

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 525 с углубленным изучением английского
языка имени дважды Героя Советского Союза Г.М. Гречко
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

На педсовете ГБОУ школы № 525
с углубленным изучением английского языка
имени дважды Героя Советского
Союза Г.М. Гречко
Московского района Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 30.08. 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 525
с углубленным изучением английского языка
имени дважды Героя Советского
Союза Г.М. Гречко
Московского района Санкт-Петербурга
приказ № 101/6 от 31.08. 2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Спортивные - балльные танцы»

Возраст учащихся: 14 -18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Стадниченко Е.Б.,
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2021г.

СОДЕРЖАНИЕ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1 год обучения («Е» класс)	6
Учебный план	
Содержание программы 1 года обучения	
2 год обучения («D» класс)	12
Учебный план	
Содержание программы 2 года обучения	
3 год обучения («С» класс)	19
Учебный план	
Содержание программы 3 года обучения	26
Календарный учебный график	26
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа **физкультурно-спортивной направленности**, уровень освоения: **углубленное освоение танцевального мастерства.**

Спортивные танцы, с каждым годом приобретают особое значение, становятся одним из действенных факторов формирования гармонически развитой, духовно богатой личности.

Актуальность : программа создает пространство для творческого общения детей, подростков, педагогов, что чрезвычайно важно для развития здоровой личности и профилактики асоциального поведения занимающихся. Весьма актуально то, что данная программа побуждает и развивает мотивацию ребенка к самосовершенствованию, к творческому и спортивному росту.

Занятия спортивными танцами доступны всем. Благодаря танцевальному образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, спортивную подготовку.

Основой танцевальной подготовки учащихся является изучение танцевальных упражнений классической системы танца, что имеет большое значение для эстетического и физического воспитания детей. В процессе занятий воспитанники приобретают хорошую осанку, пластичность движений, легко и красиво двигаются под музыку, что способствует активному восприятию музыки, развивает координацию движений, внимание, память.

Программа способствует формированию устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и танцевального спорта в организации здорового образа жизни.

Отличительные особенности: Программа основана на системе классов танцевально-спортивного мастерства воспитанников, которая вносит в процесс обучения ступенчатость и повышает его качество.

Под классом мастерства понимаем определенный уровень сложности, характеризующий степень сложности фигур и техники, исполняемой в данном классе, а также уровень развития самого воспитанника. Классы имеют следующие обозначения: «Е», «D», «С», «В», «А».

Начальным, и соответственно, самым простым, является класс «Е», высшим – «А». Танцоры определенного класса мастерства должны использовать фигуры и вариации соответствующего класса, но при этом фигуры класса «N» входят в перечень фигур класса «Е», фигуры классов «N, Е» входят в перечень фигур класса «D», фигуры классов «N, Е, D» входят в перечень фигур класса «С» и т.д. до «А» класса.

Программа рассчитана на детей, имеющих базовую танцевальную подготовку (класс «N»)

Цель программы:

- развитие физических и психо-эмоциональных качеств ребенка через занятия спортивными танцами.
- Формирование и развитие творческих способностей учащихся
- формирование общей культуры учащихся
- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей
- личностное развитие учащихся

Задачи:

Обучающие:

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и танцевально-спортивной деятельности;
- обучение навыкам самостоятельной организации занятий специальными

физическими упражнениями;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами танцевального спорта.

Воспитывающие:

- воспитание положительных качеств личности,
- привитие норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа предназначена для учащихся 14 – 18 лет (9-11 класс) не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

К противопоказаниям относятся: хронические заболевания сердечнососудистой и дыхательной систем, порок сердца, сердечно-легочная недостаточность, коронарная недостаточность сосудов сердца, артериальная гипертония, аритмия, хронические гастрит и холецистит при обострении, простудные заболевания (ОРЗ, грипп, ангина, воспалительные заболевания зубов, ушей). При сотрясениях, вывихах, переломах, растяжениях, после любых перенесенных заболеваний заниматься можно только имея разрешающую справку врача.

Программа рассчитана на 3 года (432 часа), из них каждый год 144 часа (4 часа в неделю). Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Режим может быть изменен во время массовых мероприятий.

Формы:

Занятия проходят преимущественно в форме тренировок.

Выделяются часы для участия в спортивно-массовых и культурно-массовых событиях: показательных выступлениях, соревнованиях, праздниках, концертах.

Структура занятий.

Каждая тренировка включают в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Продолжительность подготовительной части, или, разминки составляют 5-10% от общего времени занятия. В подготовительной части решаются задачи общего настроения занимающихся на работу, перехода организма на другой уровень функционирования, повышения восприимчивости к музыкальному сопровождению. Основное содержание подготовительной части составляют следующие упражнения:

- подъемы на полупальцы с различными движениями рук;
- полуприседы с различными положениями и движениями рук;
- разновидности ходьбы;
- простейшие танцевальные шаги или небольшие соединения;
- наклоны;
- выпады;
- бег, подскоки.

Основная часть занимает 75-90% всего времени занятия и делится на две серии. В первую серию (20-30% времени занятия) включаются упражнения общеразвивающей направленности для развития координации и ритмического слуха; вторая серия содержит схемы или вариации танцев (70-45% времени занятия).

Непременное условие методически правильно построенного занятия – наличие

заключительной части, занимающей 5-15% времени занятия. По целевому назначению разделяют две серии, проводимые в этой части занятия:

- серия, состоящая из цепочек дыхательных упражнений и движений на расслабление;
- серия из упражнений психорегулирующего воздействия, включая аутотренинг.

Ожидаемые результаты.

По окончании обучения, дети должны

- овладеть навыками и умениями в физкультурно-оздоровительной и танцевально-спортивной деятельности;
- овладеть навыками самостоятельной организации занятий специальными физическими упражнениями;
- освоить знания о физической культуре и танцевальном спорте, их историю и этапы современного развития, их роль в формировании здорового образа жизни;
- укрепить здоровье, развить основные физические качества и функциональные возможности организма;
- овладеть культурой движений, повысить двигательную активность физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами танцевального спорта;
- закрепить положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Оценка результатов.

- открытые занятия,
- тестирование (врачебный контроль, двигательное тестирование, динамометрия);
- участие в спортивно-массовых событиях (конкурсы, олимпиады, соревнования);
- участие в социально-культурных событиях (концерты, праздничные программы, фестивали, смотры, благотворительные акции и т.д.)

Формы подведения итогов реализации программы.

- отчетные концерты,
- портфолио коллектива и отдельных воспитанников,
- видеопрезентации,
- фильмы о коллективе, фотоотчет,
- печатные издания, интернет-издания (сайт, блог, страница ВКонтакте.ру и т.д.)

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ («Е» КЛАСС)

Задачи:

Обучающие:

- Обучение правилам техники безопасности на занятиях и правила личной гигиены;
- Научить исполнению фигур и вариаций данного класса;

Развивающие:

- Развить координационные и пластические данные обучающихся;
- Развить физические (танцевальные) способности обучающихся;

Воспитательные:

- Реализация воспитательного потенциала занятия (воспитание доброжелательного отношения детей друг к другу);
- Мотивация детей на совместную творческую деятельность и

самосовершенствование.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения, дети должны:

- Изучить правила техники безопасности на занятиях и правила личной гигиены;
- Выучить фигуры и вариации танцев уровня «Е» класса;
- Развить координационные и пластические данные;
- Усовершенствовать физические (танцевальные) способности;
- Доброжелательно относиться друг к другу;
- Иметь осознанное желание на совместную творческую деятельность;
- Продемонстрировать технику исполнения и уровень индивидуального развития соответствующие требованиям «Е» класса для перехода в следующий «D» класс.

