

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Центр детского творчества"
(МАУДО «ЦДТ»)
«Челядьлөн творчество шөрин» содтөд төдөмлун сетан муниципальнөй
асшөрлуне учреждение
("ЧТШ" СТС МАУ)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол
от 20.03.2018 г. № 1

УТВЕРЖАЮ

Директор

Синица

Н.В. Сидорова

21.03.2018 г.



Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивные бальные танцы»

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст учащихся – 7 – 14 лет

Срок реализации – 6 лет

Составители:

педагоги дополнительного образования

Попова Наталья Витальевна

Андрианова Ульяна Николаевна

Сыктывкар
2018

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы» (далее - Программа) для детей школьного возраста составлена в соответствии с Федеральным законом №273 от 29.12.2012 «Об образовании в РФ», Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 10.01.2003 г. № 15 - ФЗ, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», уставом МАУДО «Центра детского творчества», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.1251-03», положением о дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе МАУДО «ЦДТ».

Программа модифицирована, разработана на основе типовой программы министерства просвещения для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ (Музыка, издание 3-е дополненное, М. - Просвещение); на основе примерных и типовых программ кружков по бальному танцу: Шутиков Ю.Н. «Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам»; Боголюбская М.С., Елинек Ю.Е., Бахто С.Е. «Бальный танец»; документации Союза танцевального спорта России (СТСР), документации Федерации танцевального спорта Республики Коми (ФТС РК) и личного опыта педагогов клуба.

Актуальность. Наличие растущего социального запроса способствует увеличению количества учащихся в танцевально-спортивном клубе «АртМас». Программа позволяет решить проблему выявления талантливых и одарённых детей, развития индивидуальных творческих способностей каждого ребёнка. Занятия по данной программе способствуют развитию исполнительского мастерства от массового бального танца до конкурсного парного танцевания современного репертуара и профессиональной ориентации учащихся. Большое внимание, уделяемое на занятиях осанке, общей собранности, точности и четкости движений, заставляет учащихся следить за правильной постановкой корпуса и головы, подтянуто держаться, быть элегантными в повседневной жизни. Они начинают более уверенно, красиво, четко двигаться не только во время занятий, но и в быту.

Систематические тренировки и участие в различных турнирах делают детей более крепкими и выносливыми. Занятия танцами положительно сказываются на эстетическом и моральном развитии учащихся. Занятия бальными танцами органически связаны с освоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения. Вежливость, простота, внимание к партнеру, доброжелательность, приветливость – это черты, которые воспитываются в детях в процессе занятий танцами, становятся неотъемлемыми в повседневной жизни.

Отличительные особенности программы.

- В основу Программы положены современные научные и методические разработки специалистов по спортивным танцам, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания и развития, педагогике, физиологии, гигиены и психологии.

- Программа разработана для второго этапа обучения – максимального развития специальных качеств и совершенствования спортивного мастерства. Программа является продолжением образовательного цикла первого этапа (начальной подготовки), составлена с учетом преемственности в количестве часов на учебную группу и количестве обучающихся по годам обучения.

- Программа рассчитана не на школьный кружок бального танца как в типовой программе, а на более сложную форму и углубленное обучение в системе танцевально-спортивного клуба.

- Настоящая Программа полностью адаптирована к новым, современным стандартам и требованиям СТСР (по содержанию танцевального материала, положения о танцах и допустимых фигурах).

- Учебный процесс строится на основе правил СТСР о возрастных категориях, классах мастерства и правил спортивного костюма.

- Программа ориентирована на достижение личностных и метапредметных результатов учащихся.

- Для качественной, полноценной реализации программы, выявлению, поддержке и педагогическому сопровождению одарённых детей, предусматриваются системные (не реже 4-х раз за учебный год) мастер-классы тренеров российского и международного уровней, а также летние танцевально-спортивные сборы с программой оздоровления. Для учащихся клуба разрабатываются индивидуальные программы личностного роста.

- Учебно-воспитательный процесс по реализации Программы тесно взаимосвязан с программой воспитания «Росток» МАУДО «ЦДТ», направленной на социализацию учащихся.

- Осуществляется комплексный подход к образовательному процессу: ведется совместная работа с региональными представителями ФТСР, ориентированная на общие требования уровня и класса танцевания по категории «Массовый спорт».

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы» адресована детям школьного возраста (7 – 13 лет).

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься бальными танцами при отсутствии медицинских противопоказаний. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей).

Объем программы. Занятия по программе «Спортивные бальные танцы» проводятся в соответствии с годом обучения:

1 год обучения - 4 часа в неделю, всего 144 часа в год;

2 год обучения - 6 часов в неделю, всего 216 часов в год;

3 – 6 год обучения - 8 часов в неделю, всего 288 часов в год.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Формами организации образовательного процесса и видами занятий являются:

аудиторная форма- групповые учебно-тренировочные занятия, игры, конкурсы; самостоятельная работа;

внеаудиторная форма – соревнования, учебно-тренировочные сборы на выезде, самостоятельная работа.

В организации учебной деятельности используются различные формы проведения занятий: учебная игра, игра-путешествие, театрализованные представления, экскурсии, соревнования, турниры.

Непременным условием при проведении занятий является дифференцированный подход к учащимся, а при подготовке к смотрам – индивидуальная работа с парами.

Срок освоения программы - 6 лет обучения.

Режим занятий.

Год обучения	Возраст детей /лет/	Кол-во детей в группе	Кол-во часов в неделю	Продолжительность 1 урока, / мин./	Категории	Классы
1 г.о.	7-8	16	2 x 2 ч. =4 ч.	45	Д-І	Н
2 г.о.	8-9	14	3 x 2 ч. =6 ч.	45	Д-І	Н, Е
3 г.о.	9-10	12	4 x 2 ч. =8 ч.	45	Д-ІІ	Н,Е,Д
4 г.о.	10-11	10	4 x 2 ч. =8 ч.	45	Д-ІІ	Н,Е,Д,С
5 г.о.	11-12	10	4 x 2 ч. =8 ч.	45	Ю-І	Н,Е,Д,С
6 г.о.	12-13	10	4 x 2 ч. =8 ч.	45	Ю-І	Н,Е,Д,С,В

Исходя, из санитарно-гигиенических норм (СанПиН 2.4.4.3172-14) продолжительность 1 часа занятий для учащихся школьного возраста (7 – 14 лет) – 45 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – обучение основам спортивного бального танца и импровизации, повышение уровня физической и эстетической подготовки учащихся.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Обучающие:

- формировать глубокие знания и устойчивые навыки грамотного технического исполнения танцевального материала;
- расширить представления о национальной танцевальной культуре стран Латинской Америки и Европы;
- совершенствовать техническую подготовку учащихся;
- способствовать формированию у учащихся специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в спортивных бальных танцах;

Развивающие:

- формировать первоначальные навыки здоровьесберегающей деятельности (режим дня, утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры и др.);
- формировать устойчивый интерес к занятиям, к традициям клуба и Центра детского творчества;
- развивать умения самостоятельно организовать и проводить занятия с разной целевой направленностью (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- развивать и совершенствовать специальные физические качества: ловкость, прыгучесть, гибкость, двигательные-координационные способности;
- развивать артистичность, ритмичность, музыкальность учащихся;
- развивать чувство ответственности, коммуникативные качества личности в коллективной деятельности;
- развивать коммуникативные умения: слушать и слышать педагога, взаимодействовать со сверстниками.

Воспитательные:

- воспитывать любовь к искусству бального танца и умение ценить прекрасное;
- воспитывать личностные качества: терпение, трудолюбие, воля, стремление к победе, необходимые не только для занятий танцами, но и в социуме;
- формировать навыки уважительного отношения между полами;
- формировать осознанное позитивное отношение к здоровью, здоровому образу жизни;
- формировать самостоятельное стремление к саморазвитию и самосовершенствованию;
- воспитывать этические чувства, доброжелательность, отзывчивость, уважительное отношение к старшим людям, товарищам по команде.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теор.	Практ.
1. Теоретическая подготовка -8 ч.				
1.1.	Введение в деятельность	1	1	-
1.2.	Техника безопасности и правила поведения в танцевальном зале	1	1	-
1.3.	Основы гигиены и рационального питания	4	4	-
1.4.	Элементарные правила соревнований	2	2	-
2. Общая физическая и специально техническая подготовка-20ч.				
2.1.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей рук и ног	4	-	4
2.2.	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса	4	-	4
2.3.	Упражнения для развития силовой выносливости рук, ног и спины;	4	-	4
2.4.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени	4	-	4
2.5.	Упражнения для развития координационных способностей (в особенности, равновесия и вестибулярной устойчивости)	4	-	4
3. Техническая подготовка-90ч.				
3.1.	Основы музыкальной грамотности	10	4	6
3.2.	Массовое танцевание	10	4	6
3.3.	Танцевание в паре	30	10	20
3.4.	Основы европейских танцев	20	10	10
3.5.	Основы латиноамериканских танцев	20	10	10
4. Промежуточная аттестация		6	-	6
5. Соревновательная подготовка		8	-	8
6. Досугово – развивающая деятельность		10	-	10
7. Итоговое занятие		2	1	1
Итого:		144	47	97

2 год обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теор	Практ
1. Теоретическая подготовка - 8ч.				
1.1.	Введение в деятельность	1	1	-
1.2.	Техника безопасности и правила поведения в танцевальном зале	1	1	-
1.3.	Основы гигиены и рационального питания	4	4	-
1.4.	Элементарные правила соревнований	2	2	-
2. Общая физическая и специально техническая подготовка – 30 ч.				
2.1.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей рук и ног	5	-	5
2.2.	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса	5	-	5
2.3.	Упражнения для развития силовой выносливости рук, ног и спины;	5	-	5
2.4.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени	5	-	5
2.5.	Упражнения для развития координационных способностей (равновесия и вестибулярной устойчивости)	5	-	5
2.6.	Упражнения для развития выносливости	5		5
3. Техническая подготовка-144ч.				
3.1.	Европейские танцы - 72ч.			
3.1.1.	Медленный вальс	24	6	18
3.1.2.	Венский вальс	24	6	18
3.1.3.	Квикстеп	24	6	18
3.2.	Латиноамериканские танцы -72ч.			
3.2.1.	Самба	24	6	18
3.2.2.	Ча-ча-ча	24	6	18
3.2.3.	Джайв	24	6	18
4. Промежуточная аттестация		6	-	6
5. Соревновательная подготовка		16	-	16
6. Досугово – развивающая деятельность		10	-	10
7. Итоговое занятие		2	1	1
Итого:		216	45	171

3 год обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теор.	Практ.
1. Теоретическая подготовка - 10ч.				
1.1.	Введение в деятельность	1	1	-
1.2.	Техника безопасности и правила поведения в танцевальном зале	1	1	-
1.3.	Основы гигиены и рационального питания	4	4	-
1.4.	Элементарные правила соревнований	4	4	-
2. Общая физическая и специально техническая подготовка – 36 ч.				
2.1.	Упражнения для развития локомоторных способностей.	6	-	6
2.2.	Упражнения для развития скоростных способностей:	6	-	6
2.3.	Упражнения для развития силовых способностей	6	-	6
2.4.	Упражнения для развития гибкости:	6	-	6
2.5.	Упражнения для развития координационных способностей:	6	-	6
2.6.	Упражнения для развития выносливости:	6	-	6
3. Техническая подготовка-208ч.				
3.1.	Европейские танцы - 104ч.			
3.1.1.	Медленный вальс	26	6	20
3.1.2.	Танго	26	6	20
3.1.3.	Венский вальс	26	6	20
3.1.4.	Квикстеп	26	6	20
3.2.	Латиноамериканские танцы -104ч.			
3.2.1.	Самба	26	6	20
3.2.2.	Ча-ча-ча	26	6	20
3.2.3.	Румба	26	6	20
3.2.4.	Джайв	26	6	20
4. Промежуточная аттестация		6	-	6
5. Соревновательная подготовка		16	-	16
6. Досугово – развивающая деятельность		10	-	10
7. Итоговое занятие		2	1	1
Итого:		288	59	229

4 год обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теор.	Практ.
1. Теоретическая подготовка - 10ч.				
1.1.	Введение в деятельность	1	1	-
1.2.	Техника безопасности и правила поведения в танцевальном зале	1	1	-
1.3.	Основы гигиены и рационального питания	4	4	-
1.4.	Элементарные правила соревнований	4	4	-
2. Общая физическая и специально техническая подготовка – 40 ч.				
2.1.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей рук и ног	8	-	8
2.2.	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса	8	-	8
2.3.	Упражнения для развития силовой выносливости рук, ног и спины;	8	-	8
2.4.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени	8	-	8
2.5.	Упражнения для развития координационных способностей (в особенности, равновесия и вестибулярной устойчивости)	8	-	8
3. Техническая подготовка-200ч.				
3.1.	Европейские танцы - 100ч.			
3.1.1.	Медленный вальс	20	4	16
3.1.2.	Танго	20	4	16
3.1.3.	Венский вальс	20	4	16
3.1.4.	Фокстрот	20	4	16
3.1.5.	Квикстеп	20	4	16
3.2.	Латиноамериканские танцы -100ч.			
3.2.1.	Самба	20	4	16
3.2.2.	Ча-ча-ча	20	4	16
3.2.3.	Румба	20	4	16
3.2.4.	Пассодобль	20	4	16
3.2.5.	Джайв	20	4	16
4. Промежуточная аттестация		6	-	6
5. Соревновательная подготовка		20	-	20

6. Досугово – развивающая деятельность	10	-	10
7. Итоговое занятие	2	1	1
Итого:	288	51	237

5 год обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теор.	Практ.
1. Теоретическая подготовка - 10ч.				
1.1.	Введение в деятельность	1	1	-
1.2.	Техника безопасности и правила поведения в танцевальном зале	1	1	-
1.3.	Основы гигиены и рационального питания	4	4	-
1.4.	Элементарные правила соревнований	4	4	-
2. Общая физическая и специально техническая подготовка – 40 ч.				
2.1.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей рук и ног	8	-	8
2.2.	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса	8	-	8
2.3.	Упражнения для развития силовой выносливости рук, ног и спины;	8	-	8
2.4.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени	8	-	8
2.5.	Упражнения для развития координационных способностей (в особенности, равновесия и вестибулярной устойчивости)	8	-	8
8. Техническая подготовка-200ч.				
3.1.	Европейские танцы - 100ч.			
3.1.1.	Медленный вальс	20	4	16
3.1.2.	Танго	20	4	16
3.1.3.	Венский вальс	20	4	16
3.1.4.	Фокстрот	20	4	16
3.1.5.	Квикстеп	20	4	16
3.2.	Латиноамериканские танцы -100ч.			
3.2.1.	Самба	20	4	16
3.2.2.	Ча-ча-ча	20	4	16
3.2.3.	Румба	20	4	16

3.2.4.	Пассодобль	20	4	16
3.2.5.	Джайв	20	4	16
9. Промежуточная аттестация		6	-	6
10. Соревновательная подготовка		20	-	20
11. Досугово – развивающая деятельность		10	-	10
12. Итоговое занятие		2	1	1
Итого:		288	51	237

6 год обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теор.	Практ.
1. Теоретическая подготовка - 10ч.				
1.1.	Введение в деятельность	1	1	-
1.2.	Техника безопасности и правила поведения в танцевальном зале	1	1	-
1.3.	Основы гигиены и рационального питания	4	4	-
1.4.	Элементарные правила соревнований	4	4	-
2. Общая физическая и специально техническая подготовка – 40 ч.				
2.1.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей рук и ног	8	-	8
2.2.	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса	8	-	8
2.3.	Упражнения для развития силовой выносливости рук, ног и спины;	8	-	8
2.4.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени	8	-	8
2.5.	Упражнения для развития координационных способностей (в особенности, равновесия и вестибулярной устойчивости)	8	-	8
13. Техническая подготовка-200ч.				
3.1.	Европейские танцы - 100ч.			
3.1.1.	Медленный вальс	20	4	16
3.1.2.	Танго	20	4	16
3.1.3.	Венский вальс	20	4	16
3.1.4.	Фокстрот	20	4	16
3.1.5.	Квикстеп	20	4	16

3.2.	Латиноамериканские танцы -100ч.			
3.2.1.	Самба	20	4	16
3.2.2.	Ча-ча-ча	20	4	16
3.2.3.	Румба	20	4	16
3.2.4.	Пассодобль	20	4	16
3.2.5.	Джайв	20	4	16
14.Промежуточная и итоговая аттестация		6	-	6
15.Соревновательная подготовка		20	-	20
16.Досугово – развивающая деятельность		10	-	10
17.Итоговое занятие		2	1	1
Итого:		288	51	237

1.3.2. Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Теоретическая подготовка -8ч.

Тема №1. 1. Введение в деятельность

Знакомство детей друг с другом и с педагогом. Содержание образовательной программы, цели и задачи на учебный год. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Обсуждение правил взаимодействия всех участников образовательного процесса, прав и обязанностей членов детского коллектива. Правила организации учебного занятия. Краткая информация о знаменательных датах республики и страны. История развития спортивных бальных танцев в РК. Гимн и герб РК.

