

ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
ГОРОДА СМОЛЕНСКА

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4 от 31.05.2023г.



Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ДТДМ»
М. В. Дмитриев
Приказ № 79 от 02.06.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Танцевально-спортивный клуб «Парадокс»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
педагоги дополнительного образования
Бутин Кирилл Дмитриевич
Хорьков Максим Сергеевич

Смоленск
2023

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
 - Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
 - Федеральный закон от 29.12.2010 №436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г., № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 №52831);
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
 - Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16);
 - Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467);
 - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242); Ежегодно программа обновляется с учётом пункта 9 ст.2 от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования, согласуется на МС и утверждается директором МБУ ДО «ДТДМ».
- Программа танцевально-спортивного клуба «Дуэт» является модифицированной и составлена на основе программы современного бального танца (автор Ртищева В. О. , г. Москва).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на: формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

удовлетворение индивидуальных потребностей детей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания; выявление, развитие и поддержку талантливых спортсменов; создание и обеспечение необходимых условий для индивидуального развития, профессионального самоопределения, социализацию, адаптацию к жизни в обществе. Отличительной особенностью программы является учет возрастных и психологических особенностей; комплексный подход к учебно-тренировочному процессу, который формирует положительную среду общения и коллективного взаимодействия детей, повышает их самооценку, правила поведения между мальчиками и девочками, дает возможность организовать и содержательно провести свободное время.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что ее структура и содержание способствует разностороннему и гармоническому развитию личности ребенка, раскрывает творческие способности, приобщает детей к творчеству через хореографическое искусство.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение беседа, рассказ);
- наглядный (показ, наблюдение, демонстрация);
- практический;
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественных впечатлений).

Предложенные методы работы в рамках образовательной программы являются наиболее продуктивными и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях изобразительного творчества.

Новизна программы

Принцип построения программы, структура, содержание учебных занятий создает условия для творческого развития обучающихся, предусматривает их дифференциацию по степени одаренности. Темы для изучения, включенные в программу, представляют собой обязательный минимум содержания обучения. Освоение обязательного минимума обучающимися позволяет дать ожидаемые результаты, соответствующие уровням обучения. Уровень сложности предлагаемых практических заданий корректируется в сторону усложнения или упрощения в работе с реальным контингентом обучающихся, в связи с разноуровневым и индивидуальным подходом, личностной ориентацией на то, что обучающиеся могут освоить.

Главное – стремление соблюсти полноту, разнообразие содержания программы и достижение запланированных результатов.

Занятия по данной программе способствуют: изучению хореографического искусства, укреплению здоровья, развитию двигательных функций, познанию объёмно-пространственных свойств действительности – важного фактора в развитии ребенка, творческому мышлению.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 6 – 18 лет, что предполагает учет личных возможностей и способностей ребенка, его поэтапного роста и базируется на основных правилах исполнения и использования танцевальных фигур спортивного бального танца.

Доступность программы: доступно для различных категорий обучающихся не имеющих медицинских противопоказаний.

Объем программы: 144 часа; 216 часов – в зависимости от уровня подготовки обучающихся и года обучения.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся по расписанию: 2 раза в неделю по 2 академических часа (теория и практика) продолжительностью 40 минут с 10 минутным перерывом после каждого часа на проветривание (144 час) или 2 раза в неделю по 3 академических часа (теория и практика) продолжительностью 40 минут с 10 минутным перерывом после каждого часа на проветривание

Форма организации образовательного процесса: индивидуальные, групповые, постановочная работа с ансамблем, очная.

Виды занятий: практические и теоретические, семинарские занятия, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы, концерты, творческие отчеты, соревнования, фестивали, контрольные занятия.

Форма детского объединения: клуб.

Цель - создание таких условий обучения, которые обеспечивали бы формирование потребности к здоровому образу жизни; развитие физических, творческих, умственных способностей и индивидуальных возможностей для самореализации и гармоничному развитию личности ребенка средствами бальной хореографии.

Задачи программы:

1) образовательные:

- систематизировать представления обучающихся о правилах и требованиях в области спортивного бального танца,
- изучить историю развития бального танца,
- формировать художественный вкус через хореографию, музыку, художественное оформление костюма,
- обучить основам спортивных бальных танцев,
- закрепить и совершенствовать изученные двигательные умения и навыки;

2) развивающие:

- развить основные физические и психомоторные качества,
- развить чувство ритма, музыкальности,
- развить познавательный интерес, творческую и социальную активность, любовь к культурному наследию нашей страны,
- развить потребность к саморазвитию, самостоятельности и ответственности у детей;

3) воспитательные:

- воспитать морально-волевые качества, чувство коллективизма и взаимопомощи, дисциплинированность,
- воспитать культурно - гигиенические навыки и привычки,
- воспитать гармонично-развитую личность,
- воспитать потребность к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

Личностные результаты: мотивация к занятиям спортивными бальными танцами, проявление интеллектуальных и творческих способностей, развитие самооценки личности, чувство гордости за свою Родину и ее историю, развитие интеллектуальных и творческих способностей, целеустремленности и настойчивости в достижении цели, представления о нравственных нормах, развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости.

Метапредметные результаты: познавательные УУД (установка учебной деятельности) - сознательное усваивание сложной информации и использование ее для решения разнообразных учебных задач; анализ, поиск, систематизация информации и использование ее в собственной деятельности; регулятивные УУД – умение отвечать на поставленные вопросы; самостоятельная организация своего времени в зависимости от характера выполняемой работы; нахождение наиболее эффективных способов достижения результата; коммуникативные УУД – выстраивание совместной работы в паре и группе; умение комментировать и оценивать достижения

спортсменов в доброжелательной форме, высказывать им свои предложения, замечания и пожелания.

Предметные результаты : знание техники исполнения фигур, развитие музыкального слуха, умение владеть своим телом, развитие интереса к самообучению и саморазвитию.

В конце обучения обучающиеся должны:

- знать основы танцевального этикета,
- иметь представления о приемах музыкально-двигательной подготовки,
- получить навыки общей и специальной физической подготовки,
- знать базовые фигуры и движения,
- уметь исполнять простейшие базовые фигуры и движения,
- освоить следующую программу:
европейские танцы: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот ;
латиноамериканские танцы: самба, ча-ча-ча , румба, пасодобль , джайв;
- участвовать в турнирах, первенствах , чемпионатах, фестивалях,концертах г. Смоленска, Смоленской области и других городов России.

