Управление образования Администрации города Иванова
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеский центр № 1

«Согласованно»
Председатель НМС
_____ М.И.Безрукова
Протокол № 1
«12» 08 2020 г.

«Утверждаю»
Директор ДЮЦ № 1
_____ И.М.Хохлова
Приказ № 87(01-05)
«17» 08 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бальный танец»

(базовый уровень)

Направленность: художественная
Профиль: бальная хореография
Возраст детей: 8-11 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Смолина Марина Николаевна
педагог дополнительного образования

Иваново - 2020

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»
Пояснительная записка **3**

1.2. Цель и задачи программы **4**
1.3. Содержание программы **5**
1.4 Планируемые результаты **17**

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий». 18

2.1 Календарно- учебный график **18**
2.2. Условия реализации программы……..……18
2.3. Формы аттестации и контроля **19**
2.4. Оценочный материал **19**
2.5. Методическое обеспечение программы. **19**
2.6.Список литературы **23**

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Нормативная база:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бальный танец» разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273- ФЗ «Об образовании в РФ»,
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- «Положения о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ» МБУ ДО ДЮЦ №1,
- методических рекомендаций по реализации общеобразовательных программ и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерства просвещения РФ и других нормативных документов.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы- художественная

При составлении программы использован опыт ведущих специалистов в области спортивных бальных танцев, учтены современные тенденции в бальной хореографии, использовалась методическая литература, правила ФТСАРР по возрастным категориям, допустимым танцам, фигурам. и личный опыт работы.

Актуальность.

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения танец занимает особое место. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я, подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность, формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе. Программа актуальна так как занятия танцами воспитывают любовь к прекрасному, развивают художественный вкус, пропагандируют здоровый образ жизни.

Отдельные темы программы адаптированы к реализации в условиях временного ограничения для обучающихся занятий в очной форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включают все необходимые инструменты *электронного* обучения.

Электронное обучение- организация образовательной деятельности с применением информационных технологий.

Педагогическая целесообразность программы.

Огромное внимание в России в настоящее время уделяется детскому и юношескому спорту. Занятия спортивными бальными танцами дают обучающимся возможность удовлетворить свой интерес, проявить способности, помогают сформировать положительную самооценку, способствуют социализации и адаптации в современном обществе.

Это – аргументированное обоснование педагогических приёмов электронного обучения, использования форм, средств и методов образовательной деятельности в условиях электронного обучения в соответствии с целями и задачами дополнительного образования.

Новизна данной программы заключается в методах работы над техникой исполнения спортивных бальных танцев в сочетании музыкально-ритмического воспитания и хореографического образования. Методика программы занятий выстроена по принципу расширения и пополнения, т.е. циклично. Новизна может касаться отдельных компонентов программы, используются методы с применением дистанционных технологий, реализуемые при дистанционном (удалённом) обучении.

Отличительной особенностью программы является комплексный подход при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность, в построении учебно- тематического плана, включающего дистанционные занятия, в применении дистанционных технологий, инструментария электронного обучения.

Уровень программы – базовый.

Адресат программы – возраст 8– 11 лет, пол – смешанный.

Возрастные особенности обучающихся

Данная программа рассчитана на 3 года обучения

В младшем возрасте выражена неустойчивость внимания, познавательных процессов, которая возникает вследствие быстрой утомляемости и легкого переключения на внешние раздражители. У детей младшего школьного возраста хорошо развито и идет опора (в учебной деятельности) на наглядно-образное мышление, в связи с чем, на танцевальных занятиях широко применяется наглядно-демонстрационный метод

У детей 10-11 лет игра по-прежнему играет большую роль, но в этом возрасте дети уже начинают проявлять большой интерес к познанию. В связи с этим программа предусматривает увеличение теоретических знаний и творческих заданий, направленных на расширение кругозора, на развитие познавательных потребностей. начинает формироваться потребность к самостоятельности и самовыражению, начинает формироваться самоконтроль и регуляция поведения. Задача педагога в этот период помочь ребенку научиться доводить начатое дело до конца, научиться добиваться поставленных целей.

Объём и срок освоения – 3 года:

Режим занятий

- 1-й год 90часов (2раза в неделю)
- 2-й год 180 часов (4раза в неделю, 2 раза по 2 часа)
-3-й год- 270 часов (6 раз в неделю, 3 раза по 2 часа)

Согласно СанПиН 2.4.4.3172-14 в период занятий с обучающимися с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий продолжительность занятий меняется

для детей 6-10 лет- 15 мин;

для детей 10-13 лет – 20 мин;

Оптимальное количество занятий в течение дня:

для детей 6-10 лет– 1 занятие;

для детей 10-13 лет – 2 занятия;

Форма обучения – очная, при введении карантинных мер занятия проводятся дистанционно.

