

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

СЕКТОР ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Принято
педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол №1 от 31.08.2023 г.
Одобрено
методическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДТДМ
_____ Е.Э. Жихарцева
Приказ № 789 от 31.08. 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Стремление к совершенству»

Возрастная категория: 6-16 лет.
Срок реализации: 6 лет.

Разработчики программы:
Чурсанова Н.М., Гудков А.П.
педагоги дополнительного
образования.
Программу реализуют:
Чурсанова Н.М., Гудков А.П.
Методическое сопровождение:
Шлапак Н.С.,
методист сектора ФСН.

г. Ростов-на-Дону
2023 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематическое планирование.....	13
2.1. Модуль «Стандарт» (Европейская программа).....	13
2.2. Модуль «Латина» (Латиноамериканская программа).....	19
3. Содержание учебной программы.....	25
3.1. Модуль «Стандарт» (Европейская программа).....	25
3.2. Модуль «Латина» (Латиноамериканская программа).....	40
4. Методическое обеспечение образовательной программы.....	56
5. Список литературы.....	62
6. Приложения.....	64

1. Пояснительная записка.

В системе дополнительного образования детей существуют все необходимые условия для развития такого направления хореографического искусства как спортивный бальный танец. Стиль и методы работы учреждений дополнительного образования максимально учитывают особенности социума, способствуют адаптации и социализации ребенка к изменяющимся условиям жизни, позволяют реализовать индивидуальный путь развития ребенка при помощи и поддержке педагога.

Среди множества форм художественного воспитания и физического развития подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия бальными танцами не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, обеспечивают гармоничное пластическое развитие.

Спортивные бальные танцы обладают огромными возможностями для эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития, формируют правильную осанку, формируют основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Ведь танец, такой вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой. Её эмоционально-образное содержание находит свое воплощение в хореографической композиции, движениях, фигурах.

Дополнительная общеобразовательная программа по спортивной бальной хореографии «Стремление к совершенству» - авторская и рассчитана на 6 лет обучения.

Данная программа является призером муниципального этапа Всероссийского конкурса «Сердце отдаю детям» и создавалась с учётом десятилетнего педагогического опыта работы педагогов дополнительного образования С. В. Припутневой, С. Г. Скоблик с детским хореографическим коллективом спортивного бального танца «Каскад».

Адресат программы: *дети в возрасте от 6 до 16 лет.*

По направленности данная программа – физкультурно-спортивная.

Уровни усвоения:

1 год обучения - начальный;

2-5 года обучения – базовый;

6 обучения – углубленный.

Актуальность программы заключается в том, что она учитывает социальный заказ на спортивный бальный танец как средство разностороннего развития ребенка. В настоящее время спортивный бальный танец завоевывает все более широкую популярность среди всех слоев населения благодаря популяризации этого вида искусства в СМИ. Телевизионный проект «Танцы со звездами» поднял престиж спортивных бальных танцев среди детей и их родителей. Зрелищность спортивных бальных танцев и высокое исполнительское мастерство танцоров всегда вызывает неподдельный интерес у зрителей.

Искусство спортивного танца учит детей красоте и выразительности движения, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость. Благодаря систематическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального искусства бальной хореографии.

Занятия бальными танцами дают возможность ребенку реализовать в творческой деятельности свою двигательную активность, учат владеть своим телом, поддерживать мышцы в тонусе, передавать чувства, настроение и характер танца движениями, укрепляют нервную систему, развивают художественно-эстетический вкус. Танцы также воспитывают морально-волевые качества ребенка: терпение, настойчивость, стремление достигать поставленной цели, уверенность в своих силах. Кроме того, в детях воспитывается уважение к тренеру и другим танцорам, а также чувство товарищества, доброжелательности, ответственности и вежливости.

После окончания 3-летнего обучения большинство воспитанников изъявляют желание продолжить совершенствование своего образования и мастерства. А для достижения определенных результатов в спортивных бальных танцах необходима долгая кропотливая работа, которая охватывает не один год обучения. Поэтому возникла необходимость разработки 6-летней образовательной программы новой редакции, которая позволит в дальнейшем работать с каждой танцевальной парой по индивидуальным образовательным маршрутам в творческих группах.

Обучение воспитанников спортивным бальным танцам организовано в форме - студии.

Особенностью и новизной данной программы является то, что она позволяет обучать детей дошкольного возраста. Программа включает в себя два новых модуля: модуль «Стандарт» (Европейская программа) и модуль «Латина» (Латиноамериканская программа). Увеличен срок обучения до 6 лет и выделен углубленный этап обучения.

Цель программы: создание условий для раскрытия творческого потенциала ребенка, его гармоничного физического развития посредством приобщения к искусству современного спортивного бального танца.

Задачи:

Воспитательные –

- способствовать воспитанию морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества, ответственности, решительность, смелость и т. д;
- способствовать воспитанию культуры сценического поведения;
- способствовать формированию чувства уверенности в собственных силах.

Развивающие -

- способствовать развитию мотивации к занятиям спортивными бальными танцами;
- способствовать развитию физических данных ребенка;
- способствовать развитию эмоциональной сферы, артистизма;
- развивать коммуникативные способности;

- способствовать развитию творческих способностей (воображения и фантазии, способности к импровизации);
- способствовать развитию художественно-эстетического вкуса и содействовать в выборе своего имиджа, сценического образа;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, грацию и пластику;
- способствовать развитию моторико-двигательной и логической памяти;
- развивать пространственное воображение;
- способствовать развитию творческой инициативы и способности к самовыражению в танце.

Обучающие -

- формировать представления о строении организма человека, двигательной активности, здоровье и здоровом образе жизни;
- оптимизировать двигательную активность обучающихся, обеспечить освоение принципов и техники выполнения различных физических упражнений (разминка, тренаж);
- формировать знания по истории возникновения и развития спортивных бальных танцев;
- обеспечить освоение основ танца и импровизации;
- обеспечить освоение танцевальных движений и схем индивидуальных и массовых танцевальных композиций;
- обеспечить овладение техникой и культурой исполнения спортивных бальных танцев;
- способствовать овладению Европейской и Латиноамериканской программами танцев;
- способствовать овладению основам актерского мастерства.

Психолого-педагогическое обоснование программы.

Программа «Стремление к совершенству» разработана в соответствии с возрастными психологическими особенностями детей трех возрастных групп: дошкольники и младшие школьники, подростки, старшие школьники.

Дошкольный и младший школьный возраст.

Физическое развитие (основные показатели физического развития - рост и масса тела) - это то, что наглядно показывает динамику возрастных изменений. В дошкольном и младшем школьном возрасте происходит изменение пропорций тела. У детей 6-8 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). В этом возрасте каждая из 206 костей скелета значительно изменяется по форме, размерам, внутреннему строению. Не завершивший своё развитие опорно-двигательный аппарат ребёнка испытывает большие нагрузки, когда приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу (например, в школе, за партой). В это время очень чувствителен к деформирующим воздействиям разного рода позвоночный столб. По этой причине неправильная поза (особенно долго удерживаемая) приводит к нарушениям осанки. Все это обуславливает необходимость обеспечения ребёнку оптимальной двигательной активности с учетом особенностей физического развития этого периода.

У детей 6-8 лет хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки.

В этот период ещё не завершены процессы развития и преобразования систем дыхания и эндокринной системы, то есть организм ребёнка растёт, развивается, совершенствуется. Одни процессы происходят интенсивнее именно в этом возрасте, а другие процессы и системы формируются несколько позже. Поэтому необходимо правильно распределять и дозировать физическую нагрузку.

Занятия танцами являются очень важными для формирования растущего организма. При этом действует два механизма: на физическом и интеллектуальном уровне. У ребёнка формируется правильная осанка, гармонично развивается мускулатура, движения становятся красивыми и грациозными. Более того, танцы способствуют и умственному развитию. Это связано с тем, что в мозге нет отдельного центра, который отвечает за танец, для этого задействуется несколько областей мозга, что способствует развитию дополнительных связей, передачи импульса.

В дошкольном и младшем школьном возрасте происходит активное формирование личности ребенка через новые отношения со взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов и в новый вид деятельности – учение, которое предъявляет к ребенку ряд серьёзных требований. Это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанными с ними обязанностями, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, стимулирует развитие способностей.

Ведущей деятельностью в дошкольном и младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Она является важным критерием оценки ребёнка как личности со стороны взрослых и сверстников и отражается на его самооценке, самоуважении и самовосприятии. От результативности учебной деятельности зависит развитие личности ребёнка. Успешная учёба, осознание своих способностей и умений качественно выполнять задания приводят к становлению компетентности, одного из компонентов самосознания. Учебная деятельность ребёнка развивается постепенно, через опыт вхождения в неё. Ребёнок учится овладевать необходимыми, присущими окружающей его культуре способами служебных и умственных действий. Он сравнивает себя прежнего и себя нынешнего. Самое существенное в учебной деятельности - это отслеживание новых достижений и происходящих изменений. «Не умел» - «умею», «не мог» - «могу», «был» - «стал» - ключевые оценки результата этого отслеживания. Если ребёнок получает удовлетворение от оценки своих достижений, от восхождения к более совершенным способам учебной деятельности, к саморазвитию, то это значит, что он психологически погружён в учебную деятельность. Конечная цель учебной деятельности - сознательная учебная деятельность, которую ребёнок строит самостоятельно по особым законам этой деятельности.

В дошкольном и младшем школьном возрасте закладывается фундамент ответственного отношения к здоровью (в том числе к собственному),

нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Подростковый возраст.

Для подросткового возраста характерны следующие особенности: половое созревание и неравномерное физиологическое развитие обуславливает эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения, чувствительность к оценке внешности; «полярность» психики; открытие и утверждение своего «Я». Занятия по программе «Стремление к совершенству» способствуют гармонизации эмоционального состояния, формированию привлекательных внешних данных (фигура, осанка, походка). Это делает обучающихся детского объединения «Аделанте» менее «уязвимыми» в подростковом возрасте.

Подростковый возраст — остро протекающий переход от детства к взрослости. С одной стороны, для этого сложного периода показательны негативные проявления, дисгармоничность в строении личности, вызывающий характер поведения по отношению к взрослым.

С другой стороны, подростковый возраст отличается и множеством положительных факторов: возрастает самостоятельность ребенка, становятся более разнообразными и содержательными отношения с другими детьми и взрослыми, значительно расширяется сфера его деятельности.

В период подросткового возраста развивается творческое и абстрактное мышление ребенка.

Особенностями мыслительной деятельности подростка являются:

- большая роль конкретно-образных компонентов мышления;
- сильное воздействие непосредственных чувственных впечатлений на мышление младшего подростка.

В этом возрасте формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее. Иными словами — формируются личностные смыслы жизни.

Мышление подростка приобретает новую черту - критичность. Подросток не опирается слепо на авторитет педагога, он стремится иметь свое мнение.

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте является общение со сверстниками.

Благоприятными условиями для самовыражения подростка являются: свободный выбор коллектива, занятий по душе, взаимопонимание со сверстниками и взрослыми.

Избирательность внимания подростков - отличительная черта: они могут подолгу сосредотачиваться на том материале, который им интересен.

Старший школьный возраст.

Период юности - это период самоопределения. Самоопределение - социальное, личностное, профессиональное, духовно-практическое - составляет основную задачу юношеского возраста. В основе процесса самоопределения лежит выбор будущей сферы деятельности. Однако профессиональное самоопределение

сопряжено с задачами социального и личностного самоопределения, с поиском ответа на вопросы: кем быть? и каким быть?

Учебная деятельность становится учебно-профессиональной, реализующей профессиональные и личностные устремления юношей и девушек. Ведущее место у старшеклассников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к самостоятельной жизни, с дальнейшим образованием и самообразованием. Эти мотивы приобретают личностный смысл и становятся значимыми.

Психологические методы и приемы, используемые в педагогической практике по развитию процесса воображения.

Методы музыкально-хореографического развития определяются как действия педагога, направленные на развитие воображения у ребенка. Они строятся на основе активного взаимодействия взрослого и ребенка.

1. Метод убеждения средствами музыки. Музыкальное сопровождение танца должно быть достаточно ярким, темпераментным и выразительным. Только тогда можно вызвать у детей эмоциональный отклик, переживания и тем самым добиться желаемого эффекта. Выразительность музыки является необходимым условием для того, чтобы у детей вызвать ассоциации и позволит работать воображению. Этому поможет предварительное ознакомление (это как прием) в процессе проигрывания. Осмысленное исполнение хореографической композиции под музыку оказывает на ребёнка сильное воздействие, вызывая у него различные чувства, обогащая впечатлениями. Важно организовать целенаправленное внимание, разъяснить музыкальную тему, содержание, подобрать выразительные хореографические средства. Музыка и танец – язык чувств. У одних детей может возникнуть представление о картине природы, о птицах, у других детей появится приятное переживание, которое ассоциируется с жизненными явлениями. Метод убеждения способствует развитию добрых чувств, хорошего вкуса, правильного понимания исполняемых музыкальных произведений на основе хореографического текста.
2. Метод приучения, упражнения. Чтобы развить воображение в процессе слушания музыки, необходимо вызвать интерес к ней, потребность общения со звуковыми образами, их трансформации в пластические этюды. Для этого необходимо помочь детям, активно действовать, внимательно слушать, различать и сравнивать характерные особенности звучания, своеобразие ритма. Владение навыками восприятия и исполнения обогащает воображение у детей, чувство прекрасного, развивает инициативу.
3. Методы стимулирования танцевальной деятельности музыкальными средствами применяется для создания той эмоциональной, творческой активности, которая необходима для развития воображения. Например, метод «Приключения в волшебном лесу», помогает создавать образный рисунок сказочного сюжета, когда дети закрывают глаза и представляют волшебный лес, а затем, рассказывают о нём языком танца. Это эмоциональное воздействие помогает выразить свое отношение к

музыкальному произведению образным словом, мимикой, жестами, танцевальными движениями.