Условия реализации программы - хореографический зал, фортепиано, музыкальный центр, диски и флеш - накопители с записями музыкальных произведений, учебные видеофильмы, телевизор, компьютер, DVD-плеер, видеозаписи фестивалей, конкурсов, концертов. интернет ресурсы, танцевальные костюмы, обувь, дидактический материал.

Для занятий у детей должна быть форма, которая не стесняла бы их движений и отвечала бы эстетическим требованиям.

Для девочек: юбки выше колена (только не джинсовые), блузки, купальники или футболки, танцевальная обувь, белые носки, волосы должны быть убраны в пучок.

Для мальчиков: брюки, светлые футболки или рубашки, танцевальная обувь.

Формы аттестации/контроля

Входной контроль проводится в сентябре-месяце в начале обучения ребенка по дополнительной образовательной программе. Он проходит в форме собеседования и тестирования.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. Он проводится в форме выполнения творческих заданий, педагогического наблюдения, просмотра и анализа работ.

Промежуточный контроль осуществляется 1 раз в год в январе. Формы проведения: самостоятельные аудиторные работы, просмотр и анализ работ, викторины, мультимедиаигры.

Итоговый контроль проводится мае в форме просмотра и анализа работ. Оптимальным вариантом итогового контроля в фольклорном ансамбле могут стать игровые программы (моделирование форм традиционной жизни и инсценирование обрядов), отчётные концерты, а так же анализ концертного выступления в форме беседы.

Оценочные материалы – тестирование, анкетирование, личные карточки, выполнение практических заданий.

Формами аттестации и контроля являются конкурсы, фестивали, отчетные концерты, открытые уроки, семинары, соревнования. Они позволяют проследить уровень развития умений, навыков, мышления, воображения, познавательной активности, кругозора, творческих и физических способностей обучающихся, что отвечает целям и задачам данной программы, гармоничному развитию личности ребенка.

Контрольно-измерительные материалы

При оценке предметных результатов обучения детей по программе применяются таблицы «Входной контроль», «Промежуточный контроль», «Итоговый контроль». (См. приложение).

Личностные и метапредметные результаты обучающихся оцениваются с использованием методик Л.Н. Буйловой и Н.В. Клёновой.

В течение года проводится мониторинг не только знаний, умений и навыков полученных обучающимися, но и их уровень мотивации, желания работать и получать новые знания и умения. Данный мониторинг разработан по методике Н.Г. Лускановой.

Учебный план (144 часа)

№ п/п	Название раздела (темы)	Всего	Количество часов		Форма контроля, аттестации
			Теория.	Практика	
1.	Проведение родительского собрания. Работа с ансамблем	17	4	13	Соревнование
2.	Разучивание вариаций классического	17	3	14	Соревнование

	танца. Постановочная работа с ансамблем. Общая физическая подготовка				
3.	Разучивание новых композиций танцев: медленный вальс, танго, венский вальс. Специальная физическая подготовка	16	4	12	Семинар
4.	Постановочная работа с ансамблем.	17	4	13	Соревнование
5.	Разучивание композиции медленного фокстрота, квикстепа. Проведение открытого урока	13	3	10	Соревнование
6.	Постановочная работа с ансамблем. Разучивание композиций самбы, ча-ча-ча. Тактико- техническое мастерство	15	4	11	Открытый урок
7.	Разучивание композиции румбы, пасодобля. Хореографическая подготовка	15	4	11	Фестиваль
8.	Разучивание композиции джайва. Постановочная работа с ансамблем. Тактико- техническое мастерство	17	4	13	Соревнование
9.	Постановочная работа с ансамблем. Повторение	17	4	13	Отчетный концерт

	пройденных танцев. Тактико- техническое мастерство				
	Итого	144	34	110	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности на занятиях. Гигиенические основы занятий. Анатомо-физиологические особенности человека. Изучение новых танцевальных комбинаций. Основные правила проведения соревнований. Обсуждение постановки показательных программ. Развитие танца в России.

Общая физическая подготовка:

Упражнения общей разминки: ходьба и ее разновидности, бег и его разновидности, бег с ускорением, бег на короткие дистанции, ОРУ в парах и с предметами, прыжки через скакалку, выпрыгивания с утяжелениями, упражнения с увеличением амплитуды движения, маховые движения рук с утяжелениями;

Гимнастические упражнения:

Упражнения на гибкость и силу мышц ног: приседы с утяжелениями, выпады с утяжелениями, прыжковые комбинации, прыжки на скакалке, прыжки по диагонали (на правой-левой ноге, с поджатыми вперед-назад), растяжка мышц ног самостоятельно и в парах; упражнения для укрепления и развития гибкости мышц верхнего плечевого пояса (наклоны корпуса вперед-в стороны, отжимания из различных исходных положений и с хлопками, сгибания и разгибания рук с гантелями, выкруты со скакалкой), ходьба на руках в парах; упражнения для укрепления и развития гибкости мышц спины (наклоны туловища назад в опоре на коленях, наклоны туловища назад, лежа на животе, подъемы рук и ног из положения, лежа на животе с утяжелениями и с удержанием, статические упражнения для мышечного корсета, наклоны вперед из положения стоя с собственным весом и с утяжелением).

Упражнения для укрепления брюшного пресса, косых мышц живота - (ранее изученные упражнения и их модификации, комбинации для мышц верхнего и нижнего пресса, подъемы корпуса со скручиваниями в стороны, подъемы ног в висе, удержание ног в статике, статические положения для укрепления мышечного корсета).

Акробатические упражнения: «Мост», шпагаты, кувырки вперед-назад.