Учебный план 1 года обучения.

Раздел	К о л - в о ч а с о в	Тема	Количество часов			Формы контроля
			Всего	В том числе		
				Теория	Практика	
Вводное занятие	2	Вводное занятие	2	2	0	

Общеразвивающие упражнения	20	Общеразвивающие упражнения	20	6	14	открытый урок
Европейские танцы	54	Медленный вальс (фигуры и вариации)	26	6	20	открытый урок
		Венский вальс (фигуры и вариации)	6	2	4	открытый урок
		Квикстеп (фигуры и вариации)	22	6	16	открытый урок
Латиноамериканские танцы	66	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	32	8	24	открытый урок
		Самба (фигуры и вариации)	16	4	12	открытый урок
		Джайв (фигуры и вариации)	18	4	14	открытый урок
Заключительное занятие	2	Заключительное занятие	2	0	2	открытый урок
Всего:	144		144	38	106	

	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1-2	Вводное занятие	2	2		открытый урок
3	Общеразвивающие упражнения	2		2	открытый урок
4	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок

5	Квикстеп (фигуры и вариации)	2		2	открытый урок
6	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
7	Самба (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
8	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2		2	открытый урок
9	Квикстеп (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок

10	Общеразвивающие упражнения	2	2		открытый урок
11	Джайв (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
12	Венский вальс (фигуры и вариации)	2		2	открытый урок
13	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
14	Квикстеп (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
15	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
16	Венский вальс (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
17	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
18	Квикстеп (фигуры и вариации)	2	1	1	
19	Джайв (фигуры и вариации)	2	1	1	
20	Общеразвивающие упражнения	2	1	1	
21	Венский вальс (фигуры и вариации)	2		2	

22	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2		2	
23	Квикстеп (фигуры и вариации)	2	1	1	
24	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2	1	1	
25	Самба (фигуры и вариации)	2	1	1	
26	Джайв (фигуры и вариации)	2	1	1	
27	Общеразвивающие упражнения	2	1	1	
28	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2	1	1	
29	Квикстеп (фигуры и вариации)	2	1	1	
30	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2	1	1	
31	Джайв (фигуры и вариации)	2		2	
32	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2	1	1	
33	Самба (фигуры и вариации)	2		2	
34	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2		2	
35	Квикстеп (фигуры и вариации)	2	1	1	
36	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2	1	1	
37	Общеразвивающие упражнения	2	1	1	
38	Самба (фигуры и вариации)	2	1	1	
39	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2	1	1	
40	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2	1	1	
41	Джайв (фигуры и вариации)	2	1	1	

42	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2		2	
43	Общеразвивающие упражнения	2	1	1	
44	Квикстеп (фигуры и вариации)	2		2	
45	Самба (фигуры и вариации)	2	1	1	
46	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2	1	1	
47	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2		2	
48	Самба (фигуры и вариации)	2		2	
49	Джайв (фигуры и вариации)	2		2	
50	Квикстеп (фигуры и вариации)	2		2	
51	Общеразвивающие упражнения	2	1	1	
52	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2	1	1	
53	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2		2	
54	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2		2	
55	Джайв (фигуры и вариации)	2		2	
56	Квикстеп (фигуры и вариации)	2		2	
57	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2		2	
58	Общеразвивающие упражнения	2	1	1	
59	Квикстеп (фигуры и вариации)	2		2	
60	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2		2	
61	Джайв (фигуры и вариации)	2		2	

62	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2		2	
63	Общеразвивающие упражнения	2		2	
64	Самба (фигуры и вариации)	2		2	
65	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2		2	
66	Квикстеп (фигуры и вариации)	2		2	
67	Общеразвивающие упражнения	2		2	
68	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2		2	
69	Самба (фигуры и вариации)	2		2	
70	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2		2	
71	Джайв (фигуры и вариации)	2		2	
72	Заключительное занятие	2		2	открытый урок

Содержание программы 1 года обучения.

1. Введение.

Теория. Инструктаж по технике безопасности и гигиене, правила поведения в зале.

2. Общеразвивающие упражнения.

Теория. Понятие осанки, баланса, пластики и танцевального шага. Позиции рук, ног,

головы, корпуса.

Практика. Работа над различными видами танцевального шага, координацией, согласованностью движения с музыкальным сопровождением. Упражнения на развитие мышечной силы и выносливости. Упражнения для развития пластичности и гибкости тела. Партерный экзерсис. Классический экзерсис. Упражнения на релаксацию. Дыхательные и восстановительные упражнения.

1. Танцы Европейской программы.

Теория. Название танца, музыкальный ритм, базовые элементы, характер, фигуры и вариации. (Приложение 1)

Практика. Упражнения, этюды, фигуры танцев, композиции. Изучение техники исполнения фигур и вариаций, совершенствование исполнения, демонстрация пройденного материала.

Медленный вальс (фигуры и вариации): Натуральный спин поворот, Виск вперед, Синкопированное шассе, Перемена хезитейшн, Внешняя перемена, Обратное корте, Лок вперед, Лок назад, Виск назад, Прогрессивное шассе направо.

Венский вальс (фигуры и вариации): Натуральный поворот.

Квикстеп (фигуры и вариации): Натуральный поворот с хезитейшн, Натуральный пивот, Натуральный спин поворот, Прогрессивное шассе направо, Обратное шассе поворот, Кросс шассе, Типплл шассе направо, Типплл шассе налево, Бегущее окончание.

2. Танцы Latinoамериканской программы.

Теория. Название танца, музыкальный ритм, базовые элементы, характер, фигуры и вариации. (Приложение 1)

Практика. Упражнения, этюды, фигуры танцев, композиции. Изучение техники исполнения фигур и вариаций, совершенствование исполнения, демонстрация пройденного материала.

Ча-ча-ча (фигуры и вариации): Основное движение, Локки вперед и назад, Плечо к плечу, Три ча-ча-ча вперед, назад в открытой ПП и КПП, Боковые шаги влево и вправо, Назад и обратно, Веер, Алемана, Алемана из открытой позиции, Хоккейная клюшка, Натуральный волчок, Натуральное раскрытие, Закрытый хип твист, Открытый хип твист,

Самба (фигуры и вариации): Вольта спот повороты вправо и влево, Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево), Бота фога в продвижении (вперед, назад), Крисс кросс бота фога (Теневая бота фога), Бота фога в двух позициях, Сольная вольта на месте, Обратный поворот (основной и усложненный).

Джайв (фигуры и вариации): Смена рук за спиной, Хип бамп (толчок левым плечом), Хлыст, Хлыст раскрытие, Свивлы носок-каблук, Стой и иди, Американский спин.

3. Заключительное занятие.

Практика. Отчетный концерт

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ («D» КЛАСС)

Задачи:

Обучающие:

- Изучить правила техники безопасности на занятиях и правила личной гигиены;
- Научить исполнению фигур и вариаций данного класса;

Развивающие:

- Совершенствовать координационные и пластические данные обучающихся;
- Развивать физические (танцевальные) способности обучающихся;

Воспитывающие:

- Реализация воспитательного потенциала занятия (воспитание доброжелательного отношения детей друг к другу);
- Воспитание гендерной толерантности;
- Мотивация детей на совместную творческую деятельность и самосовершенствование.