Методы организации образовательного процесса.

- *практический;*
- *словесный метод;*
- *наглядный метод;*
- *проблемный метод;*
- *творческий метод;*
- *метод игры;*
- *метод моделирования и импровизации образа в танце;*
- *метод анализа и синтеза танцевального и музыкального произведения;*
- *метод интегрирования разных подходов.*

Педагогические технологии.

Во время осуществления учебного процесса применяются элементы различных инновационных **педагогических технологий**:

- *построение занятий на игровой основе;*
- *творческая мастерская;*
- *технология коллективной творческой деятельности (КТД);*
- *технология разноуровневого обучения;*
- *технология эмоционально-образного обучения.*

Организация учебного процесса.

Образовательная программа спортивного бального танца «Стремление к совершенству» рассчитана на:

- 144 часа в год – для первого года обучения;
- 216 часов в год – для 2-6 годов обучения.

Основная форма обучения – групповые занятия.

Для обеспечения оптимальных условий реализации образовательной программы спортивного бального танца «Стремление к совершенству» предполагается следующая организация учебного процесса:

1. *Группы 1-го года обучения* формируются из 15 человек (6-8 лет и 10-12 лет).

Здесь закладываются простейшие навыки движения под музыку, идет физическая подготовка детей к танцу, раскрепощение движения и снятие комплексов, развивается чувство ритма и музыкальность исполнения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

2. *Группы 2-го года обучения* формируется из 12 - 14 человек (7-9 лет и 11-13 лет). Начинается изучение основ международной программы спортивных бальных танцев. Формируются пары (девочка-мальчик), педагогическая работа проводится в малых группах двумя педагогами одновременно для отработки движений в паре мужской и женской партии. Такая форма работы продолжается на протяжении всего времени обучения детей по программе.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

3. *Группы 3-го года обучения.* Формируется из 12-14 человек (9-11 лет и 13-14 лет). Обучающиеся ставятся в постоянные пары. Изучаются базовые фигуры Международной программы спортивных танцев с последующим усложнением

танцевальных связок. Начинается постановка танцевальных композиций, их отработка, активное участие в соревнованиях, концертах.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

4. *Группы 4-го года* обучения (студия). Формируется из 12 человек (10-12 лет и 13-15 лет).

Изучение базовых фигур Международной программы спортивных танцев с последующим усложнением танцевальных связок. Постановка танцевальных композиций, их отработка, активное участие в соревнованиях, концертах.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

5. *Группы 5-го года* обучения. Формируется из 8-10 человек (11-13 лет и 14-16 лет).

Изучение базовых фигур Международной программы спортивных танцев с последующим усложнением танцевальных связок. Постановка танцевальных композиций, их отработка, участие в соревнованиях, концертах.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

6. *Группы 6-го года* обучения. На этом этапе обучения происходит интенсивное приобретение воспитанниками предпрофессиональных навыков в танцевальном искусстве – возраст детей до 18 лет.

Предполагаемые результаты освоения программы.

В соответствии с задачами образовательной программы «Стремление к совершенству» у обучающихся *будут сформированы следующие компетенции:*

Хореографическая компетенция

Знает:

- технику спортивного бального танца;
- различные ритмические рисунки, размеры, ритмические формулы;
- игровые, массовые танцы;
- спортивные бальные танцы отечественной программы, а также танцами международной программы по классу “Е” / по рекомендациям ФТСАРР.
- правила и особенности подбора музыкального сопровождения и сочинения хореографического номера;
- способы настройки перед выступлением (физической, психологической, эмоциональной).

Умеет:

- различать и использовать в собственном творчестве разнообразные жанры хореографического искусства;
- воспринимать и передавать сценические образы с помощью хореографии;
- ориентироваться в основных ритмических формулах, размерах, сложных ритмических рисунках;
- донести до слушателя смысл, образ, идею, характер хореографического произведения;
- эмоционально и выразительно исполнять хореографические произведения сольно и в ансамбле;
- исполнять последовательные танцы первой сложности;
- исполнять спортивные бальные танцы отечественной программы, а также танцами международной программы по классу “Е” / по рекомендациям ФТСАРР;

- исполнять спортивные балльные танцы международной программы по классу «D», «C», «B», по рекомендации ФТСАРР;
- исполнять танцы международной программы по классу «D», «C», «B», по рекомендации ФТСАРР.

Владеет:

- основами танцевальной культуры;
- средствами сценической и пластической выразительности;
- нормами саморегуляции (управлять собой и своим эмоциональным состоянием);
- координацией движений, артистичностью, выразительностью и свободой исполнения.

Коммуникативная компетенция

Знает / Умеет:

- представлять и отстаивать свою точку зрения в диалоге, в публичном выступлении на основе уважения к другим людям;
- искать и находить компромиссы;
- продуктивно взаимодействовать с окружающими людьми.

Владеет:

- навыками использования вербальных и невербальных средств общения;
- навыками общения со зрительской аудиторией;
- навыками работы в группе, в коллективе в соответствии с различными способами организации коммуникации.

Проявляет:

- инициативность общения;
- готовность в диалоге получить необходимую информацию.

Общекультурная компетенция

Знает:

- нормы культурного поведения в процессе концертной деятельности, в социуме;
- художественные средства и способы действия.

Умеет:

- решать постановочные и художественные задачи;
- отстаивать нравственные позиции и противостоять субкультуре;
- формулировать собственные нравственные обязательства.

Владеет:

- общей культурой поведения (на занятиях, сцене, в общественных местах);
- художественно-эстетическим вкусом;
- широким художественно-эстетическим кругозором.

Здоровьесберегающая компетенция

Умеет:

- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные и специальные физические упражнения);
- соблюдать правила техники безопасности в процессе освоения новых танцевальных движений и при выполнении определенных приемов танца, во время

занятий, репетиций и концертных выступлений;

- правильно распределять и дозировать физическую нагрузку на группы мышц, весь организм в целом.

Обладает:

- эмоциональной устойчивостью в среде взрослых и сверстников;
- готовностью к применению знаний и правил поведения в экстремальных ситуациях;
- способами физического самосовершенствования, самоподдержки и самоконтроля.

Методы диагностики результативности освоения программы.

1. экспертная оценка;
2. педагогические наблюдения;
3. анкетирование;
4. контрольные задания;
5. тестирование.

Формы подведения итогов освоения программы.

1. Отчётные концерты в МБУ ДО ДТДМ.
2. Конкурсные соревнования.

2. Учебно-тематический.

2.1. Модуль «Стандарт» (Европейская программа).

1-й год обучения.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля	
		теория	практика	всего		
1.	Введение в программу	2		2		
2.	Педагогическая диагностика		2	2	Экспертная оценка начального уровня развития танцевальных способностей	
3.	История танцевальной культуры	6		6	Практические танцевальные упражнения.	
4.	Музыка и ее характер	4	6	10		
5.	Основные элементы классического экзерсиса	4	8	12		
6.	Ритмические упражнения.	2	10	12		
7.	Строение и функции опорно-двигательного аппарата человека Гимнастические упражнения	4	8	12		
8.	Танцы-игры	18	4	22		
9.	Тренаж как постепенный разогрев мышц	2	10	12		
10.	Последовательные танцы-прогулки в парах	4	20	24		
11.	Основы исполнения отечественной программы балльных танцев	2	10	12		
12.	Последовательные европейские танцы в парах	4	10	14		
13.	Отчётный концерт		2	2		
14.	Педагогическая диагностика		2	2		Экспертная оценка уровня развития на конец 1-го года обучения
	ИТОГО	34	110	144		

2-й год обучения.

п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2		2	
2.	Педагогическая диагностика		2	2	Экспертная оценка уровня развития танцевальных способностей на начало учебного года
3.	Общая физическая подготовка	2	12	14	Практические танцевальные упражнения.
4.	Бальные танцы России и зарубежных стран (Англии и Германии)	4		4	
5.	Основы классического танца	2	16	18	
6.	Музыка и ее характер	2	6	8	
7.	Основы актерского мастерства	2	6	8	
8.	Акробатика	2	8	10	
9.	Постановка пар в ансамбле	2	16	18	
10.	Экзерсис у станка	2	16	18	
11.	Европейская программа в танцах (Е класс)	14	62	76	
11.1	Медленный вальс	6	22	28	
11.2.	Венский вальс	4	20	24	
11.3.	Быстрый фокстрот	4	20	24	
12.	Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивного бального танца	4	30	34	
12.1.	Постановочная работа	2	16	18	
12.2.	Репетиционная работа	2	14	16	
13.	Отчётный концерт		2	2	
14.	Педагогическая диагностика		2	2	Экспертная оценка уровня развития способностей на конец 2-го года обучения
	ИТОГО	38	178	216	

3-й год обучения.

п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2		2	
2.	Педагогическая диагностика		2	2	Экспертная оценка уровня развития танцевальных способностей на начало учебного года
3.	История танцевальной культуры	4		4	Практические танцевальные упражнения.
4.	Музыка и ее характер	2		2	
5.	Актерское мастерство	2	8	10	
6.	Постановка пар в ансамбле		18	18	
7.	Партерная гимнастика		18	18	
8.	Специальная физическая подготовка	2	10	12	
9.	Экзерсис у станка		16	16	
10.	Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивного бального танца	2	48	50	
10.1.	Постановочная работа	2	26	28	
10.2.	Репетиционная работа		22	22	
11.	Европейская программа бальных танцев	8	70	78	
11.1.	Медленный вальс	2	18	20	
11.2.	Танго	2	16	18	
11.3.	Венский вальс	2	18	20	
11.4.	Быстрый фокстрот	2	18	20	
12.	Отчётный концерт		2	2	
13.	Педагогическая диагностика		2	2	Экспертная оценка уровня развития способностей на конец 3-го года обучения
	ИТОГО	22	194	216	

4-й год обучения.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2		2	
2.	Педагогическая диагностика		2	2	Экспертная оценка уровня развития танцевальных способностей на начало учебного года
3.	Музыкально-ритмические упражнения	4	10	14	Практические танцевальные упражнения.
4.	Общая физическая подготовка		36	36	
4.1.	Силовые упражнения		18	18	
4.2.	Стрейчинг		18	18	
5.	Европейская программа бальных танцев	10	88	98	
5.1.	Медленный вальс	2	18	20	
5.2.	Венский вальс	2	18	20	
5.3.	Танго	2	18	20	
5.4.	Быстрый фокстрот	2	18	20	
5.5.	Медленный фокстрот	2	16	18	
6.	Подготовка и участие в соревнованиях по спортивным бальным танцам («Е» - класс)		60	60	
6.1.	Постановочная работа		30	30	
6.2.	Репетиционная работа		30	30	
7.	Отчётный концерт		2	2	
8.	Педагогическая диагностика		2	2	Экспертная оценка уровня развития танцевальных способностей на конец 4-го года обучения
	ИТОГО:	16	200	216	

5-й год обучения.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2		2	
2.	Педагогическая диагностика		2	2	Экспертная оценка уровня развития танцевальных способностей на начало учебного года
3.	Классический танец	2	24	26	Практические танцевальные упражнения.
4.	Общая физическая подготовка	2	34	36	
4.1	Специальная физическая подготовка		18	18	
4.2.	Акробатика	2	16	18	
5.	Европейская программа бальных танцев	10	76	86	
5.1.	Медленный вальс.	2	16	18	
5.2.	Танго.	2	16	18	
5.3.	Венский вальс	2	16	18	
5.4.	Быстрый фокстрот	2	14	16	
5.5.	Медленный фокстрот	2	14	16	
6.	Подготовка и участие в соревнованиях по спортивным бальным танцам («N», «E»-класс) – возрастная категория «Юниоры-1»	2	58	60	
6.1.	Постановочная работа	2	30	32	
6.2.	Репетиционная работа		28	28	
7.	Отчётный концерт		2	2	
8.	Педагогическая диагностика		2	2	Экспертная оценка уровня развития танцевальных способностей на конец 5-го года обучения
	ИТОГО:	18	198	216	

6-й год обучения.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		теория	практика	всего	
1.	Педагогическая диагностика	2		2	
2.	Европейская программа спортивных бальных танцев	4	20	24	Экспертная оценка начального уровня развития танцевальных способностей
3.	Классический танец	4	10	14	Практические танцевальные упражнения.
4.	Партерная гимнастика	4	10	14	
5.	Актерское мастерство	2	6	8	
6.	Персонализированные занятия	4	10	14	
7.	Репетиционно-постановочная работа	10	20	30	
8.	Педагогическая диагностика		2	2	Экспертная оценка уровня развития танцевальных способностей на конец 6-го года обучения
	ИТОГО	30	78	108	

**2.2. Модуль «Латина» (Латиноамериканская программа)
Учебно-тематический план**

1-й год обучения.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		теория	практика	всего	
1.	Введение в программу	2		2	
2.	Педагогическая диагностика		2	2	Экспертная оценка начального уровня развития танцевальных способностей
3.	История танцевальной культуры	6		6	Практические танцевальные упражнения
4.	Музыка и ее характер	4	6	10	
5.	Общая физическая подготовка	4	8	12	
6.	Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата	2	10	12	
7.	Равновесие.	4	8	12	
8.	Современные детские массовые танцы			22	
9.	Общеразвивающие упражнения: статические упражнения, упражнения на гибкость и растяжку	2	10	12	
10.	Танцы начального уровня в парах	4	20	24	
11.	Ритмика и музыкальная грамота. Азбука музыкального движения	2	10	12	
12.	Последовательные латиноамериканские танцы в парах	4	10	14	
13.	Отчётный концерт		2	2	
14.	Педагогическая диагностика		2	2	
	ИТОГО	34	110	144	

2-й год обучения.

