

**Управление образования
Администрации городского округа Клин**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
“ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА”**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
От «28» января 2025 г.
Протокол №2



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ТАНЦЕВАЛЬНО-СПОРТИВНЫЙ КОЛЛЕКТИВ**

**«Данс Клуб»
(стартовый уровень)**

**Возраст обучающихся: 6-11 лет
Срок реализации: 1 год (72 часа)**

Автор-составитель: Таганов
Даниил Владимирович

Педагог дополнительного образования

Клин, 2025 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы «Данс Клуб» (далее—программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Базовые нормативно-правовые документы, взятые за основу при разработке программы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273 (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г № 678-р);
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. №1642;
4. Постановление от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 №1040)
6. Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо МОМО от 26.08.2013 №10825-13в/07)
7. Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо МОМО от 26.08.2013 №10825-13в/07)
9. Устав МБУДО «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

10. Приказ Министерства просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Актуальность.

Спортивные бальные –это прекрасное сочетание спорта и искусства. Спортивные бальные танцы очень популярны во всем мире. В России в настоящее время спортивные бальные танцы являются самым массовым видом спорта среди детей и молодежи.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма, повышение уровня культуры, одна из основных проблем в современном обществе. Танцевальная подготовка является эффективным средством не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания, создает благоприятные условия для раскрытия творческого потенциала ребенка.

Бальный танец является наиболее массовой, общедоступной формой приобщения детей к хореографии, сочетание физической тренировки и эстетического творчества благотворно сказывается на становлении гармоничной личности ребенка.

Бальный танец отличается от других танцевальных стилей: он соединяет в себе спорт и искусство. Спортивный бальный танец—это четко выстроенная система соревнований, классов и категорий танцоров. Исполнители спортивных бальных танцев постепенно совершенствуют свое мастерство, переходят от одной категории к другой, более профессиональной и высокой.

Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность укрепить свое здоровье, развить такие качества, как гибкость, пластичность, музыкальность, чувство ритма, умение работать в коллективе, способность к художественному самовыражению, познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран.

Образовательная программа направлена на создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей формирующейся личности,

его способности к самовыражению в танце, а также на сохранение и укрепление физического здоровья детей и подростков.

Основная идея программы открыть перед учащимися мир бального танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, содействовать личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе, приобщить подрастающее поколение к ценностям мировой культуры искусству.

Данная программа дает возможность получить базовое образование по бальной хореографии, формирует у обучающихся первоначальные профессиональные навыки к танцевальному спорту, а также поддерживает внутреннее стремление обучающихся к самореализации в постижении спортивного бального танца. Это актуально для тех, кто стремится реализовать себя как танцор-спортсмен, принимать активное участие в выступлениях, соревнованиях и конкурсах по спортивным бальным танцам, а также для тех, кто в будущем предполагает связать свою профессию с танцем.

Динамичный, четко организованный учебно-воспитательный процесс охватывает основные сферы общения ребенка, позитивно укрепляя такие социально-психологические связи как «педагог-ребенок», «ребенок-родитель(семья)», «ребенок-ребенок», «педагог-родитель (семья)».

Реализуется программа в г.о.Клин, где очень востребовано со стороны родителей и детей занятия танцами. Соответственно данная программа выполняет социальный заказ общества.

Новизна программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы «Данс Клуб» является модифицированной. В настоящее время не существует типовой программы обучения спортивным бальным танцам. В Московской федерации танцевального спорта (МФТС) есть «Правила исполнения программы на конкурсах», которые включают в себя перечень фигур, разрешенных для исполнения спортсменами различных классов.

Новизна программы состоит в том, что в структуру основных занятий вводится система танцевальных «прогонов», что способствует развитию физической подготовки танцоров и спортивного интереса у обучающихся.

Адресат программы– обучающиеся от 6 до 11 лет.

Цель программы – формирование и развитие творческих способностей обучающихся посредством занятий спортивно-бальным танцем.

Задачи программы:

Обучающие

- ознакомить с историей развития бальных танцев;
- обеспечить высокий уровень общей физической подготовленности;
- обучить навыкам танцевального мастерства;
- обучить технике исполнения основного шага в каждом танце;
- ознакомить с основными музыкальными понятиями: ритм, темп, музыкальный размер, такт, музыкальная фраза;
- создать условия для приобретения обучающимися первоначальной хореографической подготовки;
- способствовать овладению основными теоретическими и практическими знаниями, умениями и исполнительскими навыками, позволяющими грамотно исполнять танцевальные композиции;
- развить музыкальные способности: слух, ритм, память и музыкальность;
- создать условия для освоения обучающимися музыкальной грамоты, необходимой для владения бальным танцем в пределах программы.