Ожидаемые результаты:

К концу второго года обучения, дети должны:

- Знать правила техники безопасности на занятиях и правила личной гигиены;
- Выучить фигуры и вариации танцев уровня «D» класса;
- Усовершенствовать координационные и пластические данные;
- Развить и уметь продемонстрировать собственные танцевальные способности и навыки;
- Реализовать воспитательный потенциал занятия (воспитание доброжелательного отношения детей друг к другу и ответственного отношения к занятиям и выступлениям);
- Уважительно относиться к партнеру противоположного пола;
- Развить мотивацию на совместную творческую деятельность и самосовершенствование.
- Продемонстрировать технику исполнения и уровень индивидуального развития соответствующие требованиям класса «D» для перехода в следующий класс «C».

Учебный план 2 года обучения.

Раздел	К о л - в о ч а с о в	Тема	Количество часов			Формы контроля
			Всего	В том числе		
				Теория	Практика	
Ведение	2	Введение	2	2	0	

Общеразвивающие упражнения	20	Общеразвивающие упражнения	20	6	14	открытый урок
Латиноамериканские танцы	64	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	12	4	8	открытый урок
		Самба (фигуры и вариации)	12	4	8	открытый урок
		Джайв (фигуры и вариации)	16	4	12	открытый урок
		Румба (фигуры и вариации)	24	6	18	открытый урок
Европейские танцы	56	Медленный вальс (фигуры и вариации)	12	4	8	открытый урок
		Венский вальс (фигуры и вариации)	8	2	6	открытый урок
		Квикстеп (фигуры и вариации)	16	4	12	открытый урок
		Танго (фигуры и вариации)	22	6	16	открытый урок
Заключительное занятие	2	Заключительное занятие	2	0	2	открытый урок
Всего:	144		144	42	102	

	Тема	Количество часов		Формы контроля	
		Всего	В том числе		
			Теория		Практика

1-2	Вводное занятие	2	2		открытый урок
3	Общеразвивающие упражнения	2		2	открытый урок
4	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
5	Квикстеп (фигуры и вариации)	2		2	открытый урок
6	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
7	Самба (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
8	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2		2	открытый урок
9	Квикстеп (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок

10	Общеразвивающие упражнения	2	2		открытый урок
11	Джайв (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
12	Венский вальс (фигуры и вариации)	2		2	открытый урок
13	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
14	Квикстеп (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
15	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
16	Венский вальс (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
17	Румба (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
18	Квикстеп (фигуры и вариации)	2	1	1	
19	Джайв (фигуры и вариации)	2	1	1	

20	Общеразвивающие упражнения	2	1	1	
21	Венский вальс (фигуры и вариации)	2		2	
22	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2		2	
23	Квикстеп (фигуры и вариации)	2	1	1	
24	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2	1	1	
25	Самба (фигуры и вариации)	2	1	1	
26	Джайв (фигуры и вариации)	2	1	1	
27	Общеразвивающие упражнения	2	1	1	
28	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2	1	1	
29	Танго (фигуры и вариации)	2	1	1	
30	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2	1	1	
31	Джайв (фигуры и вариации)	2		2	
32	Танго (фигуры и вариации)	2	1	1	
33	Румба (фигуры и вариации)	2		2	
34	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2		2	
35	Квикстеп (фигуры и вариации)	2	1	1	
36	Танго (фигуры и вариации)	2	1	1	
37	Общеразвивающие упражнения	2	1	1	
38	Самба (фигуры и вариации)	2	1	1	

39	Танго (фигуры и вариации)	2	1	1	
40	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2	1	1	
41	Джайв (фигуры и вариации)	2	1	1	
42	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2		2	
43	Общеразвивающие упражнения	2	1	1	
44	Танго (фигуры и вариации)	2		2	
45	Румба (фигуры и вариации)	2	1	1	
46	Танго (фигуры и вариации)	2	1	1	
47	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2		2	
48	Самба (фигуры и вариации)	2		2	
49	Джайв (фигуры и вариации)	2		2	
50	Квикстеп (фигуры и вариации)	2		2	
51	Общеразвивающие упражнения	2	1	1	
52	Танго (фигуры и вариации)	2	1	1	
53		2		2	
54	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2		2	
55	Джайв (фигуры и вариации)	2		2	
56	Квикстеп (фигуры и вариации)	2		2	
57	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2		2	
58	Общеразвивающие упражнения	2	1	1	

59	Танго (фигуры и вариации)	2		2	
60	Румба (фигуры и вариации)	2		2	
61	Джайв (фигуры и вариации)	2		2	
62	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2		2	
63	Общеразвивающие упражнения	2		2	
64	Самба (фигуры и вариации)	2		2	
65	Танго (фигуры и вариации)	2		2	
66	Квикстеп (фигуры и вариации)	2		2	
67	Общеразвивающие упражнения	2		2	
68	Танго (фигуры и вариации)	2		2	
69	Самба (фигуры и вариации)	2		2	
70	Румба (фигуры и вариации)	2		2	
71	Танго (фигуры и вариации)	2		2	
72	Заключительное занятие	2		2	открытый урок

Содержание программы 2 года обучения

1. Введение.

Теория. Инструктаж по технике безопасности и гигиене, правила поведения в зале.

2. Общеразвивающие упражнения.

Теория. Понятие осанки, баланса, пластики и танцевального шага. Позиции рук, ног, головы, корпуса.

Практика. Работа над различными видами танцевального шага, координацией, согласованностью движения с музыкальным сопровождением. Упражнения на развитие мышечной силы и выносливости. Упражнения для развития пластичности и гибкости тела. Партерный экзерсис. Классический экзерсис. Упражнения на релаксацию. Дыхательные и восстановительные упражнения.

3. Танцы Латиноамериканской программы.

Теория. Название танца, музыкальный ритм, базовые элементы, характер, фигуры и вариации. (Приложение 2)

Практика. Упражнения, этюды, фигуры танцев, композиции. Изучение техники исполнения фигур и вариаций, совершенствование исполнения, демонстрация пройденного материала.

Ча-ча-ча (фигуры и вариации): Разновидности шассе, Обратный волчок, Аида, Спираль, Локон, Лассо, Кросс бейсик, Кубинские брейки, Чейс, Алемана с окончанием в открытой КПП, Усложненный хип твист, Турецкое полотенце.

Самба (фигуры и вариации): Корта джака, Закрытые роки на ПН, ЛН, Открытые роки вправо и влево,

Роки назад с ПН и ЛН, Коса, Раскручивание от руки, Аргентинские кроссы, Продолженный вольта спот поворот вправо, влево (мейпул), Поворот на трех шагах, Самба локи, Боковые шассе.

Джайв (фигуры и вариации): Болл чейнж, Перекрученное фоллвэй раскрытие, Перекрученная смена мест слева направо, Променадные ходы, Муч, Обратный хлыст, Ветряная мельница, Испанские руки, Раскручивание от руки, Простой спин, Майами спешл, Двойной хлыст с кроссом, Изогнутый хлыст, Цыплячий ход, Флики в брейк.

Румба (фигуры и вариации): Основные движения, Прогрессивный ход, Нью-Йорк влево, вправо, Спот поворот влево вправо, Рука в руке, Веер, Хоккейная клюшка, Натуральный волчок, Кукарача, Плечо к плечу, Боковые шаги, Кубинские роки, Алемана из веерной позиции, Алемана из открытой позиции вправо, влево, Раскрытие вправо, влево, Закрытый хип твист, Обратный волчок, Открытый хип твист, Раскрытие из волчка, Аида, Спиральные повороты, Спираль в открытую позицию – позиция веера – в открытую КПП в обратный волчок, Спираль, Локон, Лассо, Фехтование.

4. Танцы Европейской программы.