Тема №1.2. Техника безопасности и правила поведения в танцевальном зале. Требования к форме, внешнему виду, правила поведения в танцевальном зале и в ЦДТ. Инструктаж по технике безопасности.

Тема №1.3. Основы гигиены и рационального питания.

Режим питания и питьевой режим;

Правила рационального питания;

Калорийность продуктов;

Гигиена тела и самоконтроль;

Гигиена занятий, одежда и обувь.

Тема №1.4. Элементарные правила соревнований.

Одежда на соревнования (рейтинговые костюмы), прически;

Разминка за 1 час до соревнования (проба паркета);

Презентация пары (выход на паркет, уход с паркета, презентация во время исполнения конкурсных композиций);

Номер пары, заход пары.

2. Общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка-20 ч.

2.1. Тема №1. Практика.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей рук и ног.

2.2. Тема №2. Практика.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.

2.3. Тема №3. Практика.

Упражнения для развития силовой выносливости рук, ног и спины;

2.4. Тема №4. Практика.

Упражнения для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени.

2.5. Тема №5. Практика.

Упражнения для развития координационных способностей (в особенности, равновесия и вестибулярной устойчивости);

Самостоятельная работа: выполнение вышеуказанных упражнений.

3. Техническая подготовка -90ч.

Тема №3.1. Основы музыкальной грамотности –10 ч.

Теория – 4 ч. Элементы музыкальной грамоты - характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); динамические оттенки (громко, тихо), простые размеры - 2/4, 3/4, 4/4. Сильная и слабая доли, ритм. Самостоятельная работа: слушать музыку и определять ее характер.

Практика – 6ч. Прохлопывание ритма, ритмические упражнения с музыкальным заданием (начало и окончание движения вместе с музыкой). Движение в различных темпах. Определение характера танцевальной музыки словами и передача характера в движении. Передача динамических оттенков в движении.

Основные танцевальные движения - танцевальный шаг, шаг на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком, галоп, прыжок на месте. Реверанс и поклон. Хлопки в ладоши по одному и в парах, комбинированные этюды по пройденному материалу.

Самостоятельная работа: слушать музыку и выделять хлопками ритм.

Тема №3.2. Массовое танцевание – 10 ч.

Теория – 4 ч. Характер танцев, танцевальный образ, ориентация в пространстве зала, понятие фигуры танца.

Самостоятельная работа: слушать музыку и определять характер танцев.

Практика – 6 ч. На занятиях изучаются танцевальные игры, которые вырабатывают у детей чувство ритма, координацию, память, музыкальные способности: «танец Дружбы», «Минутка», «Стоп, машина», «Буги-Вуги».

Самостоятельная работа: повторять танцевальные игры.

Тема №3.3. Танцевание в паре – 30 ч.

Теория - 10 ч. Танцевальная этика: приглашение к танцу, поклон после завершения танца, корректное поведение на паркете.

Стойка в паре, понятие «линии» в движениях рук, ног, головы и корпуса. Понятие вертикали и горизонтали (форма крестом). Линии в паре. Точное направление головы и взгляда (фокус). Сложение рук в парных танцах: за одну руку, за две руки, под одну руку, понятия о конкурсных танцах.

Самостоятельная работа: пытаться держать стойку сохраняя вертикаль и горизонталь.

Практика –20 ч. Танцевальная этика: приглашение к танцу, поклон после завершения танца. Стойка в паре, «линия» в движениях рук, ног, головы и корпуса. Понятие вертикали и горизонтали (форма крестом). Линии в паре. Точное направление головы и взгляда (фокус). Положение рук в парных танцах: за одну руку, за две руки, под одну руку.

Самостоятельная работа: пытаться держать стойку сохраняя вертикаль и горизонталь.

Тема №3.4. Основы европейских танцев - 20 ч.

Теория – 10 ч. Краткая история возникновения европейских танцев, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения

европейской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца.

Музыкальный размер танцев Медленный вальс, Квикстеп.

Самостоятельная работа: слушать музыку и выделять хлопками ритм танцев Медленный вальс и Квикстеп.

Практика – 10 ч. Практические упражнения, подводящие к основному шагу:

Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор 5-ти фаз шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес 30-70, сбор ног. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка).

Танец Медленный вальс (Waltz). Музыкальный размер – 3/4.

Фигуры Н класса: волна, маленький квадратик, большой квадрат.

Танец Квикстеп (Quickstep). Музыкальный размер – 4/4.

Фигуры Н класса: четвертной поворот.

Самостоятельная работа: отработка стойки, подъема, снижения, скольжения. Разучивание 5-ти фаз шага.

Тема №3.5. Основы латиноамериканских танцев - 20 ч.

Теория – 10 ч. Краткая история возникновения латиноамериканских танцев, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения латиноамериканской программы целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Музыкальный размер танцев Самба и Ча-ча-ча. Введение в паре, стойка.

Самостоятельная работа: слушать музыку и выделять хлопками ритм танцев Самба и Ча-ча-ча.

Практика – 10 ч. Практические упражнения, подводящие к основному шагу:

Особенности движения: толчки, работа стопы, позиции рук, ног, работа корпуса.

Танец Самба (Samba): баунс на двух ногах, баунс с ноги на ногу, баунс с работой центра, вынос носка по полу – вперед, в сторону, назад.

Танец Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha): тайм степ, Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: шассе в сторону (вправо и влево), компактное шассе, лок вперед с ПН и с ЛН.

Танец Самба (Samba). Музыкальный размер 2/4

Основные движения с ПН, с ЛН, в сторону, поступательное, наружное.

Танец Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Музыкальный размер 4/4

Основные движения (в закрытой позиции, в открытой позиции, на месте)

Самостоятельная работа: повторение практических упражнений, подводящих к основному шагу.

4.Промежуточная аттестация – 6 ч.

Практика – 6 ч. В целях объективности определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Промежуточную аттестацию (тестирование) уровня знаний, умений и навыков учащихся по образовательной программе проводит 3 раза в год.

5. Соревновательная подготовка - 8 ч.

Практика – 8 ч. Постановка, отработка соревновательных композиций классификационной программы. Участие в соревнованиях на уровне ЦДТ «Апрельские встречи».

6. Досугово - развивающая деятельность -10ч.

Практика -10 ч. Воспитательная работа проводится в соответствии с планом УВР, утвержденным замдиректора в начале учебного года, а так же в процессе учебных занятий, соревнований, клубных традиционных мероприятий по программе воспитания «Росток» МАУДО «ЦДТ».

Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Выход на лыжах.

Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих танцоров РК. Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК. Достопримечательности РК. Посещение исторических мест города.

7. Итоговое занятие- 2ч.

Теория: подведение итогов работы за год. Перспективы работы в новом учебном году. Презентация портфолио. Вручение благодарностей.

Практика: рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.

2-ой год обучения

1. Теоретическая подготовка -8 ч.

Тема №1. 1. Введение в деятельность.

Содержание образовательной программы, цели и задачи на учебный год. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Обсуждение правил взаимодействия всех участников образовательного процесса, прав и обязанностей членов детского коллектива. Правила организации учебного занятия. Краткая информация о знаменательных датах республики и страны. История развития спортивных бальных танцев в РК. Гимн и герб РК.

Тема №1.2. Техника безопасности и правила поведения в танцевальном зале. Требования к форме, внешнему виду, правила поведения в танцевальном зале и в ЦДТ. Инструктаж по технике безопасности.

Тема №1.3. Основы гигиены и рационального питания.

Режим питания и питьевой режим;

Правила рационального питания;

Калорийность продуктов;

Гигиена тела и самоконтроль;

Гигиена занятий, одежда и обувь.

Тема №1.4. Элементарные правила соревнований.

Одежда на соревнования (рейтинговые костюмы), прически;
Разминка за 1 час до соревнования (проба паркета);
Презентация пары (выход на паркет, уход с паркета, презентация во время исполнения конкурсных композиций);

Номер пары, заход пары.

2. Общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка - 30ч.

2.1. Тема №1. Практика

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей рук и ног.

2.2. Тема №2. Практика

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.

2.3. Тема №3. Практика

Упражнения для развития силовой выносливости рук, ног и спины;

2.4. Тема №4. Практика

Упражнения для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени.

2.5. Тема №5. Практика

Упражнения для развития координационных способностей (в особенности, равновесия и вестибулярной устойчивости).

2.6. Тема №6. Практика

Упражнения для развития выносливости.

Самостоятельная работа: выполнение выше указанных упражнений.

3. Техническая подготовка-144ч.

Тема № 3.1. Европейские танцы – 72 ч.

Теория – 18 ч. История возникновения европейских танцев, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения европейской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца.

Музыкальный размер, особенности и техника исполнения фигур танцев Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп.

Практика – 54 ч. Практические упражнения, подводящие к основному шагу: особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. работа стопы, колена, корпуса. Разбор 5-ти фаз шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес 30-70, сбор ног. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка).

Самостоятельная работа: отработка стойки, подъема, снижения, скольжения. Разучивание фигур E класса.

Танец Медленный вальс (Waltz). Музыкальный размер – 3/4.

Фигуры H класса: волна, маленький квадратик, большой квадрат.

Фигуры E класса: закрытые перемены – закрытая переменная с ПН (из натурального поворота в реверсивный); закрытая переменная с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный); натуральный поворот; реверсивный поворот; натуральный спин поворот; виск; шассе из ПП; переменная хэзитэйшн; наружная переменная; реверсивное кортэ; виск назад; лок назад; поступательное шассе вправо; открытый импетус; плетение из ПП; дрэг

хэзитэйшн; поворотный лок в лево; основное плетение (плетение в ритме вальса).

Венский вальс (Viennese Waltz). Музыкальный размер – 3/4.

Фигуры Е класса: натуральный поворот.

Танец Квикстеп (Quickstep). Музыкальный размер – 4/4.

Фигуры Н класса: четвертной поворот вправо.

Фигуры Е класса: четвертной поворот вправо; четвертной поворот влево (каблукный пивот); натуральный поворот; натуральный поворот с хэзитэйшн; натуральный пивот поворот; натуральный спин поворот; поступательное шассе; шассе реверсивный поворот; лок вперед; лок шаг назад; поступательное шассе вправо; типпл шассе вправо; бегущее окончание (может заканчиваться, а ПП); наружная перемена; быстрый открытый реверсивный; зигзаг, лок назад и бегущее окончание; ви б.

Тема № 3.2. Латиноамериканские танцы – 72 ч.

Теория – 18 ч. История возникновения латиноамериканских танцев, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения латиноамериканской программы целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Музыкальный размер танцев Самба и Ча-ча-ча, Джайв. Ведение в паре, стойка.

Практика – 54 ч.

Танец Самба (Samba). Музыкальный размер 2/4.

Специальные упражнения: баунс на двух ногах, баунс с ноги на ногу, баунс с работой центра, вынос носка по полу – вперед, в сторону, назад.

Фигуры Н класса: Основные движения с ПН, с ЛН, в сторону, поступательное, наружное.

Фигуры Е класса: Основные движения с ПН, с ЛН, в сторону, поступательное, наружное; виски (самба виски) влево и вправо; виски с поворотом дамы под рукой (вольта поворот дамы на месте вправо и влево); самба ход в ПП (променадный самба ход); самба ход в сторону, самба ход на месте; вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (простая вольта вправо и влево в закрытой позиции); ботафого в продвижении – вперед, назад; крисс кросс бота фого (теневые бота фого); бота фого в променад и контр променад (променадная ботафого); крисс кросс (вольта в продвижении вправо и влево); сольная вольта на месте; реверсивный поворот; коса; раскручивание; корта джака; мэйпоул (непрерывный вольта поворот вправо и влево).

Танец Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Музыкальный размер 4/4.

Специальные упражнения: натяжение вертикали, горизонтали, тайм степ, скручивание корпуса.

Фигуры Н класса: Основные движения (в закрытой позиции, в открытой позиции, на месте), Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: шассе в сторону (вправо и влево), компактное шассе, лок вперед с ПН и с ЛН.

Фигуры Е класса: Основные движения; ронд шассе; твист шассе (хип твист шассе);слип шассе (слип-клоус шассе); Нью-Йорк (чек из открытой контр ПП и открытой ПП); поворот на месте (поворот переключение влево и

вправо); поворот под рукой влево и вправо; плечо к плечу; рука к руке; три ча-ча-ча; шаги в сторону (влево и вправо); туда и обратно; тайм стэп, как основное движение в сторону; веер; алемана; хоккейная клюшка; натуральное раскрытие; закрытый хип твист; открытый хип твист; кубинский брэйк – кубинский брэйк в открытой позиции, кубинский брэйк в открытой контр ПП); дробный кубинский брэйк (дробный кубинский брэйк в открытой позиции, дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП); натуральный волчок; кросс бэйсик.

Танец Джайв (Jive). Музыкальный размер 4/4.

Специальные упражнения: марш на месте с высоким коленом.

Фигуры Н класса. Основное движение на месте, Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции Фоллэвэй).

Фигуры Е класса. Основное движение на месте; фоллэвэй рок (основное движение из позиции фоллэвэй); фоллэвэй троуэвэй; звено; смена мест справа налево; смена мест слева направо; смена рук за спиной; удар бедром (толчок левым плечом); американский спин; стоп энд гоу; хлыст; двойной хлыст (двойной кросс хлыст); хлыст троуэвэй; тоу хил свивлз (носок – каблук свивлы); променадный ход (медленный и быстрый) шаги; раскручивание; флики в брэйк; усложненное звено (брэйк); шаги цыпленка; ветряная мельница.

Самостоятельная работа: повторение специальных упражнений.

4.Промежуточная аттестация-6ч.

Практика – 6 ч. В целях объективности определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Промежуточная аттестацию (тестирование) уровня знаний, умений и навыков учащихся по образовательной программе проводится 3 раза в год.

5.Соревновательная подготовка - 16 ч.

Практика – 16 ч. Постановка, отработка соревновательных композиций классификационной программы. Участие в соревнованиях на уровне ЦДТ «Апрельские встречи».

6.Досугово - развивающая деятельность -10ч.

Практика -10 ч Воспитательная работа проводится в соответствии с планом УВР, утвержденным в начале учебного года, а также в процессе учебных занятий, соревнований, клубных традиционных мероприятий по программе воспитания «Росток» МАУДО «ЦДТ».

Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Выход на лыжах.

Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих танцоров РК. Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК. Достопримечательности РК. Посещение музея им. Р. Сметаниной. Посещение исторических мест города.

7. Итоговое занятие- 2ч.

Теория: подведение итогов работы за год. Перспективы работы в новом учебном году. Презентация портфолио. Вручение благодарностей.

Практика: рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.

3-ий год обучения

1.Теоретическая подготовка -10ч.

Тема №1. 1. Введение в деятельность.

Содержание образовательной программы, цели и задачи на учебный год. Правила организации учебного занятия. Выбор детского актива. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Распределение разовых и постоянных поручений. Краткая информация о знаменательных датах республики и страны. История развития спортивных бальных танцев в РК и России. Гимн и герб РК и Российской Федерации.

Тема№1.2. Техника безопасности и правила поведения в танцевальном зале. Требования к форме, внешнему виду, правила поведения в танцевальном зале и в ЦДТ. Инструктаж по технике безопасности.

Тема №1.3. Основы гигиены и рационального питания.

Режим питания и питьевой режим;

Правила рационального питания;

Калорийность продуктов;

Гигиена тела и самоконтроль;

Гигиена занятий, одежда и обувь.

Тема №1.4.Элементарные правила соревнований.

Одежда на соревнования (рейтинговые костюмы), прически;

Разминка за 1 час до соревнования (проба паркета);

Презентация пары (выход на паркет, уход с паркета, презентация во время исполнения конкурсных композиций);

Основные показатели по судейству.

2.Общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка – 36ч.

Тема №2.1. Практика. Упражнения для развития локомоторных способностей.

1.Ходьба в приседе вперед и назад.

2.Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.

3.Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

4.Прыжки и подскоки с акцентом вверх.

Тема №2.2. Практика. Упражнения для развития скоростных способностей:

1.Ускорения из разных исходных положений.

2.Гладкий бег на 20, 30 и 100 м, с.

3.Бег на месте в максимальном темпе.

4.«Подскоки»: выполнение на скорость за 10 с подскоков на правой и левой ноге.

5.«Подъем в сед»: выполнение на скорость за 10 с подъемов туловища в сед из положения лежа на спине.

6.«Отжимание»: выполнение на скорость за 10 с сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа.

7.«Пике»: выполнение на скорость за 10 секунд ударов вытянутой ногой о пол.

Тема №2.3. Практика. Упражнения для развития силовых способностей:

1.Приседания.

2.«Выпрыгивания» из приседа вверх, прогибаясь: максимальное количество раз.

3.Многоскоки.

4.Подтягивания в висе на высокой перекладине.

5.Подтягивания в висе лежа на низкой перекладине.

6.Угол в упоре.