Специальная физическая подготовка: передвижения по кругу шагом и подскоками с различными движениями рук в медленном; среднем и быстром темпе; отработка движения стоп в европейской программе (быстрый перенос веса с пятки на носок); работа бедер в латиноамериканских танцах (наклоны бедер влево и вправо, вращение бедер относительно вертикальной оси и подача

бедер вперед мышцами пресса); основные позиции в паре; отработка основных движений в корпусе для европейской программы (свинг, свэй, вращения); работа рук в латиноамериканских танцах, работа над ритмом в ногах(скорость постановки ноги на пол в момент музыкальной доли); отработка СБМ (противодвижение в корпусе); отработка пружинящих действий в стопах и коленках для танца джайв (разгибание колени перед постановкой пятки на пол); галоп в танце квикстеп; маятник в танце венский вальс; отработка СБМП (позиция противодвижения в корпусе); совмещение «баунса» и ритма в самбе; отработка подъемов и снижений в медленном вальсе (постепенный подъем на 3-ти доли и снижение в конце 3-ей доли по музыке); отработка вращательных элементов в европейской программе(вращение относительно вертикальной оси в корпусе влево и вправо); работа корпуса в латине (движение торса по восьмерке); основы ведения в паре (давление и натяжение относительно вертикальных осей корпуса между партнерами); методы смены ног; скручивание корпуса и бедер во время поворотов (поворот начинается с вращения в плечевом поясе и заканчивается поворотом в тазобедренном суставе); объяснение понятия центра тяжести и его движения в танцах; тренировка «объема» в паре (увеличение расстояние в паре между осями партнера и партнерши);

Тактико-техническое мастерство:

Европейская программа:

Медленный вальс (Waltz)		
№ п/п	Английское название	Русское название
1.	ClosedChanges – RF Closed Change(Natural to Reverse) – LF Closed Change(Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая переменна с ПН(из натурального поворота в реверсивный) – Закрытая переменна с ЛН(из реверсивного поворота в натуральный)
2.	Natural Turn	Натуральный поворот
3.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
4.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
5.	Whisk	Виск
6.	Chasse from PP	Шассе из ПП
7.	Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
8.	Outside Change	Наружная переменна
9.	Reverse Corte	Реверсивное кортэ
10.	Back Whisk	Виск назад

Медленный вальс (Waltz)		
№ п/п	Английское название	Русское название
11.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад (Лок стэп назад)
12.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
13.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
14.	Weave from PP	Плетение из ПП
15.	Drag Hesitation	Дрэг хэзитэйшн
16.	Turning Lock (Turning Lock to Left)	Поворотный лок (Поворотный лок влево)
17.	Basic Weave (Weave in Waltz Time)	Основное плетение (Плетение в ритме вальса)

Венский вальс (Viennese Waltz)		
№ п/п	Английское название	Русское название
1.	Natural Turn	Натуральный поворот
2.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
3.	RF Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена вперед из натурального поворота в реверсивный
4.	LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена вперед из реверсивного поворота в натуральный
5.	RF Backward Change Step (Backward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена назад из натурального поворота в реверсивный
6.	LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена назад из реверсивного поворота в натуральный

Квикстеп (Quickstep)		
№ п/п	Английское название	Русское название
1.	QuarterTurntoRight	Четвертной поворот вправо
2.	QuarterTurntoLeft (HeelPivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)

Квикстеп (Quickstep)		
№ п/п	Английское название	Русское название
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Natural Turn with Hesitation	Натуральный поворот с хэзитэйшн
5.	Natural Pivot Turn	Натуральный пивот поворот
6.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
7.	Progressive Chasse	Поступательное шассе
8.	Chasse Reverse Turn	Шассе реверсивный поворот
9.	Forward Lock (Forward Lock Step)	Лок вперед (Лок стэп вперед)
10.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок стэп назад (Лок назад)
11.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
12.	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
13.	Running Finish (may be ended in PP)	Бегущее окончание (может заканчиваться ПП)
14.	Outside Change	Наружная перемена

Латиноамериканская программа:

Самба (Samba)		
№ п/п	Английское название	Русское название
1.	Basic Movements – Natural – Reverse – Side – Progressive – Outside	Основные движения – с ПН – с ЛН – в сторону – поступательное – наружное
2.	Samba Whisks (Whisks to Left or to Right)	Виски (Самба виски) влево и вправо
3.	Whisks with Lady's Underarm Turn (Volta Spot Turn for Lady to Right or Left)	Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево)
4.	Samba Walks in PP (Promenade Samba Walks)	Самба ход в ПП (Променадный самба ход)
5.	Side Samba Walk	Самба ход в сторону

Самба (Samba)		
№ п/п	Английское название	Русское название
6.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
7.	Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold (Simple Volta to Right or Left in Close Hold)	Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции)
8.	Travelling Bota Fogos – Forward – Back	Ботафого в продвижении – вперед – назад
9.	Criss Cross Bota Fogos (Shadow Bota Fogos)	Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого)
10.	Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafogo)	Бота фого в променад и контр променад (Променадная ботафого)
11.	Criss Cross (Travelling Voltas to Right or Left)	Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)
12.	Solo Spot Volta	Сольная вольта на месте
13.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
14.	Plait	Коса
15.	Rolling off the Arm	Раскручивание
16.	Corta Jaca	Корта джака

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)		
№ п/п	Английское название	Русское название
1.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: Chasse to side – to Right and to Left Compact Chasse RF and LF Forward Lock LF and RF Backward Lock Ronde Chasse Twist Chasse (Hip Twist Chasse) Slip Chasse (Slip-Close Chasse)	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: Шассе в сторону – вправо и влево Компактное шассе Лок вперед с ПН и с ЛН Лок назад с ЛН и с ПН Ронд шассе Твист шассе (Хип твист шассе) Слип шассе (Слип-клоус шассе)

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)		
№ п/п	Английское название	Русское название
2.	Basic Movements (Closed *, Open, in Place)	Основные движения (в закрытой позиции, *в открытой позиции, на месте)
3.	New York * (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк *(Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
4.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right	Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо
5.	Underarm Turn to Left or Right	Поворот под рукой влево и вправо
6.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
7.	Hand to Hand	Рука к руке
8.	Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча
9.	Side Steps (To Left or Right)	Шаги в сторону (влево и вправо)
10.	There And Back	Туда и обратно
11.	Time Step as Side Basic*	Тайм стэп, как основное движение в сторону*
12.	Fan*	Веер*
13.	Alemana	Алемана
14.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка

Джайв (Jive)		
№ п/п	Английское название	Русское название
1.	Basic in Place	Основное движение на месте
2.	Fallaway Rock (Basic in Fallaway)	Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции фоллэвэй)
3.	Fallaway Throwaway	Фоллэвэй троуэвэй
4.	Link	Звено
5.	Change of Places Right to Left	Смена мест справа налево
6.	Change of Places Left to Right	Смена мест слева направо
7.	Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
8.	Hip Bump (Left Shoulder Shove)	Удар бедром (Толчок левым плечом)
9.	American Spin	Американский спин

Джайв (Jive)		
№ п/п	Английское название	Русское название
10.	Stop and Go	Стоп энд гоу
11.	Whip	Хлыст
12.	Double Whip (Double Cross Whip)	Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)
13.	Whip Throwaway	Хлыст троуэвэй
14.	Toe Heel Swivels	Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)
16.	Rolling off the Arm	Раскручивание

Хореографическая подготовка: классический экзерсис лицом к станку, движений на середине зала, вращения на середине зала, танцевальные комбинации в стиле джаз-модерн, танцевальные комбинации современной хореографии.

Календарный учебный график (144 часа)

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	практическое занятие	17	Проведение родительского собрания, беседа о танцах. Работа с ансамблем	«ДТДМ»	Личные карточки
2	октябрь	практическое занятие	17	Разучивание вариаций классического танца. Постановочная работа с ансамблем. Общая физическая подготовка	«ДТДМ»	Личные карточки

3	ноябрь	практическое занятие	16	Разучивание новых композиций танцев: медленный вальс, танго, венский вальс. Специальная физическая подготовка	«ДТДМ»	Личные карточки
4	декабрь	практическое занятие	17	Постановочная работа с ансамблем. Участие в новогодних представлениях	«ДТДМ»	Личные карточки
5	январь	практическое занятие	13	Разучивание композиции	«ДТДМ»	Личные карточки
6	февраль	практическое занятие	15	медленного фокстрота и квикстепа. Проведение открытого урока	«ДТДМ»	Личные карточки
7	март	практическое занятие	15	Постановочная работа с ансамблем. Разучивание композиций самбы, ча-ча-ча. Участие в соревнованиях. Тактико-техническое мастерство	«ДТДМ»	Личные карточки
8	апрель	практическое	17	Разучивание композиции	«ДТДМ»	Личные карточки

		занятие		румбы и пасодобля. Беседа о танце. Хореографическая подготовка		
9	май	Отчетный концерт	17	Разучивание композиции джайва. Постановочная работа с ансамблем. Тактико-техническое мастерство	«ДТДМ»	Личные карточки

Учебный план (216 часов)

№ п/п	Название раздела (темы)	Всего	Количество часов		Форма контроля, аттестации
			Теория.	Практика	
1.	Проведение родительского собрания, беседа о танцах. Работа с ансамблем	23	8	15	Соревнование
2.	Разучивание вариаций классического танца. Постановочная работа с ансамблем. Общая физическая подготовка	27	9	18	Соревнование
3.	Разучивание новых композиций танцев: медленный вальс, танго, венский вальс. Специальная	24	7	17	Семинар

	физическая подготовка				
4.	Постановочная работа с ансамблем. Участие в новогодних представлениях	25	9	16	Соревнование
5.	Разучивание композиции медленного фокстрота и квикстепа. Проведение открытого урока	24	10	14	Соревнование
6.	Постановочная работа с ансамблем. Разучивание композиций самбы, ча-ча-ча. Участие в соревнованиях. Тактико-техническое мастерство	22	7	15	Открытый урок
7.	Разучивание композиции румбы и пасодобля. Беседа о танце. Хореографическая подготовка	25	9	16	Фестиваль
8.	Разучивание композиции джайва. Постановочная работа с ансамблем. Тактико-техническое мастерство	23	8	15	Соревнование

9.	Постановочная работа с ансамблем. Участие в концертах. Повторение пройденных танцев. Тактико-техническое мастерство	23	9	14	Отчетный концерт
	Итого	216	76	140	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности на занятиях. Гигиенические основы занятий. Анатомо-физиологические особенности человека. Изучение новых танцевальных комбинаций. Основные правила проведения соревнований. Обсуждение постановки показательных программ. Развитие танца в России.

Общая физическая подготовка:

Упражнения общей разминки: ходьба и ее разновидности, бег и его разновидности, бег с ускорением, бег на короткие дистанции, ОРУ в парах и с предметами, прыжки через скакалку, выпрыгивания с утяжелениями, упражнения с увеличением амплитуды движения, маховые движения рук с утяжелениями;

Гимнастические упражнения:

Упражнения на гибкость и силу мышц ног: приседы с утяжелениями, выпады с утяжелениями, прыжковые комбинации, прыжки на скакалке, прыжки по диагонали (на правой-левой ноге, с поджатыми вперед-назад), растяжка мышц ног самостоятельно и в парах; упражнения для укрепления и развития гибкости мышц верхнего плечевого пояса (наклоны корпуса вперед-в стороны, отжимания из различных исходных положений и с хлопками, сгибания и разгибания рук с гантелями, выкруты со скакалкой), ходьба на руках в парах; упражнения для укрепления и развития гибкости мышц спины (наклоны туловища назад в опоре на коленях, наклоны туловища назад, лежа на животе, подъемы рук и ног из положения, лежа на животе с утяжелениями и с удержанием, статические упражнения для мышечного корсета, наклоны вперед из положения стоя с собственным весом и с утяжелением).

Упражнения для укрепления брюшного пресса, косых мышц живота - (ранее изученные упражнения и их модификации, комбинации для мышц верхнего и нижнего пресса, подъемы корпуса со скручиваниями в стороны, подъемы ног в висе, удержание ног в статике, статические положения для укрепления мышечного корсета).

Акробатические упражнения: «Мост», шпагаты, кувырки вперед-назад.

