МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

Принята на заседании
педагогического совета ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»

от «31» 08 2026г.
Протокол № 01

Утверждаю
Директор ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»

Боярский Д.В.
«31» 08 2026г.

Приказ № 167 от 31 августа 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Радуга»

Возраст учащихся: 6 - 18 лет
Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель: педагог
дополнительного
образования
Приказчиков А.С.

Астрахань,
2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3. ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА.
   3.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
   3.2. СОДЕРЖАНИЕ
4. ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА
   4.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
   4.2. СОДЕРЖАНИЕ
5. ПРОГНОЗИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
6. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ
7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
8. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
9. ГЛОССАРИЙ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танец - 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, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Спортивный бальный танец – это ритмические движения тела или частей тела, которые исполняются в определённой технике под музыку с целью выражения эмоций и служат средством передачи индивидуального характера.

В настоящее время спортивный танец завоевывает всё большую популярность в нашей стране и за рубежом, он признан олимпийским видом спорта, число его приверженцев и поклонников стремительно нарастает. Это указывает на несомненную **актуальность** необходимости совершенствования известных и поиска новых форм и методов обучения спортивным танцам.

Система дополнительного образования, в которой на протяжении четырёх десятилетий работает ансамбль спортивного бального танца «Радуга», обладая гибкими многофункциональными возможностями, создаёт все условия для развития творческого интеллектуального потенциала детей и молодёжи и приобщения их к искусству бального танца.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Радуга» рассчитана на учащихся в возрасте от 6 до 18 лет предусматривает **8 лет обучения** и создана на основе изучения рекомендуемых общероссийских программ, действующих положений Международной федерации спортивного танца и Федерации танцевального спорта России, опыт работ ведущих отечественных танцевальных коллективов и собственного опыта работы. Направленность **– физкультурно-спортивная.**

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она обеспечивает общее гармоническое, психологическое, духовное и физическое развитие ребенка; формирование разнообразных умений, способностей и знаний в области танца; воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

Программа содержит возможности для формирования целостного развития личности. Осуществляет межпредметные связи, которые положительно влияют на усвоение других учебных дисциплин. Непосредственная связь ритмики с музыкой прослеживается на всех этапах, так как все занятия, включая тренаж, проходят под музыкальное сопровождение, и обучаемому необходимо в танце точно переедать характер музыки. Каждый танец, включенный в программу, имеет определённые исторические корни и географическое происхождение – отсюда связь с историей и географией. Необходимость правильного использования различных групп мышц и перераспределения нагрузки на костный аппарат способствует получению навыков в анатомии. Использование гравитационных, центробежных и центростремительных сил при взаимодействии в танцевальной паре позволяют понять некоторые законы физики. При изучении общих понятий в бальных танцах обучающиеся сталкиваются с геометрией (угол поворота, диагональ, геометрия шагов). И, наконец, взрослым танцорам никак не обойтись без использования английской лексики, широко применяемой для названия шагов и фигур в спортивных танцах, что создаёт мотивации к лучшему овладению данным языком.

Данная программа вводит ребенка в мир танца, воспитывает эмоциональное, осознанное отношение к танцевальному искусству. Программный материал направлен на физическое и эстетическое развитие обучающихся. Танцы – делают детский организм выносливым, сильным и здоровым. Способствуют вырабатыванию хорошей осанки, делают движения пластичными и гибкими, развивают музыкальный слух и чувство ритма. 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. Среди участников танцевального коллектива раньше, чем у сверстников формируется подтянутость, аккуратность,

привычка следить за своей внешностью, изяществом костюма, прически. Легко и естественно они воспринимают этические нормы поведения в быту.

Новизна программы в том, что она предлагает учащимся параллельное обучение сразу по двум независимым друг от друга направлениям: «Спортивные бальные танцы. Латиноамериканские программа» и «Спортивные бальные танцы. Европейская программа». В латиноамериканскую программу входят такие танцы как румба, самба, ламбада, ча-ча-ча, бачата, фламенко, болеро. В рамках европейской программы изучаются: медленный вальс, венский вальс, танго, квикстеп, медленный фокстрот. Учащиеся могут одновременно посещать занятия по обоим направлениям спортивных бальных танцев, либо выбрать одно из них.

Цель программы - развитие творческих способностей учащихся через включение их в танцевальную деятельность, а так же формирование творческой личности посредством обучения языку танца, приобщение учащихся к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

Задачи программы

образовательные:

- сформировать систему элементарных представлений о хореографии в целом и спортивных танцах в частности;
- познакомить с особенностями спортивной хореографии, историей спортивных (бальных) танцев в России и за рубежом, языком бальной хореографии, классификацией международной программы спортивных (бальных) танцев, техникой исполнения основных шагов и фигур спортивных танцев;
- обучить различным видам спортивных (бальных) танцев.

развивающие:

- развить пластику и координацию движений, эластичность связок, мышечной силы, растяжки, подъёма стопы;
- развить творческие способности детей (создание художественного образа), артистизм (умение преподнести танец), эмоциональность, внимание и память.

воспитательные:

- воспитать чувство прекрасного, эстетику поведения в коллективе, с преподавателем, с партнёром в паре.
- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитание эстетического, художественного вкуса;
- формирование этических норм поведения, культуры поведения, эмоциональной отзывчивости, навыков и привычек морального поведения;
- развитие у детей активности и самостоятельности общения;

В группах I – II обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год), в группах III-VIII годов обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Год обучения	**Количество учебных недель**	**Количество занятий в неделю**	**Количество занятий в год**	**Количество часов в неделю**	**Количество часов в год**		
					Всего	Теория	Практика
«Спортивные бальные танцы. Европейская программа»							
I	36	2	72	4	144	21	123
II	36	2	72	4	144	16	128
III	36	3	108	6	216	20	196
IV	36	3	108	6	216	20	196
V	36	3	108	6	216	16	200
VI	36	3	108	6	216	16	200
VII	36	3	108	6	216	16	200
VIII	36	3	108	6	216	16	200
ИТОГО:					**1584**	**141**	**1443**
«Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа»							
I	36	2	72	4	144	21	123
II	36	2	72	4	144	16	128
III	36	3	108	6	216	20	196
IV	36	3	108	6	216	20	196
V	36	3	108	6	216	16	200
VI	36	3	108	6	216	16	200
VII	36	3	108	6	216	16	200
VIII	36	3	108	6	216	16	200
ИТОГО:					**1584**	**141**	**1443**

СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ
ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА / РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО	
1. «Весёлая минутка» (музыкально-ритмические игры и упражнения)	18	3	15	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения
2. «Ритмы детства» (изучение танцевальных элементов и соединение фигур)	24	4	20	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения
3. Танцевальные элементы и соединение фигур	20	3	17	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения, контрольный показ
4. Танцевальный этикет (изучение основ культуры поведения и общения)	8	4	4	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения
5. Первые шаги (концертные выступления)	10	1	9	Наблюдение, конкурс творческих заданий, открытое занятие
6. Бальный танец (Подготовительные элементы Европейской Программы)	64	6	58	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, конкурс творческих заданий, открытое занятие
ИТОГО	**144**	**21**	**123**	

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА / РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО	
1. «Весёлая минутка» (общеукрепляющие физические упражнения специальные упражнения, гимнастика)	18	3	15	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения, контрольный показ
2. «Вместе с музыкой»	20	2	18	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения, музыкальная викторина
3. «Танцевальная азбука» (изучение детских танцев)	8	1	7	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения
4. «Ритмы радуги»	10	2	8	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, конкурс творческих заданий, открытое занятие
5. Бальный танец (Основные элементы Европейской Программы)	88	8	80	Наблюдение, практический показ
ИТОГО	**144**	**16**	**128**	

III- IV ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА / РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО	
1. Классификация бальных танцев	8	4	4	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения, устный опрос
2. Пластика	14	2	12	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения
3. Бальный танец (Европейская Программа)	162	12	150	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения
4. Подготовка танцевального репертуара. Концертная деятельность	32	2	30	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, конкурс творческих заданий, открытое занятие
ИТОГО	**216**	**20**	**196**	

IV ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА / РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО	
1. Классификация бальных танцев	8	4	4	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения, устный опрос
2. Пластика	14	2	12	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ исполнения
3. Бальный танец (Европейская Программа)	162	12	150	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения
4. Подготовка танцевального репертуара. Концертная деятельность	32	2	30	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, конкурс творческих заданий, открытое занятие
ИТОГО	**216**	**20**	**196**	

V ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА / РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО	
1. Из истории бальных танцев	8	4	4	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения, устный опрос
2. Пластика	14	2	12	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ исполнения
3. Бальный танец (Европейская Программа)	154	6	148	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения
4. Подготовка танцевального репертуара. Концертная деятельность	40	4	36	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, конкурс творческих заданий, открытое занятие
ИТОГО	**216**	**16**	**200**	

VI ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА / РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО	
1. Из истории бальных танцев	8	4	4	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения, устный опрос
2. Пластика	14	2	12	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ исполнения
3. Бальный танец (Европейская программа)	154	6	148	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ исполнения
4. Подготовка танцевального репертуара. Концертная деятельность	40	4	36	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, конкурс творческих заданий, открытое занятие
ИТОГО	**216**	**16**	**200**	

VII ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА / РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО	
1. Из истории бальных танцев	8	4	4	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения, устный опрос
2. Пластика	14	2	12	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ исполнения, устный опрос
3. Бальный танец (европейская программа)	154	6	148	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения
4. Подготовка танцевального репертуара. Концертная деятельность	40	4	36	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, конкурс творческих заданий, открытое занятие
ИТОГО	**216**	**16**	**200**	

VIII ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА / РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО	
1. Из истории бальных танцев	8	4	4	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения, устный опрос
2. Пластика	14	2	12	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ исполнения, устный опрос
3. Бальный танец (европейская программа)	154	6	148	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения
4. Подготовка танцевального репертуара. Концертная деятельность	40	4	36	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, конкурс творческих заданий, открытое занятие
ИТОГО	**216**	**16**	**200**	

СОДЕРЖАНИЕ

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. «ВЕСЁЛАЯ МИНУТКА»

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Понятие о музыке и движении. Начало и окончание музыкальных фраз, всего музыкального произведения. Понятие о трёх жанрах музыки: марш, вальс, полька.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Прослушивание фрагментов музыкальных сказок. Просмотр видеоматериалов, художественных фильмов, мультфильмов «Золушка», «Щелкунчик», «Анастасия». Упражнения для ходьбы разного характера. Музыкально-ритмические, сюжетно-ролевые игры. Эмоциональная передача игровых образов.

РАЗДЕЛ 2. «РИТМЫ ДЕТСТВА»

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. «Команды» музыки. Танцевальная пара. Выразительное движение.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Коллективно-порядковые упражнения. Вход в зал танцевальным шагом. Отработка различных положений рук: свободно опущены, на талии, на платье, за спину. Построение, перестроение и передвижение в танцевальном зале в различных направлениях: по линиям, по квадратам, по кругу и в круг; по диагонали. Отработка различных видов шагов: простой шаг вперёд, назад в сторону; танцевальный шаг; русский переменный шаг. Ритмические упражнения. Хлопки в ладоши, соблюдая ритмический рисунок на музыкальный размер 4/4, 2/4, 3\4 (с акцентом на разные доли такта). Сочетание ритмических хлопков с различными видами: танцевальных шагов, прыжков, движений рук, головы и корпуса. Тренировочные упражнения: поклон (мальчика и девочки); позиции ног (первая, вторая, третья, шестая); позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья); деми плие (по первой, второй, третьей позициям); батман тандю (по первой, третьей позициям вперёд, в сторону, назад); батман тандю с сокращением стоп; ревеле (подъём на полупальцах); пор де бра (переводы рук); наклоны (в сторону, вперёд, назад и повороты корпуса).

РАЗДЕЛ 3. «ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И СОЕДИНЕНИЕ ФИГУР»

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Порядок выполнения всех изучаемых движений.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. «Чебурашка». Музыкальный размер 2/4, 4/4. Открытое положение, закрытое положение, положение в паре. Основные движения: танцевальный шаг (с носка на каблук) в сторону, вперёд, назад; «неваляшка» (покачивание корпуса с подъёмом правой ноги); «дразнилка». «Аннушка». Музыкальный размер ¾. Открытое положение, закрытое положение. Основные движения: хлопки в ладоши; простые шаги вперёд и в повороте; прыжки на двух ногах. Соединение фигур. Композиция танца. «Приглашение». Музыкальный размер 2/4. Открытое положение, закрытое положение. Основные движения: поклон мальчика (9-й шаг с приставкой вправо, влево с одновременным поклоном головы; поклон девочки; простые шаги в повороте; подскоки; тройные притопы. Соединение фигур. Композиция танца. «Сударушка». Музыкальный размер 2/4. Открытое положение, закрытое положение. Основные движения: тройной ход вперёд, назад; тройной ход с ударом; шаг – каблук; «света» (положение рук). Соединение фигур. Несложные композиции. «Полянка». Музыкальный размер 2/4. Открытое положение, закрытое положение. Основные движения:

Тройной ход вперёд и в повороте; притопы, припляс (паде баск). «Полька». Музыкальный размер 2/4. Положения в паре. Основные движения: на польке по 3-й позиции на месте, в стороны с продолжением вперед и назад; подскоки на месте, с продвижением и в повороте; хлопки в ладоши; па галоп; соло повороты. Соединение фигур. Несложные композиции. «Варуварувару». Музыкальный размер 4/4. Открытое положение, закрытое положение. Основные движения: отведение ноги в сторону и на носок; сгибание ноги вперёд; броски ноги вперёд; хлопки в ладоши; прыжки на двух ногах в повороте и на месте.

РАЗДЕЛ 4. «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ЭТИКЕТ»

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Культура поведения во время танцев и в быту.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Учимся представляться. Хорошие манеры на танцевальной площадке.

РАЗДЕЛ 5. «ПЕРВЫЕ ШАГИ»

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Культура поведения на сцене.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Показательные выступления для родителей. Концертные выступления.

РАЗДЕЛ 6. «БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ»

(Подготовительные элементы Европейской программы)

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных шагов танца: «Медленный вальс». Основной ритм, счёт. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение подготовительных элементов и движений танца «Медленный вальс»: «Качели», «Маленький квадрат» с ПН и с ЛН, «Закрытые перемены с ПН и с ЛН.

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. «ВЕСЁЛАЯ МИНУТКА»

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Значение разминки. Осанка и мышечный каркас. Правила выполнения изучаемых упражнений. Правильное положение бёдер, плеч.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Общеукрепляющие физические упражнения на разогрев головы, рук, шеи, грудного отдела, бёдер, таза, ног, коленей, голеностопа, стопы. Наклоны, приседания, бег, прыжки. Махи ногами у станка и лёжа на полу. Отжимания от пола (на коленях, с прямыми ногами). Упражнения на вертикальность положения тела, на создание мышечного корсета позвоночника, на соблюдение осанки. Упражнения на пластику и гибкость: «Коробочка», «Цветочек», «Змейка», «Кошка», «Бочка», «Тюльпанчик», «Лягушка», «Берёзка», «Мостик». Укрепление силы рук, ног. Упражнения на эластичность мышц. Отжимание от пола; в стойке на руках. Прыжки на месте и в продвижении. Растяжки в полу шпагате и шпагате. Комбинации на силовые упражнения и растяжки.

РАЗДЕЛ 2. «ВМЕСТЕ С МУЗЫКОЙ»

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Простые ритмы: 2/4, 3/4, 4/4. Синкопированные ритмы. Темпы и ритмы. Возникновение образа под воздействием различных музыкальных фрагментов. Чувства, вызываемые музыкой. Способы их передачи.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Тренировочные упражнения на умение слышать сильную долю. Закрепление пройденного материала на примере различных мелодий. Прослушивание музыкальных образцов в различных ритмах и с различными темпами. Темп: ускорение, замедление: allegro, legato. Определение чёткого и размытого ритма. Прослушивание музыкальных фрагментов с различной эмоциональной окраской, настроением. Подбор движений под определённый музыкальный фрагмент. Подбор музыкальных сопровождений для характерных танцевальных движений. Знакомство с лучшими образцами классической музыки. Прослушивание произведений Й. Гайдна, В.А.Моцарта, Л. Ван Бетховена, И.С.Баха, Шуберта, Р. Шумана, Э.Грига, Ф. Шопена, И.Штрауса, П.Чайковского, Свиридова, Ж.Бизе,

РАЗДЕЛ 3. «ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА»

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Поклоны как приветствие, прощание, представление танцора, пары, коллектива. Позиции рук и ног.

Соблюдение позиций - основа грамотности танцора.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Поклоны индивидуальные. Поклоны в паре с поворотом под рукой. Позиции рук: подготовительная, 1,2,3 Позиции ног: выворотные (5) и невыворотные. Изучение детских танцев: «Деревце», «Комарики», «Элефант», «Танец утят», «Прачка», «Вару - вару», «Ёлочка», «Полкис», «Туяна», «Вальс-бостон», «Разрешите пригласить», «Чебурашка», «Травольта», «Капельки», «Берлинская полька».