7.«Ножницы» - для оценки силовой выносливости мышц брюшного пресса: испытуемый прямыми ногами, слегка поднятыми над землей, выполняет движение «ножницы». Результат – время выполнения задания.

Тема №2.4. Практика. Упражнения для развития гибкости:

Упражнения для развития подвижности шейного отдела позвоночника:

1.Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево.

2.Повороты головы вправо-влево.

3.Наклоны (вперед-назад) повернутой вправо (влево) головы.

4.Повороты наклоненной вперед головы.

Упражнения для развития подвижности суставов верхнего плечевого пояса:

1.Поднимание и опускание плеч.

2.Движение плеч вперед-назад.

3.Вращение плеч вперед-назад.

4.Отведение рук из вертикального положения назад.

5.Вращение рук в плечевых суставах вперед-назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночного столба:

1.Наклоны вперед, назад, вправо, влево.

2.Лежа на животе с закрепленными стопами, прогнуться, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью (грудиной) и полом должно составлять 10-20 см.

3.Встать прямо, ноги вместе. Наклониться как можно ниже вперед, опустить руки вниз. Коснуться пола ладонями.

4."Мостик". Результат-расстояние от пяток до кончиков пальцев рук. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.

5.Прогиб назад с захватом ног в положении лежа («корзиночка»).

6.Прогиб назад с захватом ног в положении стоя на коленях.

7. Комплексы общеразвивающих упражнений, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах).

Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы:

1. Присесть, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль туловища. При нормальной подвижности голеностопного сустава, угол между поверхностью опоры и голенью 45-55 градусов.

2. Из положения стоя на коленях сесть на пятки. В норме тыльная поверхность стопы и голеностопного сустава касаются пола. Носки не должны быть обращены внутрь.

Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра:

3. Широкие стойки на ногах.

4. Подъем ноги вперед и в сторону.

5. Высокие махи поочередно и попеременно правой и левой ногой вперед, назад и в сторону.

6. Лежа на спине, согнуть одну ногу, взять ее обеими руками за колено и притянуть как можно ближе к груди. Другая нога остается выпрямленной. Бедро должно соприкасаться с передней поверхностью туловища.

7. Выпады и полу шпагаты.

8. "Шпагат". Рекомендуется два варианта: продольный и поперечный с опорой на руки. Результат - расстояние до пола.

9. В положении полулежа на спине с опорой на локти одну ногу согнуть коленом вовнутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной другой ноге. Таз должен быть неподвижным, а колено согнутой ноги почти касаться пола.

Тема №2.5. Практика. Упражнения для развития координационных способностей:

1. Ходьба по гимнастической скамейке.

2. Проба Ромберга: удержание равновесия в положении стоя на одной ноге, другая согнута вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки вперед, глаза закрыты.

3. Равновесия типа «ласточка».

4. Равновесия на одной ноге с изменением заданной позы.

5. Проба Яроцкого: вращательные движения головой в быстром темпе в положении стоя с закрытыми глазами до потери равновесия.

6. Воспроизведение заданной игровой позы.

7. Челночный бег (3x10, 4x5, 2x15 м).

8. Произвольное преодоление простых препятствий.

9. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки и т.д.

10. Прыжки по разметкам на точность приземления.

11. Различные комбинации гимнастических упражнений на счет («восьмерки»).

12. Игры, позволяющие развивать координацию (пятнашки, салки, колдунчики с равновесием на одной ноге и другие подвижные игры).

Тема №2.6. Практика. Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на 500, 1000, 2000, 3000 м.

2. Двухминутный бег: бег в течение 2 мин в темпе 180 шаг/мин.

3. Шестиминутный бег: испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут.

3. Техническая подготовка-208ч.

Тема №3.1 Европейские танцы – 104 ч.

Теория – 24 ч. Углубленная история возникновения европейских танцев, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения европейской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца.

Вводим новый танец в конкурсную программу – Танго.

Самостоятельная работа: слушать музыку и выделять хлопками ритм танца танго.

Практика – 80 ч. Практические упражнения, подводящие к основному шагу:

Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор 5-ти фаз шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес 30-70, сбор ног. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка).

Самостоятельная работа: отработка стойки, подъема, снижения, скольжения. Повторение фигур Д класса.

Танец Медленный вальс (Waltz). Музыкальный размер – 3/4.

Фигуры Н класса: волна, маленький квадратик, большой квадрат.

Фигуры Е класса: закрытые перемены – закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный); закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный); натуральный поворот; реверсивный поворот; натуральный спин поворот; виск; шассе из ПП; перемена хэзитэйшн; наружная перемена; реверсивное кортэ; виск назад; лок назад; поступательное шассе вправо; открытый импетус; плетение из ПП; дрэг хэзитэйшн; поворотный лок в лево; основное плетение (плетение в ритме вальса).

Фигуры Д класса: Двойной реверсивный спин; Реверсивный пивот; Закрытый тэлемарк (Тэлемарк); Открытый тэлемарк; Кросс хэзитэйшн; Крыло; Наружный спин; Недовернутый наружный спин; Закрытый импетус (Импетус поворот); Поворотный лок вправо; Закрытое крыло; Реверсивный фоллзвэй и слип пивот; Ховер кортэ; Фоллзвэй виск.

Танец Танго(Tango). Музыкальный размер 4/4.

Фигуры Д класса: Ход; Поступательный боковой шаг; Поступательное звено; Закрытый променад; Открытое окончание; Открытый променад; Рок поворот (Натуральный рок поворот); Открытый реверсивный поворот, дама – сбоку (с закрытым или открытым окончанием); Открытый реверсивный поворот, дама в линии (с закрытым или открытым окончанием); Основной

реверсивный поворот; Кортэ назад; Реверсивный поворот на поступательном боковом шаге; Методы выхода в ПП; Рок назад на ПН; Рок назад на ЛН; Натуральный твист поворот; Натуральный променадный поворот; Натуральный променадный поворот в рок поворот; Променадное звено; Фор стэп; Открытый променад назад; Наружный свивл: Наружный свивл вправо, Наружный свивл с поворотом влево, Наружный свивл после 1-2 реверсивного поворота (Реверсивный наружный свивл); Фоллэвэй фор стэп; Фор стэп чендч; Браш тэп; Файв стэп, включая вариант Мини файв стэп; Виск; Виск назад; Фоллэвэй променад; Чейс: Альтернативные окончания после шага 5 чейса; Реверсивный фоллэвэй и слип пивот.

Танец Венский вальс (Viennese Waltz). Музыкальный размер – 3/4.

Фигуры Е класса: натуральный поворот.

Танец Квикстеп (Quickstep). Музыкальный размер – 4/4.

Фигуры Н класса: четвертной поворот вправо.

Фигуры Е класса: четвертной поворот вправо; четвертной поворот влево (каблучный пивот); натуральный поворот; натуральный поворот с хэзитэйшн; натуральный пивот поворот; натуральный спин поворот; поступательное шассе; шассе реверсивный поворот; лок вперед; лок степ назад; поступательное шассе вправо; типпл шассе вправо; бегущее окончание (может заканчиваться а ПП); наружная перемена; быстрый открытый реверсивный; зигзаг, лок назад и бегущее окончание; ви б.

Фигуры Д класса: Закрытый импетус (Импетус поворот); Реверсивный пивот; Двойной реверсивный спин; Кросс шассе; Бегущий реверсивный поворот; Четыре быстрых бегущих; Закрытый тэлемарк (Тэлемарк); Кросс свивл; Типпл шассе влево; Смена направления; Виск; Виск назад; Фиштэйл; Шесть быстрых бегущих; Румба кросс; Типси вправо; Типси влево; Ховер кортэ; Натуральный поворот, лок назад, бегущее окончание; Открытый импетус поворот; Открытый тэлемарк; Открытый натуральный поворот (Проходящий натуральный поворот).

Тема №3.2. Латиноамериканские танцы – 104 ч.

Теория – 24 ч. История возникновения латиноамериканских танцев, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения латиноамериканской программы целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Музыкальный размер танцев Самба и Ча-ча-ча, Румба, Джайв. Ведение в паре, стойка.

Практика – 80 ч.

Самостоятельная работа – повторение фигур Д класса.

Танец Самба (Samba). Музыкальный размер 2/4.

Специальные упражнения: баунс на двух ногах, баунс с ноги на ногу, баунс с работой центра, вынос носка по полу – вперед, в сторону, назад.

Фигуры Н класса: Основные движения с ПН, с ЛН, в сторону, поступательное, наружное.

Фигуры Е класса: Основные движения с ПН, с ЛН, в сторону, поступательное, наружное; виски (самба виски) влево и вправо; виски с поворотом дамы под рукой (вольта поворот дамы на месте вправо и влево);

самба ход в ПП (променадный самба ход); самба ход в сторону, самба ход на месте; вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (простая вольта вправо и влево в закрытой позиции); ботафого в продвижении – вперед, назад; крисс кросс бота фого (теневые бота фого); бота фого в променад и контр променад (променадная ботафого); крисс кросс (вольта в продвижении вправо и влево); сольная вольта на месте; реверсивный поворот; коса; раскручивание; корта джака; мэйпоул (непрерывный вольта поворот вправо и влево).

Фигуры Д класса: Закрытые роки; Открытые роки; Роки назад; Аргентинские кроссы; Реверсивный ролл; Поворот на трёх шагах; Самба локи; Ритм баунс; Методы смены ног; Вольта в продвижении в теневой позиции; Вольта по кругу в теневой позиции; Контра бота фого; Карусель (Вольта по кругу вправо и влево); Натуральный ролл; Бег в променад и контр променад; Крузадо локи в теневой позиции; Крузадо шаги.

Танец Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Музыкальный размер 4/4.

Специальные упражнения: натяжение вертикали, горизонтали, тайм степ, скручивание корпуса.

Фигуры Н класса: Основные движения (в закрытой позиции, в открытой позиции, на месте), Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: шассе в сторону (вправо и влево), компактное шассе, лок вперед с ПН и с ЛН.

Фигуры Е класса: Основные движения; ронд шассе; твист шассе (хип твист шассе);слип шассе (слип-клоус шассе); Нью-Йорк (чек из открытой контр ПП и открытой ПП); поворот на месте (поворот переключение влево и вправо); поворот под рукой влево и вправо; плечо к плечу; рука к руке; три ча-ча-ча; шаги в сторону (влево и вправо); туда и обратно; тайм стэп, как основное движение в сторону; веер; алемана; хоккейная клюшка; натуральное раскрытие; закрытый хип твист; открытый хип твист; кубинский брэйк – кубинский брэйк в открытой позиции, кубинский брэйк в открытой контр ПП); дробный кубинский брэйк (дробный кубинский брэйк в открытой позиции, дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП); натуральный волчок; кросс бэйсик.

Фигуры Д класса: Раскрытие из реверсивного волчка; Аида; Спираль; Локон; Роуп спиннинг; Реверсивный волчок; Чейс; Свитхарт (Возлюбленная); Хип твист спираль (Закрытый хип твист со спиральным окончанием); Следуй за мно; Смены ног (Методы смены ног); Усложненный хип твист; Тайминг «гуапача».

Танец Румба (Rumba). Музыкальный размер 4/4.

Фигуры Д класса: Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции); Альтернативные основные движения; Кукарача; Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП); Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо; Поворот под рукой вправо и влево; Плечо к плечу; Рука к руке; Усложненное раскрытие; Шаги в сторону влево и вправо; Шаги в сторону и кукарача; Кубинские роки в ритме «2.3.4.1»; Веер; Алемана; Хоккейная клюшка; Натуральный волчок; Раскрытие вправо и влево; Натуральное раскрытие вправо; Закрытый хип твист; Открытый хип

твист; Реверсивный волчок; Раскрытие из реверсивного волчка; Аида (Фоллэвэй); Спираль; Локон; Роуп спиннинг; Фэнсинг; Скользящие дверцы; Поступательные шаги вперед или назад: в закрытой, открытой позиции; в левой, правой боковой позиции; соло. Непрерывный хип твист.

Танец Джайв (Jive). Музыкальный размер 4/4.

Специальные упражнения: марш на месте с высоким коленом.

Фигуры Н класса. Основное движение на месте, Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции Фоллэвэй).

Фигуры Е класса. Основное движение на месте; фоллэвэй рок (основное движение из позиции фоллэвэй); фоллэвэй троуэвэй; звено; смена мест справа налево; смена мест слева направо; смена рук за спиной; удар бедром (толчок левым плечом); американский спин; стоп энд гоу; хлыст; двойной хлыст (двойной кросс хлыст); хлыст троуэвэй; тоу хил свивлз (носок – каблук свивлы); променадный ход (медленный и быстрый) шаги; раскручивание; флики в брэйк; усложненное звено (брэйк); шаги цыпленка; ветряная мельница.

Фигуры Д класса: Муч; Испанские руки; Простой спин; Майами спешал; Кёли вип; Реверсивный хлыст; Крадущиеся шаги, флики и брэйк (Флики в брэйк).

Самостоятельная работа: слушать музыку и выделять хлопками ритм танцев Самба и Ча-ча-ча, Румба, Джайв.

4. Промежуточная аттестация-6ч.

Практика -6 ч. В целях объективности определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Промежуточная аттестация (тестирование) уровня знаний, умений и навыков учащихся по образовательной программе проводится 3 раза в год.

5. Соревновательная подготовка - 16 ч.

Практика -16 ч. Постановка, отработка соревновательных композиций классификационной программы. Участие в соревнованиях на муниципальном и республиканском уровне.

6. Досугово - развивающая деятельность -10ч.

Практика -10 ч Воспитательная работа проводится в соответствии с планом УВР, утвержденным замдиректора в начале учебного года, а также в процессе учебных занятий, соревнований, клубных традиционных мероприятий по программе воспитания «Росток» МАУДО «ЦДТ».

Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Выход на лыжах.

Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих танцоров РК. Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК. Достопримечательности РК. Посещение исторических мест города.

7. Итоговое занятие- 2ч.

Теория: подведение итогов работы за год. Перспективы работы в новом

учебном году. Презентация портфолио. Вручение благодарностей.

Практика: рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.

4-ый год обучения

1.Теоретическая подготовка -10ч.

Тема №1. 1. Введение в деятельность.

Содержание образовательной программы, цели и задачи на учебный год. Правила организации учебного занятия. Выбор детского актива. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Распределение разовых и постоянных поручений. Краткая информация о знаменательных датах республики и страны. История развития спортивных бальных танцев в РК и России. Гимн и герб РК и Российской Федерации.

Тема№1.2. Техника безопасности и правила поведения в танцевальном зале. Требования к форме, внешнему виду, правила поведения в танцевальном зале и в ЦДТ. Инструктаж по технике безопасности.

Тема №1.3. Основы гигиены и рационального питания.

Режим питания и питьевой режим;

Правила рационального питания;

Калорийность продуктов;

Гигиена тела и самоконтроль;

Гигиена занятий, одежда и обувь.

Тема №1.4.Элементарные правила соревнований.

Разбор и изучение правил соревнований.

Основные показатели по судейству.

Одежда на соревнования (рейтинговые костюмы), прически;

Разминка за 1 час до соревнования (проба паркета);

Презентация пары (выход на паркет, уход с паркета, презентация во время исполнения конкурсных композиций);

Типичные ошибки на соревнованиях.

2.Общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка – 40ч.

Тема №2.1. Практика. Упражнения для развития локомоторных способностей.

1.Ходьба в приседе вперед и назад.

2.Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.

3.Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

4.Прыжки и подскоки с акцентом вверх.

Тема №2.2. Практика. Упражнения для развития скоростных способностей:

1.Ускорения из разных исходных положений.

2.Гладкий бег на 20, 30 и 100 м, с.

3.Бег на месте в максимальном темпе.

4. «Подскоки»: выполнение на скорость за 10 с подскоков на правой и левой ноге.

5. «Подъем в сед»: выполнение на скорость за 10 с подъемов туловища в сед из положения лежа на спине.

6. «Отжимание»: выполнение на скорость за 10 с сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа.

7. «Пике»: выполнение на скорость за 10 секунд ударов вытянутой ногой о пол.

Тема №2.3. Практика. Упражнения для развития силовых способностей:

1.Приседания.

2. «Выпрыгивания» из приседа вверх, прогибаясь: максимальное количество раз.

3.Многоскоки.

4.Подтягивания в висе на высокой перекладине.

5.Подтягивания в висе лежа на низкой перекладине.

6.Угол в упоре.

7. «Ножницы» - для оценки силовой выносливости мышц брюшного пресса: испытуемый прямыми ногами, слегка поднятыми над землей, выполняет движение «ножницы». Результат – время выполнения задания.

Тема №2.4. Практика. Упражнения для развития гибкости:

Упражнения для развития подвижности шейного отдела позвоночника:

1.Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево.

2.Повороты головы вправо-влево.

3.Наклоны (вперед-назад) повернутой вправо (влево) головы.

4.Повороты наклоненной вперед головы.

Упражнения для развития подвижности суставов верхнего плечевого пояса:

1.Поднимание и опускание плеч.