Специальная физическая подготовка: передвижения по кругу шагом и подскоками с различными движениями рук в медленном; среднем и быстром

темпе; отработка движения стоп в европейской программе (быстрый перенос веса с пятки на носок); работа бедер в латиноамериканских танцах (наклоны бедер влево и вправо, вращение бедер относительно вертикальной оси и подача бедер вперед мышцами пресса); основные позиции в паре; отработка основных движений в корпусе для европейской программы (свинг, свэй, вращения); работа рук в латиноамериканских танцах, работа над ритмом в ногах(скорость постановки ноги на пол в момент музыкальной доли); отработка СБМ (противодвижение в корпусе); отработка пружинящих действий в стопах и коленках для танца джайв (разгибание колени перед постановкой пятки на пол); галоп в танце квикстеп; маятник в танце венский вальс; отработка СБМП (позиция противодвижения в корпусе); совмещение «баунса» и ритма в самбе; отработка подъемов и снижений в медленном вальсе (постепенный подъем на 3-ти доли и снижение в конце 3-ей доли по музыке); отработка вращательных элементов в европейской программе(вращение относительно вертикальной оси в корпусе влево и вправо); работа корпуса в латине (движение торса по восьмерке); основы ведения в паре (давление и натяжение относительно вертикальных осей корпуса между партнерами); методы смены ног; скручивание корпуса и бедер во время поворотов (поворот начинается с вращения в плечевом поясе и заканчивается поворотом в тазобедренном суставе); объяснение понятия центра тяжести и его движения в танцах; тренировка «объема» в паре (увеличение расстояние в паре между осями партнера и партнерши);

Тактико-техническое мастерство:

Европейская программа:

Медленный вальс (Waltz)		
№ п/п	Английское название	Русское название
1.	ClosedChanges – RF Closed Change(Natural to Reverse) – LF Closed Change(Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая переменна с ПН(из натурального поворота в реверсивный) – Закрытая переменна с ЛН(из реверсивного поворота в натуральный)
2.	Natural Turn	Натуральный поворот
3.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
4.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
5.	Whisk	Виск
6.	Chasse from PP	Шассе из ПП
7.	Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
8.	Outside Change	Наружная переменна

Медленный вальс (Waltz)		
№ п/п	Английское название	Русское название
9.	Reverse Corte	Реверсивное кортэ
10.	Back Whisk	Виск назад
11.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад (Лок стэп назад)
12.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
13.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
14.	Weave from PP	Плетение из ПП
15.	Drag Hesitation	Дрэг хэзитэйшн
16.	Turning Lock (Turning Lock to Left)	Поворотный лок (Поворотный лок влево)
17.	Basic Weave (Weave in Waltz Time)	Основное плетение (Плетение в ритме вальса)

Венский вальс (Viennese Waltz)		
№ п/п	Английское название	Русское название
1.	Natural Turn	Натуральный поворот
2.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
3.	RF Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена вперед из натурального поворота в реверсивный
4.	LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена вперед из реверсивного поворота в натуральный
5.	RF Backward Change Step (Backward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена назад из натурального поворота в реверсивный
6.	LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена назад из реверсивного поворота в натуральный

Квикстеп (Quickstep)		
№ п/п	Английское название	Русское название
1.	Quarter Turn to Right	Четвертной поворот вправо

Квикстеп (Quickstep)		
№ п/п	Английское название	Русское название
2.	QuarterTurntoLeft (HeelPivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Natural Turn with Hesitation	Натуральный поворот с хэзитэйшн
5.	Natural Pivot Turn	Натуральный пивот поворот
6.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
7.	Progressive Chasse	Поступательное шассе
8.	Chasse Reverse Turn	Шассе реверсивный поворот
9.	Forward Lock (Forward Lock Step)	Лок вперед (Лок стэп вперед)
10.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок стэп назад (Лок назад)
11.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
12.	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
13.	Running Finish (may be ended in PP)	Бегущее окончание (может заканчиваться ПП)
14.	Outside Change	Наружная перемена

Латиноамериканская программа:

Самба (Samba)		
№ п/п	Английское название	Русское название
1.	BasicMovements – Natural – Reverse – Side – Progressive – Outside	Основные движения – с ПН – с ЛН – в сторону – поступательное – наружное
2.	Samba Whisks (Whisks to Left or to Right)	Виски (Самба виски) влево и вправо
3.	Whisks with Lady's Underarm Turn (Volta Spot Turn for Lady to Right or Left)	Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево)

Самба (Samba)		
№ п/п	Английское название	Русское название
4.	Samba Walks in PP (Promenade Samba Walks)	Самба ход в ПП (Променадный самба ход)
5.	Side Samba Walk	Самба ход в сторону
6.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
7.	Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold (Simple Volta to Right or Left in Close Hold)	Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции)
8.	Travelling Bota Fogos – Forward – Back	Ботафого в продвижении – вперед – назад
9.	Criss Cross Bota Fogos (Shadow Bota Fogos)	Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого)
10.	Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafofo)	Бота фого в променад и контр променад (Променадная ботафого)
11.	Criss Cross (Travelling Voltas to Right or Left)	Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)
12.	Solo Spot Volta	Сольная вольта на месте
13.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
14.	Plait	Коса
15.	Rolling off the Arm	Раскручивание
16.	Corta Jaca	Корта джака

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)		
№ п/п	Английское название	Русское название

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)		
№ п/п	Английское название	Русское название
1.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: Chasse to side – to Right and to Left Compact Chasse RF and LF Forward Lock LF and RF Backward Lock Ronde Chasse Twist Chasse (Hip Twist Chasse) Slip Chasse (Slip-Close Chasse)	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: Шассе в сторону – вправо и влево Компактное шассе Лок вперед с ПН и с ЛН Лок назад с ЛН и с ПН Ронд шассе Твист шассе (Хип твист шассе) Слип шассе (Слип-клоус шассе)
2.	Basic Movements (Closed *, Open, in Place)	Основные движения (в закрытой позиции, *в открытой позиции, на месте)
3.	New York * (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк *(Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
4.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right	Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо
5.	Underarm Turn to Left or Right	Поворот под рукой влево и вправо
6.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
7.	Hand to Hand	Рука к руке
8.	Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча
9.	Side Steps (To Left or Right)	Шаги в сторону (влево и вправо)
10.	There And Back	Туда и обратно
11.	Time Step as Side Basic*	Тайм стэп, как основное движение в сторону*
12.	Fan*	Веер*
13.	Alemana	Алемана
14.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка

Джайв (Jive)		
№ п/п	Английское название	Русское название
1.	Basic in Place	Основное движение на месте

Джайв (Jive)		
№ п/п	Английское название	Русское название
2.	Fallaway Rock (Basic in Fallaway)	Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции фоллэвэй)
3.	Fallaway Throwaway	Фоллэвэй троуэвэй
4.	Link	Звено
5.	Change of Places Right to Left	Смена мест справа налево
6.	Change of Places Left to Right	Смена мест слева направо
7.	Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
8.	Hip Bump (Left Shoulder Shove)	Удар бедром (Толчок левым плечом)
9.	American Spin	Американский спин
10.	Stop and Go	Стоп энд гоу
11.	Whip	Хлыст
12.	Double Whip (Double Cross Whip)	Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)
13.	Whip Throwaway	Хлыст троуэвэй
14.	Toe Heel Swivels	Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)
16.	Rolling off the Arm	Раскручивание

Хореографическая подготовка: классический экзерсис лицом к станку, движений на середине зала, вращения на середине зала, танцевальные комбинации в стиле джаз-модерн, танцевальные комбинации современной хореографии.