п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2		2	
2.	Педагогическая диагностика		2	2	Экспертная оценка уровня развития танц.способностей на начало учебного года
3.	Партерная гимнастика	2	12	14	Практические танцевальные упражнения
4.	Танцевальная импровизация		4	4	
5.	Основы классического танца	2	16	18	
6.	Музыка и ее характер	2	6	8	
7.	Основы актерского мастерства	2	6	8	
8.	Взаимоотношения партнеров в танце	2	8	10	
9.	Постановка пар в ансамбле	2	16	18	
10.	Классический экзерсис на середине зала	2	16	18	
11.	Латиноамериканская программа в танцах (Е класс)	14	62	76	
11.1	Самба	6	22	28	
11.2.	Ча-Ча-Ча	4	20	24	
11.3.	Джайв	4	20	24	
12.	Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивного бального танца	4	30	34	
12.1.	Постановочная работа	2	16	18	
12.2.	Репетиционная работа	2	14	16	
13.	Отчётный концерт		2	2	
14.	Педагогическая диагностика		2	2	Экспертная оценка уровня развития способностей на конец 2-го года обучения
	ИТОГО	34	182	216	

3-й год обучения.

п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2		2	
2.	Педагогическая диагностика		2	2	Экспертная оценка уровня развития танц.способностей на начало учебного года
3.	Культура взаимоотношений в танцах	2	2	4	Практические танцевальные упражнения
4.	Музыка и ее характер	2		2	
5.	Актерское мастерство	2	8	10	
6.	Постановка пар в ансамбле		18	18	
7.	Гимнастика как релаксация		18	18	
8.	Общая физическая подготовка	2	10	12	
9.	Экзерсис на середине зала	2	14	16	
10.	Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивного бального танца	2	48	50	
10.1.	Постановочная работа	2	26	28	
10.2.	Репетиционная работа		22	22	
11.	Латиноамериканская программа бальных танцев	8	70	78	
11.1.	Самба	2	18	20	
11.2.	Ча-ча-ча	2	18	20	
11.3.	Румба	2	16	18	
11.4.	Джайв	2	18	20	
12.	Отчётный концерт		2	2	
13.	Педагогическая диагностика		2	2	Экспертная оценка уровня развития танц.способностей на конец 3-го года обучения
	ИТОГО	24	192	216	

4-й год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2		2	
2.	Педагогическая диагностика		2	2	Экспертная оценка уровня развития танцевальных способностей на начало учебного года
3.	Музыкально-ритмические упражнения	4	10	14	Практические танцевальные упражнения.
4.	Классический танец		18	18	
5.	Актерское мастерство	2	10	12	
6.	Танцевальная импровизация	2	4	6	
7.	Латиноамериканская программа бальных танцев	10	88	98	
7.1.	Самба	2	18	20	
7.2.	Ча-ча-ча	2	18	20	
7.3.	Румба	2	18	20	
7.4.	Джайв	2	18	20	
7.5.	Пасодобль	2	16	18	
8.	Подготовка и участие в соревнованиях по спортивным бальным танцам («Е» - класс)		60	60	
8.1.	Постановочная работа		30	30	
8.2.	Репетиционная работа		30	30	
9.	Отчётный концерт		2	2	
10.	Педагогическая диагностика		2	2	Экспертная оценка уровня развития танцевальных способностей на конец 4-го года обучения
	ИТОГО:	20	196	216	

5-й год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2		2	
2.	Педагогическая диагностика		2	2	Экспертная оценка уровня развития танцевальных способностей на начало учебного года
3.	Сценическое мастерство	2	12	14	Практические танцевальные упражнения.
4.	Экзерсис на середине зала		18	18	
5.	Стрейчинг		18	18	
6.	Танцевальная импровизация	2	10	12	
7.	Латиноамериканская программа бальных танцев	10	76	86	
7.1.	Самба	2	16	18	
7.2.	Ча-ча-ча	2	16	18	
7.3.	Джайв	2	16	18	
7.4.	Румба	2	14	16	
7.5.	Пасодобль	2	14	16	
8.	Подготовка и участие в соревнованиях по спортивным бальным танцам («N», «E»-класс) – возрастная категория «Юниоры-1»	2	58	60	
8.1.	Постановочная работа	2	30	32	
8.2.	Репетиционная работа		28	28	
9.	Отчётный концерт		2	2	
10.	Педагогическая диагностика		2	2	Экспертная оценка уровня развития танц. способностей на конец 5-го года обучения
	ИТОГО	18	198	216	

6-й год обучения.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		теория	практика	всего	
1.	Педагогическая диагностика	2		2	
2.	Латиноамериканская программа спортивных бальных танцев	4	20	24	Экспертная оценка начального уровня развития танцевальных способностей
3.	Классический танец	4	10	14	Практические танцевальные упражнения.
4.	Партерная гимнастика	4	10	14	
5.	Актерское мастерство	2	6	8	
6.	Персонализированные занятия	4	10	14	
7.	Репетиционно-постановочная работа	10	20	30	
8	Педагогическая диагностика		2	2	Экспертная оценка уровня развития танцевальных способностей на конец 6-го года обучения
	ИТОГО	30	78	108	

3. Содержание программы.

3.1. Модуль «Стандарт» (Европейская программа). 1-й год обучения.

ТЕМА 1. Введение в программу. (2 час.)

Теория – 2 час.

Содержание образовательной программы «Стремление к совершенству». Достижения и перспективы объединения спортивного бального танца «Аделанте». Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.

ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (2 час.)

Педагогическая диагностика начальных знаний, умений, навыков.

ТЕМА 3. История танцевальной культуры (6 час.)

Теория (6 час.)

Танцы народов мира, связанные с историческим укладом жизни людей разных эпох. История развития танцевального костюма.

ТЕМА 4. Музыка и ее характер (10 час.)

Теория (4 час.)

Музыка как средство самовыражения. Народная, классическая, эстрадная музыка. Мелодия, ритм, темп. Музыкальный образ, характер. Понятия: кульминация музыкального произведения, кульминация танца и их взаимосвязь.

Практика (6 час.)

Слушание разножанровой музыки.

Разучивание простейших танцевальных движений различных по характеру, темпу и размеру под музыку. Просмотр видеороликов на тему: «Искусство танца».

ТЕМА 5. Основные элементы классического экзерсиса (12 час.)

Теория (4 час.)

Классические позиции рук и ног. Понятия: demi pile, grand pile, battement tendu, battement tendu gette, grand battement gette. Прыжки. Понятия: Schene-поворот, coupe, passe, brasch.

Практика (8 час.)

Разучивание и выполнение элементов классического экзерсиса:

- позиции ног: I, II, III, IV;
- позиции рук: подготовительная I, II, III;
- demi pile, grand pile, battement tendu, battement tendu gette, grand battement gette;
- овиз разных позиций ног;
- Schene-поворот, coupe, passe, brasch.

ТЕМА 6. Ритмические упражнения (12 час.)

Теория (2 час.) Техника исполнения ритмических движений.

Практика (10 час.)

Разучивание шагов, притопов, хлопков, прыжков в такт музыке - одиночное исполнение, сериями. Разучивание поворотов на месте и в движении в такт музыке. Разучивание простых движений, исполняемых за такт музыки.

ТЕМА 7. Строение и функции опорно-двигательного аппарата человека. Гимнастические упражнения.

Теория (4 час.) Строение и функции скелета человека. Строение позвоночного столба. Строение костей и мышц. Мышцы туловища, головы, конечностей. Основные группы мышц. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика (8 час.)

Элементы партерной растяжки на ковриках. Упражнения на дыхание, элементы акробатики, позы для общего расслабления мышц.

ТЕМА 8. Танцы-игры (22 час).

Теория (4 час.) Правила танцевальных игр. Распределение ролей.

Практика (18 час.)

Сюжетно-ролевые игры под музыку: “Я - музыкальный человек”, “Йоки-хоки”, “Бесконечная полька”, “Утята”, “Супермен”.

ТЕМА 9. Тренаж как постепенный разогрев мышц (12 час).

Теория (2 час.)

Понятие: тренаж. Мышцы рук, ног, спины. Роль и значение мышечного корсета при выполнении физических упражнений. Последовательность выполнения упражнений.

Практика (10 час.)

Ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подниманием колена. Бег на полупальцах, с высоким подниманием колена, пяток. Бег назад. Прыжки в сторону с приставкой. Упражнения для мышц шеи, мышц пресса, спины, ног, наклоны. Прыжки. Повороты в движении, махи ногами и т.д.

ТЕМА 10. Последовательные танцы – прогулки в парах (24 час.)

Теория (4 час.)

Последовательные бальные танцы. Ритмический танец. Особенности музыкального и технического исполнения элементов и фигур спортивного бального танца.

Практика (20 час.)

Разучивание основных движений последовательных бальных танцев: “Общедоступный фокстрот”, “Тустеп”, “Медленный вальс”, “Быстрый вальс” (шаг, приставка, поклон), “Прогулка”, “Краковяк”, “Шотландская полька”.

ТЕМА 11. Основы исполнения отечественной программы бальных танцев (12 час.)

Теория (2 час.)

Отечественные бальные танцы. Особенность исполнения – грамотность, музыкальность, выразительность движений, положение рук.

Практика (10 час.)

Разучивание основных движений отечественных бальных танцев: “Русский-лирический”, “Сударушка”.

ТЕМА 12. Последовательные европейские танцы (14 час.)

Теория (4 час.)

Последовательные европейские бальные танцы. Особенности музыкального и технического исполнения элементов и фигур спортивного танца.

Практика (10 час.)

Разучивание основных движений танцев: “Вальс-кукушка”, “Вальс-мечта”, “Хрустальный квикстеп”.

ТЕМА 13. Отчётный концерт (2 час.)

Отчётный концерт.

ТЕМА 14. Педагогическая диагностика (2 час.)

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на конец учебного года.

Содержание программы 2-го года обучения.

ТЕМА 1. Вводное занятие (2час).

Теория - 2 час.

Цели и задачи 2 года обучения. Перспективы развития коллектива. Правила техники безопасности, санитарии, гигиены. Организационные вопросы.

ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (2час).

Практика – 2 час.

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года.

ТЕМА 3. Общая физическая подготовка (14 час.)

Теория – 2 час.

Строение мышц. Виды мышц. Правила выполнения силовых упражнений. Расчет индивидуальной нагрузки по различным параметрам (рост, возраст, вес, степень подготовки).

Практика – 12 час.

Изучение специальных упражнений на развитие групп мышц, участвующих в технических действиях акробатического движения. Упражнения для мышц ног: приседания, приседания с зажатым в коленях мячом. Подъем на носках на низкой скамейке или ступеньке. Махи ногами.

Упражнения для мышц рук: отжимания от пола, жим гантелей сидя, подъем гантелей, наклоны с гантелями.

ТЕМА 4. Бальные танцы России и зарубежных стран (Англии и Германии) (4 час).

Теория – 4 час.

История зарождения балов в России. Особенности исполнения бальных танцев. Бал Наташи Ростовской. Вальс Грибоедова.

Страницы истории зарождения балов в Англии и Германии. Балы при королевском дворе. Особенности исполнения бальных танцев. Традиционные бальные танцы Англии и Германии.

ТЕМА 5. Основы классического танца (18 час).

Теория – 2 час.

Классический танец как основа хореографического искусства. Понятие апломб. Понятие работы корпуса у станка, на середине зала. Позиции рук, ног. Устойчивость корпуса. Понятие работы и укрепления суставно-мышечного аппарата тела.

Практика – 16 час.

Постановка корпуса у станка. Постановка корпуса на середине зала. Разучивание позиций ног, рук. Работа у станка. Разучивание поклона. Разучивание танцевальных движений классического танца.

ТЕМА 6. Музыка и её характер (8 час).

Теория (2 час.)

Варианты музыкального сопровождения: оркестр, электронная музыка, один или несколько музыкальных инструментов, вокальное исполнение мелодии. Характер музыки: веселый, печальный. Темп музыки: медленный, быстрый. Музыкальный размер: 2/4 /4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли, акцент, синкопы.

Практика (6 час.)

Разучивание простейших танцевальных движений различных по характеру, темпу, размеру.

ТЕМА 7. Основы актерского мастерства – (8 час).

Теория – 2 час.

Искусство танцевального поклона в паре. Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жесты в танце. Создание определенного художественного образа в танце. Основы сценического движения.

Практика – 6 час.

Разучивание движений поклона в паре. Выполнение мимических и пластических (жестовых) упражнений «Язык лица и жеста» перед зеркалом. Танцевальные импровизации на создание художественного образа. Просмотр видеороликов на тему: «Язык танца».

ТЕМА 8. Акробатика (10 час.)

Теория – 2 час.

Введение в акробатику: различные виды группировок и кувырков. Кувырки как основа многих сложных акробатических упражнений.

Практика – 8 час.

Отработка и исполнение не сложных акробатических элементов: группировка; перекал назад в группировке; кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке; кувырок вперед – ноги врозь, кувырок назад – ноги врозь.

ТЕМА 9. Постановка пар в ансамбле (18 час).

Теория – 2 час.

Коллектив как форма общения. Ансамбль - коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле. Особенности воплощения ансамблем единого замысла танца на сцене.

Практика – 16 час.

Разучивание ансамблевого парного танца.

