистанционных технологий посредством следующих сервисов: видеоконференций ZOOM, мессенджера WhatsApp, платформ социальных сетей VK, Instagram.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** Развитие общей физической подготовки и творческих способностей учащихся через обучение бально-спортивным танцам.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- знакомство с историей и стандартами бальных танцев;
- обучение умению чувствовать музыкальный ритм и стиль;
- знакомство с танцевальной терминологией;
- обучение танцевальным движениям бальных танцев, технике исполнения фигур;

##### **Развивающие:**

- развитие чувства ритма, стиля, музыкальной памяти и внимательности;
- развитие творческих способностей учащихся;
- развитие способности к творческой импровизации в области спортивного танца;
- развитие и поддержание хорошей физической формы учащихся: гибкости, пластики, координации, общей физической выносливости;

##### **Социально-педагогические:**

- Педагогическая поддержка ребёнка к творческой самореализации и самосовершенствованию;
- Развитие коммуникативных навыков учащихся и взаимодействия в коллективе.

## Содержание программы

### Учебный план

№	Название изучаемого курса (раздела)	Год занятий (кол-во часов)									ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/ КОНТРОЛЯ
		1 год			2 год			3 год			
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	
1	Общесфизическая и хореографическая подготовка	10	96	<b>106</b>	6	100	<b>106</b>	8	98	<b>106</b>	Тест мониторинга ОФП
2	История спортивного танца. Европейская и Латинская программа	12	76	<b>88</b>	10	78	<b>88</b>	10	78	<b>88</b>	Внутренние турниры
3.	Аттестационные, презентационные мероприятия	6	16	<b>22</b>	6	16	<b>22</b>	6	16	<b>22</b>	Выступления на турнирах, отчётных концертах
<b>ИТОГО:</b>		<b>28</b>	<b>188</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>	<b>216</b>	

## Учебно-тематический план первого года обучения

№ П/П	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА, ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/ КОНТРОЛЯ
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО	
1	<b>Общая физическая и хореографическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>96</b>	<b>106</b>	Тест мониторинга ОФП
1.1	Разминка	2	20	22	
1.2	Упражнение на развитие гибкости, укрепление мышц спины	1	11	12	
1.3	Упражнение для развития стопы, мышц ноги	1	13	14	
1.4	Растяжка	1	19	20	
1.5	Развитие специальной выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств	1	19	20	
1.6	Хореографическая подготовка: позиции рук, позиции ног.	2	10	12	
1.7	Музыкальная подготовка: понятие такта, сильные и слабые доли.	2	4	6	
2	<b>История спортивного танца. Европейская и Латиноамериканская программа</b>	<b>12</b>	<b>76</b>	<b>88</b>	Внутренние турниры
2.1	История развития танцев	4		4	
2.2	Европейская программа: медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот	4	38	42	
2.3	Латиноамериканская программа: самба, ча-ча-ча	4	38	42	
3	<b>Аттестационные, презентационные мероприятия.</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	Выступления на турнирах, отчётных концертах
3.1	Правила поведения на конкурсной площадке.	2	8	10	
3.2	Эмоционально-артистическая подача танца.	4	8	12	
	<b>Всего</b>	<b>22</b>	<b>188</b>	<b>216</b>	

### Содержание разделов программы для детей 1 года обучения

#### Раздел 1. Физическая и хореографическая подготовка – 106ч.

Инструктаж по технике безопасности. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построения по линиям, игра «знакомство».

##### 1.1 Разминка – 22ч

*Теория – 2ч.* Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц.

*Практика – 20ч.* Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров.

##### 1.2 Упражнение на развитие гибкости, укрепление мышц спины-12ч

*Теория – 1ч.* Основные группы мышц спины.

*Практика – 11ч.* -Упражнения для разминки мышц груди, поясницы и спины, наклоны,упражнения в парах.

1.3Упражнение для развития стопы, мышц ноги – 14ч

*Теория – 1ч.* Суставы и механизмы их работы. Основные группы мышц ног.

*Практика – 13ч.* Упражнения для разогрева мышц ноги, колена стопы и развития подъема стопы.