Развивающие

- способствовать укреплению физического и психологического здоровья детей;
- развить спортивные показатели, обучающихся: координацию, гибкость, силу, скорость, выносливость;

- стимулировать развитие эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности;
- развить художественный вкус, навыки культуры общения, дисциплины, самостоятельности.

Воспитательные

- формировать потребность в регулярных занятиях танцами и здоровом образе жизни;
- формировать ценностное отношение к организации своего содержательного досуга;
- способствовать воспитанию настойчивости в достижении поставленной цели, уверенности в себе;
- формировать эмоционально-ценностное отношение к искусству;
- воспитать интерес к спортивно-бальному танцу и хореографическому искусству в целом.

Условия реализации программы

В объединение принимаются обучающиеся в возрасте 6–11 лет, проявляющие интерес к занятиям спортивными бальными танцами и допущенные врачом к физической нагрузке.

Срок реализации программы – 1 год.

Программа одного года обучения рассчитана на 72 часа,

Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Форма проведения занятий – групповая.

В программе предусматривается изучение правил дорожного движения (ПДД) в количестве 7 часов. Изучение ПДД встраивается в структуру основного занятия в течение учебного года.

Кадровое и материально-техническое обеспечение.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Для успешного осуществления учебного и творческого процесса необходимо иметь специально оборудованный хореографический

(танцевальный) зал и установленными зеркалами балетными станками. Кроме репетиционного зала, необходимо иметь также отдельные комнаты для переодевания детей.

Для успешного осуществления учебно-воспитательного процесса необходимо иметь аудио и видеоаппаратуру, подборку музыкального и видео материала.

Планируемые результаты

Личностные

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование у учащихся установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- знать историю бальных танцев (начальные знания) и современные;
- знать основные фигуры латиноамериканских танцев;
- знать основы спортивной бальной хореографии;
- знать теоретические знания в области спортивного бального танца;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные

Познавательные УУД

- . Сформировано умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного;
- . сформировано умение слушать и исполнять инструкцию педагога (инструкция -движения).

Регулятивные УУД

- . сформировано умение контролировать свои действия;
- . учащиеся умеют проговаривать последовательность своих действий на

занятии;

. учащиеся знают правила поведения в танцевальном коллективе, правила поведения на танцевальном паркете, правила поведения во время аттестаций.

. обучающиеся имеют способность к волевому усилию;

. учащиеся научились самостоятельно проводить разминку,

. выполнять новые движения по образцу.

Коммуникативные УУД

. сформирована потребность в общении с педагогом;

. сформировано умение слушать и вступать в диалог;

Предметные

- владеют правильной постановкой корпуса во время исполнения танцевальных движений;

- могут координировать свои движения;

- могут анализировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога.

В области воспитания:

- развиты: инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;

- сформированы навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

- развиты такие творческие и созидательные способности обучающихся: мышление, воображение, находчивость, познавательная активность, расширен кругозор;

Особенности программы

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

На стартовом уровне учащиеся занимаются выработкой навыков правильности и чистоты исполнения, точной согласованности движений, воспитания силы и выносливости, освоения простейших танцевальных элементов, развития артистичности. Применение разнообразных физических упражнений способствует укреплению мышечного тонуса, развитию гибкости, силы ног, спины и пресса. В данный период обучения необходимо чаще чередовать упражнения различного характера и интенсивности, используя в работе приемы показа и сравнения.

Методическое обеспечение программы

При работе с детьми применяются следующие методы обучения:

Метод использования слова – универсальный метод обучения, с его помощью решаются различные задачи: объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и другие задачи. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слов в обучении: рассказ, беседа, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Метод наглядного восприятия способствует более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы бального танца, повышает интерес к изученным движениям. Это показ движений, демонстрация плакатов, видеоматериалов, прослушивание ритма и темпа движения музыки, которая помогает закрепить мышечное чувство и запомнить движение в связи со звучанием музыкальных произведений. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Игровой метод обучения необходим при проведении занятий, позволяет повысить эмоциональность обучения и результативность процесса, использование элементов соперничества повышает ответственность каждого для достижения определенного результата.