РАЗДЕЛ 4. «РИТМЫ РАДУГИ»

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Работа над выразительностью движений. Работа над техникой исполнения танцев. Работа над репертуаром. Показательные выступления.

РАЗДЕЛ 5. «БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ» (Основные элементы Европейской программы)

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных шагов, движений танцев: «Медленный вальс», «Квикстеп». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение движений танца «Медленный вальс»: «Большой квадрат» с ПН и с ЛН, «Закрытые перемены» с ПН и с ЛН, «Правый поворот», «Левый поворот». Изучение движений танца «Квикстеп»: «Четвертной поворот вправо», «Четвертной поворот влево».

III ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. КЛАССИФИКАЦИЯ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Родоначальники современной программы бальных танцев в Германии и Англии: Гай Говард, Уолтер Лаэрд, Стивен Хиллер, Джефри Хёрн, Стилианос, Алекс Мур, Энтони Хёли, Донни Бёрс, Гейнор Фейвэзэр, Джон и Надя Эфтедал. Классификация бальных танцев. Европейская программа. Латиноамериканская программа. Десять танцев – десять ритмов. Социальные и воспитательные функции бального танца.

Сфера современного бального танца. Классовая природа бального танца. Интернациональность в бальном танце. Художественная ценность бального танца. Социальные функции бального танца: обучающая, развивающая, коммуникативная, креативная и др. Воспитательные функции бального танца: музыкально-ритмическое, пластическое, спортивно-физическое, художественно-эстетическое развитие.

РАЗДЕЛ 2. ПЛАСТИКА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Правила выполнения изучаемых упражнений.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Упражнение на развитие эластичности связок, мышц: растяжки, выпады, наклоны; махи ногами лежа в партере; махи ногами стоя у стены.

Упражнения, направленные на совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма. Шпагаты продольные и поперечные. Комбинации в партере на растяжку. Правильное дыхание; использование принципов калланетики и йоги в растяжках. Круговые наклоны, вращения корпуса в различных плоскостях.

Подъемы на стопе. Толчковая сила стопы. Растяжка подъема стопы. Упражнение «Швабра» для выворотности стопы. Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги.

РАЗДЕЛ 3. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ: ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов, движений танцев: «Медленный вальс», «Квикстеп». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов и фигур танца «Медленный вальс»: «Закрытые перемены с ПН и ЛН». «Правый поворот».

«Левый поворот». «Правый спин поворот». «Виск». «Шассе из ПП». «Правый поворот с хезитейшн». «Поступательное шассе». «Наружная перемена». «Поступательное шассе вправо». «Лок-степ вперед». «Лок назад». «Левое корте». Изучение основных элементов и фигур танца «Квикстеп». «Четвертной поворот направо». «Правый поворот». «Прогрессивное шассе».

«Лок вперед». «Правый поворот с хезитейшн». «Правый спин-поворот». «Четвертной поворот влево». «Поступательное шассе». «Правый поворот».

«Лок назад». «Локк степ вперед». «Правый поворот с хезитейшн». «Правый пивот поворот».

РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА ТАНЦЕВАЛЬНОГО РЕПЕРТУАРА. КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Работа над выразительностью движений. Работа над техникой исполнения танцев. Работа над репертуаром. Показательные выступления.

IV ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. КЛАССИФИКАЦИЯ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Родоначальники современной программы бальных танцев в Германии и Англии: Гай Говард, Уолтер Лаэрд, Стивен Хиллер, Джефри Хёрн, Стилианос, Алекс Мур, Энтони Хёли, Донни Бёрс, Гейнор Фейвэзэр, Джон и Надя Эфтедал. Классификация бальных танцев. Европейская программа. Латиноамериканская программа. Десять танцев – десять ритмов. Социальные и воспитательные функции бального танца.

Сфера современного бального танца. Классовая природа бального танца. Интернациональность в бальном танце. Художественная ценность бального танца. Социальные функции бального танца: обучающая, развивающая, коммуникативная, креативная и др. Воспитательные функции бального танца: музыкально-ритмическое, пластическое, спортивно-физическое, художественно-эстетическое развитие.

РАЗДЕЛ 2. ПЛАСТИКА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Правила выполнения изучаемых упражнений.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Упражнение на развитие эластичности связок, мышц: растяжки, выпады, наклоны; махи ногами лежа в партере; махи ногами стоя у стены.

Упражнения, направленные на совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма. Шпагаты продольные и поперечные. Комбинации в партере на растяжку. Правильное дыхание; использование принципов калланетики и йоги в растяжках. Круговые наклоны, вращения корпуса в различных плоскостях.

Подъемы на стопе. Толчковая сила стопы. Растяжка подъема стопы. Упражнение «Швабра» для выворотности стопы. Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги.

РАЗДЕЛ 3. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ: ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов, движений танцев: «Медленный вальс», «Квикстеп». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов и фигур танца «Медленный вальс»: «Закрытые перемены с ПН и ЛН». «Правый поворот».

«Левый поворот». «Правый спин поворот». «Виск». «Шассе из ПП». «Правый поворот с хезитейшн». «Поступательное шассе». «Наружная перемена». «Поступательное шассе вправо». «Лок-степ вперед». «Лок назад». «Левое корте». Изучение основных элементов и фигур танца «Квикстеп». «Четвертной поворот направо». «Правый поворот». «Прогрессивное шассе».

«Лок вперед». «Правый поворот с хезитейшн». «Правый спин-поворот». «Четвертной поворот влево». «Поступательное шассе». «Правый поворот».

«Лок назад». «Локк степ вперед». «Правый поворот с хезитейшн». «Правый пивот поворот».

РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА ТАНЦЕВАЛЬНОГО РЕПЕРТУАРА. КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Работа над выразительностью движений. Работа над техникой исполнения танцев. Работа над репертуаром. Показательные выступления.

V ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. ИЗ ИСТОРИИ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Бальный танец: история и пути развития.
Бальный танец на современном этапе.

РАЗДЕЛ 2. ПЛАСТИКА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Правила выполнения изучаемых упражнений.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Упражнение на развитие эластичности связок, мышц: растяжки, выпады, наклоны; махи ногами лежа в партере; махи ногами стоя у стены.

Упражнения, направленные на совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма. Шпагаты продольные и поперечные. Комбинации в партере на растяжку. Правильное дыхание; использование принципов калланетики и йоги в растяжках. Круговые наклоны, вращения корпуса в различных плоскостях.

Подъемы на стопе. Толчковая сила стопы. Растяжка подъема стопы. Упражнение «Швабра» для выворотности стопы. Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги.

РАЗДЕЛ 3. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ: ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов, движений танцев: «Медленный вальс», «Квикстеп», «Танго», «Венский вальс», «Медленный фокстрот». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов, движений танца «Медленный вальс». «Дрэг хезитейшн». «Телемарк». «Открытый телемарк». «Кросс хезитейшн». «Крыло». «Импетус поворот». «Открытый импетус поворот». «Шассе в ПП». «Плетение». «Плетение из ПП». «Двойной левый спин». «Шассе с поворотом вправо». «Лок с поворотом». «Левый пивот».

Изучение основных элементов, движений танца «Квикстеп». «Бегущее окончание». «Левый пивот». «Бегущий зигзаг». «Перемена направления». «Кросс свивл». «Бегущий правый поворот». «Телемарк». «Импетус поворот». «Четыре быстрых бегущих шага». «Типпл шассе влево». «V6». «Двойной левый спин». Изучение основных элементов, движений танца «Танго». «Поступательный боковой шаг». «Ход». «Рок-поворот». «Корте назад». «Поступательное звено». «Закрытый променад». «Основной левый поворот». «Открытый променад». «Форстеп». «Рок с ЛН, с ПН». «Променадное звено». «Променадное окончание». «Правый твист поворот». «Мини файвстеп». «Файвстеп». «Левый поворот на поступательном боковом шаге». «Браш-теп». «Наружный свивл». «Форстеп перемена». «Правый променадный поворот». «Открытый променад назад». «Виск». Изучение основных элементов, движений танца «Венский вальс». «Правый поворот». «Левый поворот». «Перемена с правого на левый поворот». «Перемена с левого на правый поворот». Изучение основных элементов, движений танца «Медленный фокстрот». «Перо». «Изогнутое перо». «Ховер перо». «Перо окончание».

«Тройной шаг». «Изогнутый тройной шаг». «Правый поворот». «Открытый правый поворот из 1111». «Правый твист поворот». «Левый поворот». «Левая волна». «Перемена направления».

РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА ТАНЦЕВАЛЬНОГО РЕПЕРТУАРА. КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Работа над выразительностью движений. Работа над техникой исполнения танцев. Работа над репертуаром. Показательные выступления.

VI ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. ИЗ ИСТОРИИ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Бальный танец: история и пути развития. Бальный танец на современном этапе.

РАЗДЕЛ 2. ПЛАСТИКА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Правила выполнения изучаемых упражнений.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Упражнение на развитие эластичности связок, мышц: растяжки, выпады, наклоны; махи ногами лежа в партере; махи ногами стоя у стены.

Упражнения, направленные на совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма. Шпагаты продольные и поперечные. Комбинации в партере на растяжку. Правильное дыхание; использование принципов калланетики и йоги в растяжках. Круговые наклоны, вращения корпуса в различных плоскостях.

Подъемы на стопе. Толчковая сила стопы. Растяжка подъема стопы. Упражнение «Швабра» для выворотности стопы. Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги.

РАЗДЕЛ 3. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ: ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов, движений танцев: «Медленный вальс», «Квикстеп», «Танго», «Венский вальс», «Медленный фокстрот». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов, движений танца «Медленный вальс». «Дрэг хезитейшн». «Телемарк». «Открытый телемарк». «Кросс хезитейшн». «Крыло». «Импетус поворот». «Открытый импетус поворот». «Шассе в ПП». «Плетение». «Плетение из ПП». «Двойной левый спин». «Шассе с поворотом вправо». «Лок с поворотом». «Левый пивот».

Изучение основных элементов, движений танца «Квикстеп». «Бегущее окончание». «Левый пивот». «Бегущий зигзаг». «Перемена направления». «Кросс свивл». «Бегущий правый поворот». «Телемарк». «Импетус поворот». «Четыре быстрых бегущих шага». «Типпл шассе влево». «V6». «Двойной левый спин». Изучение основных элементов, движений танца «Танго». «Поступательный боковой шаг». «Ход». «Рок-поворот». «Корте назад». «Поступательное звено». «Закрытый променад». «Основной левый поворот». «Открытый променад». «Форстеп». «Рок с ЛН, с ПН». «Променадное звено». «Променадное окончание». «Правый твист поворот». «Мини файвстеп». «Файвстеп». «Левый поворот на поступательном боковом шаге». «Браш-теп». «Наружный свивл». «Форстеп перемена». «Правый променадный поворот». «Открытый променад назад». «Виск». Изучение основных элементов, движений танца «Венский вальс». «Правый поворот». «Левый поворот». «Перемена с правого на левый поворот». «Перемена с левого на правый поворот». Изучение основных элементов, движений танца «Медленный фокстрот». «Перо». «Изогнутое перо». «Ховер перо». «Перо окончание».

«Тройной шаг». «Изогнутый тройной шаг». «Правый поворот». «Открытый правый поворот из 1111». «Правый твист поворот». «Левый поворот». «Левая волна». «Перемена направления».

РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА ТАНЦЕВАЛЬНОГО РЕПЕРТУАРА. КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Работа над выразительностью движений. Работа над техникой исполнения танцев. Работа над репертуаром. Показательные выступления.

VII ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. ИЗ ИСТОРИИ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Происхождение и отличительные особенности бальных танцев Латиноамериканской программы. Происхождение и отличительные особенности бальных танцев Европейской программы.

РАЗДЕЛ 2. ПЛАСТИКА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Правила выполнения изучаемых упражнений.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Упражнение на развитие эластичности связок, мышц: растяжки, выпады, наклоны; махи ногами лежа в партере; махи ногами стоя у стены.

Упражнения, направленные на совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма. Шпагаты продольные и поперечные. Комбинации в партере на растяжку. Правильное дыхание; использование принципов калланетики и йоги в растяжках. Круговые наклоны, вращения корпуса в различных плоскостях.

Подъемы на стопе. Толчковая сила стопы. Растяжка подъема стопы. Упражнение «Швабра» для выворотности стопы. Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги.

РАЗДЕЛ 3. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ: ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов, движений танцев: «Медленный вальс», «Квикстеп», «Танго», «Венский вальс», «Медленный фокстрот». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов, движений танца «Медленный вальс». «Изогнутое перо». «Шассе с поворотом влево». «Изогнутый тройной шаг». «Виск влево». «Закрытое крыло». «Правая шпилька». «Наружный спин». «Лок с поворотом в боковой лок». «Левый фоллэвей и слип пивот». «Фоллэвей виск». «Правый твист поворот». «Перекрученный лок с поворотом». «Двойной открытый телемарк». «Фоллэвей правый поворот». «Бегущий спин-поворот». «Двойной правый спин». Изучение основных элементов, движений танца «Квикстеп». «Типси влево и вправо». «Быстрый открытый левый поворот». «Открытый импетус».

«Открытый телемарк». «Ховер корте». «Кросс свивл». «Шесть быстрых бегущих шагов». «Лок с поворотом». «Правая шпилька». «Перекрученный лок с поворотом». «Румба кросс». «Фиш-тэйл». «Дрег». «Бегущий спин поворот». «Наружный спин». Изучение основных элементов, движений танца «Танго». «Форстеп с поворотом». «Виск влево». «Фоллэвей форстеп».

«Наружный спин». «Открытый телемарк». «Двойной променад». «Шассе».

«Быстрый лок назад». «Быстрое шассе вправо». «Фоллэвей променад». «Правые спины». «Левый фоллэвей и слип пивот». «Наружный свивл с поворотом влево». «Чейз». Изучение основных элементов, движений танца «Венский вальс». «Правый поворот». «Левый поворот». «Перемена с правого на левый поворот». «Перемена с левого на правый поворот». «Перемены назад». Изучение основных элементов, движений танца «Медленный фокстрот». «Импетус поворот». «Открытый импетус поворот». «Телемарк». «Открытый телемарк». «Правый телемарк». «Виск». «Плетение из 1111». «Правое плетение». «Правое фоллэвей плетение». «Слип пивот». «Топ спин». «Левый спин». «Ховер кросс». «Наружный свивл». «Ховер телемарк». «Фоллэвей виск». «Виск влево». «Левый фоллэвей». «Правый зигзаг из 1111». «Плетение». «Перо назад». «Продолженная левая волна».

«Правый ховер телемарк».

РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА ТАНЦЕВАЛЬНОГО РЕПЕРТУАРА. КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Работа над выразительностью движений. Работа над техникой исполнения танцев. Работа над репертуаром. Показательные выступления.

VIII ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. ИЗ ИСТОРИИ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Происхождение и отличительные особенности бальных танцев Латиноамериканской программы. Происхождение и отличительные особенности бальных танцев Европейской программы.

РАЗДЕЛ 2. ПЛАСТИКА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Правила выполнения изучаемых упражнений.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Упражнение на развитие эластичности связок, мышц: растяжки, выпады, наклоны; махи ногами лежа в партере; махи ногами стоя у стены.

Упражнения, направленные на совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма. Шпагаты продольные и поперечные. Комбинации в партере на растяжку. Правильное дыхание; использование принципов калланетики и йоги в растяжках. Круговые наклоны, вращения корпуса в различных плоскостях.

Подъемы на стопе. Толчковая сила стопы. Растяжка подъема стопы. Упражнение «Швабра» для выворотности стопы. Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги.

РАЗДЕЛ 3. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ: ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов, движений танцев: «Медленный вальс», «Квикстеп», «Танго», «Венский вальс», «Медленный фокстрот». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов, движений танца «Медленный вальс». «Изогнутое перо». «Шассе с поворотом влево». «Изогнутый тройной шаг». «Виск влево». «Закрытое крыло». «Правая шпилька». «Наружный спин». «Лок с поворотом в боковой лок». «Левый фоллэвей и слип пивот». «Фоллэвей виск». «Правый твист поворот». «Перекрученный лок с поворотом». «Двойной открытый телемарк». «Фоллэвей правый поворот». «Бегущий спин-поворот». «Двойной правый спин». Изучение основных элементов, движений танца «Квикстеп». «Типси влево и вправо». «Быстрый открытый левый поворот». «Открытый импетус».

«Открытый телемарк». «Ховер корте». «Кросс свивл». «Шесть быстрых бегущих шагов». «Лок с поворотом». «Правая шпилька». «Перекрученный лок с поворотом». «Румба кросс». «Фиш-тэйл». «Дрег». «Бегущий спин поворот». «Наружный спин». Изучение основных элементов, движений танца «Танго». «Форстеп с поворотом». «Виск влево». «Фоллэвей форстеп».