Календарный учебный график (216 часов)

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	практическое занятие	25	Проведение родительского собрания, беседа о танцах. Работа с ансамблем	«ДТДМ»	Личные карточки

2	октябрь	практическое занятие	25	Разучивание вариаций классического танца. Постановочная работа с ансамблем. Общая физическая подготовка	«ДТДМ»	Личные карточки
3	ноябрь	практическое занятие	24	Разучивание новых композиций танцев: медленный вальс, танго, венский вальс. Специальная физическая подготовка	«ДТДМ»	Личные карточки
4	декабрь	практическое занятие	25	Постановочная работа с ансамблем. Участие в новогодних представлениях	«ДТДМ»	Личные карточки
5	январь	практическое занятие	21	Разучивание композиции	«ДТДМ»	Личные карточки
6	февраль	практическое занятие	23	медленного фокстрота и квикстепа. Проведение открытого урока	«ДТДМ»	Личные карточки
7	март	практическое занятие	23	Постановочная работа с ансамблем.	«ДТДМ»	Личные карточки

				Разучивание композиций самбы, ча-ча-ча. Участие в соревнованиях. Тактико-техническое мастерство		
8	апрель	практическое занятие	25	Разучивание композиции румбы и пасодобля. Беседа о танце. Хореографическая подготовка	«ДТДМ»	Личные карточки
9	май	Отчетный концерт	25	Разучивание композиции джайва. Постановочная работа с ансамблем. Тактико-техническое мастерство	«ДТДМ»	Личные карточки

Методическое обеспечение программы

Дидактический материал

Успешному освоению программы способствуют конспекты занятий, дидактические пособия.

Описание общей методики работы

Методы обучения

Работа строится по принципу народной педагогики «от учителя к ученику», «от старшего к младшему» поскольку в одной группе занимаются дети разного возраста.

Для достижения цели и решения поставленных задач обучения наибольшее применение получили следующие методы обучения:

- по источникам и способам передачи информации – словесные, наглядные, практические;

- по характеру методов познавательной деятельности - методы готовых знаний (словесно-догматический, объяснительно-иллюстративный), исследовательские методы (проблемный, поисковый);

- по характеру деятельности обучающихся – активные, творческие;

- в зависимости от характера дидактических задач - методы приобретения ЗУН, методы повторения, методы самостоятельной работы.

Так же используются группы методов:

1. Формирования сознания личности: словесные, метод примера;

2. Организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: метод приучения, упражнения, создания воспитывающих ситуаций;

3. Методы стимулирования поведения и деятельности: поощрения, наказания, метод создания ситуации успеха;

4. Методы контроля, самоконтроля и самооценки: метод педагогического наблюдения, опросы, беседы, метод анализа результатов деятельности, метод создания ситуации для изучения поведения.

Технологии обучения

В образовательном процессе важное место отводится *здоровьесберегающим технологиям*. Педагог стремится создать на своих уроках комфортные условия, благоприятный психологический и эмоциональный климат. Этому способствуют адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания.

Раскрытие индивидуальных способностей обучающихся, помогает технология *развивающего обучения*, основанного на формировании механизмов мышления, а не на эксплуатации памяти. Особую роль в реализации технологии играет процессуальный двусторонний характер взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, которую обеспечивают проектирование и организация процесса обучения, а также наличие комфортных условий для раскрытия, реализации и развития личностного потенциала учащихся.

В современных условиях развития общества наши дети нуждаются в эмоциональной поддержке. В этом плане у уроков изобразительного искусства огромные возможности. Организации воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребенка, учете особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному участнику воспитательного процесса способствуют принципы *личностно-ориентированной технологии обучения*.

Программа и методы работы с обучающимися в рамках личностно-ориентированных технологий отдает приоритет гуманно-личностной технологии, которая отличаются, прежде всего, своей гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности,

помощь ей, и технологии сотрудничества, которая реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка.

№ п/п	Содержание	Сроки
1.	Подготовка тестовых материалов.	Ноябрь, февраль, май
2.	Подготовка видеоматериалов.	Сентябрь, октябрь
3.	Подготовка музыкального сопровождения занятий.	Сентябрь
4.	Пошив костюмов и танцевальной обуви.	Февраль, март
5.	Подготовка и проведение открытых занятий, массовых мероприятий	В течение года

Литература

Литература для педагогов

1. Т. Барышникова «Азбука хореографии», 2002 г.
2. А. Мур «Пересмотренная техника балльных танцев», 2003 г.
3. Ю. Пин «Пересмотренная техника европейских танцев», 2004 г.
4. А. Мур «Популярные вариации», 2003 г.
5. А. Колобова «Видеокаталог фигур», 2011 г.
6. Видеоматериалы Всемирного конгресса по балльному танцу, г. Блекпул (Англия), 2002 – 2022 г.г.
7. А. В. Щеменко «Ритмика и вокальное воспитание детей». Серия «Школа развития», 2011 г.,
8. «Балетная музыка», институт художественного воспитания академии наук. 1963 г.,
9. «Танец и ритмика в начальной школе», издательство «Москва», 1960 г. ,
10. Н. Матвеев «Улыбка», Популярные песни из детских мультфильмов и телепередач. г. Москва, 1986 г.,
11. Г. Березова «Классический танец», издательство «Музична Украина», г. Киев, 1977 г.,
12. А. Кудряшова «Настольная книга музыкального руководителя», Ростов-на-Дону, 2006 г.,
14. Музыка на уроках классического танца, 2006 г.,

15. Левкодимов «Мелодии прошлых лет», 1987 г.,
18. С. Барсукова «Брызги шампанского», альбом для фортепиано, выпуск № 2, Ростов-на-Дону, 2009 г.