Комбинированный метод позволяет избежать монотонности упражнений, усиливает эмоциональность.

Метод целостного освоения движений широко применяется в курсе обучения, что объясняется относительно доступным вариантом движений. Следует учитывать, что использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят элементарные двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Метод ступенчатый может широко использоваться для освоения самых разных упражнений и движений. Практически каждое упражнение курса можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности движения и т.д.

Кроме того, этот метод может использоваться при изучении более сложных движений.

Метод варьирования темпа исполнения позволяет развить координацию и пластику движений, поскольку заставляет обучающихся применять различные динамические усилия для выполнения движений.

В программе использованы следующие педагогические технологии

Технология перспективно-опережающего обучения

Ее основными концептуальными положениями можно назвать личностный подход (межличностное сотрудничество); нацеленность на успех как главное условие развития детей в обучении; предупреждение ошибок, а не работа над уже совершенными ошибками; дифференциация, т.е. доступность заданий для каждого; опосредованное обучение (через знающего человека учить незнающего).

С.Н. Лысенкова открыла замечательный феномен: чтобы уменьшить объективную трудность некоторых вопросов программы, надо опережать их введение в учебный процесс. Так, трудную тему можно затрагивать заранее в какой-то связи с изучаемым в данный момент материалом. Перспективная (последующая после изучаемой) тема дается на каждом уроке малым

временем (5—7 мин). Тема при этом раскрывается медленно, последовательно, со всеми необходимыми логическими переходами.

Но любое движение в спортивных танцах проучивается поэтапно, по принципу от простого к сложному, и в некоторых из них первым этапам следует уделять особое внимание.

Технология модульного обучения

Сущность модульного обучения в том, что учащиеся полностью самостоятельно (или с определенной долей помощи) достигает конкретных целей учения в процессе работы с модулем.

Модуль — это целевой функциональный узел, в котором объединены учебное содержание и технология овладения им. Содержание обучения «консервируется» в законченных самостоятельных информационных блоках. Модули позволяют индивидуализировать работу с отдельными воспитанниками, дозировать помощь каждому из них, изменять формы общения между педагогом и детьми. Модуль состоит из цикла занятий. Каждый цикл в этой технологии является своего рода мини-блоком и имеет жестко определенную структуру.

Самая обычная программа по хореографии всегда четко структурирована по разделам: работа у станка, на середине зала, в партере, диагонали (кросс), танцевальные комбинации. Данные разделы остаются на каждом году обучения и усложняются на определенных этапах обучения.

Технология Коллективного творческого дела (КТД) И.П.Иванова.

КТД – это такое взаимодействие взрослых и детей, которое опирается на коллективную организацию деятельности, коллективное творчество её участников, формирует отношения общей заботы и эмоционально насыщает жизнь коллектива;

позволяют создать в творческом объединении широкое игровое творческое поле, которое заключается в том, что каждый участник дела находится в ситуации придумывания, сочинительства, фантазии, то есть создания чего-то нового. В процессе КТД обучающиеся приобретают навыки общения, учатся

работать, делить успех и ответственность с другими, узнают друг о друге много нового.

Методический комплекс к программе

Общеразвивающие упражнения

Бальные танцы сложно-координационный вид спорта, который требует не только высокой спортивной подготовки, специальных знаний, но и развитую координационную систему. Поэтому в занятия необходимо включать как физические упражнения, упражнения на координацию, так и специфические упражнения для развития именно тех мышц, которые необходимы танцорам. Необходимо развивать мышцы спины и живота (поддерживающие позвоночник), мышцы рук, кроме того, мелкие мышцы и связки хуже поддаются контролю, чем крупные (в связи с чем, дети трудно осваивают движения мелкие и точные). Поэтому детям необходимо:

- Выполнять физические упражнения с разнообразными движениями позвоночника, а также упражнения, укрепляющие мышцы спины и живота;

- Уделять внимания как широким и размашистым движениям рук, так и мелким движениям кистей рук, укреплять мышцы рук;

- Включать упражнения на координацию движения;

Общеразвивающим и общеукрепляющим упражнениям отводится незначительная часть занятия в начале или в конце тренировки.

Предпочтительнее развивающие упражнения (упражнения на координацию, на работу рук, вращения и т.д.) использовать, как дополнительные упражнения к разогревающей разминке в начале занятия, а общефизические упражнения (отжимания, приседания, выпрыгивания, упражнения на пресс и т.д.) - в конце занятия.