«Наружный спин». «Открытый телемарк». «Двойной променад». «Шассе».

«Быстрый лок назад». «Быстрое шассе вправо». «Фоллэвей променад». «Правые спины». «Левый фоллэвей и слип пивот». «Наружный свивл с поворотом влево». «Чейз»./ Изучение основных элементов, движений танца «Венский вальс». «Правый поворот». «Левый поворот». «Перемена с правого на левый поворот». «Перемена с левого на правый поворот». «Перемены назад». Изучение основных элементов, движений танца «Медленный фокстрот». «Импетус поворот». «Открытый импетус поворот». «Телемарк». «Открытый телемарк». «Правый телемарк». «Виск». «Плетение из 1111». «Правое плетение». «Правое фоллэвей плетение». «Слип пивот». «Топ спин». «Левый спин». «Ховер кросс». «Наружный свивл». «Ховер телемарк». «Фоллэвей виск». «Виск влево». «Левый фоллэвей». «Правый зигзаг из 1111». «Плетение». «Перо назад». «Продолженная левая волна».

«Правый ховер телемарк».

РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА ТАНЦЕВАЛЬНОГО РЕПЕРТУАРА. КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Работа над выразительностью движений. Работа над техникой исполнения танцев. Работа над репертуаром. Показательные выступления.

СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ. ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА / РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ**			**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**
	ТЕОРИЯ	**ПРАКТИКА**	**ВСЕГО**	
1. «Весёлая минутка» (музыкально-ритмические игры и упражнения)	18	3	15	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения, музыкальная викторина
2. «Ритмы детства» (изучение танцевальных элементов и соединение фигур)	24	4	20	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ исполнения
3. Танцевальные элементы и соединение фигур	20	3	17	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения, контрольный показ
4. Танцевальный этикет (изучение основ культуры поведения и общения)	8	4	4	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения
5. Первые шаги (концертные выступления)	10	1	9	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, конкурс творческих заданий, открытое занятие
6. Бальный танец (Подготовительные элементы Латиноамериканской Программы)	64	6	58	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения
ИТОГО	**144**	**21**	**123**	

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА / РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ**			**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**
	ТЕОРИЯ	**ПРАКТИКА**	**ВСЕГО**	
1. «Весёлая минутка» (общеукрепляющие физические упражнения специальные упражнения, гимнастика)	18	3	15	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ исполнения
2. «Вместе с музыкой»	20	2	18	Наблюдение, прослушивание музыки, анализ исполнения
3. «Танцевальная азбука» (изучение детских танцев)	8	1		Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ исполнения
4. «Ритмы радуги» (концертные выступления)	10	2	8	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, конкурс творческих заданий, открытое занятие
5. Бальный танец (Основные элементы латиноамериканской Программы)	88	8	80	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ исполнения
ИТОГО	**144**	**16**	**128**	

III ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА / РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО	
1. Классификация бальных танцев	8	4	4	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения, устный опрос
2. Пластика	14	2	12	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ исполнения
3. Бальный танец (латиноамериканская программа)	162	12	150	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ исполнения
4. Подготовка танцевального репертуара. Концертная деятельность	32	2	30	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, конкурс творческих заданий, открытое занятие
ИТОГО	**216**	**20**	**196**	

IV ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА / РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО	
1. Классификация бальных танцев	8	4	4	Наблюдение, контрольный показ, анализ исполнения,
2. Пластика	14	2	12	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ исполнения
3. Бальный танец (латиноамериканская программа)	162	12	150	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ исполнения
4. Подготовка танцевального репертуара. Концертная деятельность	32	2	30	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, конкурс творческих заданий, открытое занятие
ИТОГО	**216**	**20**	**196**	

V ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА / РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО	
1. Из истории бальных танцев	8	4	4	Наблюдение, устный опрос, практический показ, анализ исполнения,
2. Пластика	14	2	12	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ исполнения
3. Бальный танец (латиноамериканская программа)	154	6	148	Наблюдение, практический показ, анализ исполнения
4. Подготовка танцевального репертуара. Концертная деятельность	40	4	36	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, конкурс творческих заданий, открытое занятие
ИТОГО	**216**	**16**	**200**	

VI ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА / РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО	
1. Из истории бальных танцев	8	4	4	Наблюдение, устный опрос, практический показ, анализ исполнения,
2. Пластика	14	2	12	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ исполнения
3. Бальный танец (латиноамериканская программа)	154	6	148	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ исполнения
4. Подготовка танцевального репертуара. Концертная деятельность	40	4	36	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, конкурс творческих заданий, открытое занятие
ИТОГО	**216**	**16**	**200**	

VII ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА / РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО	
1. Из истории бальных танцев	8	4	4	Наблюдение, устный опрос, практический показ, анализ исполнения,
2. Пластика	14	2	12	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ исполнения
3. Бальный танец (латиноамериканская программа)	154	6	148	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ исполнения
4. Подготовка танцевального репертуара. Концертная деятельность	40	4	36	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, конкурс творческих заданий, открытое занятие
ИТОГО	**216**	**16**	**200**	

VIII ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА / РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО	
1. Из истории бальных танцев	8	4	4	Наблюдение, устный опрос, практический показ, анализ исполнения,
2. Пластика	14	2	12	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ исполнения
3. Бальный танец (латиноамериканская программа)	154	6	148	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, анализ исполнения
4. Подготовка танцевального репертуара. Концертная деятельность	40	4	36	Наблюдение, практический показ, контрольный показ, конкурс творческих заданий, открытое занятие
ИТОГО	**216**	**16**	**200**	

СОДЕРЖАНИЕ

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. «ВЕСЁЛАЯ МИНУТКА»

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Понятие о музыке и движении. Начало и окончание музыкальных фраз, всего музыкального произведения. Понятие о трёх жанрах музыки: марш, вальс, полька.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Прослушивание фрагментов музыкальных сказок. Просмотр видеоматериалов, художественных фильмов, мультфильмов «Золушка», «Щелкунчик», «Анастасия». Упражнения для ходьбы разного характера. Музыкально-ритмические, сюжетно-ролевые игры. Эмоциональная передача игровых образов.

РАЗДЕЛ 2. «РИТМЫ ДЕТСТВА»

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. «Команды» музыки. Танцевальная пара. Выразительное движение.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Коллективно-порядковые упражнения. Вход в зал танцевальным шагом. Отработка различных положений рук: свободно опущены, на талии, на платье, за спину. Построение, перестроение и передвижение в танцевальном зале в различных направлениях: по линиям, по квадратам, по кругу и в круг; по диагонали. Отработка различных видов шагов: простой шаг вперёд, назад в сторону; танцевальный шаг; русский переменный шаг. Ритмические упражнения. Хлопки в ладоши, соблюдая ритмический рисунок на музыкальный размер 4/4, 2/4, 3\4 (с акцентом на разные доли такта). Сочетание ритмических хлопков с различными видами: танцевальных шагов, прыжков, движений рук, головы и корпуса. Тренировочные упражнения: поклон (мальчика и девочки); позиции ног (первая, вторая, третья, шестая); позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья); деми плие (по первой, второй, третьей позициям); батман тандю (по первой, третьей позициям вперёд, в сторону, назад); батман тандю с сокращением стоп; ревеле (подъём на полупальцах); пор де бра (переводы рук); наклоны (в сторону, вперёд, назад и повороты корпуса).

РАЗДЕЛ 3. «ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И СОЕДИНЕНИЕ ФИГУР»

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Порядок выполнения всех изучаемых движений.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. «Чебурашка». Музыкальный размер 2/4, 4/4. Открытое положение, закрытое положение, положение в паре. Основные движения: танцевальный шаг (с носка на каблук) в сторону, вперёд, назад; «неваляшка» (покачивание корпуса с подъёмом правой ноги); «дразнилка». «Аннушка». Музыкальный размер ¾. Открытое положение, закрытое положение. Основные движения: хлопки в ладоши; простые шаги вперёд и в повороте; прыжки на двух ногах. Соединение фигур. Композиция танца. «Приглашение». Музыкальный размер 2/4. Открытое положение, закрытое положение. Основные движения: поклон мальчика (9-й шаг с приставкой вправо, влево с одновременным поклоном головы; поклон девочки; простые шаги в повороте; подскоки; тройные притопы. Соединение фигур. Композиция танца. «Сударушка». Музыкальный размер 2/4. Открытое положение, закрытое положение. Основные движения: тройной ход вперёд, назад; тройной ход с ударом; шаг – каблук; «света» (положение рук). Соединение фигур. Несложные композиции. «Полянка». Музыкальный размер 2/4. Открытое положение, закрытое положение. Основные движения:

Тройной ход вперёд и в повороте; притопы, припляс (паде баск). «Полька». Музыкальный размер 2/4. Положения в паре. Основные движения: на польке по 3-й позиции на месте, в стороны с продолжением вперед и назад; подскоки на месте, с продвижением и в повороте; хлопки в ладоши; па галоп; соло повороты. Соединение фигур. Несложные композиции. «Варувару». Музыкальный размер 4/4. Открытое положение, закрытое положение. Основные движения: отведение ноги в сторону и на носок; сгибание ноги вперёд; броски ноги вперёд; хлопки в ладоши; прыжки на двух ногах в повороте и на месте.

РАЗДЕЛ 4. «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ЭТИКЕТ»

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ Культура поведения во время танцев и в быту.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Учимся представляться. Хорошие манеры на танцевальной площадке.

РАЗДЕЛ 5. «ПЕРВЫЕ ШАГИ»

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Культура поведения на сцене.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Показательные выступления для родителей. Концертные выступления.

РАЗДЕЛ 6. «БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ»

(Подготовительные элементы Латиноамериканской Программы)

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов, движений танца: «Ча-ча-ча». Основной ритм, счёт. Особенности работа стопы, колена.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов и фигур танца «Ча-ча-ча»: «Тайм степ», «Закрытое основное движение», танца «Самба»: «Баунс».

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. «ВЕСЁЛАЯ МИНУТКА»

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Значение разминки. Осанка и мышечный каркас. Правила выполнения изучаемых упражнений. Правильное положение бёдер, плеч.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Общеукрепляющие физические упражнения на разогрев головы, рук, шеи, грудного отдела, бёдер, таза, ног, коленей, голеностопа, стопы. Наклоны, приседания, бег, прыжки. Махи ногами у станка и лёжа на полу. Отжимания от пола (на коленях, с прямыми ногами). Упражнения на вертикальность положения тела, на создание мышечного корсета позвоночника, на соблюдение осанки. Упражнения на пластику и гибкость: «Коробочка», «Цветочек», «Змейка», «Кошка», «Бочка», «Тюльпанчик», «Лягушка», «Берёзка», «Мостик». Укрепление силы рук, ног. Упражнения на эластичность мышц. Отжимание от пола; в стойке на руках. Прыжки на месте и в продвижении. Растяжки в полу шпагате и шпагате. Комбинации на силовые упражнения и растяжки.

РАЗДЕЛ 2. «ВМЕСТЕ С МУЗЫКОЙ»

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Простые ритмы: 2/4, 3/4, 4/4. Синкопированные ритмы. Темпы и ритмы. Возникновение образа под воздействием различных музыкальных фрагментов. Чувства, вызываемые музыкой. Способы их передачи.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Тренировочные упражнения на умение слышать сильную долю. Закрепление пройденного материала на примере различных мелодий. Прослушивание музыкальных образцов в различных ритмах и с различными темпами. Темп: ускорение, замедление: allegro, legato. Определение чёткого и размытого ритма. Прослушивание музыкальных фрагментов с различной эмоциональной окраской, настроением. Подбор движений под определённый музыкальный фрагмент. Подбор музыкальных сопровождений для характерных танцевальных движений. Знакомство с лучшими образцами классической музыки. Прослушивание произведений Й. Гайдна, В.А. Моцарта, Л. Ван Бетховена, И.С. Баха, Шуберта, Р. Шумана, Э. Грига, Ф. Шопена, И. Штрауса, П. Чайковского, Свиридова, Ж. Бизе,

РАЗДЕЛ 3. «ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА»

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Поклоны как приветствие, прощание, представление танцора, пары, коллектива. Позиции рук и ног. Соблюдение позиций - основа грамотности танцора.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Поклоны индивидуальные. Поклоны в паре с поворотом под рукой. Позиции рук: подготовительная, 1,2,3 Позиции ног: выворотные (5) и невыворотные. Изучение детских танцев: «Деревце», «Комарики», «Элефант», «Танец утят», «Прачка», «Вару - вару», «Ёлочка», «Полкис», «Туяна», «Вальс-бостон», «Разрешите пригласить», «Чебурашка», «Травольта», «Капельки», «Берлинская полька».

РАЗДЕЛ 4. «РИТМЫ РАДУГИ»

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Работа над выразительностью движений. Работа над техникой исполнения танцев. Работа над репертуаром. Показательные выступления.

РАЗДЕЛ 5. «БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ»

(Основные элементы Латиноамериканской Программы)

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов, движений танцев: «Ча-ча-ча», «Самба», «Джайв». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы, колена. Подъем и снижение корпуса. Положение рук, ног, корпуса и головы.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов и фигур «Ча-ча-ча»: «Тайм степ», «Закрытое основное движение», «Нью-Йорк», «Рука к руке». Изучение основных элементов, и фигур танца «Самба»: «Баунс», «Основное движение», «Поступательное основное

движение», «Самба ход на месте», «Виски влево и вправо». Изучение основных элементов и фигур танца «Джайв»: «Основное движение на месте».

III - IV ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. КЛАССИФИКАЦИЯ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Родоначальники современной программы бальных танцев в Германии и Англии: Гай Говард, Уолтер Лаэрд, Стивен Хиллер, Джефри Хёрн, Стилианос, Алекс Мур, Энтони Хёли, Донни Бёрс, Гейнор Фейвэзэр, Джон и Надя Эфтедал. Классификация бальных танцев. Европейская программа. Латиноамериканская программа. Десять танцев – десять ритмов. Социальные и воспитательные функции бального танца. Сфера современного бального танца. Классовая природа бального танца. Интернациональность в бальном танце. Художественная ценность бального танца. Социальные функции бального танца: обучающая, развивающая, коммуникативная, креативная и др. Воспитательные функции бального танца: музыкально-ритмическое, пластическое, спортивно-физическое, художественно-эстетическое развитие.

РАЗДЕЛ 2. ПЛАСТИКА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Правила выполнения изучаемых упражнений.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Упражнение на развитие эластичности связок, мышц: растяжки, выпады, наклоны; махи ногами лежа в партере; махи ногами стоя у стены.Упражнения, направленные на совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма. Шпагаты продольные и поперечные. Комбинации в партере на растяжку. Правильное дыхание; использование принципов калланетики и йоги в растяжках. Круговые наклоны, вращения корпуса в различных плоскостях.

Подъемы на стопе. Толчковая сила стопы. Растяжка подъема стопы. Упражнение «Швабра» для выворотности стопы. Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги.

РАЗДЕЛ 3. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ: ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов, движений танцев: «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Румба». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Изучение основных элементов и фигур «Ча-ча-ча»: «Тайм степ», «Закрытое основное движение», «Нью-Йорк», «Рука к руке», «Спот поворот влево, вправо», «Поворот под рукой вправо, влево». Изучение основных элементов и фигур танца «Джайв». «Основное движение на месте». «Основное фоллэвей движение». «Фоллэвей раскрытие». «Линкрок». «Перемена мест слева направо». «Перемена мест справа налево». Изучение основных элементов, и фигур танца «Самба». Основное движение». «Поступательное основное движение». «Виски влево и вправо». «Самба ход на месте». «Самба ход в ПП». «Боковой самба ход». «Левый поворот». «Ботафого с продвижением».

«Вольта с продвижением влево и вправо». «Вольтовый поворот на месте для дамы влево и вправо». «Сольная вольта на месте влево и вправо». «Ботафого в теневой позиции». «Ботафого в ПП и ОПП». «Крисс кросс». Изучение основных элементов, и фигур танца «Румба». «Основное движение». «Поступательный ход вперёд и назад». «Поворот на месте влево и вправо».

«Поворот под рукой влево и вправо». «Нью-Иорк». «Рука к руке». «Алемана». «Веер». «Клюшка». «Правый волчок». «Раскрытие вправо». «Хил твист (открытый, закрытый). «Кукарача». «Спираль». «Боковой шаг». «Аида». «Кубинские роки».

РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА ТАНЦЕВАЛЬНОГО РЕПЕРТУАРА. КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Работа над выразительностью движений. Работа над техникой исполнения танцев. Работа над репертуаром. Показательные выступления.

IV ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. КЛАССИФИКАЦИЯ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Родоначальники современной программы бальных танцев в Германии и Англии: Гай Говард, Уолтер Лаэрд, Стивен Хиллер, Джефри Хёрн, Стилианос, Алекс Мур, Энтони Хёли, Донни Бёрс, Гейнор Фейвэзэр, Джон и Надя Эфтедал. Классификация бальных танцев. Европейская программа. Латиноамериканская программа. Десять танцев – десять ритмов. Социальные и воспитательные функции бального танца. Сфера современного бального танца. Классовая природа бального танца. Интернациональность в бальном танце. Художественная ценность бального танца. Социальные функции бального танца: обучающая, развивающая, коммуникативная, креативная и др. Воспитательные функции бального танца: музыкально-ритмическое, пластическое, спортивно-физическое, художественно-эстетическое развитие.