Теория. Название танца, музыкальный ритм, базовые элементы, характер, фигуры и вариации. (Приложение 2)

Практика. Упражнения, этюды, фигуры танцев, композиции. Изучение техники исполнения фигур и вариаций, совершенствование исполнения, демонстрация пройденного материала.

Медленный вальс (фигуры и вариации): Импетус, Основное плетение, Плетение в ритме вальса, Двойной обратный спин, Дрэг хезитейшн, Обратный пивот, Телемарк, Открытый телемарк, Кросс хезитейшн, Крыло, Открытый импетус, Плетение из ПП, Внешний спин, Поворотный локк (+перекрученный), Закрытое крыло.

Венский вальс (фигуры и вариации): Обратный поворот, Шаги перемены вперед с ПН и

ЛН

Квикстеп (фигуры и вариации): Импетус, Обратный пивот, Бегущий правый поворот, Быстрый открытый обратный, Двойной обратный спин, Четыре быстрых бегущих, В-6, Телемарк, Кросс свивл, Зиг-заг, Локк назад, Бегущее окончание, Смена направлений.

Танго (фигуры и вариации): Ход с ЛН, ПН, Прогрессивный боковой шаг, Звено, Закрытый променад, Открытый променад, Рок поворот, Закрытое (открытое) окончание, КORTE назад, Основной обратный поворот, Открытый обратный поворот, Д – сбоку (с закрытым или открытым окончанием), Открытый обратный поворот, Д – в линию (с закрытым или открытым окончанием), Обратный поворот на прогрессивном боковом шаге, Натуральный твист поворот, Натуральный променадный поворот, Променадное звено (Линк), Фор степ, открытый променад назад, Внешний свивл (ВС), ВС после открытого променада, ВС после открытого окончания, ВС после 1-2 шага обратного поворота, Променад фолловэй, фор степ перемена, браш теп, Файвстеп, Минифайвстеп

5. Заключительное занятие.

Теория. Подведение итогов учебного года.

Практика. Отчетный концерт.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ («С» КЛАСС)

Задачи:

- Изучить правила техники безопасности на занятиях и правила личной гигиены;
- Научить исполнению фигур и вариаций данного класса с использованием синкопированного ритма;
- Совершенствовать координационные и пластические данные обучающихся;
- Развивать и совершенствовать физические (танцевальные) способности

- обучающихся;
- Развитие актерских качеств, эмоциональности, раскрепощенности в танце;
- Реализация воспитательного потенциала занятия (профилактика девиантного поведения);
- Развитие лидерских качеств, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- Развитие чувства патриотизма и активной гражданской позиции;
- Воспитание бережного отношения к партнеру и командного духа.

Ожидаемые результаты по окончании 3 года обучения:

К концу третьего года обучения дети должны:

- Изучить правила техники безопасности на занятиях и правила личной гигиены;
- Научиться исполнять фигуры и вариации «С» класса с использованием синкопированного ритма;
- Усовершенствовать координационные и пластические индивидуальные данные;
- Развить и совершенствовать свои физические (танцевальные) способности;
- Развить актерские качества, эмоциональность, раскрепощенность в танце;
- Развить лидерские качества, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- Развить чувство патриотизма и активной гражданской позиции;
- Бережно относиться к партнерам и поддерживать командный дух, составлять единый сплоченный коллектив.

Учебный план 3 года обучения.

Раздел	К о л - в о ч а с о	Тема	Количество часов		Формы контроля	
			Всего	В том числе		
				Теория		Практика

	В					
Введение	2	Введение	2	2	0	
Общеразвивающие упражнения	10	Общеразвивающие упражнения	10	2	8	открытый урок
Латиноамериканские танцы	74	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	12	4	8	открытый урок
		Самба (фигуры и вариации)	16	4	12	открытый урок
		Джайв (фигуры и вариации)	14	2	12	открытый урок
		Румба (фигуры и вариации)	12	4	8	открытый урок
		Пасодобль (фигуры и вариации)	20	6	14	открытый урок
Европейские танцы	56	Медленный вальс (фигуры и вариации)	8	2	6	открытый урок
		Венский вальс (фигуры и вариации)	6	2	4	открытый урок
		Квикстеп (фигуры и вариации)	12	4	8	открытый урок
		Танго (фигуры и вариации)	12	4	8	открытый урок
		Фокстрот (фигуры и вариации)	18	4	14	открытый урок
Заключительное занятие	2	Заключительное занятие	2	0	2	открытый урок
Всего:	144		144	38	106	

	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1-2	Вводное занятие	2	2		открытый урок
3	Общеразвивающие упражнения	2		2	открытый урок
4	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
5	Квикстеп (фигуры и вариации)	2		2	открытый урок
6	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
7	Самба (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
8	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2		2	открытый урок
9	Квикстеп (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
10	Общеразвивающие упражнения	2	2		открытый урок

11	Джайв (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
12	Венский вальс (фигуры и вариации)	2		2	открытый урок
13	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
14	Квикстеп (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
15	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
16	Венский вальс (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
17	Румба (фигуры и вариации)	2	1	1	открытый урок
18	Квикстеп (фигуры и вариации)	2	1	1	
19	Джайв (фигуры и вариации)	2	1	1	
20	Общеразвивающие упражнения	2	1	1	
21	Венский вальс (фигуры и вариации)	2		2	
22	Медленный вальс (фигуры и вариации)	2		2	
23	Квикстеп (фигуры и вариации)	2	1	1	
24	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2	1	1	
25	Самба (фигуры и вариации)	2	1	1	
26	Джайв (фигуры и вариации)	2	1	1	
27	Общеразвивающие упражнения	2	1	1	
28	Фокстрот (фигуры и вариации)	2	1	1	
29	Танго (фигуры и вариации)	2	1	1	

30	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2	1	1	
31	Джайв (фигуры и вариации)	2		2	
32	Танго (фигуры и вариации)	2	1	1	
33	Румба (фигуры и вариации)	2		2	
34	Пасодобль (фигуры и вариации)	2		2	
35	Квикстеп (фигуры и вариации)	2	1	1	
36	Танго (фигуры и вариации)	2	1	1	
37	Общеразвивающие упражнения	2	1	1	
38	Самба (фигуры и вариации)	2	1	1	
39	Танго (фигуры и вариации)	2	1	1	
40	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2	1	1	
41	Джайв (фигуры и вариации)	2	1	1	
42	Пасодобль (фигуры и вариации)	2		2	
43	Фокстрот (фигуры и вариации)	2	1	1	
44	Танго (фигуры и вариации)	2		2	
45	Румба (фигуры и вариации)	2	1	1	
46	Танго (фигуры и вариации)	2	1	1	
47	Фокстрот (фигуры и вариации)	2		2	
48	Самба (фигуры и вариации)	2		2	
49	Джайв (фигуры и вариации)	2		2	

50	Пасодобль (фигуры и вариации)	2		2	
51	Пасодобль (фигуры и вариации)	2	1	1	
52	Танго (фигуры и вариации)	2	1	1	
53	Пасодобль (фигуры и вариации)	2		2	
54	Фокстрот (фигуры и вариации)	2		2	
55	Джайв (фигуры и вариации)	2		2	
56	Фокстрот (фигуры и вариации)	2		2	
57	Ча-ча-ча (фигуры и вариации)	2		2	
58	Пасодобль (фигуры и вариации)	2	1	1	
59	Пасодобль (фигуры и вариации)	2		2	
60	Румба (фигуры и вариации)	2		2	
61	Пасодобль (фигуры и вариации)	2		2	
62	Фокстрот (фигуры и вариации)	2		2	
63	Фокстрот (фигуры и вариации)	2		2	
64	Самба (фигуры и вариации)	2		2	
65	Фокстрот (фигуры и вариации)	2		2	
66	Пасодобль (фигуры и вариации)	2		2	
67	Пасодобль (фигуры и вариации)	2		2	

68	Пасодобль (фигуры и вариации)	2		2	
69	Самба (фигуры и вариации)	2		2	
70	Румба (фигуры и вариации)	2		2	
71	Фокстрот (фигуры и вариации)	2		2	
72	Заключительное занятие	2		2	открытый урок

Содержание программы 3 года обучения

1. Введение.