Упражнения для рук:

Руки и тело взаимосвязаны, движение рук - это продолжение движения тела, то есть любому движению руки предшествует движение корпуса.

Поэтому в упражнениях, направленных на растанцовку рук, помимо самих рук будет задействовано тело и иногда ноги.

- Наклоны корпуса из стороны в сторону (рукой, которая сверху, через голову тянемся к полу); смена положения осуществляется следующим образом: растянутой рукой производим круговые движения – всего 1,5 оборота (начало движения направлено вверх); один круг рукой выполняется без смены положения корпуса, а оставшиеся пол круга являются реакцией руки на начало смены положения корпуса (рука шлейфом тянется за телом), когда тело практически завершило свое движение, другая рука принимает исходное положение, и все повторяется в другую сторону.

- Исходное положение: ноги в шестой позиции, руки по швам. Руки двигаются в разных направлениях (но обязательно проходят через классические позиции рук: 1, 2, 3), приветствуется импровизация. Наиболее важным в этом упражнении является способ ведения рук: руки всегда сохраняют огромный объем, кроме этого движение руки в любую сторону начинается локтем.

- Исходное положение: руки во второй классической позиции, ноги на ширине плеч. В бедрах и теле выполняется восьмерка, в результате чего происходит постоянная смена сторон корпуса (поочередно выходят вперед и назад), рука одноименная со стороной, вышедшей вперед, растягивается и удлиняется, а рука одноименная со стороной, оставшейся сзади, чуть-чуть, притягивается локтем к корпусу (но не касается его). Стороны меняются, и движение повторяется.

- Во всех ранее перечисленных упражнениях можно добавлять работу кисти, причем кисть является развитием тела и руки.

- Руки растянуты в стороны, выполняются сгибания и разгибания пальцев. После того как руки и кисти утомятся, выполняются волны руками в разных направлениях (в стороны, вперед, вверх).

- Отведение рук рывков вверх, вниз, в стороны.

Упражнения для корпуса:

- Поочередный вывод вперед правой и левой стороны корпуса, при этом бедро, находящееся по диагонали по отношению к стороне, выводится назад (создается сопротивление внутри тела).

- Восьмерка в теле и бедрах.
- Движения грудной клеткой из стороны в сторону, вперед-назад.
- Волнообразные движения (на месте, с продвижением вперед-назад, вправо-влево).
- Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем сгибания туловища, лежа на полу (со скручиванием или без него); подъем ног лежа на полу.
- Отжимания от пола с поворотом вокруг оси.

Упражнения на координацию:

- Одна рука выполняет шлепающие движения на голове, другая в это время совершает круговые движения на животе (по часовой стрелке и против).

- На одной руке большой палец зажимается между указательным и средним пальцами, на другой руке пальцы сжаты в кулак, а большой палец смотрит вверх, по команде конфигурации на обеих руках меняются местами.

- Одна рука рисует в воздухе квадрат, одновременно с ней другая рисует в воздухе треугольник.

2. Специальные упражнения для подготовки к танцам

Главный принцип упражнений для подготовки к танцам – “простое готовит к сложному”. Они учат, как правильно двигаться с точки зрения:

- Ритма;
- Тонуса и постановки корпуса;
- Распределения веса в пространстве;
- Механики движения;
- Взаимодействия и ведения;

Набор специальных упражнений для подготовки к танцам 1-го года обучения сохраняется на каждом году курса и дополняется новыми упражнениями на каждом последующем году обучения.

Самба

1. Bounce action – пружинящее действие в ритме ”1/2,1/2,1/1” (quick, quick, slow); ”3/4, 1/4, 1/1”; ”1/1, 1/1”(slow, slow).
2. Маятниковые движения тазобедренного пояса вперед и назад.
3. Пружинящее движение на шагах и приставках (в сторону, вперед, назад).
4. Пружинящее движение на шагах вперед (стопы по 6 позиции) с хлестким выносом рабочей ноги вперед.
5. Упрощенное движение “променадный бег” (на прямых ногах). Движение выполняется в ритмах: (3/4, 2/4, 3/4)

Ча-ча-ча

1. Поочередное сгибание и вытягивание колен по 6 позиции (целыми долями, триолями).

2. Поочередное сгибание и вытягивание колен по 6 позиции и маятниковое движение бедер из стороны в сторону (целыми долями, триолями). Сначала без использования тела, а затем добавляем диагональное растяжение в корпусе.