РАЗДЕЛ 2. ПЛАСТИКА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Правила выполнения изучаемых упражнений.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Упражнение на развитие эластичности связок, мышц: растяжки, выпады, наклоны; махи ногами лежа в партере; махи ногами стоя у стены.Упражнения, направленные на совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма. Шпагаты продольные и поперечные. Комбинации в партере на растяжку. Правильное дыхание; использование принципов калланетики и йоги в растяжках. Круговые наклоны, вращения корпуса в различных плоскостях.

Подъемы на стопе. Толчковая сила стопы. Растяжка подъема стопы. Упражнение «Швабра» для выворотности стопы. Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги.

РАЗДЕЛ 3. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ: ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов, движений танцев: «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Румба». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Изучение основных элементов и фигур «Ча-ча-ча»: «Тайм степ», «Закрытое основное движение», «Нью-Йорк», «Рука к руке», «Спот поворот влево, вправо», «Поворот под рукой вправо, влево». Изучение основных элементов и фигур танца «Джайв». «Основное движение на месте». «Основное фоллэвей движение». «Фоллэвей раскрытие». «Линкрок». «Перемена мест слева направо». «Перемена мест справа налево». Изучение основных элементов, и фигур танца «Самба». Основное движение». «Поступательное основное движение». «Виски влево и вправо». «Самба ход на месте». «Самба ход в ПП». «Боковой самба ход». «Левый поворот». «Ботафого с продвижением».

«Вольта с продвижением влево и вправо». «Вольтовый поворот на месте для дамы влево и вправо». «Сольная вольта на месте влево и вправо». «Ботафого в теневой позиции». «Ботафого в ПП и ОПП». «Крисс кросс». Изучение основных элементов, и фигур танца «Румба». «Основное движение». «Поступательный ход вперёд и назад». «Поворот на месте влево и вправо».

«Поворот под рукой влево и вправо». «Нью-Иорк». «Рука к руке». «Алемана». «Веер». «Клюшка». «Правый волчок». «Раскрытие вправо». «Хил твист (открытый, закрытый). «Кукарача». «Спираль». «Боковой шаг». «Аида». «Кубинские роки».

РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА ТАНЦЕВАЛЬНОГО РЕПЕРТУАРА. КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Работа над выразительностью движений. Работа над техникой исполнения танцев. Работа над репертуаром. Показательные выступления.

V ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. ИЗ ИСТОРИИ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Бальный танец: история и пути развития. Бальный танец на современном этапе.

РАЗДЕЛ 2. ПЛАСТИКА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Правила выполнения изучаемых упражнений.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Упражнение на развитие эластичности связок, мышц: растяжки, выпады, наклоны; махи ногами лежа в партере; махи ногами стоя у стены.

Упражнения, направленные на совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма. Шпагаты продольные и поперечные. Комбинации в партере на растяжку. Правильное дыхание; использование принципов калланетики и йоги в растяжках. Круговые наклоны, вращения корпуса в различных плоскостях.

Подъемы на стопе. Толчковая сила стопы. Растяжка подъема стопы. Упражнение «Швабра» для выворотности стопы. Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги.

РАЗДЕЛ 3. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ: ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов, движений танцев: «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Румба». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Изучение основных элементов и фигур танца «Ча-ча-ча»: «Правый волчок». «Турецкое полотенце». «Левый волчок». «Раскрытие из левого волчка». «Спираль». «Лассо». «Локон». «Кубинские брейки». Изучение основных элементов и фигур танца «Джайв»: «Хлыст». «Ход (медленный и быстрый)». «Простой спин». «Хлыст с двойным кроссом». «Раскручивание от руки». «Флики в брейк». «Перекрученная перемена мест слева направо». «Цыплячий ход». «Левый хлыст». «Испанские руки». Изучение основных элементов и фигур танца «Ча-ча-ча»: «Хлыст». «Закрытые роки». «Корта джака». «Самба локи». «Мэйпоул». «Открытые роки». «Коса». «Аргентинские кроссы». «Раскручивание от руки». «Поворот на трёх шагах». «Роки назад». Изучение основных элементов, и фигур танца «Румба». «Основное движение». «Поступательный ход вперёд и назад». «Поворот на месте влево и вправо».

«Поворот под рукой влево и вправо». «Нью-Иорк». «Рука к руке». «Алемана». «Веер». «Клюшка». «Правый волчок». «Раскрытие вправо». «Хил твист (открытый, закрытый). «Кукарача». «Спираль». «Боковой шаг». «Аида». «Кубинские роки».

РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА ТАНЦЕВАЛЬНОГО РЕПЕРТУАРА. КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Работа над выразительностью движений. Работа над техникой исполнения танцев. Работа над репертуаром. Показательные выступления.

VI ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. ИЗ ИСТОРИИ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Бальный танец: история и пути развития. Бальный танец на современном этапе.

РАЗДЕЛ 2. ПЛАСТИКА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Правила выполнения изучаемых упражнений.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Упражнение на развитие эластичности связок, мышц: растяжки, выпады, наклоны; махи ногами лежа в партере; махи ногами стоя у стены.

Упражнения, направленные на совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма. Шпагаты продольные и поперечные. Комбинации в партере на растяжку. Правильное дыхание; использование принципов калланетики и йоги в растяжках. Круговые наклоны, вращения корпуса в различных плоскостях.

Подъемы на стопе. Толчковая сила стопы. Растяжка подъема стопы. Упражнение «Швабра» для выворотности стопы. Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги.

РАЗДЕЛ 3. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ: ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов, движений танцев: «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Румба». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Изучение основных элементов и фигур танца «Ча-ча-ча»: «Правый волчок». «Турецкое полотенце». «Левый волчок». «Раскрытие из левого волчка». «Спираль». «Лассо». «Локон». «Кубинские брейки». Изучение основных элементов и фигур танца «Джайв»: «Хлыст». «Ход (медленный и быстрый)». «Простой спин». «Хлыст с двойным кроссом». «Раскручивание от руки». «Флики в брейк». «Перекрученная перемена мест слева направо». «Цыплячий ход». «Левый хлыст». «Испанские руки». Изучение основных элементов и фигур танца «Ча-ча-ча»: «Хлыст». «Закрытые роки». «Корта джака». «Самба локи». «Мэйпоул». «Открытые роки». «Коса». «Аргентинские кроссы». «Раскручивание от руки». «Поворот на трёх шагах». «Роки назад». Изучение основных элементов, и фигур танца «Румба». «Основное движение». «Поступательный ход вперёд и назад». «Поворот на месте влево и вправо».

«Поворот под рукой влево и вправо». «Нью-Йорк». «Рука к руке». «Алемана». «Веер». «Клюшка». «Правый волчок». «Раскрытие вправо». «Хил твист (открытый, закрытый). «Кукарача». «Спираль». «Боковой шаг». «Аида». «Кубинские роки».

РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА ТАНЦЕВАЛЬНОГО РЕПЕРТУАРА. КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Работа над выразительностью движений. Работа над техникой исполнения танцев. Работа над репертуаром. Показательные выступления.

VII ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. ИЗ ИСТОРИИ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Происхождение и отличительные особенности бальных танцев Латиноамериканской программы. Происхождение и отличительные особенности бальных танцев Европейской программы.

РАЗДЕЛ 2. ПЛАСТИКА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Правила выполнения изучаемых упражнений.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Упражнение на развитие эластичности связок, мышц: растяжки, выпады, наклоны; махи ногами лежа в партере; махи ногами стоя у стены.

Упражнения, направленные на совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма. Шпагаты продольные и поперечные. Комбинации в партере на растяжку. Правильное дыхание; использование принципов калланетики и йоги в растяжках. Круговые наклоны, вращения корпуса в различных плоскостях.

Подъемы на стопе. Толчковая сила стопы. Растяжка подъема стопы. Упражнение «Швабра» для выворотности стопы. Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги.

РАЗДЕЛ 3. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ: ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов, движений танцев: «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Румба», «Пасадобль». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов и фигур танца «Ча-ча-ча»***:*** «Ветряная мельница». «Закрученный хлыст». «Смена мест справа налево с двойным поворотом». «Спин плечами». «Хлыст спин». «Муч». «Катапульта». «Майами спешиал». «Перекрученный фоллэвей с откидыванием. Изучение основных элементов и фигур танца «Самба»***:*** «Крузадо ход и локи в теневой позиции». «Контр ботафого». «Правый ролл». «Вольта по кругу вправо и влево». «Вольта с одноимённых ног». «Вольта с продвижением в теневой позиции». «Бег из променада в обратный променад». «Ритмическое баунс движение». «Смены ног». Изучение основных элементов и фигур танца «Румба»***:*** «Альтернативное основное движение». «Раскрытие влево и вправо». «Кики ход вперёд и назад». «Усложнённое раскрытие». «Лассо». «Три алеманы». «Продолженный хип твист». «Продолженный круговой хип твист». «Три тройки» «Левый волчок». «Раскрытие из левого волчка». «Синкопированный кубинский рок». «Усложнённый хип твист». «Скользящие дверцы». Изучение основных элементов и фигур танца «Пасадобль»: «Аппель». «Основное движение». «На месте». «Шассе». «Перемещение». «Атака». «Разделение». «Плащ». «Променад». «Закрытие из променада». «Шестнадцать». «Большой круг». «Открытый телемарк». «Дроби фламенко». «Плащ шассе». «Твисты». «Бандерильи». «Ля пассе». «Фреголина». «Твист поворот».

РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА ТАНЦЕВАЛЬНОГО РЕПЕРТУАРА. КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Работа над выразительностью движений. Работа над техникой исполнения танцев. Работа над репертуаром. Показательные выступления.

VIII ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. ИЗ ИСТОРИИ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Происхождение и отличительные особенности бальных танцев Латиноамериканской программы. Происхождение и отличительные особенности бальных танцев Европейской программы.

РАЗДЕЛ 2. ПЛАСТИКА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Правила выполнения изучаемых упражнений.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Упражнение на развитие эластичности связок, мышц: растяжки, выпады, наклоны; махи ногами лежа в партере; махи ногами стоя у стены.

Упражнения, направленные на совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма. Шпагаты продольные и поперечные. Комбинации в партере на растяжку. Правильное дыхание; использование принципов калланетики и йоги в растяжках. Круговые наклоны, вращения корпуса в различных плоскостях.

Подъемы на стопе. Толчковая сила стопы. Растяжка подъема стопы. Упражнение «Швабра» для выворотности стопы. Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги.

РАЗДЕЛ 3. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ: ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов, движений танцев: «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Румба», «Пасадобль». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Изучение основных элементов и фигур танца «Ча-ча-ча»***:*** «Ветряная мельница». «Закрученный хлыст». «Смена мест справа налево с двойным поворотом». «Спин плечами». «Хлыст спин». «Муч». «Катапульта». «Майами спешиал». «Перекрученный фоллэвей с откидыванием. Изучение основных элементов и фигур танца «Самба»***:*** «Крузадо ход и локи в теневой позиции». «Контр ботафого». «Правый ролл». «Вольта по кругу вправо и влево». «Вольта с одноимённых ног». «Вольта с продвижением в теневой позиции». «Бег из променада в обратный променад». «Ритмическое баунс движение». «Смены ног». Изучение основных элементов и фигур танца «Румба»***:*** «Альтернативное основное движение». «Раскрытие влево и вправо». «Кики ход вперёд и назад». «Усложнённое раскрытие». «Лассо». «Три алеманы». «Продолженный хип твист». «Продолженный круговой хип твист». «Три тройки» «Левый волчок». «Раскрытие из левого волчка». «Синкопированный кубинский рок». «Усложнённый хип твист». «Скользящие дверцы». Изучение основных элементов и фигур танца «Пасадобль»: «Аппель». «Основное движение». «На месте». «Шассе». «Перемещение». «Атака». «Разделение». «Плащ». «Променад». «Закрытие из променада». «Шестнадцать». «Большой круг». «Открытый телемарк». «Дроби фламенко». «Плащ шассе». «Твисты». «Бандерильи». «Ля пассе». «Фреголина». «Твист поворот».

РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА ТАНЦЕВАЛЬНОГО РЕПЕРТУАРА. КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Работа над выразительностью движений. Работа над техникой исполнения танцев. Работа над репертуаром. Показательные выступления.

ПРОГНОЗИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Данный раздел программы:

1. Обеспечивает связь между требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, компетентностным подходом в образовании, с учётом которых была составлена программа, образовательной деятельностью и системой оценки результатов освоения образовательной программы.

2. Уточняет и конкретизирует общее понимание всех планируемых результатов.

3. Является содержательной и критериальной основой для системы оценки качества освоения учащимися программного материала.

В структуре планируемых результатов дополнительной общеразвивающей программы выделяются следующие уровни:

1. Планируемые результаты достижений учащихся с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта

Новые федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) – возможность перейти на более высокий уровень образования за счет обеспечения его непрерывности как по вертикали (соответствие и взаимосвязь содержания образования и методов работы специфическим особенностям обучающихся на разных возрастных этапах развития), так и по горизонтали (интеграция разных типов образования, обеспечивающая необходимый уровень и широту образовательной подготовки на определенном этапе развития ребенка). Главный механизм построения системы непрерывного образования в рамках сферы культуры, созданной обществом к данному моменту человеческого развития – соединение и развитие возможностей общего, дополнительного и профессионального образования, сохранение всего лучшего и развитие на его основе новых интегративных возможностей. При этом стандарты общего и профессионального образования должны быть не только преемственны, но и дополняться возможным и доступным спектром дополнительного образования, которое в идеале должно перекрыть все поле культурного наследия за пределами областей знаний, определенных стандартами.

Главный принцип ФГОС общего образования – принцип вариативности образования, предполагающий создание «личных пространств» на основе выбора. Инновации стандартов могут быть обеспечены только в процессе интеграции общего, дополнительного и профессионального образования, соединения обязательного (стандарта) и желательного (социального заказа).

Одной из главных особенностей новых стандартов является то, что к числу планируемых результатов освоения основной образовательной программы отнесены личностные, метапредметные и предметные результаты, достижение которых становится возможным только при обеспечении единства урочной и внеурочной деятельности, доступности содержания общеобразовательных дисциплин и произведений искусства, периодической литературы, публикаций, радио и телепередач, отражающих современную жизнь; духовной культуры и фольклора народов России; истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи; жизненного опыта родителей; общественно полезной и личностно значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик; других источников информации и научного знания.

Чтобы встроиться в новую систему отношений, соответствовать новым требованиям стандарта дополнительное образование должно создавать новые возможности обеспечения преемственности образования; условия для достижения обучающимися предусмотренных ФГОС результатов.

С учетом требований ФГОС содержание общеразвивающей образовательной программы направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, (отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся), ***ВКЛЮЧАЮТ*** три блока:

– *самоопределение* - сформированность внутренней позиции учащегося - принятие и освоение новой социальной роли учащегося; становление основ российской гражданской идентичности личности как чувства гордости за свою Родину, народ, историю и осознание своей этнической принадлежности; развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности;

– *смыслоообразование* - поиск и установление личностного смысла (т. е. «значения для себя») учения обучающимися на основе устойчивой системы учебно-познавательных и социальных мотивов; понимания границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю» и стремления к преодолению этого разрыва; способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;

– *морально этическая ориентация* - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости; способность к моральной децентрации - учёту позиций, мотивов и интересов участников моральной дилеммы при её разрешении; развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности***), ОТРАЖАЮЩИЕ:***

– умение самостоятельно определять цели и составлять планы, осознавая приоритетные и второстепенные задачи, использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

– умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого, эффективно разрешать конфликты;

– владение навыками познавательной деятельности; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания для изучения различных сторон окружающей действительности;

– готовность и способность к самостоятельной и ответственной информационной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

– умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

– владение языковыми средствами: умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;

– владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, включающие освоенные учащимися в ходе изучения предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках предмета, его преобразованию и применению в различных ситуациях; владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

«Спортивные бальные танцы. Европейская программа»	
Знания (обучающиеся должны знать)	**Умения (обучающиеся должны уметь)**
I год обучения	
1. Иметь представление о трёх жанрах музыки (марш, вальс, полька).	1. Выполнять основные изучаемые шаги, двигаться под музыку по залу в различных направлениях и в различных темпах.
II год обучения	
1. Позиции рук и ног, поклоны	1. Различать простые ритмы. 2. Выполнять поклоны, позиции рук, ног. 3. Двигаться в различных темпах. 4. Исполнять детский танец.
III-IV год обучения	
1. Классификацию бальных танцев. 2. Социальные функции бального танца. 3. Правила выполнения всех изучаемых упражнений на развитие пластики. 4. Основные элементы, движения танцев: «Медленный вальс», «Квикстеп».	1. Определять и различать танцы латиноамериканской и европейской программ. 2. Владеть навыками актёрского мастерства. 3. Владеть техникой исполнения изучаемых танцев.
V-VI год обучения	
1. Историю и пути развития бального танца. **2.** Правила выполнения всех изучаемых упражнений на развитие пластики. **3.** Основные элементы, движения танцев: «Медленный вальс», «Квикстеп», «Танго», «Венский вальс», «Медленный фокстрот».	1. Определять и различать танцы латиноамериканской и европейской программ. 2. Владеть навыками актёрского мастерства. 3. Владеть техникой исполнения изучаемых танцев.
VII-VIII год обучения	
1. Историю и пути развития бального танца. **2.** Правила выполнения всех изучаемых упражнений на развитие пластики. 3. Основные элементы, движения танцев: «Пасадобль». «Медленный вальс», «Квикстеп», «Танго», «Венский вальс», «Медленный фокстрот».	1. Определять и различать танцы латиноамериканской и европейской программ. 2. Владеть навыками актёрского мастерства. 3. Владеть техникой исполнения изучаемых танцев.

«Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа»	
Знания (обучающиеся должны знать)	**Умения (обучающиеся должны уметь)**
I год обучения	
1. Иметь представление о трёх жанрах музыки (марш, вальс, полька).	1. Выполнять основные изучаемые шаги, двигаться под музыку по залу в различных направлениях и в различных темпах.
II год обучения	
1. Позиции рук и ног, поклоны	1. Различать простые ритмы. 2. Выполнять поклоны, позиции рук, ног. 3. Двигаться в различных темпах. 4. Исполнять детский танец.
III-IV год обучения	
1. Классификацию бальных танцев. 2. Социальные функции бального танца. 3. Правила выполнения всех изучаемых упражнений на развитие пластики. 4. Основные элементы, движения танцев: «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Румба».	1. Определять и различать танцы латиноамериканской и европейской программ. 2. Владеть навыками актёрского мастерства. 3. Владеть техникой исполнения изучаемых танцев.
V-VI год обучения	
4. Историю и пути развития бального танца. **5.** Правила выполнения всех изучаемых упражнений на развитие пластики. **6.** Основные элементы, движения танцев: «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Румба».	1. Определять и различать танцы латиноамериканской и европейской программ. 2. Владеть навыками актёрского мастерства. 3. Владеть техникой исполнения изучаемых танцев.
VII-VIII год обучения	
3. Историю и пути развития бального танца. **4.** Правила выполнения всех изучаемых упражнений на развитие пластики. **3**. Основные элементы, движения танцев: «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Румба».	1. Определять и различать танцы латиноамериканской и европейской программ. 2. Владеть навыками актёрского мастерства. 3. Владеть техникой исполнения изучаемых танцев.

2. Планируемые результаты достижений учащихся с учетом компетентностного подхода в образовании.

Предпосылками возникновения новой формы оценивания результативности процесса обучения послужила концепция модернизации образования. В последние годы повышение качества образования достигается за счет общепредметного содержания как компонента образовательного стандарта. Дополнительное образование в данном случае не является исключением и, несмотря на то, что до сих пор не является регламентированным, должно содержать стандарты, характеризующиеся основными элементами общепредметного содержания образовательных стандартов: реальностью объектов изучаемой деятельности, общекультурным содержанием образования, общеучебными умениями, навыками, способами деятельности и образовательными компетенциями. Именно компетентностный подход акцентирует внимание на результате образования и является решением появившегося противоречия между необходимостью обеспечения современного качества образования и невозможностью решить эту задачу традиционным путем из-за увеличения объема информации, подлежащей усвоению.

Дополнительное образование не в состоянии сформировать уровень компетентности своих учащихся, достаточный для эффективного решения проблем во всех сферах деятельности и во всех конкретных ситуациях. Тем более в условиях быстро меняющегося общества, в котором появляются новые сферы деятельности и новые ситуации. Цель дополнительного образования – формирование ключевых компетенций.

Компетентностный подход в дополнительном образовании является отражением потребности общества в подготовке учащихся, которые обладают не только определенными знаниями, но и сформированными умениями применять полученные знания для решения определенных задач в различных условиях.

Компетенция – заранее заданное социальное требование (норма) к образовательной подготовке учащегося, необходимой для его эффективной продуктивной деятельности в определенной сфере.

Компетентность – владение, обладание учащимся соответствующей компетенцией, включающее его личностное отношение к ней и предмету деятельности. Компетентность – уже состоявшееся качество личности (совокупность качеств) и минимальный опыт деятельности в заданной сфере.

Ценностным основанием выделения компетентностей и компетенций, безусловно, является ориентация на создание максимально благоприятных условий для саморазвития, самоопределения учащихся в образовательном процессе. Но следует учитывать, что для каждого возраста характерна своя система ценностей, которая проявляется в позициях, социальных ролях, значимых проблемах. Для каждого возраста характерно свое предметное содержание деятельности, круг познавательных задач и соответствующие им способы решения, освоение которых и обеспечивает достижение компетентностей учащихся.

Данная общеразвивающая образовательная программа направлена на развитие следующих ключевых компетенций учащихся: коммуникативной, социальной, креативной, познавательной, здоровьесберегающей, ценностно-смысловой и общекультурной. Эти компетенции (с определённой долей условности), исходя из содержания личностно-ориентированного образования, распределены в три группы компетентностей (классификация компетентностей по И.А. Зимней):

- компетентности, относящиеся к самому себе, как личности, как субъекту жизнедеятельности;
- компетентности, относящиеся к взаимодействию человека с другими людьми;
- компетентности, относящиеся к деятельности человека, проявляющиеся по всех типах и формах.

Формирование и развитие тех или иных ключевых компетенций осуществляется в определенной сфере жизнедеятельности. Каждая сфера имеет свои задачи, а ключевые компетенции, формируемые в той или иной сфере (области), – свои критерии, показатели, формы предъявления и формы отслеживания результативности:

1. Коммуникация как система коммуникационного взаимодействия общества и индивида и **коммуникативные, ценнностно-смысловые и общекультурные компетенции.** Задачи сферы в формировании данных компетенций: создание условий для успешного освоения социальных ролей; самоутверждения, проявления толерантности и уважительного отношения к другим.

Критерии эффективности:

- культура общения;
- воспитанность;
- способность сдерживать негативные эмоции;
- позитивное отношение к жизни;
- уважение к культуре и традициям других;
- правильная письменная и устная речь;
- способность к самообразованию, свободному ориентированию в знаниях на межпредметном уровнях.

Формы предъявления: тренинговые занятия на развитие коммуникативных навыков, навыков взаимодействия, навыков делового общения; проведение и привлечение к организации профильных мероприятий, мастер-классов, индивидуальных занятий с группами первого года обучения (более младших ступеней).

2. Социум как пространство усвоения и последующего активного воспроизводства индивидом социального опыта и **социальные (социально-трудовые, гражданско-правовые) компетенции.** Задачи сферы в формировании данных компетенций: создание условий для успешного развития у учащихся социальной активности; способности к согласованию своих творческих идей и планов; способности использовать потенциал социальной среды для своего развития.

Критерии эффективности:

- эффективное трудовое, правовое взаимодействие с разными слоями населения, группами лиц;
- уверенность в информационном пространстве;
- успешное освоение той или иной предметной деятельности;
- оценочное отношение к себе, к людям, к миру, к деятельности.

Формы предъявления: организация мероприятий, требующих разрешения возникших проблем; максимальное приближение предмета деятельности к социуму (к дому, семье, школе, району и т.д.).

3. Здоровьесбережение как овладение учащимися культурой здорового образа жизни и **здоровьесберегающие и ценностно-смысловые компетенции.** Задачи сферы в формировании данных компетенций: создание условий для успешного освоения учащимися норм здорового образа жизни; экологической безопасности; безопасности жизнедеятельности.

Критерии эффективности:

- соблюдение норм техники безопасности жизнедеятельности;
- соотнесение собственных идей, разработок, проектов с нормами экологической безопасности;
- отсутствие вредных привычек.

Формы предъявления: активный образ жизни; проведение мероприятий по профилактике негативных проявлений в подростковой среде; правовое и экологическое просвещение.

4. Творчество и познание как система развития творческих и познавательных способностей в предметной деятельности и **креативные и познавательные (интеллектуальные, информационные) компетенции.** Задачи сферы в формировании данных компетенций: создание условий для успешного развития у учащихся критического и креативного мышления; развитие мотивации к самостоятельной деятельности, к проявлению инициативы; применение знаний, умений и навыков в любой сфере жизнедеятельности.

Критерии эффективности:

- индивидуальность;
- информированность;
- креативность (оригинальность, гибкость и т.д.);
- профессиональное самоопределение.

Формы предъявления: организация самостоятельной работы с информационными ресурсами; проведение персональных выставок творческих работ учащихся; формирование индивидуальных портфолио.

5. Культура досуга как организация свободного времени учащихся, обретение ими опыта самоорганизации собственной жизни и **ценностно-смысловые и общекультурные компетенции.** Задачи сферы в формировании данных компетенций: создание условий для ориентации в современной социокультурной среде; развитие мотивации к полезному, общественно и личностно-значимому использованию свободного времени; формирование способности реализации полученных знаний, умений и навыков в текущей жизни.

Критерии эффективности:

– адаптированность в социокультурной среде, умение сделать правильный выбор и противостоять негативу;

– способность воспринимать и накапливать эстетические впечатления от общения с высоким искусством;

– знание национальных, культурных традиций и применение их в жизни.

Формы предъявления: организация и привлечение к организации культурно-досуговых мероприятий; проведение общественно-значимых акций; формирование индивидуального стиля свободного времяпрепровождения с ориентацией на развитие собственной индивидуальности и принесения пользы обществу.

3. Планируемые результаты достижений учащихся с учетом Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере образования (далее – Концепция) разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», на основе ежегодных посланий Президента России Федеральному собранию Российской Федерации.

Концепция является методологической основой разработки и реализации федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

Концепция представляет собой ценностно-нормативную основу взаимодействия общеобразовательных учреждений с другими субъектами социализации – семьёй, общественными организациями, религиозными объединениями, учреждениями дополнительного образования, культуры и спорта, средствами массовой информации. Целью этого взаимодействия является совместное обеспечение условий для духовно-нравственного развития и воспитания учащихся.

Концепция определяет:

- характер современного национального воспитательного идеала;
- цели и задачи духовно-нравственного развития и воспитания детей и молодежи;
- систему базовых национальных ценностей, на основе которых возможна духовно-нравственная консолидация многонационального народа Российской Федерации;
- основные социально-педагогические условия и принципы духовно-нравственного развития и воспитания учащихся.

Общеобразовательные учреждения должны воспитывать гражданина и патриота, раскрывать способности и таланты молодых россиян, готовить их к жизни в высокотехнологичном конкурентном мире. При этом образовательные учреждения должны постоянно взаимодействовать и сотрудничать с семьями учащихся, другими субъектами социализации, опираясь на национальные традиции.

Духовно-нравственное воспитание ориентировано на достижение определённого идеала, т. е. образа человека, имеющего приоритетное значение для общества в конкретно-исторических социокультурных условиях.

Современный национальный воспитательный идеал – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Общеразвивающая образовательная программа ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ» с учетом

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России нацелена на воспитание у учащихся базовых национальных ценностей, хранимых в социально-исторических, культурных, семейных традициях многонационального народа России, передаваемых от поколения к поколению и обеспечивающих успешное развитие страны в современных условиях:

- патриотизма (любовь к России, к своему народу, к своей малой Родине, служение Отечеству);
- социальной солидарности (свобода личная и национальная, доверие к людям, институтам государства и гражданского общества, справедливость, милосердие, честь, достоинство);
- гражданственности (служение Отечеству, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, поликультурный мир, свобода совести и вероисповедания);
- семьи (любовь и верность, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);
- труда и творчества (уважение к труду, творчество и созидание, целеустремлённость и настойчивость);
- науки (ценность знания, стремление к истине, научная картина мира);
- традиционных российских религий (представления о вере, духовности, религиозной жизни человека, ценности религиозного мировоззрения, толерантности, формируемые на основе межконфессионального диалога);
- искусства и литературы (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие, этическое развитие);
- природы (эволюция, родная земля, заповедная природа, планета Земля, экологическое сознание);
- человечества (мир во всем мире, многообразие культур и народов, прогресс человечества, международное сотрудничество).

Каждая из базовых ценностей, педагогически определяемая как вопрос, превращается в воспитательную задачу. Для её решения, учащиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами духовной, культурной, социальной жизни обращаются к содержанию:

- истории России, российских народов, своей семьи, рода;
- жизненного опыта своих родителей, предков;
- традиционных российских религий;
- произведений литературы и искусства, лучших образцов отечественной и мировой культуры;
- периодической литературы, СМИ, отражающих современную жизнь;
- фольклора народов России;
- общественно полезной и личностно значимой деятельности;
- учебных дисциплин;
- других источников информации и научного знания.

Для решения поставленных задач в ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ» предусмотрена система воспитательных мероприятий (Таблица № 1), которая одновременно является фундаментальной основой для достижения учащимися личностных результатов и формирования ключевых компетенций. Воспитательные мероприятия проводятся педагогом ДО как во время учебных занятий согласно календарно-тематического планирования, так и вне сетки часов, отведенных на реализацию программного материала, и имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Таблица № 1

Направление воспитательной работы	Примерные формы работы, тематика	Примечание
1. Воспитание эстетической и этической культуры личности (формирование коммуникативной, ценностно-смысловой, общекультурной компетенций).	**1.** Этические диалоги: **-** «Давай-ка без обид»; - «Учимся взаимопониманию»; - «Эмоции со знаком +». **2.** Уроки доброты: **-** «Если добрый ты»; - «Ты, дружок, учись со школы этой азбуке добра»; - «От добра добра не ищут»; - «Дружба как фактор социализации». **3.** Этические беседы: – о толерантности, об уважении друг к другу, о дружбе и товариществе; – о личной ответственности каждого при выполнении групповых заданий; – «Как избегать конфликтных ситуаций»; – «О взаимовыручке и взаимопомощи» – о бережном отношении к природе, о значении охраны природы; – «Войди в музей, как в храм»; – об охране памятников архитектуры и истории; – «Семейные традиции»; – «Природа и я – одна семья»; – «Самооценка, самоконтроль, самовоспитание». **4.** Посещение театров, музеев, выставок города. **5.** Встречи с поэтами, композиторами, художниками.	Формы воспитательной работы вариативны, количество воспитательных мероприятий определяется каждым педагогом ДО индивидуально. Проводимые мероприятия фиксируются в журнале учета работы педагога дополнительного образования в разделе «Учёт массовых мероприятий с обучающимися».
2. Воспитание демократической и правовой культуры личности (формирование социальной компетенции).	**1.** Беседы: **-** «Путешествие в страну прав»; - «Права и обязанности учащихся Центра»; - «Конвенция о правах ребенка»; - «Мои права – моя свобода»; - «Конституция России о правах и обязанностях граждан». **2.** Деловые игры. **3.** Встречи с работниками правовых органов. **4.** Работа с материалами	

	периодических изданий, ресурсами интернета.	
3.Воспитание экономической культуры, культуры труда (формирование социальной компетенции).	**1.** Уроки бережливости: - «Что значит быть экономным»; - «Планировать день – значит выиграть время»; - «Нужен ли мне органайзер?»; - «Бедность и богатство в жизни человека». **2.** Экономические игры: - «Бизнес и образование»; - «Бизнес-тренинг». **3.** Беседы: - «Деньги РФ и других государств мира»; - «Отношение к труду. Профессиональная этика»; - «Организованность в труде». **4.** Занятия-практикумы: - Экскурсии на предприятия города. - Встречи с людьми интересных профессий.	
4. Воспитание интеллектуальной культуры и развития творческой одаренности. (формирование познавательной, креативной компетенций).	**1.** Беседы: - «Любить свой край – значит знать его»; - «Природные богатства – источник знаний»; **2.** Интеллектуально-познавательные игры: - «Брейн-ринг»; - «Проверь себя»; - «Паутина знаний». **3.** Участие коллективов в культурно-массовых мероприятиях Центра, областных, международных конференциях, конкурсах и фестивалях.	
5. Воспитание физической культуры личности (формирование здоровьесберегающей и ценностно-смысловой компетенций).	**1.** Проведение физкультминуток и релаксации на занятиях ТО. **2.** Занятия по общей и специальной физической подготовке. **3.** Соревнования по различным видам туризма и ориентирования, экскурсии, учебно-тренировочные походы. **4.** Беседы: - «Значение тренировок и закаливания в жизни человека»; - «О значении здорового образа жизни»;	

	- «В здоровом теле – здоровый дух»; - «Жизнь без алкоголя и табака»; - «О наркотиках с разных сторон»; - «Роль питания в ЗОЖ»; - «Что мы едим? Пищевые добавки и здоровье»; - «Твори свое здоровье сам»; - «Спорт в семье».	
6.Воспитание культуры жизненного самоопределения личности, формирование гражданской позиции и патриотизма (формирование общекультурной и ценностно-смысловой компетенций).	**1.** Беседы: - «Мое настоящее»; - «Мое будущее»; - «Моя будущая профессия». **2.** Дискуссии: - «Что такое героизм?»; - «Что такое счастье?»; - «Цель и средства ее достижения»; - «Любовь как высшее человеческое чувство»; - «Что такое «спортивное поведение»? **3.** Уроки мужества: - «Мои родственники – участники Великой Отечественной войны»; - «Герои Отечественной войны – астраханцы»; - «Имена героев на карте города»; - «Никто не забыт». **4.** Экскурсии, походы по родному краю, знакомство с эстетическими и духовными ценностями России. **5.** Благоустройство Центра и учебных аудиторий. **6.** Вечера-встречи с выпускниками Центра.	