1.4Растяжка – 20ч

*Теория – 1ч.* Понятие о линиях корпуса. Разнонаправленное растяжение.

*Практика – 19ч.* Упражнения для растяжки спины и ног, работа в парах.

1.5Развитие специальной выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств – 20ч

*Теория – 1ч.* Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.

*Практика – 19ч.* Упражнений направленных на развитие специальных физических качеств. Упражнения для развития координации, специальной выносливости.

1.6Хореографическая подготовка: позиции рук, позиции ног – 12ч

*Теория – 2ч.* Суставы и механизм их работы.

*Практика – 10ч.* Разучивание танцевального приветствия (поклон), разучивание классических танцевальных позиций рук и ног.

1.7Музыкальная подготовка: понятие такта, сильные и слабые доли – 6ч

*Теория – 2ч.* Беседа об основных понятиях и их разъяснении: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

*Практика – 4ч.* Понятие такта, сильные и слабые доли. Выполнение упражнений в такт музыки. Хлопки под музыку.

**Раздел 2. История спортивного танца. Европейская и Латиноамериканская программа – 88ч.**

2.1 История развития танцев. – 4ч.

*Теория – 4ч.* Виды бальных танцев. Простые бально-спортивные танцы: полька, падеграс, дай-дай, вару-вару, диско. История Европейского танца: медленный вальс, венский вальс. История Латиноамериканских танцев: самба, ча-ча-ча.

2.2. Европейская программа: медленный вальс, венский вальс – 42ч

*Теория – 4ч.* Происхождение танцев европейского стандарта. История стилизации костюма.

*Практика – 38ч.* Разучивание фигур. Постановка корпуса. Разучивание фигур. Изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъемов и опусканий, характерных для изучаемых фигур. Отработка ритма фигур, взаимодействие в паре.

2.3. Латиноамериканская программа: самба, ча-ча-ча – 42ч.

*Теория – 4ч.* История становления латиноамериканской программы спортивных танцев, история костюма.

*Практика – 38ч.* Разучивание фигур. Изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъемов и опусканий, характерных для изучаемых фигур. Отработка ритма фигур, взаимодействие в паре.

**Раздел 3. Атгестационные, презентационные мероприятия – 22ч.**

3.1. Правила поведения на конкурсной площадке – 10ч.

*Теория – 2ч.* Знакомство с правилами поведения на конкурсной площадке.

*Практика – 8ч.* Структура турнира. Моделирование конкурсных ситуаций во время тренировочного процесса.

3.2. Эмоционально-артистическая подача танца – 12ч.

*Теория – 4ч.* Беседа о значении эмоционально-артистической окраске танца.

*Практика – 8ч.* Эмоции в танце. Упражнения на расслабление мышц лица.

## Учебно-тематический план второго года обучения

№ П/П	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА, ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/ КОНТРОЛЯ
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО	
1	<b>Общая физическая и хореографическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	Тест мониторинга ОФП
1.1	Разминка	2	20	22	
1.2	Упражнение на развитие гибкости, укрепление мышц спины		12	12	
1.3	Упражнение для развития стопы, мышц ноги		14	14	
1.4	Растяжка		20	20	
1.5	Развитие специальной выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств	2	18	20	
1.6	Хореографическая подготовка: позиции рук, позиции ног.	2	10	12	
1.7	Музыкальная подготовка: понятие такта, сильные и слабые доли.		6	6	
2	<b>История спортивного танца. Европейская и Латиноамериканская программа</b>	<b>10</b>	<b>78</b>	<b>88</b>	Внутренние турниры
2.1	История развития танцев	2	2	4	
2.2	Европейская программа: медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот	4	38	42	
2.3	Латиноамериканская программа: самба, ча-ча-ча	4	38	42	
3	<b>Аттестационные, презентационные мероприятия.</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	Выступления на турнирах, отчётных концертах
3.1	Правила поведения на конкурсной площадке.	2	8	10	
3.2	Эмоционально-артистическая подача танца.	4	8	12	
	<b>Всего</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	<b>216</b>	

### Содержание разделов программы для детей 2 года обучения

#### Раздел 1. Физическая и хореографическая подготовка – 106 ч.

Знакомство с традициями и правилами объединения «Бально-спортивного танца», инструктаж по технике безопасности. Приветствие (поклон) повторение изученного ранее.