3. Шаги на месте, перенося вес с одной ноги на другую, отбивая ногами ритм Ча-ча-ча (1/2, 1/2, 1/1).

4. Шаги вперед, назад с использованием маятникового движения в бедрах.

5. Шаги вперед, назад с использованием маятникового движения в бедрах и диагонального растяжения в корпусе.

6. Ча-ча-ча лок (вперед, назад), ча-ча-ча шассе (вправо, влево).

7. тайм степ.

8. Хип - твист шассе.

9. Шассе Вп, чек (или рок), шассе Вл, чек (или рок).

Джайв

1. Пружина в стопах, коленях, стопах и коленях

2. Высокий подъем колен и захлест голени назад без пружины.

3. Переступания с ноги на ногу с использованием пружины в характере танца джайв.

4. Высокий подъем колен с использованием пружины.

5. Шассе, двойное шассе, четвертное шассе (влево, вправо).

6. Два шага на месте, шассе вправо, два шага на месте, шассе влево.

7. Кик с ПН, кик с ЛН, различные комбинации киков.

Танцевальные прогоны.

На современном этапе развития спортивного бального танца большое внимание уделяется физической подготовке танцоров. Те скорости и амплитуды движения, которые предлагаются лидирующими танцорами не реально повторить, имея слабую физическую подготовку. Танцорам необходимо развивать как динамическую силу (для быстрых, “взрывных” движений и перестроений), так и статическую (выносливость). Для наращивания физических возможностей танцоров-спортсменов помимо специальных силовых общефизических упражнений применяются так называемые “прогоны” – имитация спортивных соревнований. Прогоны могут строиться различными способами (разное количество повторений каждого танца), проводиться как отдельное занятие, использоваться как разминка в начале основного занятия, проводиться как в начале, так и в конце занятия. Во время прогонов основное внимание уделяется безостановочному исполнению каждого танца с максимально возможной концентрацией на задачах, которые ставит педагог перед танцорами.

Учебный план на год обучения (72 часа)

п/п	Наименование раздела. темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Водный инструктаж по ТБ. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид.	1	1	0	Опрос

2.	Основы бальных танцев.	20	10	10	Контрольное занятие.
3.	Основы музыкально-ритмического движения	10	2	8	Контрольное занятие.
4.	Танцевальные элементы	15	2	13	Контрольное занятие.
5.	Европейские бальные танцы	10	1	9	Контрольное занятие.
6.	Латиноамериканские бальные танцы	10	1	9	Контрольное занятие.
7.	Подготовка к итоговому занятию	4	1	3	Контрольное занятие.
8.	Итоговое занятие	2	0	2	Контрольное занятие аттестация.
	Итого:	72	18	54	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Введение в курс программы – 1 ч.

Теория – 1ч.

- Вводное занятие.
- Инструктаж по технике безопасности.
- Ознакомление с расписанием занятий.
- Форма одежды и внешний вид.

2. Основы бальных танцев -20ч.

Теория -10ч.

- История танца.
- Виды танца.
- Объяснение танцевальных фигур и элементов.
- Возникновение и появление основных и базовых фигур танцев.

Практика -10ч.

- Отработка танцевальных фигур и элементов
- Прогон изученных фигур по линии танца

3. Основы музыкально-ритмического движения-10ч.

Теория -2ч.

- Метроритм. Основы музыкальной грамоты.

-Средства пластического искусства.

Практика -8ч.

-Основы ритмического движения

-«Контактные» звуки тела и ритмы

-Ритмические упражнения

4. Танцевальные Элементы -15ч.

Теория 2ч.

-Соединение ранее изученных движений в танцевальные композиции

-Изучение новых танцевальных элементов.

Практика -13ч.

-Отработка новых танцевальных фигур и элементов.

5. Европейские бальные танцы -10ч.

Теория -1ч.

-История возникновения Европейской программы танцев.

-Виды танцев Европейской программы (Медленный вальс, Квикстеп)

Практика -9ч.

-Изучение фигур в Европейской программе (Медленный вальс, Квикстеп)

-прогон танцев по линии танца

6. Латиноамериканские бальные танцы -10ч.

Теория -1ч.

-История возникновения и появления Латиноамериканских танцев.

-Виды танцев Латиноамериканской программы (Самба, Ча-ча-ча, Джайв)

Практика -9ч.

-Изучение фигур в латиноамериканской программе (Самба, Ча-ча-ча, Джайв)

-прогон изученных танцев по линии танца.