2.Движение плеч вперед-назад.

3.Вращение плеч вперед-назад.

4.Отведение рук из вертикального положения назад.

5.Вращение рук в плечевых суставах вперед-назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночного столба:

1.Наклоны вперед, назад, вправо, влево.

2.Лежа на животе с закрепленными стопами, прогнуться, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью (грудиной) и полом должно составлять 10-20 см.

3.Встать прямо, ноги вместе. Наклониться как можно ниже вперед, опустить руки вниз. Коснуться пола ладонями.

4."Мостик". Результат-расстояние от пяток до кончиков пальцев рук. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.

5.Прогиб назад с захватом ног в положении лежа («корзиночка»).

6.Прогиб назад с захватом ног в положении стоя на коленях.

7. Комплексы общеразвивающих упражнений, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах).

Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы:

1. Присесть, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль туловища. При нормальной подвижности голеностопного сустава, угол между поверхностью опоры и голенью 45-55 градусов.

2. Из положения стоя на коленях сесть на пятки. В норме тыльная поверхность стопы и голеностопного сустава касаются пола. Носки не должны быть обращены внутрь.

Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра:

3. Широкие стойки на ногах.

4. Подъем ноги вперед и в сторону.

5. Высокие махи поочередно и попеременно правой и левой ногой вперед, назад и в сторону.

6. Лежа на спине, согнуть одну ногу, взять ее обеими руками за колено и притянуть как можно ближе к груди. Другая нога остается выпрямленной. Бедро должно соприкасаться с передней поверхностью туловища.

7. Выпады и полу шпагаты.

8. "Шпагат". Рекомендуется два варианта: продольный и поперечный с опорой на руки. Результат - расстояние до пола.

9. В положении полулежа на спине с опорой на локти одну ногу согнуть коленом вовнутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной другой ноге. Таз должен быть неподвижным, а колено согнутой ноги почти касаться пола.

Тема №2.5. Практика. Упражнения для развития координационных способностей:

1. Ходьба по гимнастической скамейке.

2. Проба Ромберга: удержание равновесия в положении стоя на одной ноге, другая согнута вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки вперед, глаза закрыты.

3. Равновесия типа «ласточка».

4. Равновесия на одной ноге с изменением заданной позы.

5. Проба Яроцкого: вращательные движения головой в быстром темпе в положении стоя с закрытыми глазами до потери равновесия.

6. Воспроизведение заданной игровой позы.

7. Челночный бег (3x10, 4x5, 2x15 м).

8. Произвольное преодоление простых препятствий.

9. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки и т.д.

10. Прыжки по разметкам на точность приземления.

11. Различные комбинации гимнастических упражнений на счет («восьмерки»).

12. Игры, позволяющие развивать координацию (пятнашки, салки, колдунчики с равновесием на одной ноге и другие подвижные игры).

Тема №2.6. Практика. Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на 500, 1000, 2000, 3000 м.

2. Двухминутный бег: бег в течение 2 мин в темпе 180 шаг/мин.

3. Шестиминутный бег: испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут.

3. Техническая подготовка-200ч.

Тема №3.1. Европейские танцы - 100 ч.

Теория – 20 ч. Углубленная история возникновения европейских танцев, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения европейской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца.

Вводим новый танец в конкурсную программу – Фокстрот (Foxtrot).

Самостоятельная работа: слушать музыку и выделять хлопками ритм танца фокстрот.

Практика – 80 ч. Практические упражнения, подводящие к основному шагу:

Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор 5-ти фаз шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес 30-70, сбор ног. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Самостоятельная работа: отработка стойки, подъема, снижения, скольжения. Разучивание фигур С класса.

Танец Медленный вальс (Waltz). Музыкальный размер – 3/4.

Фигуры Н класса: волна, маленький квадратик, большой квадрат.

Фигуры Е класса: закрытые перемены – закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный); закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный); натуральный поворот; реверсивный поворот; натуральный спин поворот; виск; шассе из ПП; перемена хэзитэйшн; наружная перемена; реверсивное кортэ; виск назад; лок назад; поступательное шассе вправо; открытый импетус; плетение из ПП; дрэг хэзитэйшн; поворотный лок в лево; основное плетение (плетение в ритме вальса).

Фигуры Д класса: Двойной реверсивный спин; Реверсивный пивот; Закрытый тэлемарк (Тэлемарк); Открытый тэлемарк; Кросс хэзитэйшн; Крыло; Наружный спин; Недовернутый наружный спин; Закрытый импетус (Импетус поворот); Поворотный лок вправо; Закрытое крыло; Реверсивный фоллэвэй и слип пивот; Ховер кортэ; Фоллэвэй виск.

Фигуры С класса: Фоллэвэй натуральный поворот.

Танец Танго(Tango). Музыкальный размер 4/8 или 2/4.

Фигуры Д класса: Ход; Поступательный боковой шаг; Поступательное звено; Закрытый променад; Открытое окончание; Открытый променад; Рок поворот (Натуральный рок поворот); Открытый реверсивный поворот, дама – сбоку (с закрытым или открытым окончанием); Открытый реверсивный поворот, дама в линии (с закрытым или открытым окончанием); Основной

реверсивный поворот; Кортэ назад; Реверсивный поворот на поступательном боковом шаге; Методы выхода в ПП; Рок назад на ПН; Рок назад на ЛН; Натуральный твист поворот; Натуральный променадный поворот; Натуральный променадный поворот в рок поворот; Променадное звено; Фор стэп; Открытый променад назад; Наружный свивл: Наружный свивл вправо, Наружный свивл с поворотом влево, Наружный свивл после 1-2 реверсивного поворота (Реверсивный наружный свивл); Фоллэвэй фор стэп; Фор стэп чендч; Браш тэп; Файв стэп, включая вариант Мини файв стэп; Виск; Виск назад; Фоллэвэй променад; Чейс: Альтернативные окончания после шага 5 чейса; Реверсивный фоллэвэй и слип пивот.

Фигуры С класса: Открытый натуральный поворот (Проходящий натуральный поворот).

Танец Венский вальс (Viennese Waltz). Музыкальный размер – 3/4.

Фигуры Е класса: натуральный поворот; реверсивный поворот; перемена вперед из натурального поворота в реверсивный; перемена вперед из реверсивного поворота в натуральный.

Фокстрот (Foxtrot). Музыкальный размер – 4/4.

Фигуры С класса: Перо (Перо шаг); Тройной шаг; Натуральный поворот; Реверсивный поворот; Перо окончание; Закрытый импетус (Импетус поворот); Натуральное плетение.

Танец Квикстеп (Quickstep). Музыкальный размер – 4/4.

Фигуры Н класса: четвертной поворот вправо.

Фигуры Е класса: четвертной поворот вправо; четвертной поворот влево (каблучный пивот); натуральный поворот; натуральный поворот с хэзитэйшн; натуральный пивот поворот; натуральный спин поворот; поступательное шассе; шассе реверсивный поворот; лок вперед; лок степ назад; поступательное шассе вправо; типпл шассе вправо; бегущее окончание (может заканчиваться, а ПП); наружная перемена; быстрый открытый реверсивный; зигзаг, лок назад и бегущее окончание; ви 6.

Фигуры Д класса: Закрытый импетус (Импетус поворот); Реверсивный пивот; Двойной реверсивный спин; Кросс шассе; Бегущий реверсивный поворот; Четыре быстрых бегущих; Закрытый тэлемарк (Тэлемарк); Кросс свивл; Типпл шассе влево; Смена направления; Виск; Виск назад; Фиштэйл; Шесть быстрых бегущих; Румба кросс; Типси вправо; Типси влево; Ховер кортэ; Натуральный поворот, лок назад, бегущее окончание; Открытый импетус поворот; Открытый тэлемарк; Открытый натуральный поворот (Проходящий натуральный поворот).

Фигуры С класса: Бегущее кросс шассе; Наружный спин.

Тема №3.2. Практика. Латиноамериканские танцы – 100 ч.

Самостоятельная работа – разучивание фигур С класса.

Теория – 20 ч. История возникновения латиноамериканских танцев, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения латиноамериканской программы целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Музыкальный размер танцев Самба и Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль. Джайв. Ведение в паре, стойка.

Самостоятельная работа: слушать музыку и выделять хлопками ритм танца Пассодобль.

Практика – 80 ч.

Самостоятельная работа: повторение фигур С класса.

Танец Самба (Samba). Музыкальный размер 2/4.

Специальные упражнения: баунс на двух ногах, баунс с ноги на ногу, баунс с работой центра, вынос носка по полу – вперед, в сторону, назад.

Фигуры Н класса: Основные движения с ПН, с ЛН, в сторону, поступательное, наружное.

Фигуры Е класса: Основные движения с ПН, с ЛН, в сторону, поступательное, наружное; виски (самба виски) влево и вправо; виски с поворотом дамы под рукой (вольта поворот дамы на месте вправо и влево); самба ход в ПП (променадный самба ход); самба ход в сторону, самба ход на месте; вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (простая вольта вправо и влево в закрытой позиции); ботафого в продвижении – вперед, назад; крисс кросс бота фого (теневые бота фого); бота фого в променад и контр променад (променадная ботафого); крисс кросс (вольта в продвижении вправо и влево); сольная вольта на месте; реверсивный поворот; коса; раскручивание; корта джака; мэйпоул (непрерывный вольта поворот вправо и влево).

Фигуры Д, С классов: Закрытые роки; Открытые роки; Роки назад; Аргентинские кроссы; Реверсивный ролл; Поворот на трёх шагах; Самба локи; Ритм баунс.

Танец Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Музыкальный размер 4/4.

Специальные упражнения: натяжение вертикали, горизонтали, тайм степ, скручивание корпуса.

Фигуры Н класса: Основные движения (в закрытой позиции, в открытой позиции, на месте), Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: шассе в сторону (вправо и влево), компактное шассе, лок вперед с ПН и с ЛН.

Фигуры Е класса: Основные движения; ронд шассе; твист шассе (хип твист шассе);слип шассе (слип-клоус шассе); Нью-Йорк (чек из открытой контр ПП и открытой ПП); поворот на месте (поворот переключение влево и вправо); поворот под рукой влево и вправо; плечо к плечу; рука к руке; три ча-ча-ча; шаги в сторону (влево и вправо); туда и обратно; тайм стэп, как основное движение в сторону; веер; алемана; хоккейная клюшка; натуральное раскрытие; закрытый хип твист; открытый хип твист; кубинский брэйк – кубинский брэйк в открытой позиции, кубинский брэйк в открытой контр ПП); дробный кубинский брэйк (дробный кубинский брэйк в открытой позиции, дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП); натуральный волчок; кросс бэйсик.

Фигуры Д, С классов: Раскрытие из реверсивного волчка; Аида; Спираль; Локон; Роуп спиннинг.

Танец Румба (Rumba). Музыкальный размер 4/4.

Фигуры Д класса: Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции); Альтернативные основные движения; Кукарача; Нью-

Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП); Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо; Поворот под рукой вправо и влево; Плечо к плечу; Рука к руке; Усложненное раскрытие; Шаги в сторону влево и вправо; Шаги в сторону и кукарача; Кубинские роки в ритме «2.3.4.1»; Веер; Алемана; Хоккейная клюшка; Натуральный волчок; Раскрытие вправо и влево; Натуральное раскрытие вправо; Закрытый хип твист; Открытый хип твист; Реверсивный волчок; Раскрытие из реверсивного волчка; Аида (Фоллэвэй); Спираль; Локон; Роуп спиннинг; Фэнсинг; Скользящие дверцы; Поступательные шаги вперед или назад: в закрытой, открытой позиции; в левой, правой боковой позиции; соло. Непрерывный хип твист.

Фигуры С класса: Три тройки; Три алеманы.

Танец Пасодобль (Paso Doble). Музыкальный размер – 2/4

Фигуры С класса: Аппэль; Синкопированный аппэль; На месте; Основное движение; Шассе вправо и влево (с подъемом и без подъема); Дрэг; Перемещение (включая Атаку); Променадное звено; Променадная приставка; Променад; Экар (Фоллэвэй виск); Разъединение; Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»); Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ») в Фоллэвэй виск; Разъединение с фоллэвэй-окончанием (Разъединение в фоллэвэй виск); Фоллэвэй-окончание к разъединению; Восемь; Шестнадцать.

Танец Джайв (Jive). Музыкальный размер 4/4.

Специальные упражнения: марш на месте с высоким коленом.

Фигуры Н класса. Основное движение на месте, Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции Фоллэвэй).

Фигуры Е класса. Основное движение на месте; фоллэвэй рок (основное движение из позиции фоллэвэй); фоллэвэй троуэвэй; звено; смена мест справа налево; смена мест слева направо; смена рук за спиной; удар бедром (толчок левым плечом); американский спин; стоп энд гоу; хлыст; двойной хлыст (двойной кросс хлыст); хлыст троуэвэй; тоу хил свивлз (носок – каблук свивлы); променадный ход (медленный и быстрый) шаги; раскручивание; флики в брэйк; усложненное звено (брэйк); шаги цыпленка; ветряная мельница.

Фигуры Д класса: Муч; Испанские руки; Простой спин; Майами спешал; Кёли вип; Реверсивный хлыст; Крадущиеся шаги, флики и брэйк (Флики в брэйк).

Фигуры С класса: Шоулдер спин.

4. Промежуточная аттестация -6ч.

Практика-6 ч. В целях объективности определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Промежуточная аттестация (тестирование) уровня знаний, умений и навыков, учащихся по образовательной программе проводится 3 раза в год.

5. Соревновательная подготовка - 20 ч.

Практика -20 ч. Постановка, отработка соревновательных композиций классификационной программы. Участие в соревнованиях на муниципальном и республиканском уровне.

6. Досугово - развивающая деятельность -10ч.

Практика -10 ч Воспитательная работа проводится в соответствии с планом УВР, утвержденным замдиректора в начале учебного года, а также в процессе учебных занятий, соревнований, клубных традиционных мероприятий по программе воспитания «Росток» МАУДО «ЦДТ».

Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Выход на лыжах.

Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих танцоров РК. Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК. Достопримечательности РК. Посещение исторических мест города.

7. Итоговое занятие- 2ч.

Теория: подведение итогов работы за год. Перспективы работы в новом учебном году. Презентация портфолио. Вручение благодарностей.

Практика: рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.

5-ый год обучения

1. Теоретическая подготовка -10ч.

Тема №1. 1. Введение в деятельность.

Содержание образовательной программы, цели и задачи на учебный год. Правила организации учебного занятия. Выбор детского актива. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Распределение разовых и постоянных поручений. Краткая информация о знаменательных датах республики и страны. История развития спортивных бальных танцев в РК и России. Гимн и герб РК и Российской Федерации.

Тема №1.2. Техника безопасности и правила поведения в танцевальном зале. Требования к форме, внешнему виду, правила поведения в танцевальном зале и в ЦДТ. Инструктаж по технике безопасности.

Тема №1.3. Основы гигиены и рационального питания.

Режим питания и питьевой режим;

Правила рационального питания;

Калорийность продуктов;

Гигиена тела и самоконтроль;

Гигиена занятий, одежда и обувь.

Тема №1.4. Элементарные правила соревнований.

Разбор и изучение правил соревнований.

Основные показатели по судейству.

Одежда на соревнования (рейтинговые костюмы), прически;

Разминка за 1 час до соревнования (проба паркета);

Презентация пары (выход на паркет, уход с паркета, презентация во

время исполнения конкурсных композиций);

Типичные ошибки на соревнованиях.

2.Общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка – 40ч.

Тема №2.1. Практика. Упражнения для развития локомоторных способностей.

- 1.Ходьба в приседе вперед и назад.
- 2.Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.
- 3.Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.
- 4.Прыжки и подскоки с акцентом вверх.

Тема №2.2. Практика. Упражнения для развития скоростных способностей:

- 1.Ускорения из разных исходных положений.
- 2.Гладкий бег на 20, 30 и 100 м, с.
- 3.Бег на месте в максимальном темпе.
4. «Подскоки»: выполнение на скорость за 10 с подскоков на правой и левой ноге.
5. «Подъем в сед»: выполнение на скорость за 10 с подъемов туловища в сед из положения лежа на спине.
6. «Отжимание»: выполнение на скорость за 10 с сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа.
7. «Пике»: выполнение на скорость за 10 секунд ударов вытянутой ногой о пол.

Тема №2.3. Практика. Упражнения для развития силовых способностей:

- 1.Приседания.
2. «Выпрыгивания» из приседа вверх, прогибаясь: максимальное количество раз.
- 3.Многоскоки.
- 4.Подтягивания в висе на высокой перекладине.
- 5.Подтягивания в висе лежа на низкой перекладине.
- 6.Угол в упоре.
7. «Ножницы» - для оценки силовой выносливости мышц брюшного пресса: испытуемый прямыми ногами, слегка поднятыми над землей, выполняет движение «ножницы». Результат – время выполнения задания.