Формы занятий:

- учебное занятие;
- занятие-конкурс;
- занятие-зачёт;
- занятие-дискуссия по результатам конкурса;
- занятие-дискуссия по результатам зачёта;
- занятие-игра;
- он лайн занятие.
- видео занятие.

Особенности образовательного процесса:

занятия групповые (12 человек), по возрасту – одного возраста и разновозрастные, состав постоянный.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие творческих способностей ребёнка, художественного вкуса, нравственных начал, формирование устойчивого интереса к бальной хореографии.

Задачи:

Личностные:

- развить интерес к танцевальному искусству;
- воспитать культуру поведения и общения;
-.привить волевые качества характера (усидчивость, трудолюбие, произвольное внимание и т.д.);
-воспитать умение правильно взаимодействовать в паре, с педагогом;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- развить музыкальный слух;
- развить индивидуальный имидж как одного человека, так и пары;
- развить опорно-двигательную систему;
- формировать правильную осанку, красивую походку;
- развивать коммуникативную культуру через умения взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке;
- развить познавательную деятельность обучающихся.
- развить умения работать дистанционно (начальные знания ИКТ)
- выполнять задания при помощи родителей и самостоятельно при дистанционном обучении.

Предметные:

- формировать навыки творческой деятельности;
-знакомить со специальными терминами спортивных бальных танцев;
- научить слушать музыку, определять ритмическую окраску и передавать их характер в танце;
- научить правильно исполнять базовые фигуры танцев по программе «Н», «Е», «Д» классов в классификации бальной хореографии, с последующим переходом на спортивное направление;
- научить технически - грамотно исполнять танцевальные движения.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1-ый год обучения.

№ раздела и темы	**Названия разделов и тем**	**Количество часов**			**Формы аттестации/ контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
I. 1.1 1.2 1.3	Вводное ознакомление Знакомство с традициями клуба и организацией занятий Инструктаж по ТБ Из истории бальных танцев	 1 1 2	 1 1 2	 - - -	Беседа-вопрос-ответ. Тест на проверку знаний.
	Всего:	4	4	-	
II. 2.1 2.2 2.3	Предварительная танцевальная подготовка ОФП Дистанционно: **Хореография** **Ритмика**	 6 **6** **4**	 1 **2** **2**	 5 **4** **2**	Практические упражнения **Видео занятия**
	Всего:	16	5	11	

III. 3.1 3.2 3.3	Танцы Европейской программы Общие положения в танцах Европейской программы. Медленный Вальс Венский Вальс Квикстеп (Быстрый фокстрот)	 7 6 7	 2 1 2	 5 5 5	Тесты Практические занятия, зачёт
	Всего:	20	5	15	
IV. 4.1 4.2 4.3	Танцы Латиноамериканской программы Самба Ча-ча-ча Джайв **Из них дистанционно:** Самба Ча-ча-ча Джайв	 8 8 8 **2** **2** **2**	 2 2 2 **1** **1** **1**	 6 6 6 **1** **1** **1**	Тесты Практические занятия, зачёт **Видео занятия**
	Всего:	24	6		
V.	Зачетные и контрольные занятия	3	1	2	Зачёт
VI.	Соревнования и концертная деятельность	5	-	5	Конкурсы
	Итого: **Из них дистанционно:**	***72*** **(16)**	***21*** **(7)**	***51*** **(9)**	

Учебно-тематический план
в каникулярное время в летний период

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Профильный отряд - ОФП -Хореография - Соревнования и концертная деятельность	 6 6 6	 - - -	 6 6 6	Отчётное мероприятие
	Итого:	**18**	**-**	**19**	

Учебно-тематический план. 2 –ой год год обучения.

№ раздела и темы	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. 1.1 1.2	Вводные занятия Инструктаж по ТБ Из истории бальных танцев	 1 1	 1 1		Беседа, опрос
	Всего:	2	2		

II. 2.1 2.2 2.3	Базовая подготовка к занятиям бальными танцами ОФП Основы классического танца Азбука музыкального движения **Из низ дистанционно:** **ОФП**	 17 12 10 **8**	 2 2 2 **1**	 15 10 8 **7**	Практические упражнения **Видео-занятия**
	Всего:	39	6	33	
III. 3.1 3.2 3.3	Танцы Европейской программы Медленный Вальс Венский Вальс Квикстеп (Быстрый фокстрот)	 16 12 16	 4 2 4	 12 10 12	Тесты по теории, практические задания, зачёт
	Всего:	44	10	34	
IV. 4.1 4.2 4.3	Танцы Латиноамериканской программы Самба Ча-ча-ча Джайв **Из них дистанционно:** **Самба** **Ча-ча-ча** **Джайв**	 15 15 15 **8** **8** **8**	 4 4 4 **2** **2** **2**	 11 11 11 **6** **6** **6**	Тесты по теории, практические задания, зачёт **Видео-занятия**
	Всего:	45	12	33	
V.	Зачетные и контрольные занятия	4	1	3	Зачёт
VL	Соревнования и концертная деятельность	10	-	10	Конкурсы
	Итого: **Из них дистанционно:**	**144** **32**	**31** **7**	**113** **25**	