ТЕМА 10. Экзерсис у станка (18 час).

Теория – 2 час.

Особенности выполнения учебно-тренировочных упражнений экзерсиса у станка. Понятия: Demi plie, Batement tendu, Batement tendu с demi plie, Passé par terre, Rond de jambe par terre en dehors и en dedans, Batement tendu pour le pied, Releve lent на 25°, Batement tendu jete, Batement tendu jete с demi plie.

Практика – 16 час.

Разучивание и отработка элементов классического экзерсиса:

- постановка корпуса.
- позиции ног: 1, 2, 3, 5, 4.
- Demi plie.

- Batement tendu.
- Batement tendu с demi plie.
- Passé par terre.
- Rond de jambe par terre en dehors и en dedans.
- Batement tendu pour le pied.
- Releve lent на 25°.
- Batement tendu jete.
- Batement tendu jete с demi plie.
- Растяжка у “станка”.

ТЕМА 11. Европейская программа балльных танцев, “Е” класс (76 час).

Тема 11.1. Медленный вальс – 28 час.

Теория – 6 час.

Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция Медленного вальса.

Практика – 22 час.

Отработка техники исполнения танцевальных движений медленного вальса.

Тема 11.2 Венский вальс – 24 час.

Теория - 4 час.

Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция Венского вальса.

Практика – 20 час.

Отработка техники исполнения танцевальных движений Венского вальса.

Тема 11.3. Быстрый фокстрот – 24 час.

Теория - 4 час.

Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция Быстрого фокстрота.

Практика – 20 час.

Отработка техники исполнения танцевальных движений Быстрого фокстрота.

ТЕМА 12. Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивного балльного танца (34 час).

Тема 12.1. Постановочная работа – 18 часов.

Теория – 2 час.

Знакомство детей с регламентом проведения конкурсов. Сложности соревновательной борьбы. Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж и т.д.

Практика – 16 час.

Постановка конкурсной программы. Совершенствование техники исполнения, постановка трюков.

Тема 12.2. Репетиционная работа – 16 часов.

Теория – 2 час.

Правила поведения на сцене. Техника безопасности.

Практика – 14 час.

Отработка концертных номеров. Совершенствование техники исполнения.

ТЕМА 13. Отчётный концерт (2 час).

Практика – 2 час.

Подготовка к отчётному концерту.

ТЕМА 14. Педагогическая диагностика (2 час).

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на конец учебного года.

Содержание программы 3-го года обучения.

ТЕМА 1. Вводное занятие (2час).

Теория - 2 час.

Цели и задачи 4 года обучения. Перспективы развития коллектива. Правила техники безопасности, санитарии, гигиены. Организационные вопросы.

ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (2час).

Практика – 2 час.

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года.

ТЕМА 3. История танцевальной культуры (4 час).

Теория – 4 час.

Танцы народов мира разных времен, связь с укладом жизни людей разных исторических эпох. История развития танцевального костюма.

ТЕМА 4. Музыка и её характер (2 час).

Теория – 2 час.

Конкретный художественный образ в музыкальном отображении:

- «Вальс» - тягучий, плавный, лиричный;
- «Венский вальс» - вихревой, быстрый, юный;
- «Танго» - страстный, порывистый, неожиданный;
- «Фокстрот» - мягкий, нежный, яркий и т.д.

Просмотр видеороликов на тему «Спортивные балльные танцы в исполнении чемпионов мира и Европы».

ТЕМА 5. Актерское мастерство (10 час).

Теория – 2 час.

Сценическое движение и образ. Средства эмоциональной и пластической выразительности. Проникновение в образ посредством музыки, поэзии, изобразительного искусства.

Практика – 8 час.

Работа над сценическим образом (пластикой движений, эмоциональностью).

Слушание и анализ музыкального произведения. Просмотр тематических картин, видеофильмов, чтение стихов с последующим обсуждением.

ТЕМА 6. Постановка пар в ансамбле (18 час).

Практика – 18 час.

Постановка парного ансамблевого танца.

ТЕМА 7. Партерная гимнастика (18 час).

Практика – 18 час.

Выполнение комплекса упражнений партерной гимнастики:

- ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подъемом колена;
- бег на полупальцах, с высоким подъемом колена, пяток;
- бег назад;
- прыжки в сторону с приставкой;

- повороты в движении (медленно, быстро);
- махи ногами вперед, в стороны, назад.

Выполнение упражнений для мышц шеи, пресса, спины, ног.

ТЕМА 8. Специальная физическая подготовка (12 час)

Теория – 2 час.

Строение и расположение вестибулярного аппарата. Его функции и содержание упражнений для его развития. Изучение упражнений на развитие равновесия.

Практика – 10 час

Тренировка комплекса упражнений для развития вестибулярного аппарата: кувырки, вращение на одной и двух ногах на 180 и 360 градусов в быстром темпе. Движение спиной вперед со сменой направления с закрытыми глазами. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Удержание равновесия при согнутой ноге, на носке, с поворотами головы и т.д.

ТЕМА 9. Экзерсис у станка (16 час).

Практика – 16 час.

Выполнение элементов классического экзерсиса:

- demi pile ;
- grand pile;
- battement tendu; grand battement;
- Gette;
- Releve.

ТЕМА 10. Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивного бального танца (50 час).

Тема 10.1. Постановочная работа – 28 часов.

Теория – 2 час.

Знакомство детей с регламентом проведения конкурсов. Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж и т.д.

Практика – 26 час.

Постановка конкурсной программы: «Вальс», «Венский вальс», «Танго», «Фокстрот». Совершенствование техники исполнения, постановка трюков.

Предконкурсная подготовка пар к выступлениям.

Тема 10.2. Репетиционная работа – 22 часов.

Практика – 22 час.

Отработка концертных номеров. Совершенствование техники исполнения, рисунка танца, кульминации, выхода на сцену.

Тема 11. Европейская программа бальных танцев. Класс Д: Медленный вальс, Венский вальс, Быстрый фокстрот, Танго – 78 часов.

Тема 11.1. Медленный вальс – 20 час.

Теория – 2 час.

Особенности Европейской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендации ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция Медленного вальса.

Практика – 18 час.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций - «Медленный вальс». Конкурсное исполнение танцевальных композиций. Просмотр видеозаписей, анализ.

Тема 11.2. Танго – 18 час.

Теория - 2 час.

Особенности Европейской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендации ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция Танго.

Практика – 16 час.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций - «Танго». Конкурсное исполнение танцевальных композиций. Просмотр видеозаписей, анализ.

Тема 11.3 Венский вальс – 20 час.

Теория - 2 час.

Особенности Европейской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендации ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция Венского вальса.

Практика – 18 час.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций - «Венский вальс». Конкурсное исполнение танцевальных композиций. Просмотр видеозаписей, анализ.

Тема 11.4. Быстрый фокстрот – 20 час.

Теория - 2 час.

Особенности Европейской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендации ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция Быстрого фокстрота.

Практика – 18 час.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций - «Быстрый фокстрот». Конкурсное исполнение танцевальных композиций. Просмотр видеозаписей, анализ.

ТЕМА 12. Отчётный концерт (2 час).

Практика – 2 час.

Подготовка к отчётному концерту.

ТЕМА 13. Педагогическая диагностика (2 час).

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на конец учебного года.

Содержание программы 4-го года обучения.

ТЕМА 1. Вводное занятие (2час).

Теория - 2 час.

Цели и задачи 4 года обучения. Перспективы развития коллектива. Правила техники безопасности, санитарии, гигиены. Организационные вопросы.

ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (2час).

Практика – 2 час.

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года.

ТЕМА 3. Музыкально-ритмические упражнения (14 час).

Теория – 4 час.

Основной ритм. Музыкальный размер. Количество тактов и темп музыки. Дробление ритма и синкопирование. Понятие лексики и пластики танца. Взаимосвязь лексики и пластики танца с метроритмической основой и эмоционально-образным характером музыки различных танцев.

Практика – 14 час.

Выполнение музыкально-ритмических упражнений.

ТЕМА 4. Общая физическая подготовка. (36 час.)

Тема 4.1. Силовые упражнения (18 час.)

Практика – 18 час.

Общефизические развивающие упражнения на укрепление всех групп мышц. Упражнение на развитие силы – с отягощением. Скорости – челночный бег. Кардиоупражнения на выносливость. Упражнения для укрепления мышц спины, живота (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу). Упражнения для мышц ног: приседания, приседания с зажатым в коленях мячом. Подъем на носках на низкой скамейке или ступеньке. Махи ногами.

Упражнения для мышц рук: отжимания от пола, жим гантелей сидя, подъем гантелей, наклоны с гантелями.

Тема 4.2. Стрейчинг (18 час.)

Практика – 18 час.

Упражнения стрейч-характера во всех положениях: «сидя», «лёжа», «стоя у станка». Выворотная позиция ног: при натянутой и сокращённой стопе. Работа над выворотностью. Работа над силой ног. Освоение упражнений: шпагат из седа и скольжением - «мост» разгибом со стойки на голове и на руках на две ноги врозь; «мост» с опорой рук на одной ноге, другая углом; медленная перекидка назад с «моста» на одной ноге махом другой ноги; повороты на «мосту»; перекидка назад толчком двух ног на две ноги; перекидка назад махом одной ноги со сменой ног («ножницы»); перекидка вперед махом одной ноги.

ТЕМА 5. Европейская программа бальных танцев (98 час).

Тема 5.1. Медленный вальс – 20 час.

Теория – 2 час.

Особенности Европейской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендации ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция Медленного вальса.

Практика – 18 час.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций - «Медленный вальс». Конкурсное исполнение танцевальных композиций. Просмотр видеозаписей, анализ.

Тема 5.2. Венский вальс – 20 час.

Теория – 2 час.

Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок венского вальса.

Практика – 18 час.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций - «Венский вальс». Конкурсное исполнение танцевальных композиций. Просмотр видеозаписей, анализ.

Тема 5.3. Танго – 20 час.

Теория - 2 час.

Особенности Европейской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендации ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция Танго.

Практика – 18 час.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций - «Танго». Конкурсное исполнение танцевальных композиций. Просмотр видеозаписей, анализ.

Тема 5.4. Быстрый фокстрот – 20 час.

Теория - 2 час.

Особенности Европейской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендации ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция быстрого фокстрота.

Практика – 18 час.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций - «Быстрый фокстрот». Конкурсное исполнение танцевальных композиций. Просмотр видеозаписей, анализ.

Тема 5.5. Медленный фокстрот – 18 час.

Теория - 2 час.

Особенности Европейской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендации ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция Медленного фокстрота.

Практика – 16 час.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций - «Медленный фокстрот». Конкурсное исполнение танцевальных композиций. Просмотр видеозаписей, анализ.

ТЕМА 6. Подготовка и участие в соревнованиях по спортивным бальным танцам («Е» класс) - 60 час.

Тема 6.1. Постановочная работа – 30 часов.

Практика – 30 час.

Постановка конкурсной программы: «Медленный вальс», «Танго», «Венский вальс», «Быстрый фокстрот», «Медленный фокстрот». Совершенствование техники исполнения, постановка трюков.

Индивидуальная постановка конкурсных программ для наиболее одарённых пар. Предконкурсная подготовка пар к выступлениям. Участие в соревнованиях (присвоение финалистам классификационной категории «Е»-класс).

Тема 6.2. Репетиционная работа – 30 часов.

Практика – 30 час.

Отработка концертных номеров. Совершенствование техники исполнения, рисунка танца, кульминации, выхода на сцену.

ТЕМА 7. Отчётный концерт (2 часа).

Практика – 2 час.

ТЕМА 8. Педагогическая диагностика (2 часа).

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на конец учебного года.

Содержание программы 5-го года обучения.

ТЕМА 1. Вводное занятие (2 часа).

Теория - 2 час.

Цели и задачи 5 года обучения. Перспективы развития коллектива. Правила техники безопасности, санитарии, гигиены. Организационные вопросы.

ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (2 часа).

Практика – 2 час.

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года.

ТЕМА 3. Классический танец (26 часов).

Теория – 2 час.

Правила и методика исполнения движений экзерсиса у станка и движений экзерсиса на середине зала.

Практика – 24 часа.

Экзерсис у станка. *Retites battements sur le cou-de-pied* с *plie releve* на всей стопе и на полупальцах. *Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans* с окончанием на *demi-plie-releve et releve* на полупальцах. *Demi et grand rond de jambe developpe* на полупальцах и с переходом из позы в позу. *Grand rond de jambe jete en dehors et en dedans*. *Battements developpes tombe en face*, в разных позах, завершая носком в пол и под 90°. Половина *tour en dehors et en dedans* с *plié releve*, с ногой, вытянутой вперед и назад на 45° и 90°.

ТЕМА 4. Общая физическая подготовка (36 часов)

Тема 4.1. Специальная физическая подготовка (18 час)

Практика – 18 час.

Тренировка комплекса упражнений для развития вестибулярного аппарата: кувырки, вращение на одной и двух ногах на 180 и 360 градусов в быстром темпе. Движение спиной вперед со сменой направления с закрытыми глазами. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Удержание равновесия при согнутой ноге, на носке, с поворотами головы и т.д.

Тема 4.2. Акробатика (18 час)

Теория – 2 час.

Необходимость статических упражнений в акробатике. Важность удержания равновесия в стойках. Правила равновесия. Регулирование равновесия.

Практика – 16 час.

Стойки: на лопатах с руками, прижатыми вдоль корпуса; на голове и локтях с захватом головы ладонями, махом одной ноги или толчком двух ног; стойка на предплечьях махом одной ноги, толчком двух ног; стойка на руках толчком двух ног. Стойка на руках толчком двух ног и жимом через группировку. Стойка на

голове и руках жимом с прямыми ногами.