Тема №2.4. Практика. Упражнения для развития гибкости:

Упражнения для развития подвижности шейного отдела позвоночника:

- 1.Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево.
- 2.Повороты головы вправо-влево.
- 3.Наклоны (вперед-назад) повернутой вправо (влево) головы.
- 4.Повороты наклоненной вперед головы.

Упражнения для развития подвижности суставов верхнего плечевого пояса:

- 1.Поднимание и опускание плеч.

2. Движение плеч вперед-назад.
3. Вращение плеч вперед-назад.
4. Отведение рук из вертикального положения назад.
5. Вращение рук в плечевых суставах вперед-назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночного столба:

1. Наклоны вперед, назад, вправо, влево.
2. Лежа на животе с закрепленными стопами, прогнуться, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью (грудиной) и полом должно составлять 10-20 см.
3. Встать прямо, ноги вместе. Наклониться как можно ниже вперед, опустить руки вниз. Коснуться пола ладонями.
4. "Мостик". Результат-расстояние от пяток до кончиков пальцев рук. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.
5. Прогиб назад с захватом ног в положении лежа («корзиночка»).
6. Прогиб назад с захватом ног в положении стоя на коленях.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах).

Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы:

1. Присесть, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль туловища. При нормальной подвижности голеностопного сустава, угол между поверхностью опоры и голенью 45-55 градусов.
2. Из положения стоя на коленях сесть на пятки. В норме тыльная поверхность стопы и голеностопного сустава касаются пола. Носки не должны быть обращены внутрь.

Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра:

3. Широкие стойки на ногах.
4. Подъем ноги вперед и в сторону.
5. Высокие махи поочередно и попеременно правой и левой ногой вперед, назад и в сторону.
6. Лежа на спине, согнуть одну ногу, взять ее обеими руками за колено и притянуть как можно ближе к груди. Другая нога остается выпрямленной. Бедро должно соприкасаться с передней поверхностью туловища.
7. Выпады и полу шпагаты.
8. "Шпагат". Рекомендуется два варианта: продольный и поперечный с опорой на руки. Результат - расстояние до пола.
9. В положении полулежа на спине с опорой на локти одну ногу согнуть коленом вовнутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной другой ноге. Таз должен быть неподвижным, а колено согнутой ноги почти касаться пола.

Тема №2.5. Практика. Упражнения для развития координационных способностей:

1. Ходьба по гимнастической скамейке.

2.Проба Ромберга: удержание равновесия в положении стоя на одной ноге, другая согнута вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки вперед, глаза закрыты.

3.Равновесия типа «ласточка».

4.Равновесия на одной ноге с изменением заданной позы.

5.Проба Яроцкого: вращательные движения головой в быстром темпе в положении стоя с закрытыми глазами до потери равновесия.

6.Воспроизведение заданной игровой позы.

7.Челночный бег (3x10, 4x5, 2x15 м).

8.Произвольное преодоление простых препятствий.

9.Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки и т.д.

10.Прыжки по разметкам на точность приземления.

11.Различные комбинации гимнастических упражнений на счет («восьмерки»).

12.Игры, позволяющие развивать координацию (пятнашки, салки, колдунчики с равновесием на одной ноге и другие подвижные игры).

Тема №2.6. Практика. Упражнения для развития выносливости:

1.Бег на 500, 1000, 2000, 3000 м.

2.Двухминутный бег: бег в течение 2 мин в темпе 180 шаг/мин.

3.Шестиминутный бег: испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут.

3.Техническая подготовка-200ч.

Тема №3.1. Европейские танцы - 100 ч.

Теория – 20 ч. Углубленная история возникновения европейских танцев, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения европейской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца.

Вводим новый танец в конкурсную программу – Фокстрот (Foxtrot).

Самостоятельная работа: разучивание фигур танца Фокстрот С класса.

Практика – 80 ч. Практические упражнения, подводящие к основному шагу:

Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор 5-ти фаз шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес 30-70, сбор ног. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка).

Самостоятельная работа: разучивание фигур С класса.

Танец Медленный вальс (Waltz). Музыкальный размер – 3/4.

Фигуры Н класса: волна, маленький квадратик, большой квадрат.

Фигуры Е класса: закрытые перемены – закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный); закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный); натуральный поворот; реверсивный поворот; натуральный спин поворот; виск; шассе из ПП; перемена хэзитэйшн; наружная перемена; реверсивное кортэ; виск назад; лок назад; поступательное шассе вправо; открытый импетус; плетение из ПП; дрэг

хэзитэйшн; поворотный лок в лево; основное плетение (плетение в ритме вальса).

Фигуры Д класса: Двойной реверсивный спин; Реверсивный пивот; Закрытый тэлемарк (Тэлемарк); Открытый тэлемарк; Кросс хэзитэйшн; Крыло; Наружный спин; Недовернутый наружный спин; Закрытый импетус (Импетус поворот); Поворотный лок вправо; Закрытое крыло; Реверсивный фоллэвэй и слип пивот; Ховер кортэ; Фоллэвэй виск.

Фигуры С класса: Бегущий спин поворот.

Танец Танго(Tango). Музыкальный размер 4/8 или 2/4.

Фигуры Д класса: Ход; Поступательный боковой шаг; Поступательное звено; Закрытый променад; Открытое окончание; Открытый променад; Рок поворот (Натуральный рок поворот); Открытый реверсивный поворот, дама – сбоку (с закрытым или открытым окончанием); Открытый реверсивный поворот, дама в линии (с закрытым или открытым окончанием); Основной реверсивный поворот; Кортэ назад; Реверсивный поворот на поступательном боковом шаге; Методы выхода в ПП; Рок назад на ПН; Рок назад на ЛН; Натуральный твист поворот; Натуральный променадный поворот; Натуральный променадный поворот в рок поворот; Променадное звено; Фор стэп; Открытый променад назад; Наружный свивл: Наружный свивл вправо, Наружный свивл с поворотом влево, Наружный свивл после 1-2 реверсивного поворота (Реверсивный наружный свивл); Фоллэвэй фор стэп; Фор стэп чендч; Браш тэп; Файв стэп, включая вариант Мини файв стэп; Виск; Виск назад; Фоллэвэй променад; Чейс: Альтернативные окончания после шага 5 чейса; Реверсивный фоллэвэй и слип пивот.

Фигуры С класса: Открытый тэлемарк; Наружный спин.

Танец Венский вальс (Viennese Waltz). Музыкальный размер – 3/4.

Фигуры Е класса: перемена назад из натурального поворота в реверсивный; перемена назад из реверсивного поворота в натуральный.

Танец Фокстрот (Foxtrot). Музыкальный размер – 4/4.

Фигуры С класса: Смена направления; Основное плетение (Плетение); Закрытый тэлемарк (Тэлемарк); Открытый тэлемарк; Перо из ПП; Открытый натуральный поворот из ПП (Проходящий натуральный поворот из ПП); Наружный свивл; Топ спин; Ховер перо; Ховер тэлемарк; Натуральный тэлемарк; Ховер кросс; Открытый импетус (Открытый импетус поворот); Плетение из ПП.

Танец Квикстеп (Quickstep). Музыкальный размер – 4/4.

Фигуры Н класса: четвертной поворот вправо.

Фигуры Е класса: четвертной поворот вправо; четвертной поворот влево (каблучный пивот); натуральный поворот; натуральный поворот с хэзитэйшн; натуральный пивот поворот; натуральный спин поворот; поступательное шассе; шассе реверсивный поворот; лок вперед; лок степ назад; поступательное шассе вправо; типпл шассе вправо; бегущее окончание (может заканчиваться, а ПП); наружная перемена; быстрый открытый реверсивный; зигзаг, лок назад и бегущее окончание; ви 6.

Фигуры Д класса: Закрытый импетус (Импетус поворот); Реверсивный пивот; Двойной реверсивный спин; Кросс шассе; Бегущий реверсивный поворот; Четыре быстрых бегущих; Закрытый тэлемарк (Тэлемарк); Кросс свивл; Типпл шассе влево; Смена направления; Виск; Виск назад; Фиштэйл; Шесть быстрых бегущих; Румба кросс; Типси вправо; Типси влево; Ховер кортэ; Натуральный поворот, лок назад, бегущее окончание; Открытый импетус поворот; Открытый тэлемарк; Открытый натуральный поворот (Проходящий натуральный поворот).

Фигуры С класса: Реверсивный фоллэвэй и слип пивот.

Самостоятельная работа: отработка стойки, подъема, снижения, скольжения. Разучивание фигур С класса.

Тема №3.2. Латиноамериканские танцы – 100 ч.

Теория – 20 ч. История возникновения латиноамериканских танцев, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения латиноамериканской программы целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Музыкальный размер танцев Самба и Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль. Джайв. Ведение в паре, стойка.

Самостоятельная работа: повторение муз. ритма танца Пасодобль.

Практика – 80 ч.

Самостоятельная работа: разучивание фигур С класса.

Танец Самба (Samba). Музыкальный размер 2/4.

Специальные упражнения: баунс на двух ногах, баунс с ноги на ногу, баунс с работой центра, вынос носка по полу – вперед, в сторону, назад.

Фигуры Н класса: Основные движения с ПН, с ЛН, в сторону, поступательное, наружное.

Фигуры Е класса: Основные движения с ПН, с ЛН, в сторону, поступательное, наружное; виски (самба виски) влево и вправо; виски с поворотом дамы под рукой (вольта поворот дамы на месте вправо и влево); самба ход в ПП (променадный самба ход); самба ход в сторону, самба ход на месте; вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (простая вольта вправо и влево в закрытой позиции); ботафого в продвижении – вперед, назад; крисс кросс бота фого (теневые бота фого); бота фого в променад и контр променад (променадная ботафого); крисс кросс (вольта в продвижении вправо и влево); сольная вольта на месте; реверсивный поворот; коса; раскручивание; корта джака; мэйпоул (непрерывный вольта поворот вправо и влево).

Фигуры Д, С классов: Методы смены ног; Вольта в продвижении в теневой позиции; Вольта по кругу в теневой позиции; Контра бота фого.

Танец Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Музыкальный размер 4/4.

Специальные упражнения: натяжение вертикали, горизонтали, тайм степ, скручивание корпуса.

Фигуры Н класса: Основные движения (в закрытой позиции, в открытой позиции, на месте), Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: шассе в сторону (вправо и влево), компактное шассе, лок вперед с ПН и с ЛН.

Фигуры Е класса: Основные движения; ронд шассе; твист шассе (хип

твист шассе);слип шассе (слип-клоус шассе); Нью-Йорк (чек из открытой контр ПП и открытой ПП); поворот на месте (поворот переключение влево и вправо); поворот под рукой влево и вправо; плечо к плечу; рука к руке; три ча-ча-ча; шаги в сторону (влево и вправо); туда и обратно; тайм стэп, как основное движение в сторону; веер; алемана; хоккейная клюшка; натуральное раскрытие; закрытый хип твист; открытый хип твист; кубинский брэйк – кубинский брэйк в открытой позиции, кубинский брэйк в открытой контр ПП); дробный кубинский брэйк (дробный кубинский брэйк в открытой позиции, дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП); натуральный волчок; кросс бэйсик.

Фигуры Д, С классов: Реверсивный волчок; Чейс; Свитхарт; Хип твист спираль (Закрытый хип твист со спиральным окончанием); Следуй за мной.

Танец Румба (Rumba). Музыкальный размер 4/4.

Фигуры Д класса: Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции); Альтернативные основные движения; Кукарача; Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП); Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо; Поворот под рукой вправо и влево; Плечо к плечу; Рука к руке; Усложненное раскрытие; Шаги в сторону влево и вправо; Шаги в сторону и кукарача; Кубинские роки в ритме «2.3.4.1»; Веер; Алемана; Хоккейная клюшка; Натуральный волчок; Раскрытие вправо и влево; Натуральное раскрытие вправо; Закрытый хип твист; Открытый хип твист; Реверсивный волчок; Раскрытие из реверсивного волчка; Аида (Фоллэвэй); Спираль; Локон; Роуп спиннинг; Фэнсинг; Скользящие дверцы; Поступательные шаги вперед или назад: в закрытой, открытой позиции; в левой, правой боковой позиции; соло. Непрерывный хип твист.

Фигуры С класса: Хип твист по кругу(Непрерывный хип твист по кругу).

Танец Пасодобль (Paso Doble. Музыкальный размер – 2/4.

Фигуры С класса: Променад в контр променад; Большой круг; Открытый тэлемарк; Ла пасс; Бандерильи; Твист поворот; Реверсивный фоллэвэй поворот.

Танец Джайв (Jive). Музыкальный размер 4/4.

Специальные упражнения: марш на месте с высоким коленом.

Фигуры Н класса. Основное движение на месте, Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции Фоллэвэй).

Фигуры Е класса. Основное движение на месте; фоллэвэй рок (основное движение из позиции фоллэвэй); фоллэвэй троуэвэй; звено; смена мест справа налево; смена мест слева направо; смена рук за спиной; удар бедром (толчок левым плечом); американский спин; стоп энд гоу; хлыст; двойной хлыст (двойной кросс хлыст); хлыст троуэвэй; тоу хил свивлз (носок – каблук свивлы); променадный ход (медленный и быстрый) шаги; раскручивание; флики в брэйк; усложненное звено (брэйк); шаги цыпленка; ветряная мельница.

Фигуры Д класса: Муч; Испанские руки; Простой спин; Майами спешал; Кёли вип; Реверсивный хлыст; Крадущиеся шаги, флики и брэйк

(Флики в брэйк).

Фигуры С класса: Чаггин.

4.Промежуточная аттестация-6ч.

Практика-6 ч. В целях объективности определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Промежуточная аттестацию (тестирование) уровня знаний, умений и навыков, учащихся по образовательной программе проводится 3 раза в год.

5.Соревновательная подготовка - 20 ч.

Практика-20 ч. Постановка, отработка соревновательных композиций классификационной программы. Участие в соревнованиях на муниципальном и республиканском уровне.

6.Досугово - развивающая деятельность -10ч.

Практика -10 ч. Воспитательная работа проводится в соответствии с планом УВР, утвержденным замдиректора в начале учебного года, а также в процессе учебных занятий, соревнований, клубных традиционных мероприятий по программе воспитания «Росток» МАУДО «ЦДТ».

Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Выход на лыжах.

Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих танцоров РК. Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК. Достопримечательности РК. Посещение исторических мест города.

7. Итоговое занятие- 2ч.

Теория: подведение итогов работы за год. Перспективы работы в новом учебном году. Презентация портфолио. Вручение благодарностей.

Практика: рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.

6-ой год обучения

1.Теоретическая подготовка -10ч.

Тема №1. 1. Введение в деятельность.

Содержание образовательной программы, цели и задачи на учебный год. Правила организации учебного занятия. Выбор детского актива. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Распределение разовых и постоянных поручений. Краткая информация о знаменательных датах республики и страны. История развития спортивных бальных танцев в РК и России. Гимн и герб РК и Российской Федерации.

Тема№1.2. Техника безопасности и правила поведения в танцевальном зале. Требования к форме, внешнему виду, правила поведения в танцевальном зале и в ЦДТ. Инструктаж по технике безопасности.

Тема №1.3. Основы гигиены и рационального питания.

Режим питания и питьевой режим;

Правила рационального питания;

Калорийность продуктов;

Гигиена тела и самоконтроль;

Гигиена занятий, одежда и обувь.

Тема №1.4. Элементарные правила соревнований.

Разбор и изучение правил соревнований.

Основные показатели по судейству.

Одежда на соревнования (рейтинговые костюмы), прически;

Разминка за 1 час до соревнования (проба паркета);

Презентация пары (выход на паркет, уход с паркета, презентация во время исполнения конкурсных композиций);

Типичные ошибки на соревнованиях.

2. Общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка – 40ч.

Тема №2.1. Практика. Упражнения для развития локомоторных способностей.

1. Ходьба в приседе вперед и назад.

2. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.

3. Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

4. Прыжки и подскоки с акцентом вверх.

Тема №2.2. Практика. Упражнения для развития скоростных способностей:

1. Ускорения из разных исходных положений.

2. Гладкий бег на 20, 30 и 100 м, с.

3. Бег на месте в максимальном темпе.

4. «Подскоки»: выполнение на скорость за 10 с подскоков на правой и левой ноге.

5. «Подъем в сед»: выполнение на скорость за 10 с подъемов туловища в сед из положения лежа на спине.

6. «Отжимание»: выполнение на скорость за 10 с сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа.

7. «Пике»: выполнение на скорость за 10 секунд ударов вытянутой ногой о пол.

Тема №2.3. Практика. Упражнения для развития силовых способностей:

1. Приседания.

2. «Выпрыгивания» из приседа вверх, прогибаясь: максимальное количество раз.

3. Многоскоки.

4. Подтягивания в висе на высокой перекладине.

5. Подтягивания в висе лежа на низкой перекладине.

6. Угол в упоре.

7. «Ножницы» - для оценки силовой выносливости мышц брюшного пресса: испытуемый прямыми ногами, слегка поднятыми над землей, выполняет движение «ножницы». Результат – время выполнения задания.