Формы и методы проверки результатов:

- Творческие постановочные работы (участие в фестивалях-конкурсах различного уровня).
- Постановка музыкально-танцевальных представлений, хореографических спектаклей, композиций для отчётных концертов творческих коллективов Центра, праздничных программ и культурно-массовых мероприятий.
- Контрольные открытые занятия, мастер-классы с целью реальной и объективной оценки знаний, навыков, умений за отчётный период времени.
- Проверочные задания.
- Индивидуальная контрольная сдача учебного материала педагогу.
- Метод педагогических наблюдений.

Мониторинг уровня достижения учащимися планируемых результатов проводится в ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ» 3 раза в год: входящая диагностика (сентябрь), промежуточная (январь), итоговая (май) и фиксируется педагогом ДО в диагностической карте (Приложение № 1).

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной работы по программе педагог должен разбираться в особенностях каждого возраста, умело, согласно возрастным особенностям, распределять физическую нагрузку, а при формировании репертуара и составлении плана воспитательной работы учитывать психологические особенности каждого возрастного периода.

Развитие двигательных функций ребенка - сложный процесс, который определяется, с одной стороны, поэтапным созреванием центральной нервной системы, а с другой - многообразными влияниями окружающей среды. Важную роль в этом процессе играет и генетическая программа развития. Современные нейропсихологии доказали, что для каждого этапа психического развития ребенка в первую очередь необходима готовность комплекса определенных мозговых образований к его обеспечению, но, с другой стороны, должна быть востребованность извне (от социального окружения), необходимость постоянного наращивания зрелости и силы того или иного психологического фактора. Если в окружении ребенка отсутствует эта востребованность, наблюдаются искажение и торможение психогенеза в разных вариантах, влекущие за собой вторичные функциональные нарушения на уровне мозга. Кроме того, доказано, что на ранних этапах онтогенеза социальная депривация приводит к дистрофии мозга на нейронном уровне. Это относится и к развитию двигательных функций ребенка. Следовательно, стимулировать двигательную активность ребенка надо с первых же дней его жизни, но делать это необходимо правильно: придерживаясь определенных законов развития движений, обусловленных развитием мозга.

Развитие и совершенствование движений начинается от головы, потом затрагивает верхние, а затем и нижние конечности. (Цефало-каузальный закон развития.) Координация двигательных навыков развивается по этому же принципу, поэтому контроль за положением головы формируется раньше, чем за положением ног. Развитие двигательных функций происходит от проксимального к дистальному направлению, т. е. движения частей тела, расположенных ближе к средней линии тела, совершенствуются раньше, чем движения более удаленных частей. (Проксимодистальный закон развития.) Например, контроль над положением и движением плеч устанавливается раньше, чем контроль над движениями пальцев рук. Эти принципы прямо влияют на методику работы с детьми по развитию (или коррекции) движений. Известно, что если у ребенка недостаточно развита крупная моторика, то и мелкая моторика в отдельности не может быть достаточно сформирована. Например, если во время рисования (или письма) у ребенка напряжена шея и «зажаты плечи», работа кисти рук и пальцев будет затруднена и, соответственно, пострадают результаты труда. Значит, прежде чем улучшать качество результата через тренировку мелкой моторики, необходимо «поработать» с крупной. «...Если двигательные нагрузки отсутствуют или они незначительны, то объем информации, поступающий из рецепторов мышц, уменьшается, что ухудшает обменные процессы в тканях мозга и приводит к нарушениям его регулирующей функции! (Ю. Эмановский).

Как показал многолетний опыт работы, дети, занимающиеся основами хореографии, к моменту поступления в школу владеют достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений, обладают хорошей памятью, вниманием, фантазией. Для них характерна правильная осанка, высокая работоспособность, целеустремленность и, что не менее важно, интерес к познанию. Все это помогает ребятам быстрее адаптироваться к новым требованиям, которые предъявляются в учебной деятельности.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». И именно занятия хореографией помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Нужно отметить, что дети, занимающиеся хореографией, гораздо реже болеют, чем их сверстники. И если к тому же занятия ведутся грамотно, педагогически продуманно и

заинтересованно, то обязательно вызывают у ребят положительные эмоции. Педагог же, конечно, должен контролировать двигательную нагрузку своих учащихся с учетом их индивидуальных особенностей, предупреждать случаи гипердинамии и перевозбужденности; активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Дети младшего дошкольного возраста (3 – 4 года) непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела, протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики, и все они носят, как правило, игровой характер. Задача педагога - воспитывать интерес, потребность в движение под музыку, побуждать детей выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки, развивать слуховое внимание, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально – игровым образом.

В возрасте 4 – 5 лет у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. В основном это мир природы, окружающей нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. Детям предлагаются этюды, небольшие по содержанию рассказы, яркие короткие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

Возрастные особенности детей 5 – 6 лет разрешают усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером. У детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми данного возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений. Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений. Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

У ребенка данного возраста созревают лобные доли мозга, благодаря чему ему удается управлять своими движениями, действием, поведением. Одновременно совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно - торможение. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. Характер в этом возрасте только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью в достижении желаемого, способны ставить перед собой определенные цели.

К 6-7 годам дети усваивают понятие пола (к противоположному полу относятся терпимо, доброжелательно), начинают сознательно регулировать свое поведение. Для них характерна устойчивость, непосредственность, жизнерадостность, веселое настроение. Они способны испытать наслаждение и переживание от восприятия прекрасного. Проявляется потребность во внешних впечатлениях, слушании музыки, в посещении концертов, театров, после чего дети часто изображают увиденное. Большое место в этом возрасте занимает игра - это психологическая потребность осмысления новых знаний через игры. Возрастные особенности детей 6 – 7 лет позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнение движения. Психологические особенности возраста позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы,

передавать их взаимодействие. Учащиеся способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений. Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. Педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества. Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствуют быстрый бег, прыжки, подскоки, галопы, приседания.

Детям относительно легко даются ходьба, бег, прыжки, но они испытывают трудности при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. И опять же, именно в хореографии мы найдем большое количество упражнений для пальцев рук. Это, в частности, могут быть элементы среднеазиатских танцев и многие другие движения, которые являются одновременно мощным стимулирующим фактором развития и совершенствования речи в дошкольном возрасте. Деятельность скелетной мускулатуры в этот период имеет жизненно важное значение. Ведь известно, что у растущего организма восстановление затраченной энергии характеризуется не только возвращением к исходному уровню, но и его превышением. Поэтому в результате хореографических упражнений происходит не трата, а приобретение энергии.

В возрасте 7-11 лет происходят качественные и структурные изменения головного мозга (он увеличивается). Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов - возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения). Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, поэтому время занятий поначалу может быть ограниченно и постепенно увеличиваться от 25-30 минут до 60, а потом и до 90 минут. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность. Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей. На занятиях с детьми этого возраста надо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому эти дети особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

В период 11-14 лет происходят быстрые количественные изменения и качественные перестройки в организме. Ребенок быстро растет (5-6, а то и 10 см в год). С интенсивным ростом скелета и мышц происходит перестройка моторного аппарата, которая может выражаться в нарушениях координации движений (говорят: стал таким неуклюжим). Развитие нервной и сердечнососудистой систем не всегда успевает за интенсивным ростом, что может при большой физической нагрузке приводить к обморокам и головокружению. Повышается возбудимость нервной системы под влиянием усиленного функционирования желез внутренней секреции. В этом возрасте нередко появляется раздражительность, обидчивость, вспыльчивость, резкость (дети порой сами не понимают, что с ними происходит, что побуждает их на ту или иную реакцию). Появляется острая потребность в самоутверждении, стремлении к самостоятельности - оно исходит из желания быть и считаться взрослым. Эмоциональные переживания носят устойчивый характер, они долго помнят обиду и несправедливость. Наблюдается взаимное отрицание полов, каждый живет своим миром. Но затем это желание сменяется заинтересованностью, которая тщательно скрывается. Для этого возраста занятия могут проводиться 3 раза в неделю, продолжительностью до 1,5 часа. Происходит изучение

более сложных движений, комбинаций, осуществляются более объемные постановочные работы.

15-18 лет в физиологическом отношении период интенсивного развития мускулатуры, продолжение развития мозга. Юноши и девушки готовы к физической и умственной нагрузке. Формируются убеждения и мировоззрение, возникает потребность понять себя, смысл жизни. Встает проблема выбора профессии. Возникает желание быть замеченным, хочется выделиться. Появляется самостоятельность в суждениях. Юности свойственно состояние влюбленности, жизнерадостности, уверенности в себе. Занятия по хореографии должны строиться с полной нагрузкой

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С первых минут на занятиях по хореографии очень важно заинтересовать учащихся, вызвать у них желание заниматься. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи. Заблуждаются те, кто полагает, что, собрав детей, можно сразу переходить к танцам. Сначала предстоит научить их красиво и осознанно двигаться под музыку, сделать связь музыки с движением привычной, естественной. Для этого нужно с самого начала включить в занятия простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией возможно только при использовании открытых педагогикой ***ПРИНЦИПОВ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ.***

ПРИНЦИП ДОСТУПНОСТИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим - определение посильных для него заданий. Например, у дошкольников весь костно-связочный аппарат еще слаб и находится в стадии развития, и, если нагрузки превысят допустимые нормы, то это может неблагоприятно повлиять на состояние здоровья учащегося. Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка, степени сложности заданий. Доступность означает не отсутствие трудностей, а возможность их успешного преодоления путем физических и психических усилий занимающегося. Последовательность предполагает постановку перед ребенком и выполнение им все более трудных новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок. Обязательным условием успешного обучения также является чередование нагрузок с отдыхом. Переход к новым, более сложным упражнениям, должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам.

ПРИНЦИП ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка. У каждого имеются своеобразные функциональные возможности, поэтому по-разному протекает процесс усвоения движений, организм различно реагирует на физическую нагрузку. Задача педагога состоит в том, чтобы улучшить врожденные способности, задатки ребенка.

Одним из основных условий доступности является ***ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ.*** Практически это достигается правильным распределением материала на занятиях. В связи с этим следует отметить целесообразность использования подготовительных, подводящих упражнений для усвоения многих двигательных навыков.

ПРИНЦИП СИСТЕМАТИЧНОСТИ - один из ведущих. Имеются в виду непрерывность и регулярность занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня умелости. Учащийся должен знать, что каждое занятие обязательно, что пропускать можно только из-за болезни или если в семье какое-то непредвиденное событие. К сожалению, бывает так: сегодня малыш занимается, а завтра не хочет, недельку-другую пропустит и вновь приходит на занятия. Такая позиция совершенно недопустима. И дело даже не в том, что таким образом мы не добьемся больших результатов. Прежде всего, это вредно для самого учащегося. В процессе занятий у него должно выработаться понимание того, что любое дело нужно выполнять добросовестно и доводить до конца. Привычка бросать начатое на полдороги вообще свойственна детям. Некоторая рассредоточенность и склонность хвататься за новые занятия, не доводя до конца прежние дела, в дальнейшем обернутся несобранностью, которая будет мешать полноценной деятельности взрослого человека. Систематические занятия, в том числе и хореографией, дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

ПРИНЦИП СОЗНАТЕЛЬНОСТИ И АКТИВНОСТИ, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение к своим действиям. Для успешного достижения цели ребенку необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе.

ПРИНЦИП ПОВТОРЯЕМОСТИ МАТЕРИАЛА, хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторение вариативно, то есть в упражнения

вносятся какие-то изменения и предполагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, так как они вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.

ПРИНЦИП НАГЛЯДНОСТИ в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью.

При разучивании новых движений наглядность - это безукоризненный практический показ движений педагогом. Но если в начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, то в заключительной части эта роль переходит к двигательному. Кроме того, большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления. Все вышеизложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

Для того чтобы в работе сопутствовала удача, нужно, разобравшись в возрастных особенностях детей, с первых же дней наметить содержание занятий, найти соответствующие запросам и возможностям детей методические приемы. Организация занятий основам хореографии обеспечивается рядом ***МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ***, которые вызывают у детей желание творчества. Преподаватель для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного музыкально-двигательного задания.

НАГЛЯДНЫЙ МЕТОД включает в себя разнообразные приёмы:

- образный показ педагога;
- эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
- подражание образцам окружающей действительности;
- приём тактильно-мышечной наглядности;
- наглядно-слуховой приём;
- демонстрация эмоционально-мимических навыков;
- использование наглядных пособий.

Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. Ребята сразу видят художественное воплощение образа, что будит воображение. В некоторых случаях, особенно в начале работы, руководитель может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

СЛОВЕСНЫЙ МЕТОД состоит из многочисленных приёмов:

- рассказ,
- объяснение,
- инструкция,
- лекция,
- беседа,
- анализ и обсуждение,
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца;
- приём раскладки хореографического па,
- приём закрепления целостного танцевального движения-комбинации,
- приём словесной репрезентации образа хореографического движения.

Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной, с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой. Словесные объяснения должны быть краткими (недопустимо, чтобы педагог был излишне многословен), точны, образны и конкретны. Детей с первых же занятий нужно познакомить со специальными терминами. В словесном методе очень важна и интонация, и то, с какой силой

сказано слово. Словом можно стимулировать активность ваших учащихся, но можно и убить их веру в себя. Для шести - семилетних ребят можно дать иногда только словесное задание, и они его воспримут, но слишком часто прибегать к такому методу нецелесообразно.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД обогащён комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой приём;
- детское «сотворчество»,
- соревновательность и переплясность,
- использование ассоциаций-образов, ассоциаций-метафор,
- комплексный приём обучения,
- выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений),
- фиксация отдельных этапов хореографических движений,
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений,
- приём пространственной ориентации,
- развитие основных пластических линий,
- музыкальное сопровождение танца как методический приём,
- хореографическая импровизация,
- приём художественного перевоплощения.

ИМПРОВИЗАЦИОННЫЙ МЕТОД. На занятиях хореографией имеет смысл постепенно подводить детей к возможности импровизации, то есть свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка. Но вначале педагог зачастую сталкивается с мышечной зажатостью малышей, стеснительностью. И только путем различных упражнений, этюдов, игр он может помочь детям раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность. При использовании импровизационного метода на занятии никакого предварительного прослушивания музыки не нужно. Ребята должны сами находить необходимые движения под непосредственным ее воздействием. Не рекомендуется подсказывать детям вид движения и отмечать (на первом этапе) более успевающих, ибо это приводит к слепому копированию. Не надо мешать вашим подопечным свободно импровизировать, но при этом нужно внимательно следить за тем, чтобы они не придумывали движения, несвязанные с музыкой. Педагогу следует тактично направить внимание ребенка на подлинный характер музыки, на поиск собственных красок и оттенков в исполнении.

МЕТОД ИЛЛЮСТРАТИВНОЙ НАГЛЯДНОСТИ. Занятие по хореографии с учащимися вовсе не исчерпывается только задачами физической и музыкальной тренировки. Полноценная творческая деятельность не может протекать без рассказа о танцевальной культуре прошлых столетий, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами. Конечно, это не должно быть лишь пассивным созерцанием предложенного для просмотра материала. Необходимо выяснить, понятен ли он детям, понравился или нет и почему, а может быть, и помочь разобраться в увиденном.

ИГРОВОЙ МЕТОД. Крупнейший ученый-педагог, доктор медицины П.Ф. Лесгафт еще в конце XIX века разработал теорию и методику подвижных игр. Подвижная игра определяется им как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни. У детей четырех-шести лет игровой рефлекс доминирует, малыш лучше всё воспринимает через игру, поэтому игровой метод в обучении так близок к ведущей деятельности дошкольника. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся. При обучении детей движениям хорошо использовать игровые приемы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений, например: («Нужно прыгать, как зайчик»; «Побежим легко и тихо, как мышки»). Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение. И интерес у них не снижается, даже если по ходу игры преподаватель вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение учащихся. В одних

случаях подбадривающее слово педагога вызовет положительные эмоции, в других - сдерживающее слово побуждает соотнести свое поведение с предъявляемыми требованиями.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в содержание программы, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

ЦЕЛОСТНЫЙ ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ ТАНЦАМ МОЖНО УСЛОВНО РАЗДЕЛИТЬ НА ТРИ ЭТАПА:

- начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а учащиеся пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение. Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. Показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при смотре. Объяснение должно быть образным и кратким, и с использованием терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у учащихся – они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Ребенок впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, пока и объяснения) не было больших расхождений.