ТЕМА 5. Европейская программа бальных танцев (86 часов).

Тема 5.1. Медленный вальс – 18 час.

Теория – 2 час.

Особенности европейской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендациям ФТСР и ФТСРО.

Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция бального танца «Медленный вальс».

Практика – 16 часов.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений бального танца «Медленный вальс». Конкурсное исполнение танцевальных композиций.

Тема 5.2. Танго – 18 час.

Теория – 2 час.

Особенности европейской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендациям ФТСР и ФТСРО.

Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция бального танца «Танго».

Практика – 16 часов.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений бального танца «Танго». Конкурсное исполнение танцевальных композиций.

Просмотр видеозаписей, анализ.

Тема 5.3. Венский вальс – 18 час.

Теория – 2 час.

Особенности латиноамериканской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендациям ФТСР и ФТСРО.

Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция бального танца «Венский вальс».

Практика – 16 часов.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений бального танца «Венский вальс». Конкурсное исполнение танцевальных композиций.

Просмотр видеозаписей, анализ.

Тема 5.4. Медленный фокстрот – 16 час.

Теория – 2 час.

Особенности латиноамериканской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендациям ФТСР и ФТСРО.

Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция бального танца «Медленный фокстрот».

Практика – 14 часов.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений бального танца «Медленный фокстрот». Конкурсное исполнение танцевальных композиций.

Просмотр видеозаписей, анализ.

Тема 5.5. Быстрый фокстрот – 16 час.

Теория – 2 час.

Особенности латиноамериканской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендациям ФТСР и ФТСРО. Специфические особенности постановки корпуса в латиноамериканских танцах. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция бального танца «Быстрый фокстрот».

Практика – 14 часов.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений бального танца «Быстрый фокстрот». Конкурсное исполнение танцевальных композиций. Просмотр видеозаписей, анализ.

ТЕМА 6. Подготовка и участие в соревнованиях по спортивным бальным танцам – возрастная категория «Юниоры-1».

(60 час).

Тема 6.1. Постановочная работа – 32 час.

Теория – 2 час.

Музыка, танец, образ. Передача образа в танцевальной постановке. Рисунок танца. Просмотр видеозаписей выступлений победителей чемпионатов Европы и мира по спортивным бальным танцам. Обсуждение программных выступлений.

Практика – 30 час.

Постановка конкурсной программы для юниоров. Совершенствование техники исполнения, постановка трюков. Индивидуальная постановка конкурсных программ для наиболее одарённых пар. Предконкурсная подготовка пар к выступлениям.

Тема 6.2. Репетиционная работа – 28 часов.

Практика – 28 час.

Отработка концертных номеров. Совершенствование техники исполнения, рисунка танца, кульминации, выхода на сцену.

ТЕМА 7. Отчётный концерт (2 час).

Практика – 2 час.

Подготовка к отчётному концерту.

ТЕМА 8. Педагогическая диагностика (2 час).

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на конец учебного года.

Содержание программы 6-го года обучения:

ТЕМА 1. Педагогическая диагностика. (2 часа)

– вводная диагностика (2 час)

ТЕМА 2. Европейская программа бальных танцев (24 часа)

Теория (4 часа):

Особенности Европейской программы спортивных бальных танцев.

Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция Медленного вальса, Танго, Венского вальса, Быстрого фокстрота «D», «C», «B» класса

Практика (20 часов):

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций - «Медленный вальс», «Танго», «Венский вальс», «Быстрый фокстрот». Конкурсное исполнение танцевальных композиций. Анализ.

ТЕМА 3.Классический танец (14 часов)

Теория (4 часа)

Теоретические аспекты практического исполнения движений экзерсиса у станка и экзерсиса на середине зала, особенности их исполнения.

Практика (10 часов)

Экзерсис у станка (держась одной рукой с ускорением музыкального темпа и увеличением количества движений):

- *bvatement tendu* по V позиции крестом
- *demi plie, grand plie* V-и позициям
- *rond de jamb partere en dehors et en dedans*
- *battement jette* по V позиции крестом
- *battement frappe* крестом
- *battement releve lant*
- *grand battement jette*

Экзерсис на середине зала.

- позы в классическом танце: *croisee, effacee*
- *por de bras*
- *demi plie (I, II, V)* позициям
- *battement tendu*
- *battement jette*
- *rond de jamb parterre*
- *re le ve*
- *allegro* - прыжки

ТЕМА 4. Партерная гимнастика (14 часов)

Теория (4 часа)

Влияние партерной гимнастики на осанку, развитие опорно-двигательного аппарата, мышц поясничного отдела позвоночника, развития дыхания. Понятия: ахиллово сухожилие, паховая выворотность, опорно-двигательный аппарат, пресс, поясничный отдел позвоночника, органы дыхания. Особенности выполнения комплекса специальных физических упражнений (прыжковых, силовых), связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика (10 часов)

Выполнение комплекса упражнений партерной гимнастики:

- ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подъемом колена;
- бег на полупальцах, с высоким подъемом колена, пяток;
- бег назад;
- прыжки в сторону с приставкой;
- повороты в движении (медленно, быстро);
- махи ногами вперед, в стороны, назад.

Стрейчинг: упражнения для эластичности мышц, гибкости. Акробатика. Отработка акробатических упражнений : группировки, кувырки, колесо, прыжки, падения, перекаты, фляк, рондад, сальто, стойки: на плечах, на лопатках, на руках, в том числе на одной руке. Выполнение специальных упражнений восточной гимнастики: “лотос”, “алмаз”, “плуг”, “рыбка” и т.д. Массаж мышц рук и ног. Выполнение элементов партерной гимнастики (растяжка на ковриках по одному, в парах). Поза общего расслабления.

ТЕМА 5. Актерское мастерство (8 часов)

Теория (2 часа)

Мимика и жесты. Эмоциональное исполнение танца. Основы сценического движения. Сценический имидж. Представление партнёрши, презентация.

Практика (6 часов)

Отработка сценических танцевальных движений, рисунка танца. Моделирование образа в танце.

ТЕМА 6. Персонализированные занятия (14 часов)

Теория (4 часа)

Теоретические аспекты и анализ танцевальных движений из разных разделов программы, методика их исполнения, техника безопасности при исполнении сложных танцевальных элементов сольно и коллективно.

Практика (10 часов)

- отработка сложных движений и позиций;
- отработка сольных партий;
- взаимодействие с партнёром;
- отработка танцевальных элементов и поддержек.

ТЕМА 7.Репетиционно-постановочная работа (30 часов)

Теория (10 часа)

Отработка наиболее сложных движений, сольных партий, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеороликов. Проработка танцевального имиджа: костюм, причёска, макияж и т.д.

Практика (20 часов)

Постановка и отработка:

- танцевальных композиций;
- танцевальных связок;
- концертных и конкурсных танцевальных номеров.

ТЕМА 8. Педагогическая диагностика (2 часа)

- итоговая диагностика. (2 часа)

3.2. Модуль «Латина» (Латиноамериканская программа) Содержание программы 1-го года обучения.

ТЕМА 1. Введение в программу. (2 час.)

Теория – 2 час.

Содержание образовательной программы «Стремление к совершенству». Достижения и перспективы объединения спортивного бального танца «Аделанте». Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.

ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (2 час.)

Педагогическая диагностика начальных знаний, умений, навыков.

ТЕМА 3. История танцевальной культуры (6 час.)

Теория (6 час.)

Танцы народов мира, связанные с историческим укладом жизни людей разных эпох. История развития танцевального костюма.

ТЕМА 4. Музыка и ее характер (10 час.)

Теория (4 час.)

Музыка как средство самовыражения. Народная, классическая, эстрадная музыка. Мелодия, ритм, темп. Музыкальный образ, характер. Понятия: кульминация музыкального произведения, кульминация танца и их взаимосвязь.

Практика (6 час.)

Слушание разножанровой музыки.

Разучивание простейших танцевальных движений различных по характеру, темпу и размеру под музыку. Просмотр видеороликов на тему: «Искусство танца».

ТЕМА 5. Общая физическая подготовка (12 час.)

Теория (4 час.)

Техника выполнения упражнений с отягощением. Правила безопасности при работе со спортивным инвентарём.

Практика (8 час.)

Общефизические развивающие упражнения на укрепление всех групп мышц. Упражнение на развитие силы – с отягощением. Скорости – челночный бег. Кардиоупражнения на выносливость.

ТЕМА 6. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата (12 час.)

Теория (2 час.)

Строение и расположение вестибулярного аппарата. Его функции и содержание упражнений для его развития.

Практика (10 час.). Тренировка комплекса упражнений для развития вестибулярного аппарата: кувырки, вращение на одной и двух ногах на 180 и 360 градусов в быстром темпе. Движение спиной вперед со сменой направления с закрытыми глазами.

ТЕМА 7. Равновесие (12 час.)

Теория (4 час.)

Изучение упражнений на развитие равновесия. Понятия: поворот и наклон головы, поднятые и опущенные плечи, равновесие (объяснение и показ). Просмотр и обсуждение фрагментов фильма «Движение вверх».

Практика (8 час.)

Равновесие на одной ноге («ласточка»). Удержание равновесия при согнутой ноге, на носке, с поворотами головы, после исполнения прыжка.

ТЕМА 8. Современные детские массовые танцы (22 час).

Практика (22 час.)

1. «Стирка» - руки вверх, в стороны, стирание руками, вверх на веревку, хлопки вперед - назад, прыжок на месте вокруг оси, бедра влево – вправо.

2. «Автостоп» - руки вперед, диско-автостоп, хлопки, активно – бедра.

3.«Вару-вару» - постановка в пару. Рука в руке, шоссе: шаги в сторону, стопой: каблук - носок, поворот бедра в стороны: влево - вправо, хлопки ладонками, перемена местами без рук, координация в пространстве.

ТЕМА 9. Общеразвивающие упражнения: статические упражнения, упражнение на гибкость и растяжку (12 час.)

Теория (2 час.)

Диагностика разрыва мышц и связок и первая помощь при получении этих травм. Влияние разминки на снижение травмоопасности.

Практика (10 час.)

Освоение упражнений: шпагат из седа и скольжением - «мост» разгибом со стойки на голове и на руках на две ноги врозь; «мост» с опорой рук на одной ноге, другая углом; медленная перекидка назад с «моста» на одной ноге махом другой ноги; повороты на «мосту»; перекидка назад толчком двух ног на две ноги; перекидка назад махом одной ноги со сменой ног («ножницы»); перекидка вперед махом одной ноги.

ТЕМА 10. Танцы начального уровня в парах (24 час).

Теория (4 час.)

Танцевальная пара. Партия П. и Д. Отношения в паре, “мирный спор”.

Практика (20 час.)

Разучивание основных движений последовательных танцев начального уровня в парах: “Бумза дэйзи”, “Твист”, “Буги-вуги” и другие.

ТЕМА 11. Ритмика и музыкальная грамота. Азбука музыкального движения (12 час.)

Теория (2час.)

Понятия: «линия», «колона», «шеренга», «диагональ», «звезда», «круг», понятие музыкальный ритм. Определение контраста в музыке: быстрая-весёлая, медленная-грустная.

Практика (10час.)

Танцевальные передвижения под разные музыкальные ритмы. Пространственные перестроения по кругу, в пары, шеренги, диагонали и т.д. Поклон, реверанс, приветствие.

ТЕМА 12. Последовательные латиноамериканские танцы (14 час.)

Теория (4 час.)

Последовательные латиноамериканские бальные танцы. Особенности музыкального и технического исполнения элементов и фигур спортивного танца.

Практика (10 час.)

Разучивание основных движений танцев: “Последовательные самба”, “Ча-ча-ча”, “Маркуэса-румба”.

ТЕМА 13. Отчётный концерт (2 час.)

Отчётный концерт.

ТЕМА 14. Педагогическая диагностика (2 час.)

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на конец учебного года.

Содержание программы 2-го года обучения.

ТЕМА 1. Вводное занятие (2час).

Теория - 2 час.

Цели и задачи 2 года обучения. Перспективы развития коллектива. Правила техники безопасности, санитарии, гигиены. Организационные вопросы.

ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (2час).

Практика – 2 час.

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года.

ТЕМА 3. Партерная гимнастика (14 час).

Теория- 2 часа.

Значение партерной гимнастики на осанку, развитие опорно-двигательного аппарата, мышц поясничного отдела позвоночника, развития дыхания. Понятия: ахиллово сухожилие, паховая выворотность, опорно-двигательный аппарат, пресс, поясничный отдел позвоночника, органы дыхания.

Практика – 12 час.

Выполнение комплекса упражнений партерной гимнастики:

1. Движения головы: наклоны головы вправо-влево, наклоны головы вперёд-назад, круговые вращения головы.
2. Движения рук: подъём рук вверх-вниз, вправо-влево, в стороны, круговые вращения рук от кисти, от локтя, от плеча, броски рук в различных направлениях, рывки руками в различных направлениях.
3. Движения пальчиковой гимнастики, служащей основой для развития ручной умелости и мелкой моторики и координации движения рук.
4. Движения туловища: наклоны туловища вправо-влево, вперёд - назад, повороты туловища вправо-влево, круговые вращения туловища.
5. Движения ног: положение ноги на носок, на пятку, положения ног на полупальцах, на пятках, положение ног полуприсед. Положение ног с согнутым коленом вверх, с согнутым коленом вперёд.
6. Положение упор присев, лёжа на коленях, лёжа на животе, лёжа на спине, лёжа на боку.
7. Упражнения с предметами: с погремушками, с мячом, со скакалкой, с обручем, с флажками и с другими предметами.