7. Подготовка к итоговому занятию -4ч.

Теория –1ч.

-Развитие исполнительского мастерства и артистизма

Практика -3ч.

-Контрольные занятия и выступления.

8. Итоговое занятие -2ч.

Практика -2ч.

-Контрольное занятие.

Критерии оценки показателей обучающихся по освоению программы

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
9 - 10 баллов	Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объеме практические умения, успешно продемонстрировал все необходимые танцевальные элементы	Программа освоена в полном объеме
4-8 баллов	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, успешно продемонстрировал больше танцевальных элементов	Программа освоена частично
1-3 бала	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, успешно продемонстрировал часть танцевальных	Не освоил программ

Литература для педагога

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т. П. Музыка и движение, 2001г.
3. Богданов Г. П. Физическая культура в школе. – М. Просвещение, 1971.
4. Ваганова А. Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
5. Кветная О.В., Пуртова Т. В., Беликова А. Н. Учите детей танцевать: Учебное пособие. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.
6. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
7. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
8. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
9. Мошкова Е.И. Ритмика и балльные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
10. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.

11. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ.
12. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ.
13. Разрешите пригласить. Сборник популярных балльных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
14. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.
15. Савостьянов А. И. Физическое здоровье школьника. Учебное пособие. - М.: Педагогическое общество России, 1996.
16. Савченко Е. Эстетическое воспитание на уроках хореографии. // Учитель. - 2003. - №3.
17. Современный балльный танец. Учебное пособие. Под редакцией В. М. Стригановой В. И. Уральской. М.: Просвещение, 1977.
18. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования. Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. №1089.
19. Латиноамериканские танцы. / Авт.-сост. О. В. Иванникова. - М. АСТ, 2003.
20. Фокина Е. Танцуют все. // Учитель. - 2002. - №6
21. Шутиков Ю. Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и балльным танцам. – С.-Пб., 2006.
22. Янкелевич Е. И. Воспитание правильной осанки. - М. Физкультура и спорт, 1959.

Литература для обучающихся

1. Ги Дени, Люк Дассвиль. Все танцы:- Киев, 1983.
2. Еремина М. Роман с танцем: - М. Танец, 1998.

3.Имперское общество учителей танцев. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. V частей: -Лондон – Санкт-Петербург. 1996.

4.Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. V частей: - Лондон– Санкт-Петербург. 1996.

5.Мур А. Бальные танцы: - М. ООО «Издательство Астрель». 2004.

Интернет-ресурсы

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

Официальный сайт Всероссийской федерации танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла, раздел образования, европейская программа – Медленный вальс.

<https://fdsarr.ru/dance/education/>

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС

Официальный сайт Всероссийской федерации танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла, раздел образования, европейская программа – Венский вальс.

<https://fdsarr.ru/dance/education/>

МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ

Официальный сайт Всероссийской федерации танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла, раздел образования, европейская программа–Медленный фокстрот.

<https://fdsarr.ru/dance/education/>

САМБА

Официальный сайт Всероссийской федерации танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла, раздел образования, латиноамериканская программа –Самба.

<https://fdsarr.ru/dance/education/>

ЧА-ЧА-ЧА

Официальный сайт Всероссийской федерации танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла, раздел образования, латиноамериканская программа – Ча-ча-ча.

<https://fdsarr.ru/dance/education/>

РУМБА

Официальный сайт Всероссийской федерации танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла, раздел образования, латиноамериканская программа – Румба.

<https://fdsarr.ru/dance/education/>

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК Дополнительная общеразвивающая программа «Данс Клуб» на 1 год обучения (72 часа)

№ П.п	Месяц	Чи с ло	Время прове дения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Мес то пров еде ния	Форм а контр оля
1	сентябрь			Комплексно е занятие	1	Вводное занятие. Техника безопасности. ПДД.	ДДТ	Педаг огичес кое наблю дение
2	сентябрь			Комплексно е занятие	1	Изучение поклона- движения ног. Общетанцевальная подготовка.	ДДТ	Педаг огичес кое наблю дение
3	сентябрь			Комплексно е занятие	1	Что такое танцевальный шаг. Виды шагов.	ДДТ	Педаг огичес кое наблю дение
4	Сентябрь			Комплексно е занятие	1	Позиции ног, рук, и поз	ДДТ	Педаг огичес