Учебно-тематический план
в каникулярное время в летний период

№ п/п	**Тема**	**Количество часов**			**Формы аттестации, контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	**Вариативные формы работы**				
2.0	Профильный отряд - ОФП -Хореография - Соревнования и концертная деятельность	 12 12 12	 - - -	 12 12 12	Итоговое мероприятие
Итого:		**36**		**36**	

Учебно-тематический план. 3-го года обучения

№ раздела и темы	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. 1.1 1.2	Вводные занятия Инструктаж по ТБ Из истории бальных танцев	 2 6	 1 4	 1 2	Тесты, зачёт
II. 2.1 2.2 2.3	Базовая подготовка к занятиям бальными танцами ОФП Основы классического танца Азбука музыкального движения **Из них дистанционно:** **ОФП**	 22 12 10 **10**	 2 2 2	 20 10 8 **10**	Практические упражнения Тесты по теории **Видео занятия**
III. 3.1 3.2 3.3	Танцы Европейской программы Медленный Вальс Венский Вальс Квикстеп (Быстрый фокстрот)	 22 18 22	 4 2 4	 18 16 18	Объяснение, зачёт, практика
IV. 4.1 4.2 4.3	Танцы Латиноамериканской программы Самба Ча-ча-ча Джайв **Из них дистанционно:** **Самба** **Ча-ча-ча** **Джайв**	 24 24 24 **10** **10** **10**	 6 4 4 **2** **2** **2**	 18 20 20 **8** **8** **8**	Тесты по теории, практические задания **Видео занятия**
V.	Зачетные и контрольные занятия	10	2	8	Зачёт
VL	Соревнования и концертная деятельность	20	-	20	Конкурсы
	Итого: **Из них дистанционно:**	**216** **40**	**38** **6**	**178** **34**	

Учебно-тематический план
в каникулярное время в летний период

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Вариативные формы работы**				
2.0	Профильный отряд - ОФП -Хореография - Соревнования и концертная деятельность	 18 18 18	 - - -	 18 18 18	Итоговое мероприятие-конкурс
	Итого:	**54**	**-**	**54**	

Содержание учебно-тематического плана
1 год обучения

№ п/п	Название раздела и темы	Содержание учебного материала и формы деятельности
I.	**Вводное ознакомление**	
1.1	Знакомство с традициями клуба и организацией занятий	• разговор о том, как обучающиеся должны вести себя на занятии; • спортивная форма и обувь для занятий бальными танцами; • объяснение и показ знаков приветствия и уважения, когда надо ими пользоваться; • режим занятий; • на развитие каких человеческих качеств направлены занятия бальными танцами, перспективы занятий; • гигиена танцора, режим дня.
1.2	Инструктаж по ТБ	• учебная тренировка по эвакуации учащихся из учебных залов; • инструктаж по противопожарной безопасности; • первая помощь пострадавшим; • инструктаж по правилам поведения в ЧС; • изучение основных правил дорожного движения.
1.3	Из истории бальных танцев	• знакомство с историей и развитием бальных танцев; • изучение историко-бытовых танцев; • классификация танцевальных стилей; • отличительные характеристики стилей и направлений танцевания; • применение бальных танцев в современной жизни; • что такое турниры по бальным танцам и как к ним готовиться.
п.	**Предварительная танцевальная подготовка**	
2.1	ОФП	• активная разминка, в сочетании с бегом и прыжками; • разучивание упражнений на гибкость; • упражнения на различные группы мышц; • силовые упражнения; • упражнения на развитие координации, развитие устойчивости (позиция на одной ноге, на высоких полупальцах с высоко поднятым коленом, опускание на опорной ноге под музыку); • упражнения на развитие мягкости движений (медленное опускание под музыку на двух ногах, отдельные упражнения на стопу).
2.2	Основы классического танца	изучение позиций рук и ног; основные движения классического станка.