Теория. Инструктаж по технике безопасности и гигиене, правила поведения в зале.

2. Общеразвивающие упражнения.

Теория. Понятие осанки, баланса, пластики и танцевального шага. Позиции рук, ног, головы, корпуса. Понятие синкопированного ритма.

Практика. Работа над различными видами танцевального шага, координацией, согласованностью движения с музыкальным сопровождением. Упражнения на развитие мышечной силы и выносливости. Упражнения для развития пластичности и гибкости тела. Партерный экзерсис. Классический экзерсис. Упражнения на релаксацию. Дыхательные и восстановительные упражнения.

3. Танцы Латиноамериканской программы.

Теория. Название танца, музыкальный ритм, базовые элементы, характер, фигуры и вариации. (Приложение 3)

Практика. Упражнения, этюды, фигуры танцев, композиции. Изучение техники исполнения фигур и вариаций, совершенствование исполнения, демонстрация пройденного материала.

Ча-ча-ча (фигуры и вариации): Ритм гуапача, Закрытый и открытый хип твист спираль, Возлюбленная, Следуй за лидером, Методы смены ног.

Самба (фигуры и вариации): Методы смены ног, Теневая вольта, Теневая круговая вольта, Круговая вольта (влево и вправо) в теневой позиции, Контр бота фога, Натуральный ролл, Обратный ролл, Карусель, Променадный бег, Крузадос ходы и локи, Дроп вольта.

Джайв (фигуры и вариации): Смена мест справа налево с двойным спином, Спин плечом, Паровоз, Катапульта.

Румба (фигуры и вариации): Синкопированные кубинские роки, Скользящие дверцы, Три тройки, Три алеманы, Усложненное раскрытие, Алемана с окончанием в открытой КПП,

Хип твисты: усложненный, продолженный и круговой.

Пасодобль (фигуры и вариации): Основное движение – марш, На месте, Шассе вправо, влево, Аппель, Дрег, Атака, Променадное звено, Променад, Экарт, Разделение, Фолловей окончания к разделению, Восемь, Шестнадцать, Променад в контрпроменад, Большой круг, Альтернативный выход в ПП, Открытый телемарк, Твист поворот, Ля пасса, Бандерильяс, Обратный фолловей, Ку де пик, Ку де пик со сменой ЛН на ПН – ПН на ЛН – Синкопированный – Двойной, Вариация с ЛН, Испанская линия, Фламенко дробь, Синкопированное разделение, Методы смены ног: Спины с продвижением из ПП, из КПП, Фреголина в соединении с Фарол, Твисты, Плащ шассе.

4. Танцы Европейской программы.

Теория. Название танца, музыкальный ритм, базовые элементы, характер, фигуры и вариации. (Приложение 3)

Практика. Упражнения, этюды, фигуры танцев, композиции. Изучение техники исполнения фигур и вариаций, совершенствование исполнения, демонстрация пройденного материала.

Медленный вальс (фигуры и вариации): Обратный фолловей и слип пивот, Ховер корте, Натуральный фолловей, Бегущий спин, Фолловей виск, Открытый натуральный поворот из ПП.

Венский вальс (фигуры и вариации): Шаги перемены назад с ПН и ЛН, Флекер влево, вправо.

Квикстеп (фигуры и вариации): Фиштейл, Бегущее кросс шассе, Бегущий спин поворот, Открытое бегущее окончание, проходящий натуральный поворот, Шесть быстрых бегущих, Румба кросс, Ховер корте.

Танго (фигуры и вариации): Фолловей форстеп, Чейс, Обратный фолловей и слип пивот.

Фокстрот (фигуры и вариации): Перо шаг, Тройной шаг, Натуральный поворот, Обратный поворот,

Перемена направления, Импетус, Перо окончание, Плетение натуральное, основное, Обратная волна. Телемарк, Открытый телемарк, Перо окончание из ПП, Топ спин, Ховер перо, Ховер телемарк, Ховер кросс, Открытый телемарк в натуральный поворот и Внешний свивл, Законченный пером, Открытый импетус, Плетение из ПП. Натуральный твист, Обратный пивот, Быстрый открытый обратный, Быстрое натуральное плетение, Изогнутое перо в перо назад, Изогнутое перо, Перо назад, Изогнутое перо из ПП, Натуральный зигзаг из ПП, Обратный фолловей и слип пивот, Натуральный ховер телемарк, пружинистый фолловей и Окончание плетения, Продолженная обратная волна (четыре волны), Изогнутый тройной шаг.

5. Заключительное занятие.

Теория. Подведение итогов учебного года.

Практика. Отчетный концерт.

Календарный Учебный график

год обучения	дата начала обучения по программе	дата окончания обучения по программе	всего учебных недель	количество учебных часов	режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	144	2 в неделю
2 год	1 сентября	31 мая	36	144	2 в неделю
3 год	1 сентября	31 мая	36	144	2 в неделю

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Требования к экипировке воспитанников.

Партнер:

Белая рубашка (с галстуком или без) или белая футболка;
Черные брюки;
Черные носки;
Танцевальная обувь (чешки допускаются);
Прическа – аккуратная, допускается «хвост».

Партнерша:

Белый верх и черная юбка или простое однотонное платье (без дополнительной отделки);
Телесные колготки или белые носки;
Танцевальная обувь (чешки допускаются);
Прическа – аккуратная стрижка, или собранная в пучок или хвост.

Техническое оснащение.

Стулья, звуко- и видео воспроизводящая аппаратура, гимнастические коврики,

хореографический станок, аудио-видео-носители (кассеты, CD, DVD), зал с паркетным покрытием и зеркалами, компьютер, видеокамера, фотоаппарат.

Литература, рекомендуемая для дополнительного чтения по программе курса для учащихся и их родителей:

1. Ги Дени, Люк Дассвиль, Все танцы. Киев, 1983.
2. Еремина М. Роман с танцем. СПб. Танец. 1998.
3. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. М., Просвещение, 1985.
4. Театр оперы и балета им Кирова. Л., Музыка, 1973.
5. Уральская В.И. Рождение танца. М., Сов. Россия, 1982.