Тема №2.4. Практика. Упражнения для развития гибкости:

Упражнения для развития подвижности шейного отдела позвоночника:

1. Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево.
2. Повороты головы вправо-влево.
3. Наклоны (вперед-назад) повернутой вправо (влево) головы.
4. Повороты наклоненной вперед головы.

Упражнения для развития подвижности суставов верхнего плечевого пояса:

1. Поднимание и опускание плеч.
2. Движение плеч вперед-назад.
3. Вращение плеч вперед-назад.
4. Отведение рук из вертикального положения назад.
5. Вращение рук в плечевых суставах вперед-назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночного столба:

1. Наклоны вперед, назад, вправо, влево.
2. Лежа на животе с закрепленными стопами, прогнуться, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью (грудиной) и полом должно составлять 10-20 см.

3. Встать прямо, ноги вместе. Наклониться как можно ниже вперед, опустить руки вниз. Коснуться пола ладонями.

4. "Мостик". Результат-расстояние от пяток до кончиков пальцев рук. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.

5. Прогиб назад с захватом ног в положении лежа («корзиночка»).

6. Прогиб назад с захватом ног в положении стоя на коленях.

7. Комплексы общеразвивающих упражнений, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах).

Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы:

1. Присесть, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль туловища. При нормальной подвижности голеностопного сустава, угол между поверхностью опоры и голенью 45-55 градусов.

2. Из положения стоя на коленях сесть на пятки. В норме тыльная поверхность стопы и голеностопного сустава касаются пола. Носки не должны быть обращены внутрь.

Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра:

3. Широкие стойки на ногах.

4. Подъем ноги вперед и в сторону.

5. Высокие махи поочередно и попеременно правой и левой ногой вперед, назад и в сторону.

6. Лежа на спине, согнуть одну ногу, взять ее обеими руками за колено и притянуть как можно ближе к груди. Другая нога остается выпрямленной. Бедро должно соприкасаться с передней поверхностью туловища.

7. Выпады и полу шпагаты.

8. "Шпагат". Рекомендуется два варианта: продольный и поперечный с опорой на руки. Результат - расстояние до пола.

9. В положении полулежа на спине с опорой на локти одну ногу согнуть коленом вовнутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной другой ноге. Таз должен быть неподвижным, а колено согнутой ноги почти касаться пола.

Тема №2.5. Практика. Упражнения для развития координационных способностей:

1. Ходьба по гимнастической скамейке.

2. Проба Ромберга: удержание равновесия в положении стоя на одной ноге, другая согнута вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки вперед, глаза закрыты.

3. Равновесия типа «ласточка».

4. Равновесия на одной ноге с изменением заданной позы.

5. Проба Яроцкого: вращательные движения головой в быстром темпе в положении стоя с закрытыми глазами до потери равновесия.

6. Воспроизведение заданной игровой позы.

7. Челночный бег (3x10, 4x5, 2x15 м).

8. Произвольное преодоление простых препятствий.

9. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки и т.д.

10. Прыжки по разметкам на точность приземления.

11. Различные комбинации гимнастических упражнений на счет («восьмерки»).

12. Игры, позволяющие развивать координацию (пятнашки, салки, колдунчики с равновесием на одной ноге и другие подвижные игры).

Тема №2.6. Практика. Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на 500, 1000, 2000, 3000 м.

2. Двухминутный бег: бег в течение 2 мин в темпе 180 шаг/мин.

3. Шестиминутный бег: испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут.

3. Техническая подготовка-200ч.

Тема №3.1. Европейские танцы - 100 ч.

Теория – 20 ч. Углубленная история возникновения европейских танцев, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения европейской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца.

Вводим новый танец в конкурсную программу – Фокстрот (Foxtrot).

Самостоятельная работа: разучивание фигур С класса.

Практика – 80 ч. Практические упражнения, подводящие к основному шагу:

Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор 5-ти фаз шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес 30-70, сбор ног. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка).

Самостоятельная работа: отработка стойки, подъема, снижения, скольжения. Разучивание фигур С класса.

Танец Медленный вальс (Waltz). Музыкальный размер – 3/4.

Фигуры Н класса: волна, маленький квадратик, большой квадрат.

Фигуры Е класса: закрытые перемены – закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный); закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный); натуральный поворот; реверсивный поворот; натуральный спин поворот; виск; шассе из ПП; перемена хэзитэйшн; наружная перемена; реверсивное кортэ; виск назад; лок назад; поступательное шассе вправо; открытый импетус; плетение из ПП; дрэг хэзитэйшн; поворотный лок в лево; основное плетение (плетение в ритме вальса).

Фигуры Д класса: Двойной реверсивный спин; Реверсивный пивот; Закрытый тэлемарк (Тэлемарк); Открытый тэлемарк; Кросс хэзитэйшн; Крыло; Наружный спин; Недовернутый наружный спин; Закрытый импетус (Импетус поворот); Поворотный лок вправо; Закрытое крыло; Реверсивный фоллэвэй и слип пивот; Ховер кортэ; Фоллэвэй виск.

Фигуры С класса: Проходящий натуральный поворот; Открытый натуральный поворот из ПП.

Танец Танго(Tango). Музыкальный размер 4/8 или 2/4.

Фигуры Д класса: Ход; Поступательный боковой шаг; Поступательное звено; Закрытый променад; Открытое окончание; Открытый променад; Рок поворот (Натуральный рок поворот); Открытый реверсивный поворот, дама – сбоку (с закрытым или открытым окончанием); Открытый реверсивный поворот, дама в линии (с закрытым или открытым окончанием); Основной реверсивный поворот; Кортэ назад; Реверсивный поворот на поступательном боковом шаге; Методы выхода в ПП; Рок назад на ПН; Рок назад на ЛН; Натуральный твист поворот; Натуральный променадный поворот; Натуральный променадный поворот в рок поворот; Променадное звено; Фор стэп; Открытый променад назад; Наружный свивл: Наружный свивл вправо, Наружный свивл с поворотом влево, Наружный свивл после 1-2 реверсивного поворота (Реверсивный наружный свивл); Фоллэвэй фор стэп; Фор стэп чендч; Браш тэп; Файв стэп, включая вариант Мини файв стэп; Виск; Виск назад; Фоллэвэй променад; Чейс: Альтернативные окончания после шага 5 чейса; Реверсивный фоллэвэй и слип пивот.

Фигуры С класса: Реверсивный пивот.

Танец Венский вальс (Viennese Waltz). Музыкальный размер – 3/4.

Фигуры Е класса: натуральный поворот; реверсивный поворот; перемена вперед из натурального поворота в реверсивный; перемена вперед из реверсивного поворота в натуральный. перемена назад из натурального

поворота в реверсивный; перемена назад из реверсивного поворота в натуральный.

Танец Фокстрот (Foxtrot). Музыкальный размер – 4/4.

Фигуры С класса: Реверсивная волна. Натуральный твист поворот: с натуральным плетение-окончанием, с закрытым импетусом и перо окончанием, с открытым импетус окончанием; Изогнутое перо; Перо назад; Натуральный зигзаг из ПП; Реверсивный фоллэвэй и слип пивот; Натуральный ховер тэлемарк; Баунс фоллэвэй с плетение-окончанием; Быстрое натуральное плетение из ПП (Бегущее плетение); Быстрый открытый реверсивный; Реверсивный пивот; Продолженная реверсивная волна; Изогнутый тройной шаг; Изогнутое перо из ПП; Виск; Виск назад; Двойной реверсивный спин; Наружный спин.

Танец Квикстеп (Quickstep). Музыкальный размер – 4/4.

Фигуры Н класса: четвертной поворот вправо.

Фигуры Е класса: четвертной поворот вправо; четвертной поворот влево (каблучный пивот); натуральный поворот; натуральный поворот с хэзитэйшн; натуральный пивот поворот; натуральный спин поворот; поступательное шассе; шассе реверсивный поворот; лок вперед; лок степ назад; поступательное шассе вправо; типпл шассе вправо; бегущее окончание (может заканчиваться, а ПП); наружная перемена; быстрый открытый реверсивный; зигзаг, лок назад и бегущее окончание; ви б.

Фигуры Д класса: Закрытый импетус (Импетус поворот); Реверсивный пивот; Двойной реверсивный спин; Кросс шассе; Бегущий реверсивный поворот; Четыре быстрых бегущих; Закрытый тэлемарк (Тэлемарк); Кросс свивл; Типпл шассе влево; Смена направления; Виск; Виск назад; Фиштэйл; Шесть быстрых бегущих; Румба кросс; Типси вправо; Типси влево; Ховер кортэ; Натуральный поворот, лок назад, бегущее окончание; Открытый импетус поворот; Открытый тэлемарк; Открытый натуральный поворот (Проходящий натуральный поворот).

Фигуры С класса: Открытый натуральный поворот из ПП.

Тема №3.2. Латиноамериканские танцы – 100 ч.

Теория – 20 ч. История возникновения латиноамериканских танцев, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения латиноамериканской программы целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Музыкальный размер танцев Самба и Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль. Джайв. Ведение в паре, стойка.

Самостоятельная работа: повторить муз. размер танца Пасодобль. Разучивание фигур С класса.

Практика – 80 ч.

Самостоятельная работа – разучивание фигур С и В классов.

Танец Самба (Samba). Музыкальный размер 2/4.

Специальные упражнения: баунс на двух ногах, баунс с ноги на ногу, баунс с работой центра, вынос носка по полу – вперед, в сторону, назад.

Фигуры Н класса: Основные движения с ПН, с ЛН, в сторону, поступательное, наружное.

Фигуры Е класса: Основные движения с ПН, с ЛН, в сторону, поступательное, наружное; виски (самба виски) влево и вправо; виски с поворотом дамы под рукой (вольта поворот дамы на месте вправо и влево); самба ход в ПП (променадный самба ход); самба ход в сторону, самба ход на месте; вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (простая вольта вправо и влево в закрытой позиции); ботафого в продвижении – вперед, назад; крисс кросс бота фого (теневые бота фого); бота фого в променад и контр променад (променадная ботафого); крисс кросс (вольта в продвижении вправо и влево); сольная вольта на месте; реверсивный поворот; коса; раскручивание; корта джака; мэйпоул (непрерывный вольта поворот вправо и влево).

Фигуры Д,С классов: Карусель (Вольта по кругу вправо и влево); Натуральный ролл; Бег в променад и контр променад; Крузадо локи в теневой позиции; Крузадо шаги.

Танец Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Музыкальный размер 4/4.

Специальные упражнения: натяжение вертикали, горизонтали, тайм степ, скручивание корпуса.

Фигуры Н класса: Основные движения (в закрытой позиции, в открытой позиции, на месте), Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: шассе в сторону (вправо и влево), компактное шассе, лок вперед с ПН и с ЛН.

Фигуры Е класса: Основные движения; ронд шассе; твист шассе (хип твист шассе);слип шассе (слип-клоус шассе); Нью-Йорк (чек из открытой контр ПП и открытой ПП); поворот на месте (поворот переключение влево и вправо); поворот под рукой влево и вправо; плечо к плечу; рука к руке; три ча-ча-ча; шаги в сторону (влево и вправо); туда и обратно; тайм стэп, как основное движение в сторону; веер; алемана; хоккейная клюшка; натуральное раскрытие; закрытый хип твист; открытый хип твист; кубинский брэйк – кубинский брэйк в открытой позиции, кубинский брэйк в открытой контр ПП); дробный кубинский брэйк (дробный кубинский брэйк в открытой позиции, дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП); натуральный волчок; кросс бэйсик.

Фигуры Д,С классов: Смены ног (Методы смены ног); Усложненный хип твист; Тайминг «гуапача».

Танец Румба (Rumba). Музыкальный размер 4/4.

Фигуры Д класса: Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции); Альтернативные основные движения; Кукарача; Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП); Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо; Поворот под рукой вправо и влево; Плечо к плечу; Рука к руке; Усложненное раскрытие; Шаги в сторону влево и вправо; Шаги в сторону и кукарача; Кубинские роки в ритме «2.3.4.1»; Веер; Алемана; Хоккейная клюшка; Натуральный волчок; Раскрытие вправо и влево; Натуральное раскрытие вправо; Закрытый хип твист; Открытый хип твист; Реверсивный волчок; Раскрытие из реверсивного волчка; Аида (Фоллэвэй); Спираль; Локон; Роуп спиннинг; Фэнсинг; Скользящие дверцы;

Поступательные шаги вперед или назад: в закрытой, открытой позиции; в левой, правой боковой позиции; соло. Непрерывный хип твист.

Фигуры С класса: Усложненный хип твист.

Танец Пасодобль (Paso Doble. Музыкальный размер – 2/4.

Фигуры С класса: Удар пикой; Синкопированный удар пикой; Испанские линии; Дроби фламенко; Синкопированное разъединение; Вращения в продвижении из ПП; Вращения в продвижении из контр ПП; Фрэголина (включая Фарол); Твисты; Шассе плащ; Методы смены ног; Альтернативные методы выхода в ПП; Вариация с левой ноги.

Танец Джайв (Jive). Музыкальный размер 4/4.

Специальные упражнения: марш на месте с высоким коленом.

Фигуры Н класса. Основное движение на месте, Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции Фоллэвэй).

Фигуры Е класса. Основное движение на месте; фоллэвэй рок (основное движение из позиции фоллэвэй); фоллэвэй троуэвэй; звено; смена мест справа налево; смена мест слева направо; смена рук за спиной; удар бедром (толчок левым плечом); американский спин; стоп энд гоу; хлыст; двойной хлыст (двойной кросс хлыст); хлыст троуэвэй; тоу хил свивлз (носок – каблук свивлы); променадный ход (медленный и быстрый) шаги; раскручивание; флики в брэйк; усложненное звено (брэйк); шаги цыпленка; ветряная мельница.

Фигуры Д класса: Муч; Испанские руки; Простой спин; Майами спешал; Кёли вип; Реверсивный хлыст; Крадущиеся шаги, флики и брэйк (Флики в брэйк).

Фигуры С класса: Катапульта.

В «В» классе:

– разрешается исполнение фигур по частям, использование фигур из другого танца, изменение ритма, танцевание шагов противоположных партий;

– разрешается использование других дополнительных фигур в характере танца;

– разрешается исполнение фигур-линий, дэвлопэ, батманов, рондов, атитюдов и других вариантов подъема ног, бега, прыжков.

4.Промежуточная и итоговая аттестация-6ч.

Практика-6ч. В целях объективности определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Промежуточная аттестация (тестирование) уровня знаний, умений и навыков, учащихся по образовательной программе проводится 3 раза в год.

Итоговая аттестация проводится по окончании программы.

5.Соревновательная подготовка - 20 ч.

Практика -20 ч. Постановка, отработка соревновательных композиций классификационной программы. Участие в соревнованиях на муниципальном

и республиканском уровне.

6. Досугово - развивающая деятельность -10ч.

Практика -10 ч. Воспитательная работа проводится в соответствии с планом УВР, утвержденным замдиректора в начале учебного года, а также в процессе учебных занятий, соревнований, клубных традиционных мероприятий по программе воспитания «Росток» МАУДО «ЦДТ».

Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Выход на лыжах.

Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих танцоров РК. Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК. Достопримечательности РК. Посещение исторических мест города.

7. Итоговое занятие- 2ч.

Теория: подведение итогов работы за год. Рекомендации по продолжению обучения по образовательной программе клуба «СБТ. Предпрофильная подготовка». Перспективы работы в новом учебном году. Презентация портфолио. Вручение благодарностей.

Практика: рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данной программы у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- принятие и освоение социальной роли учащегося танцевально-спортивного клуба «АртМас», Центра детского творчества;
- мотивация к занятиям бальными танцами, работе на результат;
- стремление самосовершенствоваться;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- бережное отношение к материальным и духовным ценностям;
- дисциплинированность, сила воли, терпение, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

Учащиеся будут:

- уметь составлять и выполнять режим дня, утреннюю зарядку, закаливание, играть в спортивные и подвижные игры и др.;
- уметь составлять план действий в соответствии с поставленной задачей;
- уметь вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия в случае необходимости;
- адекватно реагировать на трудности, понимать причины своей неудачи, уметь находить способы выхода из этой ситуации;
- способны активно побуждать себя к практическим действиям (волевая саморегуляция чувство ответственности);
- способны выполнять танцевальные движения артистично, ритмично, музыкально;
- обладать специальными физическими качествами: ловкость, прыгучесть, гибкость, двигательными способностями;
- понимать, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.

Познавательные:

Учащиеся будут:

- с помощью педагога ставить учебные цели на занятии, на определённый учебно-тренировочный период; в период подготовки к соревнованиям, для выступления на соревнованиях;
- самостоятельно осуществлять деятельность учения, уметь самостоятельно организовать и проводить занятия с разной целевой направленностью;
- создавать устные высказывания по теме занятия;

- уметь выбирать наиболее подходящий способ решения проблемы, исходя из ситуации.