По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как учащийся понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простые прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приёмы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчленённый метод. Например, изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. Его можно использовать, выполняя движение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Педагог, проводя занятие, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у учащихся особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка.

Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать учащихся – только тогда обучение движению и танцу будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с наиболее грубых. При удачном выполнении упражнения целесообразно повторить его несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

ЭТАП УГЛУБЛЕННОГО РАЗУЧИВАНИЯ УПРАЖНЕНИЯ характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удается обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, исполнение звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения, или специально подобранной музыки, музыкальный размер который способствует лучшему исполнению упражнения).

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления – «идеомоторной тренировки». В этом случае обучающиеся создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

ЭТАП ЗАКРЕПЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом – соревновательный и игровой.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у учащихся, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь тогда, когда учащиеся начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Сочинение любого танца требует специалиста – профессионала в своей области – балетмейстера. Балетмейстер – профессия творческая. Она требует от человека, выбравшего ее, очень многого: и знаний, и трудолюбия, и умения работать с людьми, и, конечно же, таланта. Профессия балетмейстера предполагает решение большого круга вопросов в процессе работы. Балетмейстер не только сочиняет хореографический текст, рисунок танца, т.е. создает

композицию танца, но и, пользуясь всеми средствами хореографического искусства, стремится воплотить свой замысел в сценических образах, выразить определенные мысли и чувства. Он является идейно-творческим руководителем коллектива, создателем хореографического произведения.

С чего же начать постановку танцевального номера?

Приступая к созданию того или иного танца, руководитель должен, прежде всего, выбрать интересный сюжет.

Если создаётся народный танец, необходимо сохранить его народный колорит и в то же время подобрать такие формы и элементы движений, которые были бы доступны для исполнения детьми. Народный танец рекомендуется создавать с элементами игры.

Выбрав сюжет и определив характер танца, подбирают к нему музыкальное сопровождение. Замысел хореографического произведения, его содержание и настроение должны соответствовать музыке. Бывают случаи, когда неудачно подобранная музыка снижает качество хорошо задуманного танца. Лучше всего подбирать для постановки законченное музыкальное произведение. При этом не рекомендуется увлекаться большим количеством разнообразных мелодий, так как это лишает музыкальное сопровождение единого содержания, необходимого для танца.

Каждая постановка должна строиться по основным законам драматургии, иметь экспозицию, завязку, развитие танцевального действия, кульминацию и развязку.

После подготовительной работы постановщик приступает к созданию композиции танца его рисунка и подбора движений. При этом нужно следить за тем, чтобы начало музыкальной фразы совпадало с началом нового построения. Это не значит, что построения должны меняться на каждую музыкальную фразу. Их смена зависит от замысла руководителя.

Работая над подбором соответствующего музыкального сопровождения, над общей композицией, нужно представить себе будущий танец во всех его деталях: характер, развитие действия, отдельные построения, переходы, движения.

Каждый танец имеет определённую продолжительность. Так танец одного - двух исполнителей длится около 2-х. минут, четырёх - шести - 3-5 минут; массовый танец 5-6 минут. Это нужно помнить в процессе работы над созданием танца, так как «затянутый» танец утомляет зрителей и исполнителей, становится однообразным и неинтересным. Танец должен исполняться и смотреться на «одном дыхании», как интересный фильм.

Сегодня при сочинении или анализе хореографического произведения различают пять основных частей:

1. Экспозиция знакомит зрителей с действующими лицами, помогает им составить представление о характере героев. В ней намечается характер развития действия; с помощью особенностей костюма и декорационного оформления, стиля и манеры исполнения выявляются приметы времени. Становится понятным жанр танца - народно-характерный, фольклорный. Жанры танцев могут быть очень разнообразны, и экспозиция как бы настраивает зрителей на восприятие одного из них. Действие здесь может развиваться неторопливо, постепенно, а может динамично, активно. Длительность экспозиции зависит от той задачи, которую решает здесь хореограф, от музыкального материала.
2. Завязка. Название этой части говорит о том, что здесь завязывается - начинается действие: герои знакомятся друг с другом, между ними, либо между ними и какой-то третьей силой возникают конфликты. Хореографом сделаны в развитии сюжета первые шаги, которые впоследствии приведут к кульминации.
3. Ступени перед кульминацией - это та часть произведения, где развёртывается действие. Конфликт, черты которого определились в завязке, обретает напряжённость. Ступени перед кульминацией действия могут быть выстроены из нескольких эпизодов. Количество их и длительность, как правило, определяются динамикой развёртывания сюжета. От ступени к ступени она должна нарастать, подводя действие к кульминации. В этой части раскрываются разные стороны личности героев, выявляются основные направления развития их характеров, определяются линии их поведения.

4. Кульминация - наивысшая точка развития драматургии хореографического произведения. Это вершина музыкально-хореографического действия, подготовленная экспозицией, завязкой и развитием действия. Здесь достигает наивысшего эмоционального накала динамика развития сюжета, взаимоотношения героев.

В бессюжетном хореографическом номере кульминация должна выявляться соответствующим пластическим решением, наиболее интересным рисунком танца, наиболее ярким хореографическим текстом, т. е. композицией танца. Кульминации обычно соответствует также наибольшая эмоциональная наполненность исполнения.

5. Развязказавершает действие. Развязка должна логически вытекать из всего хода танцевального действия, быть подготовленной им. Она должна завершить мысль, поставить ясную точку. Развязка может быть мгновенной, резко обрывающей действие и становящейся финалом произведения, либо, наоборот, постепенной. Та или иная форма развязки зависит от задачи, которую ставят перед произведением его авторы.

Все части хореографического произведения органично связаны друг с другом, последующая вытекает из предыдущей, дополняя и развивая её. Знание законов драматургии помогает хореографу в работе над сочинением, а также при анализе уже созданного танца. Обычно любой по сложности танец или пляска усваиваются в процессе работы над ними в несколько этапов.

Первый этап, охватывающий одно - два занятия, представляет собой первоначальное знакомство с музыкой и движениями. Именно поэтому выразительность музыкального сопровождения и качество показа движения – основа дальнейшей успешной работы с детьми по усвоению предлагаемого материала. Если детям 3-4 летнего возраста достаточно, прослушав музыку, определить ее общий характер, настроение, то, активизируя мысли и чувства старших дошкольников, мы предлагаем более сложные задания. Ребенок должен уловить характер, жанр музыки, определить форму, предназначенного для танца музыкального сопровождения. Такие задания стимулируют мыслительную деятельность детей, побуждают к творчеству и ускоряет процесс работы над разучиванием танца.

Более трудоемким и длительным по продолжительности является второй этап: разучивание танца и усвоение навыков для его качественного исполнения. Основу его составляют активная практическая деятельность самих детей. От педагога требуется создание особой творческой атмосферы, способствующей поддержанию интереса и желания детей добиться высоких результатов в решении поставленных перед ними задач. Дети включаются в выполнение заданий не только в процессе действия, но и тогда, когда они наблюдают, оценивают действия своих сверстников.

Заключительный этап работы над танцем представляет собой повторение, закрепление навыков движения. Задача обучения детей на этом этапе заключается в проверке качества усвоения материала, в определении тех трудностей выполнения заданий, которые возникли и выяснение причин затруднений. Основной критерий оценки качества выполненной работы – выразительное, согласованное исполнение детьми танцев, которые в таком законченном варианте могут быть исполнены на утренниках и развлечениях.

Детское творчество условно можно разделить на два вида «исполнительское» и «композиционное».

Детским исполнительским творчеством в танце называется выразительность, индивидуальная манера исполнения музыкально - пластических, танцевальных образов.

Детским «композиционным» творчеством в танце может называться - создание новых (т.е. неизвестных детям по обучению) музыкально - пластических, танцевальных образов, которые воплощаются посредством языка движений и оформляются в более или менее целостной танцевальной композиции. Показателями творчества здесь могут быть: удачный подбор движений, способствующий воплощению музыкально - пластического, танцевального образа. Своеобразие сочетаний, комбинирование известных движений, оригинальность в их варьировании и импровизация новой выразительной пластики, самостоятельно найденные

ребенком особенности «рисунка» перемещения по площадке, определяемые характером исполняемого персонажа, ходом сюжета и соотнесенные с действиями партнера.

Обучение языку движений может быть эффективным только на основе полноценного музыкального материала. Музыка должна активизировать фантазию ребенка, направлять ее, побуждать к творчеству, движению, обладать оптимальной временной протяженностью (не слишком затянутой).

Чрезвычайно важно на занятиях воспитывать такое же внимательное отношение у детей друг к другу, их умение искренне радоваться достижениям своих товарищей, желание помочь им в преодолении трудностей. Все это создает действительно творческую атмосферу на занятии, без которой не возможно становление и развитие творчества. Работая над постановкой танца, необходимо подбирать такие танцевальные движения, которые понятны детям, доступны для исполнения, как по своему содержанию, так и по характеру. Подбирая репертуар для коллектива, следует руководствоваться качеством музыкального сопровождения и обязательно возрастными особенностями и творческими возможностями детей. Главное, чтобы заложенные в танце мысли, воссозданные танцем реальные события жизни, волновали ребят, были близки их душевному миру.

Еще одним непреложным условием при обучении детей хореографии, является соответствие исполняемых танцев возрасту исполнителей. Подобранный материал должен соответствовать детской тематике. Очень часто, к сожалению, можно наблюдать как дети, исполняя «взрослые» эстрадные и другие танцы, слепо копируют манеру поведения и исполнения взрослых исполнителей, не понимая самой сути и образов танцевальных движений. А взрослые, умиляясь на них, радуются: «Ну, прямо как большие!» Немецкий филосов-идеалист Иммануил Кант предостерегал: «Предметы, которым обучают детей, должны подходить к их возрасту, иначе является опасность, что в них разовьется умничанье, модничанье, тщеславие». В конечном итоге, по большому счету, занятия хореографией направлены прежде всего на развитие интеллектуальных и творческих способностей детей, эстетического вкуса, на воспитание гармонично развитой личности.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ:

- ознакомительное (беседа, показ, просмотр, встреча или интервью с деятелем искусства);
- исполнительское (тематическое или предметное);
- творческое (импровизационное, сочинительское, игровое);
- комбинированное или комплексное.

В ходе ознакомительного занятия обучающиеся знакомятся с различными аспектами той или иной области, направления, вида искусства, являющегося предметом образовательной и творческой деятельности объединения. Например, с творчеством конкретного деятеля искусств, с направлением в искусстве (жанром, видом театрального, музыкального, изобразительного искусства), с особенностями конкретной исторической эпохи, отразившимися в истории искусства и т.д.

Показ (демонстрация, исполнение произведений искусства, сопровождаемое рассказом об этом произведении) проводится, как правило, самим педагогом и используется как вводное занятие при знакомстве с музыкальным и театральным репертуаром. При просмотре в роли исполнителя выступает другой профессиональный исполнитель или коллектив, педагог в таком случае выполняет роль комментатора в начале и после просмотра.

Наиболее часто используемой в ознакомительном занятии формой является беседа – целенаправленно организованной и содержательно продуманный диалог с ведущей ролью педагога на заранее запланированную тему (показ или просмотр могут стать составной частью беседы). Методика проведения беседы ориентирована на включение в разговор всей группы, то есть на полилог, а не на диалог с одним-двумя наиболее активными и заинтересованными детьми. Также в ходе беседы важно создать определённый «эмоциональный накал», транслируемый в первую очередь заинтересованной и эмоциональной позицией педагога.

Результаты беседы должны использоваться в последующей работе и побуждать учащихся к самостоятельному поиску информации по данной теме.

В ходе исполнительского занятия главной решаемой задачей является развитие технических навыков и художественных способностей детей в исполнительской деятельности на разных этапах её развития.

Подобные занятия могут быть тематическими или предметными, проводиться в коллективной и индивидуальной форме. Методические приёмы, используемые педагогом, должны обеспечить соблюдение пропорций технической, тренинговой и исполнительски-творческой деятельности обучающихся в ходе занятия, создать эмоционально-образной настрой всех участников на совместную деятельность, обеспечить включение их в процесс занятия на каждом отрезке времени в сочетании и индивидуальным подходом к каждому ребёнку. Важно, чтобы в ходе занятия и после него педагог мог оценить деятельность обучающихся с точки зрения динамики изменения их исполнительского роста, а также, чтобы и сами дети приобретали в ходе таких занятий навыки самооценки.

Предметное исполнительское занятие имеет достаточно чёткую внутреннюю структуру (разминка, тренинг, работа над закреплением старого материала, разучивание нового, оценка проведённой работы). Тематическое исполнительское занятие может иметь более свободную структуру, в нём комбинируются разные виды деятельности, оно, чаще всего, имеет игровую форму.

В творческом занятии создаются условия для развития общих и специальных творческих способностей учащихся на основе создания конкретных продуктов детского творчества (материального или духовного характера).

В подготовке такого занятия необходим творческий подход; типовой структуры здесь не предполагается (независимо от возраста детей). Условно можно охарактеризовать занятия этого вида по преимущественно используемым приёмам и видам организации деятельности: импровизация, сочинительство, поисковая или творческая игра и т.д. Творческое занятие может проводиться как самостоятельное или как вторая часть комплексного занятия (например, предваряться ознакомительной беседой или показом).

При импровизационной форме педагог направляет деятельность учащихся на ту или иную интерпрентацию существующего произведения (исполнение его в определённом стиле, пародирование произведения и т.д.), чтобы выявить и развить способность обучаемого к импровизации. В другом случае перед детьми ставиться задача сочинить или «досочинить» какое-либо произведение на определённую тему, сюжет, по опорным сигналам (рисунки, музыкальный размер, пиктограмма). Такая работа может носить индивидуальный и коллективный характер.

Комбинированные и комплексные занятия решают задачи художественно-эстетического развития личности обучающегося в разных направлениях.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- светлый, просторный, хорошо проветриваемый зал;
- раздевалка для учащихся;
- спортивный инвентарь (коврики, скакалки, обручи, мячи и т.д.)
- зеркальная стенка, станок;
- музыкальная, компьютерная аппаратура.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативная база:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. от 05.09.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Литература для педагогов:

1. Бежина, С.И., Ломова, Т.П., Соловнина, Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 5-6 лет / С.И. Бежина. - М., 1983.
2. Беликова, А. Н. Бальные танцы / А.Н. Беликова. – М., 1977.
3. Кауль, Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы / Н. Кауль. – Ростов, 2004.
4. Машков, А.В., Машкова, А.М. Спортивные танцы / А.В. Машков, А.М. Машкова. – М., 2003.
5. Пидкасистый, П.И. Педагогика. Учебное пособие / П.И. Пидкасистый. – М., 1995.
6. Пин Ю.С. Пересмотренная техника исполнения европейских танцев. Венский вальс / Ю. Пин. – Лондон – СПб., 1995.
7. Пин Ю.С. Пересмотренная техника исполнения европейских танцев. Квикстеп / Ю. Пин. – Лондон – СПб., 1996.
8. Пин Ю.С. Пересмотренная техника исполнения европейских танцев. Фокстрот / Ю. Пин. – Лондон – СПб., 1996.
9. Пин, Ю.С. Пересмотренная техника исполнения европейских танцев. Танго/ Ю. Пин. – Лондон – СПб., 1996.

10. Пин, Ю. С. Пересмотренная техника исполнения европейских танцев. Медленный вальс / Ю. Пин. – Лондон – СПб., 1996.
11. Подласый, И.П. Педагогика / И.П. Подласый. – М., 1996.
12. Рубштейн, Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. – М., 2000.
13. Стриганов, В.М., Уральская, В.И. Современный бальный танец / В.М. Стриганов, В.И. Уральская. – М., 1966.
14. Филатов, С.В. От образного слова – к выразительному движению / С.В. Филатов. – М., 1993.
15. Alex Moore: «Technique Of Ballroom Dancing», «Revised Technique».
16. Guy Howard «Technique Of Ballroom Dancing».

Литература для обучающихся и родителей:

1. Бежина, С.И., Ломова, Т.П., Соловнина, Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 5-6 лет / С.И. Бежина. - М., 1983.
2. Бурмистрова, И., Силаева, К. Школа танца для юных / И. Бурмистрова, К. Силаева. – М., 2003.
3. Кобзева, В.В. Этикет в вопросах и ответах / В.В. Кобзева. – М., 2003.
4. Рубштейн, Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. – М., 2000.
5. Филатов, С.В. От образного слова – к выразительному движению / С.В. Филатов. – М., 1993.