##### 1.1 Разминка – 22ч

*Теория – 2ч.* Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц.

*Практика – 20ч.* Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров.

##### 1.2 Упражнение на развитие гибкости, укрепление мышц спины- 12ч



*Практика – 12ч.* Упражнения для разминки мышц груди, поясницы и спины, наклоны, упражнения в парах.

1.3 Упражнение для развития стопы, мышц ноги – 14ч.

*Практика – 14ч.* Упражнения для разогрева мышц ноги, колена, стопы и развития подъема стопы.

1.4 Растяжка – 20ч

*Практика – 20ч.* Упражнения для растяжки спины и ног, работа в парах.

1.5 Развитие специальной выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств – 20ч

*Теория – 2ч.* Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.

*Практика – 18ч.* Упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств. Упражнения для развития координации, специальной выносливости.

1.6 Хореографическая подготовка: позиции рук, позиции ног – 12ч

*Теория – 2ч.* Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц.

*Практика – 10ч.* Освоение упражнений на работу стопы (пятка, носок, плоская стопа). Разучивание танцевального приветствия (поклон), разучивание классических танцевальных позиций рук и ног.

1.7 Музыкальная подготовка: понятие такта, сильные и слабые доли – 6ч

*Практика – 6ч.* Понятие такта, сильные и слабые доли. Выполнение упражнений в такт музыки.

**Раздел 2. История спортивного танца. Европейская и Латиноамериканская программа – 88ч.**

2.1 История развития танцев – 4ч.

*Теория – 2ч.* Виды бально-спортивных танцев

*Практика – 2ч.* История европейского танца: фокстрот, квикстеп. История латиноамериканского танца: румба.

2.2. Европейская программа: медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот, квикстеп -42ч.

*Теория – 4ч.* Правила исполнения фигур.

*Практика – 38ч.* Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев европейской программы. Постановка корпуса. Разучивание фигур. Изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъемов и опусканий, характерных для изучаемых фигур. Отработка ритма фигур, взаимодействие в паре.

2.3. Латиноамериканская программа: самба, ча-ча-ча, румба – 42ч.

*Теория -4ч.* Правила исполнения фигур.

*Практика – 38ч.* Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев латиноамериканской программы. Постановка корпуса. Разучивание фигур. Изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъемов и опусканий, характерных для изучаемых фигур. Отработка ритма фигур, взаимодействие в паре.

**Раздел 3. Аттестационные, презентационные мероприятия – 22ч.**

3.1. Правила поведения на конкурсной площадке – 10ч.

*Теория – 2ч.* Правила поведения на конкурсной площадке.

*Практика – 8ч.* Требования к внешнему виду участников. Классификация танцоров. Моделирование конкурсных ситуаций во время тренировочного процесса.

3.2. Эмоционально-артистическая подача танца – 12ч.

*Теория – 4ч.* Упражнения на расслабление мышц лица.

*Практика – 8 ч.* Различие эмоций в мужской и женской партии.

## Учебно-тематический план третьего года обучения

№ П/П	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА, ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/ КОНТРОЛЯ
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО	
1	<b>Общая физическая и хореографическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>98</b>	<b>106</b>	Тест мониторинга ОФП
1.1	Разминка	2	20	22	
1.2	Упражнение на развитие гибкости, укрепление мышц спины	1	11	12	
1.3	Упражнение для развития стопы.	1	13	14	
1.4	Растяжка		20	20	
1.5	Развитие специальной выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств	2	18	20	
1.6	Хореографическая подготовка: позиции рук, позиции ног.	2	10	12	
1.7	Музыкальная подготовка: понятие такта, сильные и слабые доли.		6	6	
2	<b>История спортивного танца. Европейская и Латиноамериканская программа</b>	<b>10</b>	<b>78</b>	<b>88</b>	Внутренние турниры
2.1	История развития танцев	2	2	4	
2.2	Европейская программа: медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот	4	38	42	
2.3	Латиноамериканская программа: самба, ча-ча-ча	4	38	42	
3	<b>Аттестационные, презентационные мероприятия.</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	Выступления на турнирах, отчётных концертах
3.1	Правила поведения на конкурсной площадке.	2	8	10	
3.2	Эмоционально-артистическая подача танца.	4	8	12	
	<b>Всего</b>	<b>24</b>	<b>192</b>	<b>216</b>	