Литература для обучающихся

1. Бекина С. «Музыка в движении».
2. Воронина И. «Историко-бытовой танец»
3. Дени Г., Дасвил Л. «Все танцы».
4. Детские танцы с Климовой Анной. Видеоколлекция.- М., 2003год.
5. Красовская В. «Волшебный мир танца».
6. Нормативные документы РТС .
7. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология.- М., 2007год.

Электронные ресурсы:

1. Медленный вальс – урок N 1 - <https://youtu.be/sJDHJw7Xdoc>.
2. «Учимся танцевать «Ча-ча-ча»» - <https://youtu.be/E1PcCY4q7WU>.
3. Самба: простые уроки для начинающих. - <https://youtu.be/XIxo-lbz2RY>.
4. Квикстеп - <https://youtu.be/937wtZ8iv2A>.

Приложение 1
Сенситивные периоды развития физических качеств
(по В.П. Филину, А.А. Гужаловскому, В.М. Волкову,
В.И. Ляху, Н.Г. Некрасову)

Физические качества	Возрастные периоды	
	мальчики	девочки
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17лет
Скоростно-силовые	14-15 лет	9-12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15	9-10, 11-12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 12-14 лет	с 7 до 12-14 лет
Ловкость	8,14 лет	7,13 лет
Способность к ритму	7-13 лет	7-11 лет
Способность к расслаблению	10-11,14-15 лет	10-12,14-15 лет

Приложение 2

Разновидности упражнений для общей физической подготовки

Строевые упражнения необходимы для правильного выполнения рационального размещения детей в зале. Они содействуют формированию навыка совместных действий. Умение выполнять различные строевые упражнения особенно важно в командных соревновательных упражнениях и при проведении массовых выступлений.

Общеразвивающими называются специальные гимнастические упражнения на силу, растягивание и расслабление, оказывающие всестороннее воздействие на двигательный аппарат занимающихся. Они состоят из движений отдельными частями тела и их сочетаний.

Общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическому признаку на упражнения для рук и плечевого пояса; для шеи, туловища, мышц брюшного пресса и спины; для ног.

Движения отдельными звеньями тела возможны лишь при фиксации звеньев, не участвующих в данном движении. При этом мышцы фиксированных частей тела выполняют статическую работу (удерживают их в неподвижном положении), а мышцы, приводящие в движение звено тела, динамическую.

При исполнении общеразвивающих упражнений нагрузка зависит от исходного положения, количества повторений и темпа.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Поднимание рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно; то же с различными отягощениями (резиновыми амортизаторами, эспандерами); то же, преодолевая сопротивление партнера.

2. Сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных и.п., с различными отягощениями, преодолевая сопротивление партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре о стенку, о гимнастическую скамейку, в упоре лежа, то же, но с опорой бедрами или носками о гимнастическую скамейку или носками о рейку гимнастической стенки, с дополнительными отягощениями, в упоре на брусках) и висах (подтягивание в висе лежа в различных хватах, в смешанных висах, в висе).

3. Круги руками из различных положений (руки вниз, в стороны вверх, перед грудью) в лицевой и боковой плоскости, без отягощений и с отягощениями.

4. Статические упражнения: удержание рук в различных положениях без отягощений и с отягощениями, изометрические упражнения для рук в различных и. п.

5. Сгибание и разгибание, отведение и приведение кисти, круги, полукруги и восьмерки кистью (движение только в лучезапястном суставе).

6. Круговые движения, полукруги и восьмерки предплечьем (в локтевом суставе).

7. Последовательное сгибание и разгибание пальцев, начиная с мизинца («веером»), ладонью кверху, книзу, наружу, внутрь.

Упражнения для шеи, туловища, мышц брюшного пресса и спины

1. Наклоны головы вперед, назад и в стороны в различных и. п.; повороты головы налево и направо; сочетание наклонов головы с поворотами; круговые движения головой.

2. Движения шеей вперед, назад, влево, вправо. Повернуть голову направо и опустив вниз «прокатить» влево, касаясь подбородком груди; то же в другую сторону.

3. Повороты туловища направо и налево в сочетании с движениями рук (с гимнастическими палками, набивными мячами, отягощениями), стоя с сомкнутыми носками, сидя на полу.

4. Наклоны с поворотами с гимнастической палкой на лопатках.

5. Круговые движения туловищем с различными положениями рук, с гимнастическими палками и другими отягощениями.

6. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе на полу, на гимнастической скамейке, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.

7. Поднимание и опускание туловища, лежа на спине на полу, на скамейке, с закрепленными ногами.

8. Удержание туловища в различных положениях (лодочка, мостик).

Упражнения для развития силы ног

1. Приседания и полуприседания в различных и. п. и в различном темпе (носки вместе или развернуты под углом 45°, 90°; приседания на одной ноге; пружинящие приседания.

2. Выпады вперед, назад, в сторону.

3. Вставание на гимнастическую скамейку, рейку гимнастической стенки и возвращение в и. п.

4. Полуприседание с последующим прыжком выпрямившись и приземлением в полуприсед.

5. Прыжки на обеих ногах (на одной) на месте и с продвижением вперед, в сторону; то же с различными предметами.

6. Из стоек носки вместе или развернуты под углом 45°, 90° выставление ноги на носок в трех или пяти направлениях в различном темпе; то же, поочередно касаясь пола носком и пяткой, полуприседая на опорной ноге или вставая на носок.

7. Из основной стойки, скользя левой назад и сгибая правую, выпад вперед; то же в стойке на носках в различном темпе.

8. Стоя в выпаде вперед, встать на носок опорной ноги, другую назад, прогнуться; то же в быстром темпе и прыжком.

9. В стойке ноги широко врозь согнуть правую (выпад в сторону); то же на носках в различном темпе.

10. Из стоек носки вместе или развернуты под углом 45°, 90°, поднимать прямую ногу в основных и промежуточных направлениях в различном темпе; то же, пружиня на опорной н.