ТЕМА 4. Танцевальная импровизация (4 ч.)

Практика (4 ч.)

Импровизация в предложенном образе (эмоциональная передача характера и поведения героя в движении);

Импровизация на заданную тему (воплощение в движении образа и события).

ТЕМА 5. Основы классического танца (18 час).

Теория – 2 час.

Классический танец как основа хореографического искусства. Понятие апломб. Понятие работы корпуса у станка, на середине зала. Позиции рук, ног. Устойчивость корпуса. Понятие работы и укрепления суставно-мышечного аппарата тела.

Практика – 16 час.

Постановка корпуса у станка. Постановка корпуса на середине зала. Разучивание позиций ног, рук. Работа у станка. Разучивание поклона. Разучивание танцевальных движений классического танца.

ТЕМА 6. Музыка и её характер (8 час).

Теория (2 час.)

Варианты музыкального сопровождения: оркестр, электронная музыка, один или несколько музыкальных инструментов, вокальное исполнение мелодии. Характер музыки: веселый, печальный. Темп музыки: медленный, быстрый. Музыкальный размер: 2/4 /4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли, акцент, синкопы.

Практика (6 час.)

Разучивание простейших танцевальных движений различных по характеру, темпу, размеру.

ТЕМА 7. Основы актерского мастерства – (8 час).

Теория – 2 час.

Искусство танцевального поклона в паре. Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жесты в танце. Создание определенного художественного образа в танце. Основы сценического движения.

Практика – 6 час.

Разучивание движений поклона в паре. Выполнение мимических и пластических (жестовых) упражнений «Язык лица и жеста» перед зеркалом. Танцевальные импровизации на создание художественного образа. Просмотр видеороликов на тему: «Язык танца».

ТЕМА 8. Взаимоотношения партнеров в паре (10 час).

Теория – 2 час.

Пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, взаимоотношения в паре. Улаживание конфликтов мирным путем. Совместное творчество в паре.

Практика – 8 час.

Постановка детей в пары. Разучивание парных танцевальных движений.

ТЕМА 9. Постановка пар в ансамбле (18 час).

Теория – 2 час.

Коллектив как форма общения. Ансамбль - коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле. Особенности воплощения ансамблем единого замысла танца на сцене.

Практика – 16 час.

Разучивание ансамблевого парного танца.

ТЕМА 10. Классический экзерсис на середине зала (18 час).

Теория – 2 час.

Методика исполнения элементов классического танца на середине зала en face, техника безопасности при исполнении движений сольно и в коллективе. Позы классического танца: croisee, efacee.

Практика – 16 час.

- Demi plie по I, II, V позициям
- Por de bras для рук
- Battement tendu по I позиции в сторону
- Battement tendu jete по I позиции в сторону
- Rond de jamb par tere
- Battement releve lent (90°) в сторону
- Releve по I, II, V позициям
- Pas de bourree
- Позы классического танца: croisee, efacee

ТЕМА 11. Латиноамериканская программа бальных танцев, “Е” класс (76 час).

Тема 11.1. Самба – 28 час.

Теория – 6 час.

Особенности латиноамериканской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендациям ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция бального танца «Самба».

Практика – 22 часов.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений бального танца «Самба». Конкурсное исполнение танцевальных композиций.

Тема 11.2. Ча-ча-ча – 24 час.

Теория – 4 час.

Особенности латиноамериканской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендациям ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция бального танца «Ча-ча-ча».

Практика – 20 часов.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений бального танца «Ча-ча-ча». Конкурсное исполнение танцевальных композиций.

Тема 11.3. Джайв – 24 час.

Теория – 4 час.

Особенности латиноамериканской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендациям ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция бального танца «Джайв».

Практика – 20 часов.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений бального танца «Джайв». Конкурсное исполнение танцевальных композиций.

ТЕМА 12. Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивного бального танца (34 час).

Тема 12.1. Постановочная работа –18 часов.

Теория – 2 час.

Знакомство детей с регламентом проведения конкурсов. Сложности соревновательной борьбы. Выработка танцевального имиджа: костюм, причёска, макияж и т.д.

Практика – 16 час.

Постановка конкурсной программы. Совершенствование техники исполнения, постановка трюков.

Тема 12.2. Репетиционная работа – 16 часов.

Теория – 2 час.

Правила поведения на сцене. Техника безопасности.

Практика – 14 час.

Отработка концертных номеров. Совершенствование техники исполнения.

ТЕМА 13. Отчётный концерт (2 час).

Практика – 2 час.

Подготовка к отчётному концерту.

ТЕМА 14. Педагогическая диагностика (2 час).

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на конец учебного года.

Содержание программы 3-го года обучения.

ТЕМА 1. Вводное занятие (2час).

Теория - 2 час.

Цели и задачи 4 года обучения. Перспективы развития коллектива. Правила техники безопасности, санитарии, гигиены. Организационные вопросы.

ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (2час).

Практика – 2 час.

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года.

ТЕМА 3. Культура взаимоотношений в танцах (4 час).

Теория – 2 час.

Пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, взаимоотношения в паре. Профилактика и конструктивное разрешение конфликтов. Совместное творчество в паре.

Практика – 2 час.

Тренинг на тему: «Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций».

ТЕМА 4. Музыка и её характер (2 час).

Теория – 2 час.

Конкретный художественный образ в музыкальном отображении:

- «Ча-ча-ча» - спортивный, задорный, игривый;
- «Румба» - лиричный, нежный, с красивыми позами;
- «Джайв» - веселый, игровой характер и т.д.

Просмотр видеороликов на тему «Спортивные бальные танцы в исполнении чемпионов мира и Европы».

ТЕМА 5. Актерское мастерство (10 час).

Теория – 2 час.

Сценическое движение и образ. Средства эмоциональной и пластической выразительности. Проникновение в образ посредством музыки, поэзии, изобразительного искусства.

Практика – 8 час.

Работа над сценическим образом (пластикой движений, эмоциональностью). Слушание и анализ музыкального произведения. Просмотр тематических картин, видеофильмов, чтение стихов с последующим обсуждением.

ТЕМА 6. Постановка пар в ансамбле (18 час).

Практика – 18 час.

Постановка парного ансамблевого танца.

ТЕМА 7. Гимнастика как релаксация (18 час).

Практика – 18 час.

Выполнение специальных упражнений восточной гимнастики: “лотос”, “алмаз”, “плуг”, “рыбка” и т.д. Массаж мышц рук и ног. Выполнение элементов партерной гимнастики (растяжка на ковриках по одному, в парах). Поза общего расслабления.

ТЕМА 8. Общая физическая подготовка (12 часов)

Теория – 2 часа. Здоровый образ жизни. Дисциплина. Важность соблюдения расписания и режима дня и тренировок. Правильное питание. Опасность вредных привычек.

Практика – 10 часов. Упражнения на развитие скоростно-силовых характеристик, упражнения на развитие выносливости; упражнения на гибкость для исключения травм позвоночника.

ТЕМА 9. Экзерсис на середине зала (16 час)

Теория – 2 час.

Особенности классической хореографии и demi-классики. Правила и особенности выполнения хореографических упражнений одной рукой у станка и на середине зала. Звезды русского и мирового балета. Просмотр и обсуждение фильма «Анна Павлова».

Практика – 14 час.

Движения, изученные у станка, переносятся на середину зала. Pas de boure. Pas jete fondu с передвижением вперед и назад. Preparation k pironette endehors et endedans из V, IV и II позиции. Pirouette endehors et endedans из V, IV, II позиций.

ТЕМА 10. Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивного бального танца (50 час).

Тема 10.1. Постановочная работа – 28 часов.

Теория – 2 час.

Знакомство детей с регламентом проведения конкурсов. Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж и т.д.

Практика – 26 час.

Постановка конкурсной программы: «Вальс», «Венский вальс», «Танго», «Фокстрот». Совершенствование техники исполнения, постановка трюков.

Предконкурсная подготовка пар к выступлениям.

Тема 10.2. Репетиционная работа – 22 часов.

Практика – 22 час.

Отработка концертных номеров. Совершенствование техники исполнения, рисунка танца, кульминации, выхода на сцену.

ТЕМА 11. Латиноамериканская программа бальных танцев. “Д” класс: ча-ча-ча, самба, румба, джайв /допущенные к исполнению фигуры утвержденные ФТСАРР - 78 час.

Тема 11.1. Самба – 20 час.

Теория – 2 час.

Особенности латиноамериканской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендациям ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция бального танца «Самба».

Практика – 18 часов.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений бального танца «Самба». Конкурсное исполнение танцевальных композиций.

Тема 11.2. Ча-ча-ча – 20 час.

Теория – 2 час.

Особенности латиноамериканской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендациям ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция бального танца «Ча-ча-ча».

Практика – 18 часов.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений бального танца «Ча-ча-ча». Конкурсное исполнение танцевальных композиций.

Просмотр видеозаписей, анализ.

Тема 11.3. Румба – 18 час.

Теория – 2 час.

Особенности латиноамериканской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендациям ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция бального танца «Румба».

Практика – 16 часов.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений бального танца «Румба». Конкурсное исполнение танцевальных композиций.

Просмотр видеозаписей, анализ.

Тема 11.4. Джайв – 20 час.

Теория – 2 час.

Особенности латиноамериканской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендациям ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция бального танца «Джайв».

Практика – 18 часов.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений бального танца «Джайв». Конкурсное исполнение танцевальных композиций.

Просмотр видеозаписей, анализ.

ТЕМА 12. Отчётный концерт (2 час).

Практика – 2 час.

Подготовка к отчётному концерту.

ТЕМА 13. Педагогическая диагностика (2 час).

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на конец учебного года.

Содержание программы 4-го года обучения.

ТЕМА 1. Вводное занятие (2час).

Теория - 2 час.

Цели и задачи 4 года обучения. Перспективы развития коллектива. Правила техники безопасности, санитарии, гигиены. Организационные вопросы.

ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (2час).

Практика – 2 час.

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года.

ТЕМА 3. Музыкально-ритмические упражнения (14 час).

Теория – 4 час.

Основной ритм. Музыкальный размер. Количество тактов и темп музыки. Дробление ритма и синкопирование. Понятие лексики и пластики танца. Взаимосвязь лексики и пластики танца с метроритмической основой и эмоционально-образным характером музыки различных танцев.

Практика – 14 час.

Выполнение музыкально-ритмических упражнений.

ТЕМА 4. Классический танец (18 час)

Практика – 18 час.

Экзерсис у станка. *Retites battements sur le cou-de-pied* с *plie releve* на всей стопе и на полупальцах. *Rond de jambe en l'eir en dehors et en dedans* с окончанием на *demi-plie-releve et releve* на полупальцах. *Demi et grand rond de jambe developpe* на полупальцах и с переходом из позы в позу. *Grand rond de jambe jete en dehors et en dedans*. *Battements developpes tombe en face*, в разных позах, завершая носком в пол и под 90°. Половина *tour en dehors et en dedans* с *plié releve*, с ногой, вытянутой вперед и назад на 45° и 90°. Экзерсис на середине зала. *Battements tendus en tournant en dehors et en dedans* по 1/8, ¼, и ½ круга. *Battements tendus jete en tournant en dehors et en dedans* по 1/8, ¼ круга. *Rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans* по 1/8, ¼ и ½ круга. *Temps lie* на 90° с переходом на всю стопу. 5-е и 6-е *port de bras*. *Pas de bourree dessus-dessous en face*.

ТЕМА 5. Актерское мастерство (12 час.)

Теория (2 час.)

Искусство танцевального поклона в паре. Мимика и жесты. Эмоциональное исполнение танца. Основы сценического движения. Сценический имидж.

Практика (10 час.) Отработка сценических танцевальных движений, рисунка танца. Моделирование образа в танце. Просмотр тематических картин, видеофильмов с их последующим обсуждением.

ТЕМА 6. Танцевальная импровизация (6 час.)

Теория – (2 час).

Принципы музыкального оформления в соответствии с заданным движением.

Практика – (4 час.)

Пластические этюды-импровизации на предлагаемые сюжетные линии. Импровизации в неожиданных ситуациях. Адажио- импровизация.

ТЕМА 7 . Латиноамериканская программа бальных танцев (98 час).

Тема 7.1. Самба– 20 час.

Теория – 2 час.

Особенности Европейской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендации ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция Самбы.

Практика – 18 час.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций - «Самбы». Конкурсное исполнение танцевальных композиций.

Просмотр видеозаписей, анализ.

Тема. 7.2. Ча-ча-ча – 20 час.

Теория – 2 час.

Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок ча-ча-ча.

Практика – 18 час.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций - «Ча-ча-ча». Конкурсное исполнение танцевальных композиций.

Просмотр видеозаписей, анализ.

Тема 7.3. Румба – 20 час.

Теория - 2 час.

Особенности Европейской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендации ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция Румбы.

Практика – 18 час.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций - «Румба». Конкурсное исполнение танцевальных композиций.

Просмотр видеозаписей, анализ.

Тема 7.4. Джайв– 20 час.

Теория - 2 час.

Особенности Европейской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендации ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция джайва.

Практика – 18 час.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций - «Джайв». Конкурсное исполнение танцевальных композиций. Просмотр видеозаписей, анализ.

Тема 7.5. Пасодобль – 18 час.

Теория - 2 час.

Особенности Европейской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендации ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция Пасодобль.

Практика – 16 час.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций - «Пасодобль». Конкурсное исполнение танцевальных композиций. Просмотр видеозаписей, анализ.