### Содержание разделов программы для детей 3 года обучения

#### **Раздел 1. Физическая и хореографическая подготовка – 106ч.**

Включает в себя весь курс второго года обучения, плюс проведение разминки самостоятельно от начала до конца одним ребенком перед другими.

##### 1.1 Разминка – 22ч

*Теория – 2ч.* Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц.

*Практика – 20ч.* Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров.

##### 1.2 Упражнение на развитие гибкости, укрепление мышц спины- 12ч

*Теория – 1ч.* Основные группы мышц спины.

*Практика – 11ч.* Упражнения для разминки мышц груди, поясницы и спины, наклоны, упражнения в парах.

1.3 Упражнение для развития стопы – 14ч.

*Теория – 1ч.* Механизм работы стопы.

*Практика – 13ч.* Освоение упражнений на работу стопы (пятка, носок, плоская стопа)

1.4 Растяжка – 20ч.

*Практика – 20ч.* Упражнения для растяжки спины и ног, работа в парах.

1.5 Развитие специальной выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств – 20ч

*Теория – 2ч.* Упражнений направленных на развитие специальных физических качеств.

*Практика – 18ч.* Упражнения для развития координации, специальной выносливости.

1.6 Хореографическая подготовка: позиции рук, позиции ног – 12ч

*Теория – 2ч.* Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц.

*Практика – 10ч.* Освоение упражнений на работу стопы (пятка, носок, плоская стопа).

Разучивание танцевального приветствия (поклон), разучивание классических танцевальных позиций рук и ног.

1.7 Музыкальная подготовка: понятие такта, сильные и слабые доли – 6ч

*Практика – 6ч.* Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий.

**Раздел 2. История спортивного танца. Европейская и латиноамериканская программа – 88ч.**

2.1 История развития танцев – 4ч.

*Теория – 2ч.* Виды бально-спортивных танцев.

*Практика – 2ч.* Единая всероссийская спортивная классификация в ФТСАРР. История европейского танца танго. История латиноамериканского танца пасодобль, джайв.

2.2. Европейская программа: медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот, квикстеп, танго – 42ч.

*Теория – 4ч.* Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев европейской программы.

*Практика – 38ч.* Постановка корпуса. Разучивание фигур. Постановка корпуса. Разучивание фигур. Изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъемов и опусканий, характерных для изучаемых фигур. Отработка ритма фигур, взаимодействие в паре.

2.3. Латиноамериканская программа: самба, ча-ча-ча, румба, пасадобль, джайв – 42ч.

*Теория – 4ч.* Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев латиноамериканской программы

*Практика – 38ч.* Постановка корпуса. Разучивание фигур. Изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъемов и опусканий, характерных для изучаемых фигур. Отработка ритма фигур, взаимодействие в паре.

**Раздел 3. Атгестационные, презентационные мероприятия – 22ч.**

3.1. Правила поведения на конкурсной площадке – 10ч.

*Теория – 2ч.* Критерии судейской оценки на турнире. Требования к внешнему виду участников.

*Практика – 8ч.* Условия присвоения категории танцоров. Организация внутренних турниров для детей первого года обучения.

3.2. Эмоционально-артистическая подача танца – 12ч.

*Теория – 4ч.* Упражнения на расслабление мышц лица.

*Практика – 8ч.* Различие эмоций в мужской и женской партии. Эмоциональное взаимодействие с партнером.