2.3	Азбука музыкального движения	• разучивание ритмических упражнений; • игры на ритм, подвижность, реакцию, внимательность, память; • ориентирование в пространстве.
III.	**Танцы Европейской программы**	
3.1	Общие положения в танцах Европейской программы	требования к костюму и обуви; постановка корпуса партнера и партнерши, баланс; положение рук в паре; шаг вперед; шаг назад; изучение «малого квадрата»; «большой квадрат»»; основное шассе; шассе с подъемом на носок; маятниковое движение,
3.2	Вальс	• музыкальный размер 3/4 три доле в такте, сильная доля первая; • закрытая перемена с левой ноги (из левого поворота в правый); • закрытая перемена с правой ноги (из правого поворота в левый); • левый поворот; • правый поворот; • виск; • шоссе из променадной позиции; • левое кортэ; • левый пивот; • задний виск; • внешняя перемена; • правый спин-поворот; • перемена - хэзитейшн; • поступательное шассе вправо; • лок степ назад; • лок степ вперед; • правый поворот в Венском вальсе.
3.3	Квикстеп (Быстрый фокстрот)	музыкальный размер 4/4 четыре доли в такте, сильные доли - первая и третья (первая сильнее); четвертной поворот вправо; правый поворот на углу; правый пивот - поворот; правый спин - поворот; правый поворот с хэзитейшн; поступательное шассе вправо; левый шассе - поворот; типпл шассе вправо; кросс шассе; зигзаг.
IV.	**Танцы Латиноамериканской программы**	
4.1	Самба	• требования к костюмам исполнителей Латиноамериканской программы; • история появления и характер танца, его особенности; • музыкальный размер 2/4 с основным ударным акцентом на 2-й доле каждого музыкального такта;

		• основное движение (правое и левое); • поступательное основное движение; • виски влево и вправо; • самба ход на месте; • самба ход в промежуточную позицию; • боковой самба ход; • левый поворот; • ботафого с продвижением; • вольта с продвижением влево и вправо; • вольтовый поворот на месте для дамы влево; • сольная вольта на месте влево и вправо; • ботафого в теневой позиции; • ботофого в променадной позиции и обратной; • крисс кросс.
4.2	Ча-ча-ча	• музыкальный размер 4/4. акцент на 1-й доле каждого такта; танец следует начинать шагом на 1-ю долю музыкального такта; • работа стопы с распределением веса; • тайм-степ; • закрытое основное движение; • плечо-к-п лечу; • веер; • чек (Нью-Йорк) из открытой променадной позиции; • чек (Нью-Йорк) из открытой обратной позиции; • рука к руке; • клюшка; • алемана; • раскрытие вправо; • закрытый Хип-Твист; • открытый Хип-Твист; • три ча-ча-ча (вперед, назад в променадной позиции и обратной променадной позиции).
4.3	Джайв	• музыкальный размер 4/4 с основным ударным акцентом на 2-й и 4-й долях каждого такта; • особенности: ритм и доли такта шассе Джайва; променадная позиция; • шассе Джайва влево (ЛПЛ); • шассе Джайва вправо (ПЛП); • основные движения на месте; • основные движения в фоллэвее; • смена места справа налево; • смена места слева направо; • линк; • смена рук за спиной; • фоллэвей откидывание; • спиральный хлыст; • американский спин; • променадные ходы (медленные); • променадные ходы (быстрые); • свивлы с носка на каблук.

V.	**Зачетные и контрольные занятия**	• проверка знаний терминологии; • упражнения ОФП; • базовые знания классических позиций; • исполнение основных танцев Европейской программы (3 танца) и Латиноамериканской программы (3 танца).
VI.	**Соревнования и концертная деятельность**	• участие в клубных турнирах; • участие в концертных выступлениях.

2 год обучения

№ п/п	**Название раздела и темы**	**Содержание учебного материала и формы деятельности**
L	**Вводные занятия**	
1.1	Инструктаж по ТБ	• правила внутреннего распорядка; поведение на занятиях и во время проведения соревнований; • правила противопожарной безопасности; • правила дорожного движения; • правила поведения в ЧС; • тренировочная эвакуация.
1.2	Из истории бальных танцев	• повторение изученного на 1 году обучения; • просмотр видеозаписей с турниров; • классификация спортивных бальных танцев; • терминология, используемая в изучении бальных танцев.
II.	**Базовая подготовка к занятиям бальными танцами**	
2.1	ОФП	• активная разминка с использованием бега и прыжков (повторение 1 г. об.); • включение новых, более сложных упражнений на развитие различных групп мышц; • упражнения на гибкость, растяжку и т.п.; • силовые упражнения (отжимания и т.д.).
2.2	Основы классического танца	• основные позиции рук, ног, корпуса; • основные движения классического станка.
2.3	Азбука музыкального движения	• разбор ритмических рисунков танцев; • игры и упражнения на ритм, внимание, реакцию, память; • ориентирование в пространстве.
III.	**Танцы Европейской программы**	
3.1	Вальс	• повторение изученного на 1 году обучения (положения рук, ног; стойки; основные шаги); • танцевание под счет и в музыку; • дрэг хезитейшн; • телемарк; • открытый телемарк;