ТЕМА 6. Подготовка и участие в соревнованиях по спортивным бальным танцам («Е» класс) - 60 час.

Тема 6.1. Постановочная работа – 30 часов.

Практика – 30 час.

Постановка конкурсной программы: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв», «Пасодобль». Совершенствование техники исполнения, постановка трюков.

Индивидуальная постановка конкурсных программ для наиболее одарённых пар. Предконкурсная подготовка пар к выступлениям. Участие в соревнованиях (присвоение финалистам классификационной категории «Е»-класс).

Тема 6.2. Репетиционная работа – 30 часов.

Практика – 30 час.

Отработка концертных номеров. Совершенствование техники исполнения, рисунка танца, кульминации, выхода на сцену.

ТЕМА 7. Отчётный концерт (2 час).

Практика – 2 час.

ТЕМА 8. Педагогическая диагностика (2 час).

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на конец учебного года.

Содержание программы 5-го года обучения.

ТЕМА 1. Вводное занятие (2час).

Теория - 2 час.

Цели и задачи 5 года обучения. Перспективы развития коллектива. Правила техники безопасности, санитарии, гигиены. Организационные вопросы.

ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (2час).

Практика – 2 час.

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года.

ТЕМА 3. Сценическое мастерство (12час).

Теория – 2 час.

Искусство танцевального поклона в паре. Мимика и жесты. Эмоциональное исполнение танца. Основы сценического движения. Сценический имидж.

Практика –10 час.

Отработка сценических танцевальных движений, рисунка танца. Моделирование образа в танце.

ТЕМА 4. Экзерсис на середине зала. (18 час.)

Практика – (18 час.)

Экзерсис на середине зала. Battements tendus en tournant en dehors et en dedans по 1/8, ¼, и ½ круга. Battements tendus jete en tournant en dehors et en dedans по 1/8, ¼ круга. Rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans по 1/8, ¼ и ½ круга. Temps lie на 90° с переходом на всю стопу. 5-е и 6-е port de bras. Pas de bourree dessus-dessous en face.

ТЕМА 5. Стрейчинг (18 час.)

Практика (18 час.)

Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу). Упражнение для поперечного шпагата. Растяжка мышц ног в парах. Растяжка у станка.

Упражнения на гибкость: скручивания на полу, «лодочка», «корзинка» (с захватом руками лодыжек и без), комплекс упражнений «крокодил» на укрепление и развитие гибкости позвоночника, мостик с пола, мостик с положения стоя. Мостик на локтях.

ТЕМА 6. Танцевальная импровизация. (12 час.)

Теория – 2 (час.)

Принципы музыкального оформления в соответствии с заданным движением.

Практика – (10 час.)

Пластические этюды-импровизации на предлагаемые сюжетные линии. Импровизации в неожиданных ситуациях. Адажио - импровизация.

ТЕМА 7. Латиноамериканская программа бальных танцев (86 час).

Тема 7.1. Самба – 18 час.

Теория – 2 час.

Особенности латиноамериканской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендациям ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция бального танца «Самба».

Практика – 16 часов.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений бального танца «Самба». Конкурсное исполнение танцевальных композиций.

Тема 7.2. Ча-ча-ча – 18 час.

Теория – 2 час.

Особенности латиноамериканской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендациям ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция бального танца «Ча-ча-ча».

Практика – 16 часов.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений бального танца «Ча-ча-ча». Конкурсное исполнение танцевальных композиций.

Просмотр видеозаписей, анализ.

Тема 7.3. Джайв – 18 час.

Теория – 2 час.

Особенности латиноамериканской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендациям ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция бального танца «Джайв».

Практика – 16 часов.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений бального танца «Джайв». Конкурсное исполнение танцевальных композиций.

Просмотр видеозаписей, анализ.

Тема 7.4. Румба – 16 час.

Теория – 2 час.

Особенности латиноамериканской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендациям ФТСР и ФТСРО. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция бального танца «Румба».

Практика – 14 часов.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений бального танца «Румба». Конкурсное исполнение танцевальных композиций.

Просмотр видеозаписей, анализ.

Тема 7.5. Пасодобль – 16 час.

Теория – 2 час.

Особенности латиноамериканской программы спортивных бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки и композиции по рекомендациям ФТСР и ФТСРО. Специфические особенности постановки корпуса в латиноамериканских танцах. Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция бального танца «Пасодобль».

Практика – 14 часов.

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений бального танца «Пасодобль». Конкурсное исполнение танцевальных композиций.

Просмотр видеозаписей, анализ.

ТЕМА 8. Подготовка и участие в соревнованиях по спортивным бальным танцам – возрастная категория «Юниоры-1» (60 час).

Тема 8.1. Постановочная работа – 32 час.

Теория – 2 час.

Музыка, танец, образ. Передача образа в танцевальной постановке. Рисунок танца. Просмотр видеозаписей выступлений победителей чемпионатов Европы и мира по спортивным бальным танцам. Обсуждение программных выступлений.

Практика – 30 час.

Постановка конкурсной программы для юниоров. Совершенствование техники исполнения, постановка трюков. Индивидуальная постановка конкурсных программ для наиболее одарённых пар. Предконкурсная подготовка пар к выступлениям.

Тема 8.2. Репетиционная работа – 12 часов.

Практика – 30 час.

Отработка концертных номеров. Совершенствование техники исполнения, рисунка танца, кульминации, выхода на сцену.

ТЕМА 9. Отчётный концерт (2 час).

Практика – 2 час.

Подготовка к отчётному концерту.

ТЕМА 10. Педагогическая диагностика (2 час).

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на конец учебного года.

Содержание программы 6-го года обучения.

ТЕМА 1. Педагогическая диагностика (2 часа)

- вводная диагностика (2 часа)

ТЕМА 2. Латиноамериканская программа бальных танцев (24 часа)

Теория (4 часа)

Особенности латиноамериканской программы спортивных бальных танцев.

Хореографическая лексика, музыкально-ритмический рисунок, композиция бального танца «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв», «Пасодобль» «D», «C», «B» класса.

Практика (20 часов)

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур «C» и «B» класса, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений бального танца «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв», «Пасодобль». Конкурсное исполнение танцевальных композиций.

ТЕМА 3. Классический танец (14 часов)

Теория (4 часа)

Теоретические аспекты практического исполнения движений экзерсиса у станка и экзерсиса на середине зала, особенности их исполнения.

Практика (10 часов)

Экзерсис у станка (держась одной рукой с ускорением музыкального темпа и увеличением количества движений):

- *bvatement tendu* по V позиции крестом
- *demi plie, grand plie* V-и позициям
- *rond de jamb partere en dehors et en dedans*
- *battement jette* по V позиции крестом
- *battement frappe* крестом
- *battement releve lant*
- *grand battement jette*

Экзерсис на середине зала.

- позы в классическом танце: *croisee, effacee*
- *por de bras*
- *demi plie* (I, II, V) позициям

- battement tendu
- battement jette
- rond de jamb parterre
- re le ve
- allegro - прыжки

ТЕМА 4. Партерная гимнастика (14 часов)

Теория (4 часа)

Влияние партерной гимнастики на осанку, развитие опорно-двигательного аппарата, мышц поясничного отдела позвоночника, развития дыхания. Понятия: ахиллово сухожилие, паховая выворотность, опорно-двигательный аппарат, пресс, поясничный отдел позвоночника, органы дыхания. Особенности выполнения комплекса специальных физических упражнений (прыжковых, силовых), связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика (10 часов)

Выполнение комплекса упражнений партерной гимнастики:

- ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подъемом колена;
- бег на полупальцах, с высоким подъемом колена, пяток;
- бег назад;
- прыжки в сторону с приставкой;
- повороты в движении (медленно, быстро);
- махи ногами вперед, в стороны, назад.

Стрейчинг: упражнения для эластичности мышц, гибкости. Акробатика.

Отработка акробатических упражнений : группировки, кувырки, колесо, прыжки, падения, перекаты, [фляк](#), [рондад](#), сальто, стойки: на плечах, на лопатках, на руках, в том числе на одной руке. Выполнение специальных упражнений восточной гимнастики: “лотос”, “алмаз”, “плуг”, “рыбка” и т.д. Массаж мышц рук и ног. Выполнение элементов партерной гимнастики (растяжка на ковриках по одному, в парах). Поза общего расслабления.

ТЕМА 5. Актерское мастерство (8 часов).

Теория (2 часа)

Мимика и жесты. Эмоциональное исполнение танца. Основы сценического движения. Сценический имидж. Представление партнёрши, презентация.

Практика (6 часов)

Отработка сценических танцевальных движений, рисунка танца. Моделирование образа в танце.

ТЕМА 6. Персонализированные занятия (14 часов)

Теория (4 часа)

Теоретические аспекты и анализ танцевальных движений из разных разделов программы, методика их исполнения, техника безопасности при исполнении сложных танцевальных элементов сольно и коллективно.

Практика (10 часов)

- отработка сложных движений и позиций;
- отработка сольных партий;

- взаимодействие с партнёром;
- отработка танцевальных элементов и поддержек.

ТЕМА 7. Репетиционно-постановочная работа (30 часов)

Теория (10 часов)

Отработка наиболее сложных движений, сольных парий, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеороликов. Проработка танцевального имиджа: костюм, причёска, макияж и т.д.

Практика (20 часов)

Постановка и отработка:

- танцевальных композиций;
- танцевальных связок;
- концертных и конкурсных танцевальных номеров.

ТЕМА 8. Педагогическая диагностика (2 часа)

- итоговая диагностика (2 часа).

4. Методическое обеспечение образовательной программы.

Современный бальный танец очень многопланов. Наряду с международной программой, которая делится на европейскую и латиноамериканскую, он включает в себя отечественную программу, а также историко-бытовые танцы и др. Кроме того, проводятся конкурсы по ансамблевым постановкам, шоу постановкам, сиквей, а также конкурсы среди пар – профессионалов.

Обучение воспитанников спортивным бальным танцам в рамках программы «Стремление к совершенству» организовано в форме - студии. В переводе с латинского «студия» - усердно работаю, изучаю. Освоение данной общеобразовательной программы - процесс учения, коллективной и индивидуальной творческой деятельности, самосовершенствования и гармоничного развития.

Программа предусматривает не только обучение детей в соответствии с требованиями и правилами ФТСП и DSF, участие в квалификационных турнирах и соревнованиях, но и рассчитана на развитие ребенка как творческой личности, не зависимо от класса его мастерства.

Детское объединение организует свою работу и отношения между участниками на признании ценности индивидуального творчества, уникальности личности, ее незаменимости, права на свободное самоопределение каждого.

Педагогические принципы построения образовательного процесса

В ходе реализации программы «Стремление к совершенству» педагог руководствуется следующими принципами:

- принцип *последовательности* и *доступности* обучения и *посильности* труда;
- принцип *систематичности* и *последовательности* в обучении;
- принцип *природосообразности*, учет возрастных особенностей и задатков обучающихся при включении в различные виды деятельности;
- принцип *креативности*, развитие творческих способностей обучающихся;
- принцип *сотрудничества* и *сотворчества* педагога и детей;
- принцип *целостности*, *комплексности*, *преемственности*, заключающейся в том, что навыки и умения, полученные в одном жанре танца, используются и усложняются в другом. Взаимодействие и взаимовлияние видов танца остаются во всем процессе обучения, изменяясь и обогащаясь;
- принцип *учета индивидуальных особенностей ребенка*;
- принцип добровольности обучения ребенка;
- принцип *эффективности* использования образовательных и воспитательных методик и технологий.

Образовательный процесс программы «Стремление к совершенству» реализуется на основе личностно-ориентированных педагогических технологий.

Развивающее обучение – учитывает и использует закономерности развития и особенности индивидуума. В развивающем обучении педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных личности. Для развития чрезвычайно эффективно постоянно преодолевать грань между сферой актуального развития и зоной ближайшего развития –

областью неведомой, но потенциально доступной для познания, создавая возможность перейти от того, что ребёнок умеет делать самостоятельно, к тому, что он может, умеет делать в сотрудничестве.

Таким образом, развивающее обучение создаёт зону ближайшего развития, вызывает, побуждает, приводит в движение внутренние процессы психических новообразований. Развивающее обучение направлено на развитие целостной совокупности качеств личности (научное обоснование данной теории дано в трудах Л. С. Выготского).

Технология педагогических мастерских (авторы - П. Ланжевен, Анри Валлон, Э.С. Соколова, Жан Пиаже и др.)

Мастерская позволяет обучающимся в коллективном поиске приходиться к построению («открытию») знания, источником которого при традиционном обучении является только педагог.

Этапы работы педагогической мастерской:

1) «Индукция» («наведение») – создание эмоционального настроения, включение подсознания, области чувств каждого воспитанника, создание личного отношения к предмету обсуждения. Индуктор – слово, образ, фраза, предмет, звук, мелодия, текст, рисунок и т.д. – все, что может разбудить чувство, вызвать поток ассоциаций, воспоминаний, ощущений, вопросов. Применяется при постановке хореографических композиций, во время импровизаций.

2) «Самоинструкция»-индивидуальное создание идеи, элементов рисунка танца и т.п.

3) «Социоконструкция» - построение этих элементов группой.

4) «Социализация» - все, что сделано индивидуально, в группе, должно быть обнародовано, обсуждено, «подано» всем, все мнения услышаны, все идеи рассмотрены.

5) «Афиширование» - демонстрация (танцевальных движений, танцев, пластических импровизаций) - творческих работ воспитанников в учебной аудитории, ознакомление с ними, обсуждение.