								кое наблю дение
5	сентябрь			Комплексно е занятие	1	Основные танцевальные шаги.	ДДТ	Педаг огичес кое наблю дение
6	сентябрь			Комплексно е занятие	1	Разминка, общетанцевальная подготовка, элементы хореографии.	ДДТ	Педаг огичес кое наблю дение
7	сентябрь			Комплексно е занятие	1	Основы музыкальных ритмов. Знакомство с танцем полька.	ДДТ	Педаг огичес кое наблю дение
8	сентябрь			Комплексно е занятие	1	Основы музыкальных ритмов. Знакомство с танцем полька. ПДД.	ДДТ	Педаг огичес кое наблю дение
9	сентябрь			Контрольное занятие	1	Контрольное занятие.	ДДТ	Контр ольно е заняти е

10	октябрь			Комплексно е занятие	1	Фигуры: приставные шаги	ДДТ	Педаг огиче ское набл юден ие
11	октябрь			Комплексно е занятие	1	Фигуры: приставные шаги	ДДТ	Педаг огиче ское набл юден ие
12	октябрь			Комплексно е занятие	1	Фигуры: шаги с поворотом	ДДТ	Педаг огиче ское набл юден ие
13	октябрь			Комплексно е занятие	1	Фигуры: шаги с поворотом	ДДТ	Педаг огиче ское набл юден

								ие
14	октябрь			Комплексно е занятие	1	Отработка техники шагов.	ДДТ	Педаг огиче ское набл юден ие
15	октябрь			Комплексно е занятие	1	Отработка техники шагов.	ДДТ	Педаг огиче ское набл юден ие
16	октябрь			Комплексно е занятие	1	Соединение шагов и музыки.	ДДТ	Педаг огиче ское набл юден ие
17	октябрь			Контрольное занятие	1	Контрольное занятие.	ДДТ	Контр ольно е занят ие
18	ноябрь			Комплексно е занятие	1	Общетанцевальная подготовка. Изучение основ танца «Медленный Вальс».	ДДТ	Педаг огиче ское набл юден ие
19	ноябрь			Комплексно е занятие	1	Общетанцевальная подготовка. Изучение основ танца «Медленный Вальс». Партерная гимнастика.	ДДТ	Педаг огиче ское набл юден ие
20	ноябрь			Комплексно е занятие	1	Разминка. Изучение фигур «Перемена с правой и левой ноги» в танце «Медленный вальс».	ДДТ	Педаг огиче ское набл юден ие
21	ноябрь			Комплексно е занятие	1	Разминка. Изучение начальной вариации в танце «Медленный вальс». ПДД.	ДДТ	Педаг огиче ское набл юден ие
22	ноябрь			Комплексно е занятие	1	Общетанцевальная подготовка. Повторение танцев «М.вальс».	ДДТ	Педаг огиче ское набл

								юдение
23	ноябрь			Комплексное занятие	1	Постановка композиции.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
24	ноябрь			Комплексное занятие	1	Постановка композиции.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
25	ноябрь			Контрольное занятие	1	Контрольное занятие.	ДДТ	Контрольное занятие
26	декабрь			Комплексное занятие	1	Общественная подготовка. Вариация в танце «М.вальс» по линии танца. ПДД	ДДТ	Педагогическое наблюдение
27	декабрь			Комплексное занятие	1	Общественная подготовка. Танец «М.вальс».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
28	декабрь			Комплексное занятие	1	Повторение основных музыкальных ритмов. Общественная подготовка.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
29	декабрь			Комплексное занятие	1	Разминка. Упражнение на координацию. Прогон разученных танцев. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
30	декабрь			Комплексное занятие	1	Исполнение изученных танцев по линии танца.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
31	декабрь			Комплексное занятие	1	Комплекс упражнений. Основы танца «Ча-	ДДТ	Педагогическое

						ча-ча» партерная гимнастика.		наблюдение
32	декабрь			Комплексное занятие	1	Комплекс упражнений. Основы танца «Ча-ча-ча» партерная гимнастика. Основы музыкальных ритмов.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
33	декабрь			Контрольное занятие	1	Контрольное занятие.	ДДТ	Контрольное занятие
34	январь			Комплексное занятие	1	Комплекс упражнений. Изучение фигур: Нью-Йорк.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
35	январь			Комплексное занятие	1	Комплекс упражнений. Изучение основных фигур в танце «Ча-ча-ча».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
36	январь			Комплексное занятие	1	Комплекс упражнений. Изучение фигур: Нью-Йорк.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
37	январь			Комплексное занятие	1	Разминка. Изучение фигуры: Спот поворот.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
38	январь			Комплексное занятие	1	Повторение изученных фигур.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
40	январь			Контрольное занятие	1	Контрольное занятие.	ДДТ	Контрольное занятие
41	февраль			Комплексное	1	Разминка.	ДДТ	Педагогическое