## Прогнозируемые результаты

### **Результаты первого года обучения:**

#### Предметные:

- Общее представление об истории бального танца. Знание танцевальной терминологии: полька, падеграс, дай-дай, вару-вару, диско.
- Освоение необходимых двигательных навыков начального спортивного танца, знание техники исполнения простых фигур.

#### Метапредметные:

- Формирование координации движений
- Умение чувствовать музыкальный ритм.
- Формирование начальной физической подготовки учащихся.
- Умение ориентироваться в танцевальном зале и на сцене.

#### Личностные

- Знание правила поведения в образовательном учреждении, на конкурсной площадке;
- Умение взаимодействовать в коллективе.

### **Результаты второго года обучения:**

#### Предметные:

- Знание истории бально-спортивного танца, танцев европейской и латиноамериканской программ.
- Совершенствование двигательных навыков бально-спортивного танца, знание техники исполнения фигур;

#### Метапредметные:

- Формирование координации движений
- Формирование хорошей физической подготовки;
- Умение чувствовать музыкальный ритм и стиль, определять сильные и слабые доли;
- Умение ориентироваться на конкурсной площадке.

#### Личностные:

- Воспитание чувства ответственности, взаимовыручки;
- Развитие способности самовыражения посредством танца;
- Формирование художественного вкуса.

### **Результаты третьего года обучения.**

#### Предметные:

- Знание истории и стандартов бально-спортивных танцев европейской и латиноамериканской программы;
- Совершенствование двигательных навыков бально-спортивного танца, знание техники исполнения сложных фигур

#### Метапредметные

- Умение согласовывать движения тела с музыкой
- Формирование хорошей координации движений
- Развитие и совершенствование хорошей физической подготовки;
- Умение чувствовать музыкальный ритм и стиль, определять сильные и слабые доли;

#### Личностные

- Взаимодействие в паре с партнером
- Знание правила организации и проведения конкурсной площадки.

## 1.5. Формы мониторинга освоения программы

Входная диагностика - проводится при поступлении детей в объединение Бально-спортивные танцы. Педагог смотрит на занятиях на уровень умений и навыков при выполнении основных видов движений (шаг с носка, высокий шаг, переменный шаг, приставной шаг, боковой галоп, галоп вперед, поскок, легкий бег, высокий бег, бег с захлестом), которые необходимы детям на уроках ритмики.

Промежуточная аттестация проходит в форме турнирного выступления и танцевального номера на внутриклубном мероприятии в конце первого полугодия. Для того чтобы ребенок был включен в танцевальный номер, от него требуется стабильное посещение занятий, освоение всего материала, который дается за это время. На протяжении всего года идет наблюдение педагога за детьми, у кого и как развиваются навыки в танцевальном направлении, а также в личном общении с другими детьми.

Аттестация по итогам учебного года осуществляется в форме турнирного выступления, где дети являются и участниками, и судьями. После выступления учащиеся также отвечают на устные вопросы по терминологии танцев. Дети фиксируют в оценочные листы результаты друг друга. Это позволяет им взглянуть на танец глазами судей. Дети ответственно подходят к этому делу, так как чувствуют его значимость.

Фиксация достижений обучающихся происходит в журнале и в виде письменного отчета о мероприятии. Оценивание производит педагог, непосредственно работающий с группами. Если ребенок или группа участвует в каком-либо проекте/конкурсе, то оценивание производят эксперты данного мероприятия.

### 2.4 Оценочные материалы

Основным критерием для оценки качества исполнения танцев является система, предложенная Московской Федерацией танцевального спорта Президиум ФТСАРР. Для оценки уровня ОФП используется личная карта программы «Импульс».

#### **Система контроля:**

- Наблюдение
- Заполнение Творческой карты учащегося объединения «Бальные танцы»
- Карта результативности
- Рейтинговые конкурсы в группах,
- Открытые занятия.
- Танцевальные турниры

### 2.5 Материально-техническое обеспечение

ноутбук;

колонки мультимедийные;

зеркала;

фонотека и видеоматериалы: Уроки латино-американских танцев. Медиа Арт Паблишер», Москва, 2007г.;

аудиоматериалы: музыка для бальных танцев, эстрадных танцев, классических танцев, мелодии релакс;

диски DVD;

детские песни (ремиксы, оригиналы и минусовки); инструментальная и классическая музыка;

коврики для выполнения упражнений.