6) «Разрыв» - внутреннее осознание участником мастерской неполноты или несоответствия своего старого знания новому, внутренний эмоциональный конфликт, подвигающийся к углублению в проблему, к поиску ответов, к сверке нового знания с (хореографическим, музыкальным, литературным, историческим) источником.

7) «Рефлексия» - отражение чувств, ощущений, возникших у обучающихся в ходе мастерской, это богатейший материал для рефлексии самого Мастера (педагога), для усовершенствования им конструкции мастерской в процессе дальнейшей работы.

Педагогика сотрудничества определяется четырьмя направлениями:

1) **Гуманно-личностный подход** к ребенку ставит в центр образовательной системы развитие всей целостной совокупности качеств личности. Гуманное отношение к детям включает:

- педагогическую любовь к детям, заинтересованность в их судьбе; оптимистическую веру в ребенка;
- сотрудничество, мастерство общения;

- отсутствие прямого принуждения;
- приоритет положительного стимулирования.

Демократизация отношений утверждает: уравнивание педагога и учащегося в правах; право ребенка на свободный выбор; право на ошибку; право на собственную точку зрения.

Стиль отношений педагогов и обучающихся: не запрещать, а направлять; не управлять, а соуправлять; не принуждать, а убеждать; не командовать, а организовывать; не ограничивать, а предоставлять свободу выбора.

2) Дидактический активизирующий и развивающий комплекс педагогики сотрудничества открывает новые принципиальные подходы и тенденции в решении вопросов «чему» и «как» учить сегодня детей:

- содержание обучения рассматривается как средство развития личности, а не как самодовлеющая цель;
- обучение ведется, прежде всего, обобщенным знаниям, умениям и навыкам и способам мышления;
- идет объединение, интеграция различных видов деятельности;
- вариативность и дифференциация обучения;
- используется положительная стимуляция учения.

3) Концепция воспитания:

- постановка личности обучающегося в центр всей воспитательной системы;
- гуманистическая ориентация воспитания, формирование общечеловеческих ценностей;
- развитие творческих способностей ребенка, его индивидуальности;
- возрождение русских национальных и культурных традиций;
- сочетание индивидуального и коллективного воспитания; постановка трудной цели.

4) Педагогизация окружающей среды, в которой важнейшими социальными институтами являются образовательное учреждение, семья и социальное окружение (среда). Результаты (личность выпускника) определяются совместным действием всех трех источников воспитания.

5) Игровые технологии способствуют реализации основных принципов обучения, расширению кругозора, познавательной деятельности, формированию определенных умений и навыков, необходимых ребёнку в практической деятельности. Игра является эффективным средством побуждения, стимулирования учебной деятельности обучающихся, создаёт атмосферу свободного и радостного творчества у детей.

Важнейшими педагогическими принципами воспитания и развития познавательных способностей ребёнка в игровой развивающей среде являются: «от простого к сложному», «от близкого к далекому»; открытость, доступность и мобильность игрового материала; сочетание игр актуальной зоны на данном этапе с зоной ближайшего развития детей.

Учебное занятие может включать в себя комбинацию из следующих этапов:

- разогрев;
- изоляции;

- упражнения для позвоночника;
- танцевальные уровни;
- кросс;
- передвижение в пространстве;
- эззерсис у станка;
- танцевальные комбинации;
- импровизации.

В ходе реализации данной программы особое внимание уделяется подбору музыкального материала, который во многом зависит от поставленных учебных задач и структуры занятий.

В образовательном процессе активно используются творческие задания, которые способствуют развитию творческого мышления, воображения, эмоциональной сферы, навыков самостоятельного применения полученных знаний на практике. Творческие задания включают:

- сопоставление, анализ и поиск единых стилевых признаков, средств выразительности и изобразительности хореографического произведения с другими видами искусств;
- раскрытие содержания танцевального материала в процессе исполнительской деятельности, в выборе его трактовки, в нахождении путей и средств воплощения чувств, мыслей, образов;
- создание культурно-творческих поведенческих ситуаций, которые позволяют активизировать мыслительную деятельность, процесс восприятия, способствуют творческому решению проблемы посредством:
 - использования игровых элементов;
 - установки на поиск индивидуального решения;
 - установки на ассоциативное претворение воспринимаемого объекта;
 - введение в занятие проблемных ситуаций.

На занятиях большое внимание уделяется технической подготовке обучающихся. Фундаментом является физическая подготовка, направленная на укрепление органов и систем ребёнка, повышающая функциональные возможности и развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и др.) с одновременным улучшением способности координировать движения, проявлять волевые качества.

Основные средства физической подготовки распределяются в годичном цикле и тренировочном занятии, исходя из задачи этапа подготовки. В занятиях обычно осуществляется следующая последовательность:

Во-первых, по двигательному воздействию (партерная гимнастика):

- физические упражнения, развивающие силу;
- физические упражнения, развивающие растянутость и гибкость;
- физические упражнения, развивающие быстроту;
- физические упражнения, развивающие выносливость.

Во-вторых, независимо от вида хореографии, включение в занятие тех или иных физических упражнений, строящихся с учетом физиологических особенностей организма танцора.

В музыкально-хореографическом виде творчества особое значение имеет исполнительское мастерство, при котором происходит «слияние продуктов чужого опыта с показаниями собственного», поэтому подготовка исполнителя к эмоциональному интонированию концентрированного типа представляется совершенно обязательной.

Формы организации занятий: групповая – обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (самостоятельная постановка хореографических композиций);

Программой предусматривается проведение таких видов занятий, как: занятие-тренировка; занятие-игра; экспресс-занятие; занятие-конкурс; занятие-зачёт; открытое занятие; контрольное занятие; класс-концерт.

Формы внеучебной деятельности: посещение концертных залов, спектаклей, выставок, встречи с творческими людьми; мастер-классы.

Оценка эффективности реализации образовательной программы.

Результаты учебно-воспитательной деятельности отслеживаются при помощи педагогической диагностики, которая включает в себя: начальный, промежуточный и итоговый контроль.

Начальный контроль: сентябрь первого года обучения.

Цель: определение уровня подготовки обучающихся в начале цикла обучения, т.е. начальное диагностирование.

Формы проведения: экспертная оценка, наблюдение, отборочные занятия.

Промежуточный контроль: по итогам каждого года обучения.

Цель: подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения обучающихся, корректировка образовательного маршрута ребёнка.

Формы проведения: контрольные занятия, наблюдение, экспертная оценка, зачёт.

Итоговый контроль: по итогам освоения программы.

Цель: оценка результативности освоения программы.

Формы проведения: контрольные занятия, наблюдение, экспертная оценка, классификационные книжки участников соревнований.

Оценка результативности образовательной программы: конкурсы, турниры разного уровня; аттестационный турнир; показательные выступления; рейтинговые соревнования; концертные выступления, участие в фестивалях.

Материально-техническое и информационное оснащение учебного процесса.

- учебный класс (зал) для занятий спортивными бальными танцами;
- технические средства (аудио и видеоаппаратура, телевизор, видеокамера);
- сцена;
- аудио и видео записи;
- методические разработки;
- костюмный парк.

5. Список литературы.

Нормативные документы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 г. № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области;
9. Устав и локальные акты МБУ ДО ДТДМ.

Список литературы для педагога:

1. Валукин Е.П. Проблемы наследия в хореографическом искусстве. М., 1992.
2. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Серия «Мир вашего ребёнка» - Ростов н/ Д: Феникс, 2003 г. 223 с.
1. Голяндина И.Н., Петрова В.Г. Развитие социального статуса и социального творчества детей. Дополнительное образование 2003 г. № 10.
2. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные балльные танцы. Ростов н/Д: 2004.
3. Филатов С.В. От образного слова – к выразительному движению. М. 1993.
4. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. М., 2000.
5. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М., 2000.–72 с.
6. Слуцкая С.Л. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений составитель изд. «Детство - пресс». Санкт - Петербург - 2000 г.

7. Семенова И.Е. «Преподавание хореографических дисциплин для тренеров и исполнителей спортивных танцев». – М.: РГАФК, 1999 – 4 с.
8. Спортивно-танцевальная классификация фигур и вариаций по программе сложности. РГАФК, М.: 1996.
9. «Современные балльные танцы». Под ред. Стриганова В.М., Уральской В.И., М.: Просвещение, 1979.
10. Тарасов Н.И. «Классический танец», М.: 1981.
11. Учебная программа по спортивным балльным танцам для культурно-досугового центра. Сост. Коваленко А.А., М.: 1995.
12. Филатов С.В. «От образного слова – к выразительному движению», М.: 1993.
13. Холфина С. «Воспоминания классического балета», М.: 1990.
14. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. /Научно-практический сборник инновационного опыта/. - М., Ставрополь: Илекса, 2003, Народное образование, Сервис школа, 2003. - 400с.

Список литературы для детей:

1. Азбука танцев. Донецк, 2004.
2. Бекина С.И. Музыка и движение. М., 1983.
3. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные балльные танцы. Ростов. 2004.
4. Спортивно-танцевальная классификация фигур и вариаций по программе сложности. РГАФК, М.: 1996.
5. Филатов С.В. От образного слова – к выразительному движению. М. 1993.

Диагностика уровня развития танцевальных способностей.

Критерии оценки:

1. физические данные (осанка, координация движений, гибкость);
2. музыкальные способности (чувство ритма, темпа);
3. техника исполнения;
4. артистизм (пластичность, эмоциональность).

Механизм оценки результативности освоения программы:

Уровень оценки по каждому критерию:

- Низкий уровень – 0-1 балл;
- Средний уровень – 2 балла;
- Высокий уровень – 3 балла.

Максимальное количество баллов по критерию – 3 балла.

Максимальное количество баллов по всем критериям – 12 баллов.

Уровень развития танцевальных способностей определяется в соответствии с таблицей:

Низкий уровень	менее 50%	0-5 баллов
Средний уровень	50% -75%	6-9 баллов
Высокий уровень	80% -100%	10-12 баллов

1-3 -й год обучения

Критерии оценки	Низкий	Средний	Высокий
Физические данные	Заметны различные отклонения в осанке; отсутствует работа единой системы ноги (носок-бедро). Нет согласования движений тела, а в дальнейшем несогласованность движений партнеров. С затруднением реагирует на смену направления движения. Не гибок.	Нормальная осанка; работа единой системы ноги (носок-бедро) развита в недостаточной степени. недостаточная гибкость тела, а в дальнейшем не всегда согласованность движений партнеров. Недостаточное согласование движений в ногах и корпусе. Заметно замедление в реакции при смене направления движения. Гибок.	Правильная осанка; хорошая работа единой системы ноги (носок-бедро), хорошая гибкость тела. Согласованные движения частей тела, а в дальнейшем согласованность движений партнеров. Быстро реагирует на смену направления движения. Гибок.
Чувство ритма, темпа.	Несогласованность исполнения движений под музыку. Ребенок не способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок	Не всегда исполнение движений согласованно с музыкой. Ребенок воспроизводит хлопками ритмический рисунок, но с небольшими неточностями.	Движения согласованы с музыкой, ее характером и темпом. Ребенок способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок без ошибок.

Техника исполнения танцевальных элементов.	Выполняет простейшие танцевальные элементы.	Выполняет танцевальные элементы средней сложности.	Выполняет технически сложные танцевальные элементы.
Артистизм	Внутренне зажат, отсутствует свобода, «полётность» движений.	Внешне раскрепощён, внутренне собран. Стремится к передаче музыкального образа и характера танцевальных движений.	Эмоционально выразителен. Передаёт характер танцевальных движений и музыкальный образ средствами пластической выразительности..

4-6- й год обучения

Критерии оценки	Низкий	Средний	Высокий
Физические данные	Заметны различные отклонения в осанке; отсутствует работа единой системы ноги (носок-бедро). Нет согласования движений тела, а в дальнейшем несогласованность движений партнеров. С затруднением реагирует на смену направления движения. Не гибок.	Нормальная осанка; работа единой системы ноги (носок-бедро) развита в недостаточной степени. недостаточная гибкость тела, а в дальнейшем не всегда согласованность движений партнеров. Недостаточное согласование движений в ногах и корпусе. Заметно замедление в реакции при смене направления движения. Гибок.	Правильная осанка; хорошая работа единой системы ноги (носок-бедро), хорошая гибкость тела. Согласованные движения частей тела, а в дальнейшем согласованность движений партнеров. Быстро реагирует на смену направления движения. Гибок.
Чувство ритма, темпа.	Несогласованность исполнения движений под музыку. Ребенок не способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок	Не всегда исполнение движений согласованно с музыкой. Ребенок воспроизводит хлопками ритмический рисунок, но с небольшими неточностями.	Движения согласованны с музыкой, ее характером и темпом. Ребенок способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок без ошибок.
Техника исполнения танцевальных элементов.	Выполняет простейшие танцевальные элементы в сочетании с элементами средней сложности.	Выполняет танцевальные элементы средней сложности в сочетании со сложными элементами.	Выполняет технически сложные танцевальные элементы.
Артистизм	Излишне напряжён. Стремится к передаче музыкального образа и характера танцевальных движений.	Внешне раскрепощён, внутренне собран. Передаёт музыкальный образ и характера танца недостаточно эмоционально.	Ярко передаёт характер и музыкальный образ танца средствами эмоциональной и пластической выразительности.

Приложение № 2.

**Результаты диагностики результативности освоения программы
«Стремление к совершенству»**

_____ учебный год, группа _____

№	Ф.И. ребёнка	Физические данные	Чувство ритма, темпа	Техника исполнения танцевальных элементов	Артистизм	Всего (макс. 12)	%	Уровень усвоения
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
	Σ							