Аудио- и видеоматериалы:

1. Basil Dance Vol. 1- 12 Latin and Ballroom music.(CD 1 - 35)
2. Гроховский В., «Бальные танцы», Театр Рекламы 1996. (Аудиокассета)
3. Emma Shapplin, “Discovering your self”, Издательство «Невский стиль», 1999.(CD)
4. Sarah Brightman, “Harem”, Angel Records, 2003. (CD)
5. Cesaria Evora, “Antologie”, Lusafrika, 2002. (CD)
6. Лучшая Дискотека № 2, Союз, 2003. (Аудиокассета)
7. «Ничего на свете лучше нету», «Артис - АС», 2001. (CD)
8. Подборка видеофрагментов с танцевальных конкурсов (DVD)
9. Лекции ведущих профессионалов по Европейским и Латиноамериканским танцам.(DVD)
10. Видеоматериалы Международного конгресса по танцевальному спорту. (DVD)

Сайты Интернет:

www.rdu.ru

www.spdu.spb.ru

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Барышникова Т.: «Азбука хореографии». – М.: Рольф, 1999.
2. Бекина Л.А., Ломова И.И. «Музыка и движение», М.: Просвещение, 1983.
3. Васильева-Рождественская М.В. «Историко-бытовой танец», М.: Мол. Гвардия, 1968.
4. Громов Ю.И. «Танец и его роль в воспитании пластической культуры», СПб.: СПбГУП, 1997.
5. Ивановский.Н.П. «Бальный танец XVI-XVIII в.», Минск, 2004
6. Конорова Е. «Методическое пособие по ритмике», М.: Просвещение, 1972
7. Коптелова Е.Д.: «Игорь Моисеев – академик и философ танца». СПб.: Дрофа, 2012
8. Кох И.Э. «Основы сценического движения», М.: Планета музыки, Лань, 2010

9. Неизмайлова Н.З. «Теория, психология и практика тренинга спортивного танца»
10. Перспективные направления и формы обучения танцам. Пер. Ю.Пин. 1995. Англия.
11. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Пластика тела. М.: «Физкультура и спорт», 1997.
12. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать», М., ВЛАДОС, 2004.
13. Силкин П.А.: «Педагогические приемы, развивающие профессиональные данные в обучении искусству танца». СПб.: Дрофа, 2010.
14. Сироткина И.: «Свободное движение и пластический танец в России». М., ВЛАДОС, 2011.
15. Стриганов М.В., Уральский В.И. «Современный бальный танец», М.: Просвещение, 1978.
- 16.** Ткаченко Т.С. «Работа с танцевальным коллективом», М.: Искусство, 2005
17. Фисанович Т.М. «Танцы», М.: Астрель - АСТ, 2000.
18. Шутиков Ю.Н. «Краткая аннотация Отечественных, Европейских и Латиноамериканских танцев, рекомендованных к изучению в ОП обучения ритмике, ритмопластике и бальным танцам».
19. Шутиков Ю.Н. «Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам».

Тематическое планирование на 1 год обучения.

№	Тема	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Введение, инструктаж по ТБ и ОТ	2	2	0
2.	Общеразвивающие упражнения	20	5	15
3.	<u>Латиноамериканские танцы</u>	66	17	49
3.1	Ча-ча-ча (фигуры и вариации):	32	8	24
3.1.1	Основное движение	2	0.5	1.5
3.1.2	Локки вперед и назад	2	0.5	1.5
3.1.3	Плечо к плечу	2	0.5	1.5
3.1.4	Три ча-ча-ча вперед, назад в открытой ПП и КПП	2	0.5	1.5
3.1.5	Боковые шаги влево и вправо	2	0.5	1.5
3.1.6	Назад и обратно	2	0.5	1.5
3.1.7	Веер	2	0.5	1.5
3.1.8	Алемана	2	0.5	1.5
3.1.9	Алемана из открытой позиции	2	0.5	1.5
3.1.10	Хоккейная клюшка	2	0.5	1.5
3.1.11	Натуральный волчок	2	0.5	1.5
3.1.12	Натуральное раскрытие	2	0.5	1.5
3.1.13	Закрытый хип твист	2	0.5	1.5
3.1.14	Открытый хип твист	2	0.5	1.5
3.1.15	Совершенствование двигательных навыков и умений	4	1	3
3.2.	Самба (фигуры и вариации):	17	4.5	12.5
3.2.1	Вольта спот повороты вправо и влево	2	0.5	1.5

3.2.2	Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)	2	0.5	1.5
3.2.3	Бота фога в продвижении (вперед, назад)	2	0.5	1.5
3.2.4	Крисс кросс бота фога (Теневая бота фога)	2	0.5	1.5
3.2.5	Бота фога в ПП и КПП	2	0.5	1.5
3.2.6	Сольная вольта на месте	2	0.5	1.5
3.2.7	Обратный поворот (основной и усложненный)	2	0.5	1.5
3.2.8	Совершенствование двигательных навыков и умений	3	1	2
3.3	Джайв (фигуры и вариации):	17	4.5	12.5
3.3.1	Смена рук за спиной	2	0.5	1.5
3.3.2	Хип бамп (толчок левым плечом)	2	0.5	1.5
3.3.3	Хлыст	2	0.5	1.5
3.3.4	Хлыст раскрытие	2	0.5	1.5
3.3.5	Свивлы носок-каблук	2	0.5	1.5
3.3.6	Стой и иди	2	0.5	1.5
3.3.7	Американский спин	2	0.5	1.5
3.3.8	Совершенствование двигательных навыков и умений	3	1	2
4.	<u>Европейская программа</u>	54	13.5	40.5
4.1.	Медленный вальс (фигуры и вариации):	26	6.5	19.5
4.1.1	Натуральный спин поворот	2	0.5	1.5
4.1.2	Виск вперед	2	0.5	1.5
4.1.3	Синкопированное шассе	2	0.5	1.5
4.1.4	Перемена хезитейшн	2	0.5	1.5
4.1.5	Внешняя перемена	2	0.5	1.5
4.1.6	Обратное корте	2	0.5	1.5
4.1.7	Лок вперед	2	0.5	1.5
4.1.8	Лок назад	2	0.5	1.5

4.1.9	Виск назад	2	0.5	1.5
4.1.10	Прогрессивное шассе направо	2	0.5	1.5
4.1.11	Совершенствование двигательных навыков и умений	6	1.5	4.5
4.2	Венский вальс (фигуры и вариации):	6	1.5	4.5
4.2.1	Натуральный поворот	2	0.5	1.5
4.2.2	Совершенствование двигательных навыков и умений	4	1	3
4.3	Квикстеп (фигуры и вариации):	22	5.5	16.5
4.3.1	Натуральный поворот с хезитейшн	2	0.5	1.5
4.3.2	Натуральный пивот	2	0.5	1.5
4.3.3	Натуральный спин поворот	2	0.5	1.5
4.3.4	Прогрессивное шассе направо	2	0.5	1.5
4.3.5	Обратное шассе поворот	2	0.5	1.5
4.3.6	Кросс шассе	2	0.5	1.5
4.3.7	Типплл шассе направо	2	0.5	1.5
4.3.8	Типплл шассе налево	2	0.5	1.5
4.3.9	Бегущее окончание	2	0.5	1.5
4.3.10	Совершенствование двигательных навыков и умений	4	1	3
5.	Заключительное занятие	2	0	2
	Всего	144	37.5	106.5

Приложение 2.

Тематическое планирование на 2 год обучения.