		• внешний спин; • недовернутый внешний спин; • крыло; • лок в повороте; • лок в повороте вправо; • двойной левый спин; • шассе с поворотом вправо; • плетение из променадной позиции; • шассе в променадной позиции; • левый пивот.
3.2	Венский вальс	правый поворот по кругу;
3.3	Квикстеп (Быстрый фокстрот)	• повторение изученного на 1 году обучения (основные положения и ходы); • бегущее окончание; • левый пивот; • бегущий зигзаг; • перемена направлений; • типл-шассе вправо и 2-4 лок-степа (после 1-3 правого поворота на углу); • типл-шассе вправо (после 4 шага лока назад); • двойной левый спин; • импетус поворот; • телемарк; • кросс-свивл.
IV.	**Танцы Латиноамериканской программы**	
4.1	Самба	• повторение пройденного на 1 г.об.; • баунс самбы (специфика сгибания и выпрямления колена и голеностопа ноги); • закрытые Роки (с правой и левой ноги); • левый поворот; • кортаджака; • поступательные Ботадюго; • коса; • аргентинские кроссы; • раскручивание от руки; • поворот на трех шагах: • роки назад с правой и левой ноги.

4.2	Ча-ча-ча	• ритм и значение долей такта; • распределение веса и работа стопы; • повторение пройденного на 1 г.об.; • правый волчок (окончание А); • турецкое полотенце; • закрытый Хип-Твист; • алемана (окончание Б); • открытый Хип-Твист; • спираль; • лассо; • локон; • кубинские Брейки в открытой позиции; • раскрытие из левого волчка; • дробный Кубинский Брейк из открытой обратной позиции.
4.3	Джайв	• повторение пройденного на 1 г.об. (особенности: ритм и доли такта, променадная позиция; шассе Джайва); • хлыст; • променадные ходы (медленные); • променадные ходы (быстрые); • американский степ; • хлыст с двойным кроссом; • хлыст с откидыванием; • спиральный хлыст; • цыплячий ход; • левый хлыст; • испанские руки.
V.	**Зачетные и контрольные занятия**	• проверка знаний теоретического материала; • проверка правильности исполнения изученных танцев.
VI.	**Соревнования и концертная деятельность**	• участие в муниципальных и региональных турнирах; • участие в концертных программах ДЮЦ

3 год обучения

№ п/п	**Название раздела и темы**	**Содержание учебного материала и формы деятельности**
L	**Вводные занятия**	
1.1	Инструктаж по ТБ	• правила внутреннего распорядка; поведение на занятиях и во время проведения соревнований; • правила противопожарной безопасности; • правила дорожного движения; • правила поведения в ЧС; • тренировочная эвакуация.

1.2	Из истории бальных танцев	• повторение изученного на 2 году обучения; • просмотр видеозаписей с турниров; • классификация спортивных бальных танцев; • терминология, используемая в изучении бальных танцев.
II.	**Базовая подготовка к занятиям бальными танцами**	
2.1	ОФП	• активная разминка с использованием бега и прыжков (повторение 2 г. об.); • включение новых, более сложных упражнений на развитие различных групп мышц; • упражнения на гибкость, растяжку и т.п.; • силовые упражнения (отжимания и т.д.).
2.2	Основы классического танца	• основные позиции рук, ног, корпуса; • основные движения классического станка.
2.3	Азбука музыкального движения	• разбор ритмических рисунков танцев; • игры и упражнения на ритм, внимание, реакцию, память; • ориентирование в пространстве.
III.	**Танцы Европейской программы**	
3.1	Вальс	• повторение изученного на 2 году обучения (положения рук, ног; стойки; основные шаги); • танцевание под счет и в музыку; • дрэг хезитейшн; • телемарк; • открытый телемарк; • внешний спин; • недовернутый внешний спин; • крыло; • лок в повороте; • лок в повороте вправо; • двойной левый спин; • шассе с поворотом вправо; • плетение из променадной позиции; • шассе в променадной позиции; • левый пивот.
3.2	Венский вальс	правый поворот по кругу;