Коммуникативные:

Учащиеся будут:

- уметь слушать и слышать педагога, взаимодействовать со сверстниками в разных социальных ситуациях (на занятиях в клубе, массовых мероприятиях ЦДТ, экскурсиях, конкурсах, играх, соревнованиях и др.);

- уметь избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать, приводя аргументы;

- слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения;

- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Предметные результаты:

В конце 1 года обучения:

Учащиеся будут знать:

- краткую историю возникновения европейских и латиноамериканских танцев Медленного вальса, Квикстепа, Самба и Ча-ча-ча;

- характер и особенности стиля изученных танцев;

- правила техники исполнения каждого танца в отдельности;

- правила поведения и культуру исполнения танца;

- музыкальный размер танцев;

- направления уметь практически двигаться в этих направлениях (вперед, назад, вправо, влево);

- общие требования к рейтинговому костюму категория Дети -1 (Правила спортивного костюма Союза танцевального спорта России, прилагаются в УМК).

Учащиеся будут уметь:

- держать корпус, позиции рук, ног, головы в сольном и в парном танцевании;

- исполнять простые ритмические упражнения;

- исполнять группы шагов на музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, выделять сильную и слабую долю такта;

- передать в движении характер музыки;

- исполнять несложные танцевальные комбинации из 2-3 элементов на материале «Самба» (1 фигура), «Ча-ча-ча» (1 фигура);

- исполнять основные элементы и па европейских танцев «Медленный вальс» (в двух фигурах), «Квикстеп» (одна фигура);

Учащиеся будут иметь возможность:

- участвовать в показательных выступлениях, концертах на уровне детского объединения и ЦДТ;

- участвовать в конкурсных на муниципальном уровне с исполнением 4-х конкурсных танцев (европейские танцы – Медленный вальс(Waltz),

Квикстеп (Quickstep), латиноамериканские танцы – Самба (Samba), Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha) Категория Дети-1; Н класс, начинающие)

В конце 2 года обучения:

Учащиеся будут знать.

- историю возникновения европейских и латиноамериканских танцев «Медленного вальса», «Венского вальса», «Квикстепа», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв»;

- характер и особенности стиля и техники исполнения «Венского вальса», танца «Джайв»;

- метро-ритмические акценты, длительности нот (1/4т, 1/8т, 1/16 т)

- правила техники исполнения каждого танца в отдельности;

- правила поведения и культуру исполнения танца в несложных композициях;

- направления уметь практически двигаться в этих направлениях (вперед, назад, вправо, влево, линия танца, против линии танца);

- общие требования к рейтинговому костюму в категории Дети-1 (Правила спортивного костюма Союза танцевального спорта России, прилагаются в УМК).

Учащиеся будут уметь:

- держать корпус, координировать положения рук, ног, головы в разнообразных ракурсах в сольном и парном танцевании;

- исполнять группы шагов на музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, выделять сильную и слабую долю такта;

- передать в движении манеру, характер музыкального образа его динамику;

- умеют ориентироваться в пространстве на конкурсных площадках;

- исполнять танцевальные комбинации латиноамериканских танцев состоящих из 4-5 элементов на материале «Самба» (4 фигуры), «Ча-ча-ча» (5 фигур), (Правила Союза танцевального спорта России «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении», перечень фигур европейских и латиноамериканских танцев, разрешенных для исполнения на соревнованиях СТСП парами «Е» класса прилагаются в УМК);

- исполнять технически грамотно основные элементы и па европейских танцев быстрого темпа «Квикстеп» и «Венский вальс»;

- владеть навыком грамотного исполнения комплекса тренировочных упражнений ОФП;

- ответственно и уважительно относиться к партнеру, друг к другу в коллективе и социуме;

Учащиеся будут иметь возможность:

- участвовать в показательных выступлениях, концертах на уровне ЦДТ, города;

- участвовать в конкурсах и турнирах муниципального и республиканского уровней;

- получить категорию Е класса («Правила СТСП о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов» прилагаются в УМК).

В конце 3 года обучения:

Учащиеся будут знать.

- более углубленную историю возникновения европейских и латиноамериканских танцев «Медленного вальса», «Венского вальса», «Квикстепа», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв»;

- характер и особенности стиля и техники исполнения танцев «Танго» и «Румба»;

- метро-ритмические акценты, длительности нот (1/4т, 1/8т, 1/16 т);

- правила техники исполнения каждого танца в отдельности;

- правила поведения и культуру исполнения танца в несложных конкурсных композициях;

- направления уметь практически двигаться в этих направлениях (вперед, назад, вправо, влево, линия танца, против линии танца, диагональ к стене по линии танца, диагональ к стене против линии танца, диагональ в центр по линии танца, диагональ в центр против линии танца);

- общие требования к рейтинговому костюму в категории Дети-2 (Правила спортивного костюма Союза танцевального спорта России, прилагаются в УМК).

Учащиеся будут уметь:

- держать корпус, координировать положения рук, ног, головы в разнообразных ракурсах в сольном и парном танцевании;

- исполнять группы шагов на музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, выделять сильную и слабую долю такта;

- передать в движении манеру, характер музыкального образа его динамику;

- ориентироваться в пространстве на конкурсных площадках;

- исполнять танцевальные комбинации латиноамериканских танцев состоящих из фигур Н, Е, Д классов (Правила Союза танцевального спорта России «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении», перечень фигур латиноамериканских танцев, разрешенных для исполнения на соревнованиях СТСП парами «Е», «Д» классов прилагаются в УМК);

- исполнять танцевальные комбинации европейских танцев состоящих из фигур Н, Е, Д классов (Правила Союза танцевального спорта России «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении», перечень фигур европейских танцев, разрешенных для исполнения на соревнованиях СТСП парами «Е», «Д» классов прилагаются в УМК);

- грамотно исполнять комплекс тренировочных упражнений для развития скоростно-силовых способностей рук и ног, силы мышц брюшного пресса, силовой выносливости рук, ног и спины, гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени, координационных способностей (в особенности, равновесия и вестибулярной устойчивости) выносливости;

- ответственно и уважительно относиться к партнеру, друг к другу в коллективе и социуме;

Учащиеся будут иметь возможность:

- участвовать в показательных выступлениях, концертах на уровне ЦДТ, города, района;
- получить категорию Д класса («Правила СТСР о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов» прилагаются в УМК),
- участвовать в конкурсах и турнирах муниципального и республиканского и Российского уровней.
- участвовать в коллективных творческих делах детского объединения, ЦДТ; принимать участие в жизни социума.

В конце 4 года обучения

Учащиеся будут знать.

- историю возникновения новых европейских и латиноамериканских танцев «Фокстрот», «Пасодобль»;
- характер и особенности стиля и техники исполнения «Фокстрот», «Пасодобль»;
- метро-ритмические акценты, длительности нот танцев «Фокстрот», «Пасодобль»;
- правила техники исполнения каждого танца в отдельности;
- правила поведения и культуру исполнения танца в конкурсных композициях;
- направления уметь практически двигаться в этих направлениях (вперед, вправо, влево, линия танца, против линии танца, диагональ к стене по линии танца, диагональ к стене против линии танца, диагональ в центр по линии танца, диагональ в центр против линии танца);
- общие требования к рейтинговому костюму в категории Дети-2 (Правила спортивного костюма Союза танцевального спорта России, прилагаются в УМК).

Учащиеся будут уметь:

- держать корпус, координировать положения рук, ног, головы в разнообразных ракурсах в сольном и парном танцевании;
- исполнять группы шагов на музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, выделять сильную и слабую долю такта;
- передать в движении манеру, характер музыкального образа его динамику;
- ориентироваться в пространстве на конкурсных площадках;
- исполнять танцевальные комбинации европейских танцев состоящих из фигур Н, Е, Д, С классов (Правила Союза танцевального спорта России «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении», перечень фигур европейских танцев, разрешенных для исполнения на соревнованиях СТСР парами «Е», «Д», «С» классов прилагаются в УМК);
- исполнять танцевальные комбинации латиноамериканских танцев состоящих из фигур Н, Е, Д, С классов (Правила Союза танцевального спорта России «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении», перечень фигур латиноамериканских танцев, разрешенных для исполнения на соревнованиях СТСР парами «Е», «Д», «С» классов прилагаются в УМК);

- грамотно исполнять комплекс тренировочных упражнений для развития скоростно-силовых способностей рук и ног, силы мышц брюшного пресса, силовой выносливости рук, ног и спины, гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени, координационных способностей (в особенности, равновесия и вестибулярной устойчивости) выносливости;

- ответственно и уважительно относиться к партнеру, друг к другу в коллективе и социуме;

Учащиеся будут иметь возможность:

- участвовать в показательных выступлениях, концертах на уровне ЦДТ, города, района;

- получить категорию С класса («Правила СТСР о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов» прилагаются в УМК),

- участвовать в конкурсах и турнирах муниципального, республиканского, Российского и Международного уровней;

- участвовать в коллективных творческих делах детского объединения, ЦДТ; принимать участие в жизни социума.

В конце 5 года обучения

Учащиеся будут знать.

- углубленную историю возникновения европейских и латиноамериканских танцев,

- понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения европейской программы в целом и каждого танца в отдельности,

- понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения латиноамериканской программы в целом и каждого танца в отдельности,

- правила поведения и культуру исполнения танца в конкурсных композициях;

- все направления уметь практически двигаться в этих направлениях;

- общие требования к рейтинговому костюму в категории Юниоры-1 (Правила спортивного костюма Союза танцевального спорта России, прилагаются в УМК).

Учащиеся будут уметь:

- передать в движении манеру, характер музыкального образа его динамику;

- ориентироваться в пространстве на конкурсных площадках;

-исполнять усложненные танцевальные комбинации латиноамериканских танцев состоящих из фигур Н, Е, Д, С классов (Правила Союза танцевального спорта России «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении», перечень фигур латиноамериканских танцев, разрешенных для исполнения на соревнованиях СТСР парами «Е», «Д», «С» классов прилагаются в УМК);

- исполнять танцевальные комбинации европейских танцев состоящих из фигур Н, Е, Д, С классов (Правила Союза танцевального спорта России «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении», перечень фигур европейских и латиноамериканских танцев, разрешенных для

исполнения на соревнованиях СТСР парами «Е», «Д», «С» классов прилагаются в УМК);

- грамотно исполнять комплекс тренировочных упражнений для развития скоростно-силовых способностей рук и ног, силы мышц брюшного пресса, силовой выносливости рук, ног и спины, гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени, координационных способностей (в особенности, равновесия и вестибулярной устойчивости) выносливости;

- самостоятельно отрабатывать индивидуальные композиции танцев;

- ответственно и уважительно относиться к партнеру, друг к другу в коллективе и социуме;

Учащиеся будут иметь возможность:

- участвовать в показательных выступлениях, концертах на уровне ЦДТ, города, района;

- получить категорию С класса («Правила СТСР о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов» прилагаются в УМК),

- участвовать в конкурсах и турнирах муниципального, республиканского, Российского и Международного уровней;

- участвовать в коллективных творческих делах детского объединения, ЦДТ; принимать участие в жизни социума.

В конце 6 года обучения

Учащиеся будут знать.

- углубленную историю возникновения европейских и латиноамериканских танцев,

- понятие о характере, особенностях стиля и усовершенствованной техники исполнения европейской программы в целом и каждого танца в отдельности,

- понятие о характере, особенностях стиля и усовершенствованной техники исполнения латиноамериканской программы в целом и каждого танца в отдельности,

- правила поведения и культуру исполнения танца в конкурсных композициях;

- все направления, уметь практически двигаться в этих направлениях;

- общие требования к рейтинговому костюму в категории Юниоры-1 (Правила спортивного костюма Союза танцевального спорта России, прилагаются в УМК).

Учащиеся будут уметь:

- передать в движении манеру, характер музыкального образа его динамику;

- ориентироваться в пространстве на конкурсных площадках;

- исполнять танцевальные комбинации латиноамериканских танцев состоящих из фигур Н, Е, Д, С, В классов (Правила Союза танцевального спорта России «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении», перечень фигур латиноамериканских танцев, разрешенных для исполнения на соревнованиях СТСР парами «Е», «Д», «С», «В» классов

прилагаются в УМК);

- исполнять танцевальные комбинации европейских танцев состоящих из фигур Н, Е, Д, С, В классов (Правила Союза танцевального спорта России «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении», перечень фигур европейских танцев, разрешенных для исполнения на соревнованиях СТСП парами «Е», «Д», «С», «В» классов прилагаются в УМК);

- грамотно исполнять комплекс тренировочных упражнений для развития скоростно-силовых способностей рук и ног, силы мышц брюшного пресса, силовой выносливости рук, ног и спины, гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени, координационных способностей (в особенности, равновесия и вестибулярной устойчивости) выносливости;

- самостоятельно отрабатывать индивидуальные композиции танцев;

- владеть постановочной работой по спортивным бальным танцам;

- ответственно и уважительно относиться к партнеру, друг к другу в коллективе и социуме;

- проводить мастер-классы с ребятами младшего возраста.

Учащиеся будут иметь возможность:

-участвовать в показательных выступлениях, концертах на уровне ЦДТ, города, района;

- получить категорию В-класса («Правила СТСП о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов» прилагаются в УМК),

- участвовать в конкурсах и турнирах муниципального, республиканского, Российского и Международного уровнях;

- участвовать в коллективных творческих делах детского объединения, ЦДТ; принимать участие в жизни социума.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы:

- паркетный зал, зеркала;
- магнитофон - 1 шт.;
- тренерская комната;
- две раздевалки (для мальчиков и девочек.);
- актовый зал;
- студия звукозаписи.

Методическое обеспечение программы

Информационно-методическое обеспечение

Литература:

- Гвидо Регацуони, Массимо Андело Росси. Учимся танцевать балльные танцы. - М., 2001.
- Ги Дени, Люк Дассбиль. Все танцы. - Киев, Музыкальная Украина, 1987.
- Техника исполнения европейских танцев. Имперское общество учителей танцев. Лондон- СПб., 1996.
- Техника исполнения латиноамериканских танцев. Имперское общество учителей танцев. Лондон- СПб., 1996.

Подборка методических материалов:

- методические разработки:
 - «История балльных танцев»;
 - «Карнавал в Рио-де-Жанейро»;
 - сценарии театрализованных представлений, концертов и конкурсов:
 - «Посвящение в танцоры»;
 - «Новогодняя сказка»;
 - «Конёк - Горбунок»
 - контрольно-измерительные материалы – 1 комплект;
 - календарно-тематический план по годам обучения – 6 шт.;
 - ФТСР (краткая историческая справка) – 1 шт.;
 - требования и классификация ФТСР – 1 шт.;
 - правила спортивного костюма ФТСР – 1 шт.;
 - положения об организации и проведении турниров по СБТ -3 шт.
- ##### Фонотека и видеоматериалы:
- CD -диски с музыкальными композициями – 10 шт.;
 - DVD -диски с записями концертных выступлений, КТД, гастролей, мастер-классов - 3 шт.;
 - DVD–диски с записями концертов российских и зарубежных мастеров и коллективов – 3 шт.

2.2. МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются: теоретические, практические, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований, с последующим разбором, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил соревнований, ознакомление с основами физиологии, психологии, гигиены. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими занятиями или в их заключительной части.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения. Практическая деятельность выражена в различных формах: в реализации учебно-тренировочного материала, в разучивании танцевального репертуара, в форме тренировок (в основе которых лежит метод многократного повторения); чемпионатов, конкурсов, концертов, турниров.

Индивидуальная работа для каждой пары осуществляется по индивидуальному творческому плану, который реализуется детьми в оптимальном для них темпе. Индивидуальная работа с парами проводится при подготовке к концертам, смотрам, конкурсам, турнирам и чемпионатам во внеурочное время, во время каникул.

Основная структура занятия.

Подготовительная часть включает в себя разминку. Для этого используются упражнения общей физической подготовки: ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения.

В основной части занятия стоит задача овладения упражнениями и теоретическими знаниями учебной программы (элементы хореографии, упражнения в парах). Упражнения для развития физических качеств применяются как вспомогательные средства для достижения главной цели. Игровые моменты в основной части занятия также необходимы для создания благоприятного эмоционального настроения на занятиях.

Заключительная часть занятия используется для приведения организма учеников в относительно спокойное состояние. Используются малоподвижные игры, упражнения на расслабление, восстановление дыхания, теоретические сведения. Проводится рефлексия.

Обучение детей по данной программе предполагает использование на занятиях разнообразных педагогических приемов и методов, направленных на выявление и развитие творческих, физических и организаторских способностей учащихся.

Успешной реализации программы способствует разнообразие применяемых методов. Основные методы - это словесный, музыкальный, наглядный показ, практический метод, метод помощи, частично - поисковой метод и идеомоторный методы обучения.

Непременным условием на занятиях спортивными бальными танцами является дифференцированный подход к учащимся. При такой организации учебно-воспитательного процесса педагог излагает новый материал всем учащимся одинаково, а для практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности (в зависимости от способностей и уровня подготовки каждой пары). Для каждой пары составляется индивидуальный творческий план, который реализуется детьми в оптимальном темпе. Индивидуальная работа с парами проводится при подготовке к концертам, смотрам, конкурсам, турнирам и чемпионатам (во внеурочное время или в сводных группах).