				е занятие		Основной шаг в танце «Самба». Подготовка танцевального сценического номера.		огическое наблюдение
42	февраль			Комплексное занятие	1	Общетанцевальная подготовка. Изучение фигур: Виск, Вольта в танце Самба. Изучение танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
43	февраль			Комплексное занятие	1	Разминка. Изучение фигур: Виск, Вольта в танце Самба. Изучение танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
44	февраль			Комплексное занятие	1	Общетанцевальная подготовка. Изучение вариации в танце «Самба». Повторение номера. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
45	февраль			Комплексное занятие	1	Повторение вариаций ча-ча-ча, самба. Повторение номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
46	февраль			Комплексное занятие	1	Общетанцевальная подготовка. Разучивание вариации танца «Ча-ча-ча».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
47	февраль			Контрольное занятие	1	Контрольный урок.	ДДТ	Контрольное занятие
48	март			Комплексное занятие	1	Разминка. Повторение вариации танца самба. Партерная гимнастика.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
49	март			Комплексное занятие	1	Общетанцевальная подготовка.	ДДТ	Педагогическое наблюдение

						Изучение основ танца Джайв. Повторение танцевального номера.		ское набл юден ие
50	март			Комплексно е занятие	1	Разминка. Беседа об общей и спортивной этике. Подготовка танцевального номера.	ДДТ	Педаг огиче ское набл юден ие
51	март			Комплексно е занятие	1	Общетанцевальная подготовка. Повторение основ в танце Джайв.	ДДТ	Педаг огиче ское набл юден ие
52	март			Комплексно е занятие	1	Разминка. Повторение вариации в танцах: самба, ча-ча-ча, подготовка танцевального номера.	ДДТ	Педаг огиче ское набл юден ие
53	март			Комплексно е занятие	1	Общетанцевальная подготовка. Повторение основ танца джайв, изучение вариации. ПДД.	ДДТ	Педаг огиче ское набл юден ие
54	март			Комплексно е занятие	1	Повторение вариаций в латино- американской программе. Повторение танцевального номера.	ДДТ	Педаг огиче ское набл юден ие
55	март			Контрольное занятие	1	Контрольный урок.	ДДТ	Контр ольно е занят ие
56	апрель			Комплексно е занятие	1	Разминка. Изучение основ танца квикстеп европейской программы. ПДД.	ДДТ	Педаг огиче ское набл юден ие
57	апрель			Комплексно е занятие	1	Разминка. Изучение основ танца квикстеп европейской	ДДТ	Педаг огиче ское набл

						программы. Партерная гимнастика.		юдение
58	апрель			Комплексное занятие	1	Разминка. Повторение основ танцев: м.вальс, квикстеп.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
59	апрель			Комплексное занятие	1	Разминка. Повторение танцевального номера. Партерная гимнастика.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
60	апрель			Комплексное занятие	1	Разминка. Повторение танцев: м.вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
61	апрель			Комплексное занятие	1	Разминка. Разучивание постановочных композиций.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
62	апрель			Комплексное занятие	1	Отработка постановочных композиций.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
63	апрель			Контрольное занятие	1	Контрольный урок.	ДДТ	Контрольное занятие
64	май			Комплексное занятие	1	Разминка. Повторение основ танцев европейской программы. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
65	май			Комплексное занятие	1	Разминка. Повторение основ танцев латиноамериканской программы.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
66	май			Комплексное занятие	1	Разминка. Вариации танцев	ДДТ	Педагогическое

						европейской программы.		ское наблюдение
67	май			Комплексное занятие	1	Разминка. Вариации танцев латиноамериканской программы.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
68	май			Комплексное занятие	1	Разминка. Разучивание постановочных композиций.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
69	май			Комплексное занятие	1	Разминка. Разучивание постановочных композиций.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
70	май			Комплексное занятие	1	Разминка. Повторение постановочных композиций. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
71	май			Комплексное занятие	1	Разминка. Проведение «домашнего» конкурса «Танцевальные надежды».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
72	май			Комплексное занятие	1	Контрольное выездное занятие – соревнование по спортивно-бальным танцам.	ДДТ	Контрольное занятие