№	Тема	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Введение, инструктаж по ТБ и ОТ	2	2	0

2.	Общеразвивающие упражнения	20	5	15
3.	<u>Латиноамериканские танцы</u>	64	16	48
3.1	Ча-ча-ча (фигуры и вариации):	12	3	9
3.1.1	Разновидности шассе Обратный волчок	2	0.5	1.5
3.1.2	Аида, Спираль, Локон	2	0.5	1.5
3.1.3	Лассо, Кросс бейсик, Кубинские брейки, Чейс	2	0.5	1.5
3.1.4	Алемана с окончанием в открытой КПП, Усложненный хип твист, Турецкое полотенце	2	0.5	1.5
3.1.5	Совершенствование двигательных навыков и умений	4	1	3
3.2.	Самба (фигуры и вариации):	12	3	9
3.2.1	Корта джака, Закрытые роки на ПН, ЛН , Открытые роки вправо и влево, Роки назад с ПН и ЛН	2	0.5	1.5
3.2.2	Коса, Раскручивание от руки, Аргентинские кроссы	2	0.5	1.5
3.2.3	Продолженный вольта спот поворот вправо, влево (мейпул), Поворот на трех шагах	2	0.5	1.5
3.2.4	Самба локи, Боковые шассе	2	0.5	1.5
3.2.5	Совершенствование двигательных навыков и умений	4	1	3
3.3	Джайв (фигуры и вариации):	16	4	12
3.3.1	Болл чейнж, Перекрученное фоллвэй раскрытие	2	0.5	1.5
3.3.2	Перекрученная смена мест слева направо, Променадные ходы	2	0.5	1.5
3.3.3	Муч, Обратный хлыст	2	0.5	1.5
3.3.4	Ветряная мельница, Испанские руки, Раскручивание от руки	2	0.5	1.5
3.3.5	Простой спин, Майами спешл	2	0.5	1.5
3.3.6	Двойной хлыст с кроссом, Изогнутый хлыст, Цыплячий ход, Флики в брейк	2	0.5	1.5
3.3.7	Совершенствование двигательных навыков и умений	4	1	3
3.4	Румба (фигуры и вариации):	24	6	18

3.4.1	Основные движения Прогрессивный ход	2	0.5	1.5
3.4.2	Нью-Йорк влево, вправо, Спот поворот влево вправо, Рука в руке	2	0.5	1.5
3.4.3	Веер, Хоккейная клюшка	2	0.5	1.5
3.4.4	Натуральный волчок, Кукарача, Плечо к плечу	2	0.5	1.5
3.4.5	Боковые шаги, Кубинские роки	2	0.5	1.5
3.4.6	Алемана из веерной позиции, Алемана из открытой позиции вправо, влево, Раскрытие вправо, влево	2	0.5	1.5
3.4.7	Закрытый хип твист, Обратный волчок, Открытый хип твист, Раскрытие из волчка	2	0.5	1.5
3.4.8	Аида, Спиральные повороты, Спираль в откр. позицию – поз. веера – в открытую КПП в обратный волчок	2	0.5	1.5
3.4.9	Спираль, Локон, Лассо, Фехтование	2	0.5	1.5
3.4.10	Совершенствование двигательных навыков и умений	6	1.5	4.5
4.	<u>Европейская программа</u>	56	14	42
4.1.	Медленный вальс (фигуры и вариации):	12	3	9
4.1.1	Импетус, Основное плетение, Плетение в ритме вальса , Двойной обратный спин, Дрэг хезитейшн	2	0.5	1.5
4.1.2	Обратный пивот, Телемарк, Открытый телемарк	2	0.5	1.5
4.1.3	Кросс хезитейшн, Крыло, Открытый импетус	2	0.5	1.5
4.1.4	Плетение из ПП, Внешний спин, Поворотный локк (+перекрученный), Закрытое крыло	2	0.5	1.5
4.1.5	Совершенствование двигательных навыков и умений	4	1	3
4.2	Венский вальс (фигуры и вариации):	6	1.5	4.5
4.2.1	Обратный поворот, Шаги перемены вперед с ПН и ЛН	2	0.5	1.5
4.2.2	Совершенствование двигательных навыков и умений	4	1	3
4.3	Квикстеп (фигуры и вариации):	16	4	12

4.3.1	Импетус, Обратный пивот, Бегущий правый поворот	2	0.5	1.5
4.3.2	Быстрый открытый обратный, Двойной обратный спин	2	0.5	1.5
4.3.3	Четыре быстрых бегущих, В-6	2	0.5	1.5
4.3.4	Телемарк, Кросс свивл	2	0.5	1.5
4.3.5	Зиг-заг, Локк назад, Бегущее окончание	2	0.5	1.5
4.3.6	Смена направлений	2	0.5	1.5
4.3.7	Совершенствование двигательных навыков и умений	4	1	3
4.4.	Танго (фигуры и вариации):	22	5.5	16.5
4.4.1	Ход с ЛН, ПН, Прогрессивный боковой шаг, Звено	2	0.5	1.5
4.4.2	Закрытый променад, Открытый променад	2	0.5	1.5
4.4.3	Рок поворот, Закрытое (открытое) окончание, Корте назад, Основной обратный поворот	2	0.5	1.5
4.4.4	Открытый обратный поворот, Д – сбоку (с закрытым или открытым окончанием), Открытый обратный поворот, Д – в линию (с закрытым или открытым окончанием), Обратный поворот на прогрессивном боковом шаге	2	0.5	1.5
4.4.5	Натуральный твист поворот, Натуральный променадный поворот, Променадное звено (Линк)	2	0.5	1.5
4.4.6	Фор степ, открытый променад назад	2	0.5	1.5
4.4.7	Внешний свивл (ВС), ВС после открытого променада, ВС после открытого окончания, ВС после 1-2 шага обратного поворота	2	0.5	1.5
4.4.8	Променад фолловэй, фор степ перемена, браш теп , Файвстеп, Минифайвстеп	2	0.5	1.5
4.4.9	Совершенствование двигательных навыков и умений	6	1.5	4.5
5.	Заключительное занятие	2	0	2
	Всего	144	37	107

Д – дама; ПП – променадная позиция; КПП – контрпроменадная позиция; ПН, ЛН – Правая, левая нога

Тематическое планирование на 3 год обучения.

№	Тема	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Введение, инструктаж по ТБ и ОТ	2	2	0
2.	Общеразвивающие упражнения	10	2	8
3.	<u>Латиноамериканские танцы</u>	74	15.5	58.5
3.1	Ча-ча-ча (фигуры и вариации):	12	3	9
3.1.1	Ритм гуапача	2	0.5	1.5
3.1.2	Закрытый и открытый хип твист спираль	2	0.5	1.5
3.1.3	Возлюбленная, Следуй за лидером	2	0.5	1.5
3.1.4	Методы смены ног	2	0.5	1.5
3.1.5	Совершенствование двигательных навыков и умений	4	1	3
3.2.	Самба (фигуры и вариации):	16	3.5	12.5
3.2.1	Методы смены ног	2	0.5	1.5
3.2.2	Теневая вольта, Теневая круговая вольта, Круговая вольта (влево и вправо) в теневой позиции, Контр бота фога	2	0.5	1.5
3.2.3	Натуральный ролл, Обратный ролл	2	0.5	1.5
3.2.4	Карусель, Променадный бег	2	0.5	1.5
3.2.5	Крузадос ходы и локи, Дроп вольта	2	0.5	1.5
3.2.6	Совершенствование двигательных навыков и умений	6	1	5
3.3	Джайв (фигуры и вариации):	14	2	12
3.3.1	Смена мест справа налево с двойным спином, Спин плечом	2	0.5	1.5
3.3.2	Паровоз, Катапульта	2	0.5	1.5