ГЛОССАРИЙ

ВАЛЬС - один из популярнейших бальных танцев XIX-XX вв. Название происходит предположительно от немецкого слова walzen - раскатывать. Вальс танцуют плавно кружащиеся пары; темп его бывает различным - от медленного до очень быстрого. Размер 3-дольный; в аккомпанементе характерен опорный акцент в басу на сильной доле и 2 аккорда на слабых.

ВАРИАЦИИ - определённый набор танцевальных фигур, исполняемых танцорами во время соревнований и показательных выступлений по собственному выбору

*ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА (*стандарт) - включает в себя 5 танцев: медленный вальс, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп, и танго. Танцы этой программы характеризуются постоянным контактом партнеров в паре за счет характерного соединения поднятых на уровень плеч рук (лодочка) и контакта в нижней части тела. На конкурсе исполняются в следующем порядке: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп.

ЛИНИЯ ТАНЦА - траектория, по которой движутся танцоры на танцевальной площадке. В самом общем виде представляет собой замкнутый круг, движение по которому происходит против часовой стрелки (по линии танца)

МАРШ - пьеса, написанная в активном, энергичном четырехдольном, двухдольном ритме и способствующая организации движения и созданию приподнятого, радостного или скорбного настроения.

МУЗЫКАЛЬНЫЙ ЖАНР - многозначное понятие, характеризующее различные роды и виды музыкального творчества в связи с их происхождением, а также способом и условиями их исполнения и восприятия.

МУЗЫКА́ЛЬНЫЙ РАЗМЕ́Р - обозначает число долей определенной длительности, образующих такт. Размер изображается в виде дроби, в знаменателе которой указывается длительность одной доли (единицы измерения), в числителе — число таких долей в такте. Размеры бывают простые, сложные, смешанные, переменные. Простые размеры состоят из простого, неделимого числа долей - 2-х или 3-х; в 2-дольном размере 1-я доля сильная, 2-я - слабая, в 3-дольном - 1-я сильная, 2-я и 3-я - слабые.

ПОЗИЦИЯ - основное положение ног и рук в хореографии.

ПО́ЛЬКА - чешский народный танец. С середины XIX в. распространился по всему миру как популярный бальный танец. Название происходит предположительно от чешского слова půlka - половина, что указывает на четный, 2-дольный размер танца (2/4). Польку танцуют парами по кругу, весело, непринужденно, в довольно быстром темпе.

РИТМ - соотношения длительностей звуков (нот) в их последовательности.

СПОРТИВНЫЙ БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ – это ритмические движения тела или частей тела, которые исполняются в определённой технике под музыку с целью выражения эмоций и служат средством передачи индивидуального характера.

ТАНЕЦ - 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, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Приложение 1

Диагностическая карта результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы

Наименование программы _____
Наименование творческого объединения _____
Учебный год _____
Группа ____ Год обучения ____
ФИО педагога _____ подпись _____

№	ФИО учащегося	Знания и мастерство						Личностное и социальное развитие					
	Формирование знаний, умений, навыков по разделам образовательной программы (предметные результаты)	Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)			Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)			Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)			Формирование ключевых компетенций		
		входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													

				Знания и мастерство		Личностное и социальное развитие	
Показатели	**Уровень**	**Баллы**	**Освоение разделов программы**	**Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)**	**Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)**	**Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)**	**Формирование ключевых компетенций**
Критерии оценивания	недостаточный (низкий)	0	менее 1/3 программного материала	Знание (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т.д.)	Выполнение со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	Ниже возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Знание элементарных норм, правил, принципов
	достаточный (средний)	1	1/3 - 1/2 программного материала	Понимание (понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т.д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии)	Выполнение с помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Усвоение элементарных норм, правил, принципов по инициативе "извне" (педагог, родители)
	оптимальный	2	Более 1/2 - 2/3	Применение, перенос внутри предмета (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях)	Выполнение при поддержке, разовой помощи, консультации кого-либо	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Эмоциональная значимость (ситуативное проявление)
	высокий	3	2/3 - практически полностью	Овладение, самостоятельный перенос и другие предметы и виды деятельности (осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний, умений и навыков с вновь приобретенными; использует их в различных ситуациях; уверенно использует в различных ситуациях; уверенно использует в ежедневной практике)	Самостоятельное построение, выполнение действий, операций.	Выше возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Поведение, построенное на убеждении; осознание значения смысла и цели.

Учебно-методический комплект к дополнительной общеразвивающей программе «Радуга». Европейская программа. (I год обучения)				
п/п	**Раздел программы**	**Тема**	**Дидактический материал, техническое оснащение занятий**	**Электронно-образовательный ресурс**
1	*«ВЕСЁЛАЯ МИНУТКА» (музыкально-ритмические игры и упражнения)*	Понятие о музыке и движении.	Гай Говард «Техника европейских танцев», Москва, 2003г.	
		Просмотр видеоматериалов		Видео. Финал Блекпула. Профессионалы. DVD диск
2	*«РИТМЫ ДЕТСТВА» (изучение танцевальных элементов и соединение фигур)*	Построение, перестроение и передвижение в танцевальном зале в различных направлениях		
		Отработка различных видов шагов	Положение СТСР о танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении	Фабио Селми. Лекции. YouTube
		Ритмические упражнения		
3	*ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И СОЕДИНЕНИЕ ФИГУР*	Соединение фигур. Композиция танца.		Видео. Финал чемпионата мира среди профессионалов. DVD-диск
		Основные движения		
4	*ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ЭТИКЕТ (изучение основ культуры поведения и общения)*	Культура поведения во время танцев	Гай Говард «Техника европейских танцев», Москва, 2003г.	Эндрю Синкинсон. Лекции YouTube
5	*ПЕРВЫЕ ШАГИ (концертные выступления)*	Концертные выступления.	Правила спортивного костюма СТСР	
6	*БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ (Подготовительные элементы Европейской Программы)*	Изучение основных шагов танца: «Медленный вальс»		
		Основной ритм, счёт.	Положение СТСР о танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении	
		Особенности работы стопы.		Видео. Финал чемпионата мира среди профессионалов. DVD-диск

Учебно-методический комплект к дополнительной общеразвивающей программе «Радуга». Латиноамериканская программа. (I год обучения)				
№ п/п	**Раздел программы**	**Тема**	**Дидактический материал, техническое оснащение занятий**	**Электронно-образовательный ресурс**
1	*«ВЕСЁЛАЯ МИНУТКА» (музыкально-ритмические игры и упражнения)*	Понятие о музыке и движении.	Гай Говард «Техника латиноамериканских танцев», Москва, 2003г.	
		Просмотр видеоматериалов		Видео. Финал Блекпула. Профессионалы. DVD диск
2	*«РИТМЫ ДЕТСТВА» (изучение танцевальных элементов и соединение фигур)*	Построение, перестроение и передвижение в танцевальном зале в различных направлениях		
		Отработка различных видов шагов	Положение СТСР о танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении	
		Ритмические упражнения		Дони Бёрнс. Лекции. YouTube
3	*ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И СОЕДИНЕНИЕ ФИГУР*	Соединение фигур. Композиция танца.	Гай Говард «Техника латиноамериканских танцев», Москва, 2003г.	
		Основные движения		
4	*ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ЭТИКЕТ (изучение основ культуры поведения и общения)*	Культура поведения во время танцев	Правила спортивного костюма СТСР	Видео. Финал чемпионата мира среди профессионалов. DVD-диск
5	*ПЕРВЫЕ ШАГИ (концертные выступления)*	Концертные выступления.	Гай Говард «Техника латиноамериканских танцев», Москва, 2003г.	
6	*БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ (Подготовительные элементы Латиноамериканской Программы)*	Изучение основных шагов танца: «Ча-ча-ча»		
		Основной ритм, счёт.	Положение СТСР о танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении	Бианка Шрайбер. Лекции. YouTube
		Особенности работы стопы.	Гай Говард «Техника латиноамериканских танцев», Москва, 2003г.	

Учебно-методический комплект к дополнительной общеразвивающей программе «Радуга». Европейская программа. (II год обучения)				
№ п/п	**Раздел программы**	**Тема**	**Дидактический материал, техническое оснащение занятий**	**Электронно-образовательный ресурс**
1	*«ВЕСЁЛАЯ МИНУТКА» (общеукрепляющие физические упражнения специальные упражнения, гимнастика)*	Осанка и мышечный каркас.		Видео. Финал Блекпула. Профессионалы. DVD диск
		Правильное положение бёдер, плеч.		
2	*«ВМЕСТЕ С МУЗЫКОЙ»*	Темпы и ритмы.	Гай Говард «Техника европейских танцев», Москва, 2003г.	
		Тренировочные упражнения на умение слышать сильную долю.		
3	*«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА» (изучение детских танцев)*	Поклоны как приветствие, прощание, представление танцора, пары	Положение СТСР о танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении	Ричард Глив. Лекции. YouTube
		Поклоны как приветствие, прощание, представление танцора, пары		
4	*«РИТМЫ РАДУГИ» (концертные выступления)*	Работа над выразительностью движений.	Правила спортивного костюма СТСР	Джанет Глив. Лекции. YouTube
		Работа над техникой исполнения танцев.	Гай Говард «Техника европейских танцев», Москва, 2003г.	
5	*БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ (Основные элементы Европейской Программы)*	Основной ритм, счёт, музыкальный размер.		Видео. Финал чемпионата мира среди профессионалов. DVD-диск
		Особенности работы стопы.		
		Изучение движений танца «Медленный вальс	Положение СТСР о танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении	Эндрю Синкинсон. Лекции YouTube

Учебно-методический комплект к дополнительной общеразвивающей программе «Радуга». Латиноамериканская программа. (II год обучения)				
№ п/п	**Раздел программы**	**Тема**	**Дидактический материал, техническое оснащение занятий**	**Электронно-образовательный ресурс**
1	*«ВЕСЁЛАЯ МИНУТКА» (общеукрепляющие физические упражнения специальные упражнения, гимнастика)*	Осанка и мышечный каркас.	Гай Говард «Техника латиноамериканских танцев», Москва, 2003г.	
		Правильное положение бёдер, плеч.		Брайан Ватсон. Лекции. YouTube
2	*«ВМЕСТЕ С МУЗЫКОЙ»*	Темпы и ритмы.		Видео. Финал Блекпула. Профессионалы. DVD диск
		Тренировочные упражнения на умение слышать сильную долю.	Гай Говард «Техника латиноамериканских танцев», Москва, 2003г	
3	*«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА» (изучение детских танцев)*	Поклоны как приветствие, прощание, представление танцора, пары	Положение СТСР о танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении	Ханс Галке. Лекции. YouTube
		Поклоны как приветствие, прощание, представление танцора, пары		Дони Бёрнс. Лекции. YouTube
4	*«РИТМЫ РАДУГИ» (концертные выступления)*	Работа над выразительностью движений.	Правила спортивного костюма СТСР	
		Работа над техникой исполнения танцев.		
5	*БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ (Основные элементы Латиноамериканской Программы)*	Основной ритм, счёт, музыкальный размер.	Гай Говард «Техника латиноамериканских танцев», Москва, 2003г	Видео. Финал чемпионата мира среди профессионалов. DVD-диск
		Особенности работы стопы.		
		Изучение движений танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Джайв»	Положение СТСР о танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении	Алан Торнсберг. Лекции YouTube

Учебно-методический комплект к дополнительной общеразвивающей программе «Радуга». Европейская программа. (III-IV год обучения)				
№ п/п	**Раздел программы**	**Тема**	**Дидактический материал, техническое оснащение занятий**	**Электронно-образовательный ресурс**
1	*КЛАССИФИКАЦИЯ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ*	Европейская программа	Гай Говард «Техника европейских танцев», Москва, 2003г.	Джанет Глив. Лекции. YouTube
		Художественная ценность бального танца.	Правила спортивного костюма СТСР	
2	*ПЛАСТИКА*	Упражнения, направленные на совершенствование работы стопы, силы стопы		Эндрю Синкинсон. Лекции YouTube
		Растяжка подъема стопы.	Положение СТСР о танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении	
3	*БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ (Европейская Программа)*	Изучение основных элементов, движений танцев: «Медленный вальс», «Квикстеп».		Видео. Финал Блекпула. Профессионалы. DVD диск
		Основной ритм, счёт, музыкальный размер.		
		Особенности работы стопы.	Гай Говард «Техника европейских танцев», Москва, 2003г.	Джо Ваноне. Лекции. YouTube
4	*ПОДГОТОВКА ТАНЦЕВАЛЬНОГО РЕПЕРТУАРА. КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ*	Работа над техникой исполнения танцев.		
		Работа над репертуаром.	Положение СТСР о танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении	Видео. Финал чемпионата мира среди профессионалов. DVD-диск

Учебно-методический комплект к дополнительной общеразвивающей программе «Радуга». Латиноамериканская программа. (III-IV год обучения)				
№ п/п	**Раздел программы**	**Тема**	**Дидактический материал, техническое оснащение занятий**	**Электронно-образовательный ресурс**
1	*КЛАССИФИКАЦИЯ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ*	Латиноамериканская программа	Учебник «Техника латиноамериканских танцев» Уолтер Лэрд, Москва 2003	Дони Бёрнс. Лекции. YouTube
		Художественная ценность бального танца.	Правила спортивного костюма СТСР	
2	*ПЛАСТИКА*	Упражнения, направленные на совершенствование работы стопы, силы стопы		Эспен Салберг. Лекции YouTube
		Растяжка подъема стопы.	Положение СТСР о танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении	
3	*БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ (Латиноамериканская Программа)*	Изучение основных элементов, движений танцев: «Ча-ча-ча », «Самба», «Джайв», «Румба».	Учебник «Техника латиноамериканских танцев» Уолтер Лэрд, Москва 2003	Видео. Финал Блекпула. Профессионалы. DVD диск
		Основной ритм, счёт, музыкальный размер.		
		Особенности работы стопы.	Учебник «Техника латиноамериканских танцев» Уолтер Лэрд, Москва 2003	Бианка Шрайбер. Лекции. YouTube
4	*ПОДГОТОВКА ТАНЦЕВАЛЬНОГО РЕПЕРТУАРА. КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ*	Работа над техникой исполнения танцев.		
		Работа над репертуаром.	Положение СТСР о танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении	Видео. Финал чемпионата мира среди профессионалов. DVD-диск

Учебно-методический комплект к дополнительной общеразвивающей программе «Радуга». Европейская программа. (V-VIII год обучения)				
№ п/п	**Раздел программы**	**Тема**	**Дидактический материал, техническое оснащение занятий**	**Электронно-образовательный ресурс**
1	*ИЗ ИСТОРИИ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ*	Бальный танец: история и пути развития.		
2	*ПЛАСТИКА*	Упражнения, направленные на совершенствование работы стопы, силы стопы,	Правила спортивного костюма СТСР	Фабио Селми. Лекции. YouTube
		Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги.	Учебник «Техника европейских танцев» Гай Говард, Москва 2003	
3	БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ	Изучение основных элементов, движений танцев: «Медленный вальс», «Квикстеп»		Видео. Финал Блекпула. Профессионалы. DVD диск
		Изучение основных элементов, движений танцев: «Венский вальс», «Медленный фокстрот».	Положение СТСР о танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении	
		Основной ритм, счёт, музыкальный размер.		Ричард Глив. Лекции YouTube
4	*ПОДГОТОВКА ТАНЦЕВАЛЬНОГО РЕПЕРТУАРА. КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ*	Работа над выразительностью движений.	Учебник «Техника европейских танцев» Гай Говард, Москва 2003	
		Работа над техникой исполнения танцев.	Положение СТСР о танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении	Видео. Финал чемпионата мира среди профессионалов. DVD-диск

Учебно-методический комплект к дополнительной общеразвивающей программе «Радуга». Латиноамериканская программа. (V-VIII год обучения)				
№ п/п	**Раздел программы**	**Тема**	**Дидактический материал, техническое оснащение занятий**	**Электронно-образовательный ресурс**
1	*ИЗ ИСТОРИИ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ*	Бальный танец: история и пути развития.	Учебник «Техника европейских танцев» Гай Говард, Москва 2003	
2	*ПЛАСТИКА*	Упражнения, направленные на совершенствование работы стопы, силы стопы.	Правила спортивного костюма СТСР	Дони Бёрнс. Лекции. YouTube
		Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги.	Учебник «Техника европейских танцев» Гай Говард, Москва 2003	
3	БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ	Изучение основных элементов, движений танцев: «Самба », «Ча-ча-ча »		Видео. Финал Блекпула. Профессионалы. DVD диск
		Изучение основных элементов, движений танцев: «Румба», «Пасодобль», «Джайв».	Положение СТСР о танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении	
		Основной ритм, счёт, музыкальный размер.	Учебник «Техника европейских танцев» Гай Говард, Москва 2003	Семи Стопфорд. Лекции YouTube
4	*ПОДГОТОВКА ТАНЦЕВАЛЬНОГО РЕПЕРТУАРА. КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ*	Работа над выразительностью движений.		
		Работа над техникой исполнения танцев.	Положение СТСР о танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении	Видео. Финал чемпионата мира среди профессионалов. DVD-диск