3.3	Квикстеп (Быстрый фокстрот)	• повторение изученного на 2 году обучения (основные положения и ходы); • бегущее окончание; • левый пивот; • бегущий зигзаг; • перемена направлений; • типл-шассе вправо и 2-4 лок-степа (после 1-3 правого поворота на углу); • типл-шассе вправо (после 4 шага лока назад); • двойной левый спин; • импетус поворот; • телемарк; • кросс-свивл.
IV.	**Танцы Латиноамериканской программы**	
4.1	Самба	• повторение пройденного на 2 г.об.; • баунс самбы (специфика сгибания и выпрямления колена и голеностопа ноги); • закрытые Роки (с правой и левой ноги); • левый поворот; • кортаджака; • поступательные Ботадюго; • коса; • аргентинские кроссы; • раскручивание от руки; • поворот на трех шагах: • роки назад с правой и левой ноги.
4.2	Ча-ча-ча	• ритм и значение долей такта; • распределение веса и работа стопы; • повторение пройденного на 1 г.об.; • правый волчок (окончание А); • турецкое полотенце; • закрытый Хип-Твист; • алемана (окончание Б); • открытый Хип-Твист; • спираль; • лассо; • локон; • кубинские Брейки в открытой позиции; • раскрытие из левого волчка; • дробный Кубинский Брейк из открытой обратной позиции.
4.3	Джайв	• повторение пройденного на 2 г.об. (особенности: ритм и доли такта, променадная позиция; шассе Джайва); • хлыст; • променадные ходы (медленные); • променадные ходы (быстрые); • американский степ; • хлыст с двойным кроссом; • хлыст с откидыванием; • спиральный хлыст;

		• цыплячий ход; • левый хлыст; • испанские руки.
V.	**Зачетные и контрольные занятия**	• проверка знаний теоретического материала; • проверка правильности исполнения изученных танцев.
VI.	**Соревнования и концертная деятельность**	• участие в муниципальных и региональных турнирах; • участие в концертных программах ДЮЦ

1.4 Планируемые результаты

Личностные:

- сформирован интерес к танцевальному искусству;
- даны понятия о культуре поведения и общения;
-.привиты волевые качества характера (усидчивость, трудолюбие, произвольное внимание и т.д.);
-воспитано умение правильно взаимодействовать в паре и с педагогом;
- ведётся здоровый образ жизни

Метапредметные:

- развит музыкальный слух;
- создан индивидуальный имидж как одного человека, так и пары;
- сформирована правильная осанка, красивая походка;
- развито умения взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке;
- уметь работать дистанционно (начальные знания ИКТ)
- выполнять задания при помощи родителей и самостоятельно при дистанционном обучении.

Предметные:

-знают специальные термины спортивных бальных танцев;

- сформирован навык слушать музыку, определять ритмическую окраску и передавать характер музыки в танце;

- правильно исполняют базовые фигуры танцев по программе «Н», «Е», «Д» классов в классификации бальной хореографии;

1 год обучения

В конце 1 года обучения дети должны научиться прямо держаться, легко и свободно ходить, бегать, прыгать, координировать движения рук и ног при ходьбе, эластично опускаться после прыжка, ориентироваться в зале.

Могу принимать участие в клубных конкурсах по программе «Н» класа 5 обязательных танцев:

- Медленный вальс
- Быстрый фокстрот (квикстеп)
- Самба
- Ча-ча-ча
- Джайв

Юные танцоры приобретают умения вести себя на танцевальной площадке, Владеют начальными знаниями фигур «Н» класса, их ритмического и технического исполнения.

2-3 год обучения

К концу 2-3 года обучения дети усваивают основные специальные термины и названия в изученные танцах, владеют базовыми подготовительными упражнениями, двигаются в такт соответствии со строением музыки. Владеют знаниями и умениями в исполнении фигур класса «Е», «Д».

По истечению 2-3 года обучения учащиеся имею право принять участие в муниципальных, региональных, всероссийских конкурсах с программой из 6 обязательных танцев:

- Медленный вальс
- Венский вальс
- Квикстеп
- Самба
- Ча-ча-ча
- Джайв

Общение в паре у танцоров переходит на более высокий уровень, здесь уже проявляются и деловые качества, желание достичь хорошего результата Развивается и любознательность, чувство удовлетворения при успехах и неудовлетворения при неудачах.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1 Календарно- учебный график

- количество учебных недель-45
- количество учебных дней- 90(1-й год), 180 (2-й год),270 (3-ий)
- продолжительность каникул- 7 дней - осенние, 7 дней- весенние.
10 дней (зимние)
- даты начала и окончания учебных периодов/этапов – 01 сентября-31 августа

2.2 Условия реализации программы.

I. Материально-технические условия:

1) учебно-тренировочный зал (не менее 150 м^2)
- специальное покрытие (ламинат)
- зеркала
- хорошее освещение
- система вентиляции

2) раздевалка для детей

3)технические средства:
- аудио и видео аппаратура, компьютер
- качественные звукозаписи

4) тренировочные костюмы и обувь для каждого воспитанника и тренеров

5) танцевальные костюмы и платья для показательных исполнений европейской программы и латиноамериканских танцев (индивидуально для каждого дуэта)

6) специальные танцевальные ботинки и туфли для каждого танцора

7) видеоматериалы с записями семинаров ведущих педагогов Российского и международного танцевального сообщества.