3.3.3	Совершенствование двигательных навыков и умений	6	1	5
3.4	Румба (фигуры и вариации):	12	2.5	9.5
3.4.1	Синкопированные кубинские роки, Скользящие дверцы	2	0.5	1.5
3.4.2	Три тройки, Три алеманы, Усложненное раскрытие, Алемана с окончанием в открытой КПП	2	0.5	1.5
3.4.3	Хип твисты: усложненный, продолженный и круговой	2	0.5	1.5
3.4.4	Совершенствование двигательных навыков и умений	6	1	5
3.5	Пасодобль (фигуры и вариации)	20	4.5	15.5
3.5.1	Основное движение – марш, На месте, Шассе вправо, влево, Аппель, Дрег, Атака	2	0.5	1.5
3.5.2	Променадное звено, Променад, Экарт, Разделение, Фолловой окончания к разделению	2	0.5	1.5
3.5.3	Восемь, Шестнадцать, Променад в контрпроменад, Большой круг, Альтернативный выход в ПП	2	0.5	1.5
3.5.4	Открытый телемарк, Твист поворот, Ля пассе, Бандерильяс, Обратный фолловой, Ку де пик, Ку де пик со сменой ЛН на ПН – ПН на ЛН – Синкопированный - Двойной	2	0.5	1.5
3.5.5	Вариация с ЛН, Испанская линия, Фламенко дроби, Синкопированное разделение	2	0.5	1.5
3.5.6.	Методы смены ног: Спины с продвижением из ПП, из КПП, Фреголина в соединении с Фарол	2	0.5	1.5
3.5.7	Твисты, Плащ шассе	2	0.5	1.5
3.5.8	Совершенствование двигательных навыков и умений	6	1	5
4.	<u>Европейская программа</u>	56	12.5	43.5
4.1.	Медленный вальс (фигуры и вариации):	8	2	6
4.1.1	Обратный фолловой и слип пивот, Ховер корте, Натуральный фолловой	2	0.5	1.5
4.1.2	Бегущий спин, Фолловой виск, Открытый натуральный поворот из ПП	2	0.5	1.5
4.1.3	Совершенствование двигательных навыков и умений	4	1	3

4.2	Венский вальс (фигуры и вариации):	6	1.5	4.5
4.2.1	Шаги перемены назад с ПН и ЛН, Флекер влево, вправо	2	0.5	1.5
4.2.2	Совершенствование двигательных навыков и умений	4	1	3
4.3	Квикстеп (фигуры и вариации):	12	2.5	9.5
4.3.1	Фиштейл, Бегущее кросс шассе, Бегущий спин поворот	2	0.5	1.5
4.3.2	Открытое бегущее окончание, проходящий натуральный поворот	2	0.5	1.5
4.3.3	Шесть быстрых бегущих, Румба кросс, Ховер корте	2	0.5	1.5
4.3.4	Совершенствование двигательных навыков и умений	6	1	5
4.4	Танго (фигуры и вариации):	12	2.5	9.5
4.4.1	Фолловой форстеп	2	0.5	1.5
4.4.2	Чейс	2	0.5	1.5
4.4.3	Обратный фолловой и слип пивот	2	0.5	1.5
4.4.4	Совершенствование двигательных навыков и умений	6	1	5
4.5	Фокстрот (фигуры и вариации):	18	4	14
4.5.1	Перо шаг, Тройной шаг, Натуральный поворот, Обратный поворот, Перемена направления, Импетус, Перо окончание	2	0.5	1.5
4.5.2	Плетение натуральное, основное, Обратная волна. Телемарк, Открытый телемарк, Перо окончание из ПП	2	0.5	1.5
4.5.3	Топ спин, Ховер перо, Ховер телемарк, Ховер кросс, Открытый телемарк в натуральный поворот и Внешний свивл, Законченный пером	2	0.5	1.5
4.5.4	Открытый импетус, Плетение из ПП. Натуральный твист, Обратный пивот, Быстрый открытый обратный, Быстрое натуральное плетение	2	0.5	1.5
4.5.5	Изогнутое перо в перо назад, Изогнутое перо, Перо назад, Изогнутое перо из ПП, Натуральный зиг-заг из ПП	2	0.5	1.5
4.5.6	Обратный фолловой и слип пивот, Натуральный ховер телемарк, пружинистый фолловой и Окончание плетения, Продолженная обратная волна	2	0.5	1.5

	(четыре волны), Изогнутый тройной шаг			
4.5.7	Совершенствование двигательных навыков и умений	6	1	5
5.	Заключительное занятие	2	0	2
	Всего	144	32	112

ПП – променадная позиция; КПП – контрпроменадная позиция; ПН, ЛН – Правая, левая нога.

Классификация занятий.

	Типы занятий	Виды занятий
Исходя из дидактической функции занятия		
1	Изучение нового материала, усвоение новых знаний.	Лекция, беседа, рассказ, экскурсия, посещение выставок, концертов, смотров, объяснение, демонстрация.
2	Совершенствование способов действий и знаний, закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков	Репетиционно-тренировочные занятия, практические лабораторные работы, изготовление продукта по образцу, повторение, обобщение, упражнения, решение задач.
3	Контроль и коррекция способов действий и знаний	Зачет, учебное тестирование, контрольные работы (письменные и устные, теоретические и практические), диагностические игры, защита и анализ творческих работ.
4	Демонстрация способов действий и знаний	Концерт, выставка, соревнование, конкурс, фестиваль, олимпиада, клубный день
Исходя из доминирующего метода, используемого педагогом на занятии		
5	Занятие перцептивного типа (организация учебно-познавательной и творческой деятельности) (Перцепция – восприятие)	Словесный (лекция, беседа, рассказ), наглядный (демонстрация, иллюстрация, экскурсия), практический (репетиция, тренировка, упражнения, опыт, изготовление продукта по образцу), проблемно-поисковый.
6	Занятие мотивационно-стимулирующего типа	Игры (познавательные, творческие, диагностические, ролевые и др.), дискуссия, выставка, концерт, соревнование, клубный день.
7	Занятие коррекционно-контролирующего типа	Взаимоаттестация, защита и анализ практических и творческих работ, зачет, учебное тестирование, контрольная работа.
Исходя из познавательной и творческой активности учащихся		
8	Репродуктивный (воспроизводящий)	Беседа, рассказ, репетиция, тренировка, изготовление продукта по образцу
9	Творческий (проблемно-развивающий)	Импровизация, моделирование, занятие-спектакль, театрализация, занятие игра, занятие-конкурс, викторина, защита и анализ творческих работ. Исследовательское занятие, самостоятельная разработка и создание идеи, продукта.
Исходя из содержания учебного материала		
10	Занятие узкой специализации	
11	Занятие с широким использованием межпредметных связей	
12	Интегрированное занятие	Бинарные занятия

13	Комбинированные занятия	Сочетание видов, характерных для типов занятия с № 1-4, с №5-7, с № 8-9
----	-------------------------	---

Требования к уровню освоения программы

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности и освоения программ
	срок реализации	максимальный объем программы (в год)		
Общекультурный	1-2 года	до 144	<p>Формирование и развитие творческих способностей детей, формирования общей культуры учащихся; удовлетворение индивидуальных потребности в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Освоение прогнозируемых результатов программ; - Презентация результатов на уровне образовательной организации

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности и освоения программ
	срок реализации	максимальный объем программы (в год)		
Базовый	2-3 года	до 288	Создание условий для личностного самоопределения и самореализации ; обеспечение процесса социализации и адаптации к жизни в обществе; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности; развитие у учащихся мотивации к творческой деятельности интереса к научной и научно-исследовательской деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - Освоение прогнозируемых результатов программ; - Презентация результатов на уровне района, города - Участие учащихся в районных и городских мероприятиях; - Наличие призеров и победителей в районных конкурсных мероприятиях

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности и освоения программ
	срок реализации	максимальный объем программы (в год)		
Углубленный	от 3 лет	до 432	Развитие у учащихся интереса к научной и научно-исследовательской деятельности; формирование личностных качеств и социально - значимых компетенций; создание условий для профессиональной ориентации; повышение конкурентоспособности выпускников на основе высокого уровня полученного образования	<ul style="list-style-type: none"> - Освоение прогнозируемых результатов программ; - Презентация результатов на уровне города - Участие учащихся в городских и всероссийских мероприятиях; - Наличие призеров и победителей в городских конкурсных мероприятиях - Наличие выпускников, продолжающих обучение по профилю