Широко применяется в практике учебного процесса *технология коллективного взаимообучения (метод динамических пар)*. Данная технология позволяет более опытным ученикам выступать в роли педагога и помогать начинающим танцорам в освоении элементов бальных танцев. Работа в паре способствует формированию коммуникативных навыков и чувства ответственности. Состав пары может быть постоянным и меняющимся (метод динамических пар). В процессе общения развиваются коммуникативные навыки, речь, память (слуховая, моторная), логическое мышление, актуализируется предшествующий опыт, формируется адекватная самооценка личности. Данная пед. технология помогает снять психологический барьер, формирует мотивацию к самосовершенствованию. Учащиеся начинают активно участвовать в концертной деятельности.

Использование в работе педагога перечисленных методов, приёмов и технологий, позволит учащимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

Танцевально-спортивный клуб «АртМас» имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с детьми.

Одним из условий успешного воспитательного воздействия в коллективе является *формирование и поддержание положительных традиций*:

- посвящение в танцоры;
- открытие и закрытие спортивного сезона;
- просмотр выступлений и их обсуждение;
- проведение мастер-классов;
- соревновательная деятельность учащегося и ее анализ;
- ведение классификационных книжек и формирование портфолио;
- организация и проведение коллективных творческих дел («Апрельские встречи», «На балу у Золушки», музыкальная гостиная, «Папин вальс», «Зажги свою звезду», танцы на ледовой дискотеке, «Салют Победы»);
- наставничество старших над младшими;
- оформление стендов и экспресс-газет;
- тематические диспуты и беседы.

Педагог дополнительного образования имеет большие

возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия с родителями учащихся с целью обеспечения единой образовательной среды.

Основными направлениями в работе с родителями являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;

- вовлечение родителей в образовательный процесс через посещение занятий, творческих отчетов, демонстрацию родителям учебных достижений детей; формирование портфолио учащихся;

- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию коллективной творческой деятельности, праздников, соревнований, походов;

- формирование родительского комитета;

- анкетирование родителей.

Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает себя средства психолого-педагогического и методико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок;

- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;

- рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий;

- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;

- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;

- индивидуализация тренировочного процесса;

- адекватные интервалы отдыха;

- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;

- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;

- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;

- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;

- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;

- идеомоторная тренировка;

- психорегулирующая тренировка;

- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, походы, посещение музеев, выставок, театров.

Психолого-педагогические средства включают специальные

восстановительные упражнения на расслабление, дыхание, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- тренировки преимущественно в благоприятное время суток - после 8 и до 20 часов;
- сбалансированное питание;
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь для занятий бальными танцами, специальная форма для тренировок.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Медико-биологический контроль за состоянием здоровья юных спортсменов осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение. Углубленное медицинское обследование проводится врачами раз в год.

2.3. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации МАУДО «ЦДТ».

Для определения фактического состояния образовательного уровня танцоров проводится промежуточная и итоговая аттестация.

Цель промежуточной и итоговой аттестации - выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом образовательной программы. В целях определения результатов и качества освоения образовательной программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, каждой пары, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения образовательной программы и внести своевременно свои коррективы. Результаты диагностики качества освоения образовательной программы вносятся в протоколы, итоги турниров отмечаются в классификационных книжках.

Творческие достижения каждого ребенка фиксируются в классификационной книжке, где указываются категория и класс танцевания; принадлежность к тому или иному танцевальному клубу. В классификационную книжку заносятся результаты танцора, полученные на соревнованиях разного уровня: класс танцевания, количество пар, занятое место, по какой программе принимал участие. Записи в классификационной книжке обобщаются педагогом (переход из класса в класс танцевания, рейтинг) и доводятся до сведения танцору, родителям. На квалификационной книжке проставляется номер, который фиксируется в федерации танцевального спорта РК, книжка хранится у танцора.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости 1 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	Критерии
Текущий контроль успеваемости. 1.Входящая диагностика. 2.Мониторинг развития качеств личности уч-ся. 3.Ступени роста кружковца.	Определить исходный уровень подготовки учащихся на начало учебного года: 1. Уровень музыкально – двигательных способностей. 2.Определить организационно –	Введение в деятельность Входящая диагностика	Практическое занятие. Наблюдение.	Приложение в УМК №1, 2, 3

Сентябрь	волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в начале года. 4. Определить уровень личностного роста, социализации учащегося.			
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков в Категории Д-1, Н класс, конкурсные композиции.	Проверка усвоения материала по теме занятия или комплексу занятий	Наблюдение, рефлексия	Приложения в УМК №4, 5
Текущий контроль декабрь	Определить уровень усвоения образовательной программы за 1 полугодие: Категория Д-1, Н класс, конкурсные композиции.	Проверка знаний и умений. Викторина.	Внутри клубные соревнования, викторина.	Приложение в УМК №4, 5.
Промежуточная Аттестация: 1.Итоги года 2.Определить организационно – волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в конце года. 3.Определить ступени роста кружковца в конце года. Апрель.	1.Определить уровень усвоения образовательной программы за 1 г.о. Категория Д-1, Н класс, конкурсные композиции. 2.Определить организационно – волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в конце года. 3.Определить уровень личностного роста, социализации учащегося в конце года.	Проверка знаний и умений за 1 г.о. мониторинг личности учащегося.	Муниципальные соревнования, «Апрельские встречи»	Приложение в УМК №2,3, 4, 5

2 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	Критерии
<p>Текущий контроль успеваемости.</p> <p>1.Входящая диагностика.</p> <p>2.Мониторинг развития качеств личности уч-ся.</p> <p>3.Ступени роста кружковца.</p> <p>Сентябрь</p>	<p>Определить исходный уровень подготовки учащихся на начало учебного года:</p> <p>1. Уровень музыкально – двигательных способностей</p> <p>Категория Д-1, Н класс, конкурсные композиции.</p> <p>2.Определить организационно – волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в начале года.</p> <p>4. Определить уровень личностного роста, социализации учащегося.</p>	<p>Введение в деятельность</p> <p>Входящая диагностика</p>	<p>Практическое занятие.</p> <p>Наблюдение.</p>	<p>Приложение в УМК №2, 3, 4, 5</p>
<p>Текущий контроль успеваемости на каждом занятии.</p> <p>В течение года</p>	<p>Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков в Категории Д-1, Е класс, конкурсные композиции.</p>	<p>Проверка усвоения материала по теме занятия или комплексу занятий</p>	<p>Наблюдение, рефлексия</p>	<p>Приложения в УМК №4, 5</p>
<p>Текущий контроль декабрь</p>	<p>Определить уровень усвоения образовательной программы за 1 полугодие: Категория Д-1, Е класс, конкурсные композиции.</p>	<p>Проверка знаний и умений.</p> <p>Викторина.</p>	<p>Внутри клубные соревнования, викторина.</p>	<p>Приложение в УМК №4, 5.</p>
<p>Промежуточная Аттестация:</p> <p>1.Итоги года</p> <p>2.Определить организационно – волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в конце года.</p> <p>3.Определить</p>	<p>1.Определить уровень усвоения образовательной программы за 1 г.о. Категория Д-1, Е класс, конкурсные композиции.</p> <p>2.Определить организационно – волевые, ориентационные,</p>	<p>Проверка знаний и умений за 1 г.о.</p> <p>мониторинг личности учащегося.</p>	<p>Муниципальные соревнования, «Апрельские встречи»</p>	<p>Приложение в УМК №2, 3, 4, 5</p>

ступени роста кружковца в конце года. Апрель.	поведенческие качества уч-ся в конце года. 3.Определить уровень личностного роста, социализации учащегося в конце года.			
--	--	--	--	--

3 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	Критерии
Текущий контроль успеваемости. 1.Входящая диагностика. 2.Мониторинг развития качеств личности уч-ся. 3.Ступени роста кружковца. Сентябрь	Определить исходный уровень подготовки учащихся на начало учебного года: 1. Уровень музыкально – двигательных способностей Категория Д-1, Е класс, конкурсные композиции. 2.Определить организационно – волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в начале года. 4. Определить уровень личностного роста, социализации учащегося.	Введение в деятельность Входящая диагностика	Практическое занятие. Наблюдение.	Приложение в УМК №2,3, 4, 5
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков в Категории Д-2, Е, Д класс, конкурсные композиции.	Проверка усвоения материала по теме занятия или комплексу занятий	Наблюдение, рефлексия	Приложения в УМК №4, 5
Текущий контроль декабрь	Определить уровень усвоения образовательной программы за 1 полугодие: Категория Д-2, Е, Д класс, конкурсные композиции.	Проверка знаний и умений. Викторина.	Внутри клубные соревнования, викторина.	Приложение в УМК №4, 5.
Промежуточная Аттестация: 1.Итоги года 2.Определить	1.Определить уровень усвоения образовательной программы за 1 г.о.	Проверка знаний и умений за 1 г.о.	Муниципальные соревнования, «Апрельские	Приложение в УМК №2, 3, 4, 5

<p>организационно – волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в конце года. 3.Определить ступени роста кружковца в конце года. Апрель.</p>	<p>Категория Д-2, Е, Д класс, конкурсные композиции. 2.Определить организационно – волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в конце года. 3.Определить уровень личностного роста, социализации учащегося в конце года.</p>	<p>мониторинг личности учащегося.</p>	<p>встречи»</p>	
--	---	---------------------------------------	-----------------	--

4 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	Критерии
<p>Текущий контроль успеваемости. 1.Входящая диагностика. 2.Мониторинг развития качеств личности уч-ся. 3.Ступени роста кружковца. Сентябрь</p>	<p>Определить исходный уровень подготовки учащихся на начало учебного года: 1. Уровень музыкально – двигательных способностей Категория Д-2, Е, Д класс, конкурсные композиции. 2.Определить организационно – волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в начале года. 4. Определить уровень личностного роста, социализации учащегося.</p>	<p>Введение в деятельность Входящая диагностика</p>	<p>Практическое занятие. Наблюдение.</p>	<p>Приложение в УМК №2,3, 4, 5</p>
<p>Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года</p>	<p>Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков в Категории Д-1, Д, С класс, конкурсные композиции.</p>	<p>Проверка усвоения материала по теме занятия или комплексу занятий</p>	<p>Наблюдение, рефлексия</p>	<p>Приложения в УМК №4, 5</p>
<p>Текущий контроль декабрь</p>	<p>Определить уровень усвоения образовательной программы за 1 полугодие: Категория</p>	<p>Проверка знаний и умений. Викторина.</p>	<p>Внутри клубные соревнования, викторина.</p>	<p>Приложение в УМК №4, 5.</p>

	Д-1, Д, С класс, конкурсные композиции.			
Промежуточная Аттестация: 1.Итоги года 2.Определить организационно – волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в конце года. 3.Определить ступени роста кружковца в конце года. Апрель.	1.Определить уровень усвоения образовательной программы за 1 г.о. в Категории Д-1, Д, С класс, конкурсные композиции. 2.Определить организационно – волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в конце года. 3.Определить уровень личностного роста, социализации учащегося в конце года.	Проверка знаний и умений за 1 г.о. мониторинг личности учащегося.	Муниципальн ые соревнования, «Апрельские встречи»	Приложение в УМК №2, 3, 4, 5

5 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	Критерии
Текущий контроль успеваемости. 1.Входящая диагностика. 2.Мониторинг развития качеств личности уч-ся. 3.Ступени роста кружковца. Сентябрь	Определить исходный уровень подготовки учащихся на начало учебного года: 1. Уровень музыкально – двигательных способностей Категории Д-1, Д, С класс, конкурсные композиции. 2.Определить организационно – волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в начале года. 4. Определить уровень личностного роста, социализации учащегося.	Введение в деятельность Входящая диагностика	Практическое занятие. Наблюдение.	Приложение в УМК №2, 3, 4, 5
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков в Категории Ю-1, Е, Д, С класс,	Проверка усвоения материала по теме занятия или комплексу	Наблюдение, рефлексия	Приложения в УМК №4, 5

	конкурсные композиции.	занятий		
Текущий контроль декабрь	Определить уровень усвоения образовательной программы за 1 полугодие: Категория Ю-1, Е, Д, С класс, конкурсные композиции.	Проверка знаний и умений. Викторина.	Внутри клубные соревнования, викторина.	Приложение в УМК №4, 5.
Промежуточная Аттестация: 1.Итоги года 2.Определить организационно – волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в конце года. 3.Определить ступени роста кружковца в конце года. Апрель.	1.Определить уровень усвоения образовательной программы за 1 г.о. Категория Ю-1, Е, Д, С класс, конкурсные композиции. 2.Определить организационно – волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в конце года. 3.Определить уровень личностного роста, социализации учащегося в конце года.	Проверка знаний и умений за 1 г.о. мониторинг личности учащегося.	Муниципальные соревнования, «Апрельские встречи»	Приложение в УМК №2, 3, 4, 5

6 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	Критерии
Текущий контроль успеваемости. 1.Входящая диагностика. 2.Мониторинг развития качеств личности уч-ся. 3.Ступени роста кружковца. Сентябрь	Определить исходный уровень подготовки учащихся на начало учебного года: 1. Уровень музыкально – двигательных способностей Категория Ю-1, Е, Д, С класс, конкурсные композиции. 2.Определить организационно – волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в начале года. 4. Определить уровень личностного роста, социализации учащегося.	Введение в деятельность Входящая диагностика	Практическое занятие. Наблюдение.	Приложение в УМК №2, 3, 4, 5
Текущий контроль	Определить уровень понимания изучаемого	Проверка усвоения	Наблюдение, рефлексия	Приложения в УМК

успеваемости на каждом занятии. В течение года	материала и уровень приобретенных умений и навыков в Категории Ю-1, Д, С, В класс, конкурсные композиции.	материала по теме занятия или комплексу занятий		№4, 5
Текущий контроль декабрь	Определить уровень усвоения образовательной программы за 1 полугодие: Категория Ю-1, Д, С, В класс, конкурсные композиции.	Проверка знаний и умений. Викторина.	Внутри клубные соревнования, викторина.	Приложение в УМК №4, 5.
Итоговая Аттестация: 1.Итоги года 2.Определить организационно – волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в конце года. 3.Определить ступени роста кружковца в конце года. Апрель.	1.Определить уровень усвоения образовательной программы за 1 г.о. Категория Ю-1, Д, С, В класс, конкурсные композиции. 2.Определить организационно – волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в конце года. 3.Определить уровень личностного роста, социализации учащегося в конце года.	Проверка знаний и умений за 1 г.о. мониторинг личности учащегося.	Муниципальны е соревнования, «Апрельские встречи»	Приложение в УМК №2, 3, 4, 5

После завершения обучения по данной программе выпускники могут продолжить обучение в ТСК «АртМас» по программе предпрофильной подготовки, а в дальнейшем – в педколледже, колледже культуры, ВУЗах за пределами РК.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70731954/>
4. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>
5. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. //Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. –М.: Просвещение, 2009.
7. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
9. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70183566/#ixzz45zZVrQVh>
10. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» // Зарегистрирован 15.03.2018//

Литература для педагога

1. Вевиорская А.О. Сюжетные танцы. -М.: Советская Россия, 1989.
2. Вендрова Т.Е. Пусть музыка звучит! -М.: 1990.
3. Ги Дени, Люк Дассбиль. Все танцы. Издание второе.- Киев: Музычна Ураина, 1987.
4. Гвидо Регацуони, Массимо Анднело Росси, Алесеандро Маднони. Учимся танцевать балльные танцы. -М.: Астрель, 2001.
5. Громов Ю. Танцуйте, дети! - Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 1967.
6. Журавлев - Печерский В. Земля моя – Коми. –М.: Советская Россия, 1974.
7. Захаров Р. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. -М.: Искусство, 1989.
8. Ильин Е.Н. Путь к ученику. Мастерство учителя. Идеи. Советы. Предложения. – М.: Просвещение, 1988.
9. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. Лондон - Санкт-Петербург: Респекс,1996.
10. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения латиноамериканских танцев - Лондон - Санкт - Петербург: Респекс, 1996,
11. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1989.
12. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Музыка. -М., Просвещение,1986.
13. Ткаченко А. Детский танец. - М.: ВЦСПС Профиздат, 1962.

Литература для учащихся

1. Белова Е. Ракурсы танца. Телевизионный балет. - М: Искусство, 1991.
2. Бушелева Б. В. Поговорим о воспитанности. - М., Просвещение, 1988.
3. Гецен М. В. Как живешь, Сыктывкар? – Сыктывкар: Коми книжное издательство, 1990.
4. Гнатюк Н. П. Нет предела совершенству. - М.: Просвещение, 1989.
5. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. - М.: Детская литература, 1989
6. Уральская В. И. Природа танца. - М.: Советская Россия, 1981.
7. Фирсова Л. М. Игры и развлечения. –М.: Молодая гвардия, 1992.