## Список литературы

### ✓ Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых»);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- 5.

### ✓ Литература, используемая педагогом

6. Бекина С.И. «Музыка и движение» / С.И. Бекина. - М.: Мир, 2013.
7. Беликова А.Н. «Бальные танцы» / А.Н. Беликова. - М.: Изд. Россия, 2015.
8. Богаткова А. «Танцы для детей» / А. Богаткова. – М.: Изд. Детгиз, 2015.
9. Барышникова Т. «Азбука хореографии.» / Т. Барышникова. - М. : Мир, 2014 г.
10. Валукин Е.П. «Проблемы наследия в хореографическом искусстве» / Е.П. Валукин. - М.: Мир, 2015.
11. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы» / Н. Кауль. – М.: Ростов, 2014.
12. Колодницкий Т.А. «Азбука танцев» / Т.А. Колодницкий.– М.: Донецк, 2014.
13. Каратаев А.А. Обучение хореографическому творчеству с применением современных информационных технологий / А. А. Каратаев.-Текст : непосредственный, электронный // Молодой ученый. — 2015. — № 12 (92). — С. 851-854. (дата обращения: 27.04.2020).
14. Пол Боттомер. «Уроки танца»./ Боттомер Пол.– М.: Изд. Эксмо, 2013.
15. Руднева С., Э.Фиш. «Ритмика. Музыкальное движение» / С. Руднева., Э. Фиш. – М.: Изд. Просвещение, 2014.
16. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым / Н. Рубштейн. - М. : Мир, 2015.
17. Филатов С.В. От образного слова – к выразительному движению / С.В. Филатов.-М. : Мир, 2015 г.
18. Шутиков Ю.Н. «Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам» /Ю.Н Шутиков. – М.: Санкт-Петербург, 2006 г.

### ✓ Электронные ресурсы

19. Официальные документы ФТСАРР - [http://www.dancedance.ru/component/option,com\\_yfiles/Itemid,61/catid,3/task,viewcategory/](http://www.dancedance.ru/component/option,com_yfiles/Itemid,61/catid,3/task,viewcategory/) ; - [электронный ресурс]- 12.06.19
20. Официальный сайт Союза Танцевального Спорта России. - [www.rusdsu.ru](http://www.rusdsu.ru) ; - [электронный ресурс] - дата последнего обращения 12.06.19.
21. Представительство ФТС и крупных российских и международных турниров. - [www.ballroom.ru](http://www.ballroom.ru); - [электронный ресурс] – дата последнего обращения 12.06.19.
22. Российское Информационное Танцевальное Агентство - [www.dancesport.ru](http://www.dancesport.ru); - [электронный ресурс] - дата последнего обращения 12.06.19.
23. Танцевальный спорт - <http://dance.vftsarr.ru/> ; - [электронный ресурс]- дата последнего обращения 12.06.19.

### Список литературы, рекомендуемой детям:

1. Барышников Т. Азбука хореографии / Т. Барышников. – М.: Москва, 2001 г.
2. Боттомер П. Уроки танца / П.Боттомер. – М.: Москва, 2003г.
3. Вербицкая А.В. Основы сценического движения /А.В. Вербицкая. -М.: Москва, 1973.
4. Гринберг Е.Я. Растем красивыми / Е.Я. Гринберг .- М.: Новосибирск, 1992.
5. Земская И. Свет мой, зеркало, скажи / И. Земская. – М.: Новосибирск, 1984.
6. Мессер А.М. Танец. Мысль. Время / А.М. Мессер. - М.:1990 г.
7. Наталья А. Танцы. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о танцах разных народов и времен / А. Наталья. – М.: Санкт- Петербург, 2018.
8. Рубштейн Н., Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым / Н. Рубштейн. - М.: 2000 г.
9. Уральская В.И. Современный бальный танец / В.И. Уральская.- М.: Москва: Просвещение, 1978 г.
- 10.