II. Наличие педагогического и вспомогательного состава:
- педагог дополнительного образования (тренер)

III. Связь с общественными организациями:
- ФТСАРР (г. Москва)
- Региональным отделением Федерации спортивных бальных танцев
ФТС Ивановской области
- Спортивными танцевальными клубами г. Иваново
- Творческими коллективами ДЮЦ 1

Для успешной реализации программы существуют следующие предпосылки:

- заинтересованность детей;
- поддержка родителей;
- настрой педагога на результат;
- посещение педагогом семинаров, лекций для тренеров и судей в рамках ЦФО и ФТСАРР;
- участие обучающихся в городских, региональных и российских конкурсах;
- участие пар в спортивных сборах и семинарах.

2.3. Формы аттестации и контроля

Промежуточный контроль**:**

Контроль за знаниями, умениями и навыками осуществляется в разных формах: собеседование, зачет, контрольные упражнения, творческие задания, соревнования.

Методы отслеживания результатов:

- диагностика (начальная, промежуточная, итоговая);
- наблюдение в течение учебного года;
- анализ результатов соревнований;

Итоговый контроль: открытое занятие, участие в городских, межрегиональных, Российских турнирах, активная концертная деятельность

Творческий рост каждого обучающегося отмечается в личных книжках, где фиксируется участие в соревнованиях различного уровня, отмечаются набранные очки, и делается отметка о присвоении того или иного класса в возрастной группе.

2.4. Оценочный материал

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- анализ участия обучающихся в мероприятиях (соревнованиях, активность обучающихся на занятиях);
- мониторинг.

2.5. Методическое обеспечение программы.

Для начала обучения необходимо наличие у ребенка хорошего физического т здоровья, музыкального слуха и чувства ритма.

Под руководством и при содействии педагогов происходит овладение отдельными умениями, навыками, составляющими ядро конкретных способностей (сценических, двигательных, музыкальных), дальнейшее их развитие и закрепление на занятиях.

В ходе занятий используются следующие педагогические технологии:

Технология игрового обучения

Цели:

- развитие интеллектуальных способностей;
- максимальная реализация возможностей каждого ребенка.

Построение обучающего процесса и организация познавательной деятельности проводится с использованием опыта ребенка (эмоционального, творческого, социального).

Методы:

- развивающие сюжетные игры;
- тренинги на развитие мимики и воображения.

Технология творческой деятельности

Цели:

- выявление и развитие творческих способностей;
- воспитание творческой личности, готовой к коллективной деятельности, нацеленной на конкретный готовый продукт.

Организация совместной деятельности педагога и обучающихся, охватывающую все этапы

подготовки танцевальных номеров (репетиция, подготовка костюмов, выступления и др.).

Методы:

- словесные (объяснения, рассказ, беседа, консультация);
- наглядные (демонстрация);
- практические (упражнения).

Технология «Педагогика сотрудничества»

Цели:

- единство обучения и воспитания;
- гуманно-личностный подход к ребенку.

Совместно развивающая деятельность взрослых и детей, построенная на взаимоуважении и взаимопонимании.

Технология развивающего обучения

Цель:

- развитие всей совокупности качеств и способностей личности.

Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности ребенка и их реализацию.

Здоровьесберегающие технологии

- дыхательная гимнастика;
- коррекция осанки;
- смена видов деятельности.

Для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями являются:

проведение упражнений для глаз через каждые 20 — 25 мин. работы;

устройство перерывов после каждого занятия длительностью не менее 15 мин.;

проведение во время перерывов сквозного проветривания помещения с ВДТ или ПЭВМ при отсутствии детей;

проведение упражнений физкультминутки в течение 1 — 2 мин. для снятия утомления, которые выполняются индивидуально при появлении начальных признаков усталости;

выполнение профилактической гимнастики.

Дистанционные образовательные технологии- *это образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационных технологий на расстоянии* обучающегося и педагога.

Методика обучения спортивным бальным танцам построена на реализации основных **дидактических принципов**:

1. ***Принцип сознательности*** и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.
2. ***Принцип наглядности*** помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.
3. ***Принцип доступности*** требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.
4. ***Принцип систематичности*** предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.
5. ***Принцип гуманности*** в воспитательной работе выражает:

• безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;

• глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;

• создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

6. ***Принцип демократизма*** основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

В курсе обучения спортивным бальным танцам применяются следующие **методы обучения**:

1 ***Словесный*** - универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

• рассказ,
• беседа,
• обсуждение,
• объяснение,
• словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

2 ***Наглядный*** - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести:

показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыки. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

3 ***Практические методы*** основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.

- Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.
- Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.
- Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Для улучшения качества танцев используются *подручные средства*: резиновый бинт, бутылки с водой, носовой платок, журналы, стулья, скакалки.

а) Резиновым бинтом связать ноги в бёдрах и танцевать латиноамериканскую программу. При этом хорошо ощущаешь собранность внутренних линий.

б) Связать резиновым бинтом пару на некотором расстоянии друг от друга. Пара танцует Латину и старается растягиваться друг от друга максимально. Ощущение при этом работы мышц в ногах и корпусе, сцепление с паркетом ребята пытаются повторить уже без связывания.

в) Растягивая в руках скакалку, выполнять танцевальные движения.

г) Взятые в руки бутылки с водой при танцевании латины, помогают почувствовать изоляцию верха от низа.

д) Бутылки, взятые в руки соединёнными в пару танцорами, как маячки помогают контролировать центр соединения в паре во время движения.

е) В Европейской программе носовой платочек, положенный между партнёрами в зоне контакта, помогает следить за сохранением контакта в паре.

ж) Сесть на стул и растянуться от него, упираясь копчиком, почувствовать, как растягиваются при этом мышцы спины и подтягивается нижний пресс. Такая осанка должна быть и в латине и в стандарте.

з) При отработке киков в Джайве поставить бутылку на пол и стараться свободной ногой перешагивать через неё.

и) Журнал положить на голову и, стараясь не уронить его, сохраняя баланс, выполнять сначала

простые движения, затем усложнять их.

Упражнения а), б), з) используются только на четвёртом году обучения, так как они достаточно сложные. Остальные упражнения используются со второго года обучения.

Главным стимулом активности и трудолюбия как ребенка, так и руководителя является конкурс. Конкурсы проводятся внутри одного коллектива, между коллективами одного города, разных городов, республик и стран.

Чем больше пара участвует в конкурсах, тем больший опыт она приобретает. Шлифуется динамика, техника исполнения, артистичность, умение настроить себя эмоционально. Чтобы пара росла дальше, руководителю необходимо повышать свое профессиональное мастерство, быть уверенным, убежденным в своих знаниях. Уравновешенно и положительно относиться к ребятам, проводить занятия на большом эмоциональном подъеме.

Алгоритм занятия:

-организационный момент;

-мотивация;

-целеполагание;

-теория;

-практика;

-анализ итогов занятия;

- рефлексия.

Структура занятий (дистант)

- Приветствие;

- Постановка целей и задач;

- Просмотр видео роликов с демонстрацией выполнения и объяснения выполнения упражнений по теме занятия;

- Домашнее задание и определение форм отчётности;

2.6.Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4. Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утверждённых приказом Министерства и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017г., регистрационный № 48226)
6. Методические рекомендации МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.(№09-3242)
7. Методические рекомендации по реализации общеобразовательных программ и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерства просвещения РФ.
8. Методические рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий от 07.05.2020 № ВБ-976/04.
9. Локальный акт «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ»
10. Устав МБУ ДО ДЮЦ №1 от 08.04.2015 г. и другие локальные акты.

Методическая литература для педагога

1. Алекс Мур. Пересмотренная техника европейских танцев. Санкт-Петербург, 1993 г.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат»; М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Гай Ховард "Техника исполнения европейских танцев"/ Москва, издательство «АРТИС», 2003.
4. Джеффри Херн (Geoffrey Hearn) "A Technique of Advanced Standard Ballroom Figures". Москва, издательство «АРТИС», 2003.
5. Ежегодник представительства Федерации танцевального спорта России по ЦФО
6. . Тобиас М. и Стюарт М. «Растягивайся и расслабляйся» -1994 г.
7. Уолтер Лейрд "Техника латинских танцев" (самба, ча-ча-ча, румба, джайв, пасодобль)/Москва, «АРТИС», 2003.
8. Франио Г. « Методическое пособие по ритмике» / Г. Франио, И. Лифиц - М.; Музыка, 1987
9. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу»; М., 2008.

Литература, рекомендуемая детям

1. Алексеева В.Я., Андропов Ю.Ф. «Воздушный полет в танце» - 1998 г.
2. Базарова В.С. «Азбука классического танца» - 1997 г.
3. Видеоматериалы с записями танцевальных турниров.
4. Видеоматериалы с семинарами ведущих педагогов России и мира.

5. Газета для танцоров «Звезды над паркетом» -2010-2011г.
6. Чиглова А.С. «Красота - это здоровье» - 1999 г.

Интернет ресурсы

www.rusdsu.ru (сайт Интернета).
www.DanceSport.RU (сайт Интернета).
http://cfo-dance.ru/ (сайт Интернета).