удерживать ногу в различных положениях (поднять вперед, в сторону, назад).

11. Сгибать и разгибать ногу в различных направлениях; то же с полуприседом на опорной ноге, сгибая и разгибая опорную ногу.

12. Махи прямой ногой в различных направлениях, останавливаясь в конечных положениях.

Статические упражнения

Для развития силы мышц и подвижности суставов ног в СФП применяются также некоторые упражнения классического тренажа (экзерсиза). Они выполняются из четырех основных позиций – и. п. (стойки). В каждой позиции тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, опора на всю стопу (преимущественно на ее наружный свод). В первой позиции стопы, максимально повернутые наружу (выворотное положение), прикасаются друг к другу только пятками и образуют прямую линию.

Во второй позиции стопы также расположены на одной прямой, но расставлены на расстояние, равное длине стопы.

В третьей позиции стопы стоят одна перед другой (сомкнуты) и сведены внутрь до половины длины стопы. В пятой позиции стопы сомкнуты так, что носок одной плотно прижат к пятке другой ноги. Из этих и. п. (позиций) выполняют полуприседания и приседания, повороты, поднимание на носки, выставление и поднимание ног во всех направлениях, круги и дуги движения ногами и прыжки.

Примерные упражнения, выполняемые из первой позиции в стойке лицом или боком к станку с опорой на него.

1. Полуприседания и приседания в медленном и быстром темпе.

2.1-2. Полуприседание. 3-4. Встать. 5-6. Подняться в стойку на полупальцах. 7-8. Опуститься в первую позицию.

3. Подняться на носки и опуститься в первую позицию.

4. Выставление ноги на носок в трех основных направлениях (вперед, в сторону, назад).

5. Поднимание ноги до горизонтального положения в трех основных направлениях.

6. Медленно, на четыре счета, свободную руку в сторону, выставить ногу назад на носок. Поднять ногу до горизонтального положения.

7. Махи ногой во всех направлениях.

8. 1. Ногу вперед на носок. 2-3. Поднять ногу до горизонтального положения. 4. Ногу в сторону (не опуская). 5-6. Держать. 7. Опустить ногу на носок. 8. Приставить ногу в первую позицию; то же, начиная движение ногой назад.

Все четыре позиции характеризуются выворотным (максимальным поворотом наружу) положением ног. Выворотность такая, как в классическом

танце, в спортивных танцах не требуется. Однако изучение позиций и указанных выше упражнений способствует овладению более совершенной формой движений.

Упражнения на растягивание

Упражнения для плечевого пояса и туловища

1. Из стойки спиной к стенке взяться за рейку на уровне головы, встать на носки и максимально прогнуться, наклоняя голову назад.

2. Маховые и рывковые движения руками по максимальной амплитуде; рывки руками назад в положениях руки перед грудью, руки в стороны и руки вверх.

3. Наклоны вперед согнувшись и прогнувшись в различных положениях, в разных стойках, в различном темпе.

4. Из стойки лежа на спине сделать мостик (таз предельно подать вверх).

5. Из положения лежа на спине, руки вверх, повороты туловища (таз неподвижен).

6. Лежа лицом вниз, руки вверх; поворачивая таз (удерживая на месте плечи), перейти на спину.

7. В стойке вплотную лицом к гимнастической стенке взяться одной рукой на уровне пояса, другую в сторону. Повороты туловища и головы налево, не отделяя таза и бедер от стенки.

8. Повороты туловища в различных и. п.

Упражнения для ног

1. Махи прямой и ненапряженной ногой в различных направлениях и круговые махи.

2. Из стойки лицом к стенке, одна нога на 8-й или 9-й рейке, руки вверх; наклониться вперед прогнувшись до касания грудью бедра и выпрямиться с круглой спиной; то же, приседая и вставая на носке опорной ноги; то же из стойки боком к стенке (в момент наклона в сторону таз подавать вперед).

3. Из стойки лицом к стенке, одна нога на рейке, руки вверх, наклон назад, слегка сгибая опорную ногу, встать на мост; отталкиваясь руками и разгибая ногу, выпрямиться.

4. Из стойки боком к стенке, согнув ногу вперед, захватить пятку рукой с внутренней стороны и разгибать ногу вперед с помощью руки; то же, наклоня туловище к ноге вперед, назад и в сторону; то же, но, согнув ногу в сторону, захватить рукой за коленный сустав и разгибать ногу назад, наклоняясь вперед или назад.

5. Шпагат с наклоном вперед; шпагат с наклоном назад.

6. Из стойки ноги врозь лицом к стенке, руки на рейке, поочередно сгибать ноги (другая на носке прямая); то же с наклонами в стороны; то же с передачей тяжести тела с ноги на ногу в приседе.

7. Один ученик в стойке вплотную спиной к стенке руками держится за рейку, второй поднимает ногу первой вверх до предела; то же в сторону и назад.

8. Стоя спиной к стенке, поднять ногу вперед до отказа, держать 5-6 сек., затем опустить ногу и сделать 4 маха той же ногой вперед.

9. Стоя спиной к стенке, поднять ногу в сторону, держать 5-6 сек., опустить ногу и выполнить еще 4 постепенно увеличивающихся маха в ту же сторону.

Упражнения на расслабление

Чередование напряжения и расслабления мышц всего тела и отдельных его частей:

1. Лежа на спине, руки вдоль тела, чередовать напряжение мышц всего тела (кисти сжать в кулаки, носки вытянуть, держать 4 счета) с расслаблением; то же, поднимая руки вверх и поворачиваясь налево или направо.

2. Из упора сидя, ноги согнуты, голова между коленей, расслабляя мышцы туловища, лечь на спину.

3. Приставной шаг вперед в стойку на носках, сильно прогнуться, пальцы сжать в кулаки, затем одновременно расслабляя мышцы всего тела, сесть на пятки или присесть.

4. Поочередно поднимать и опускать напряженные или расслабленные руки в различных направлениях.

5. В положении руки вперед (в стороны, вверх, вниз) резко сжать пальцы в кулаки, а затем расслабить кисти.

6. Руки в стороны, ладони вверх. Повернуть ладони назад и расслабить плечи, предплечья и кисти.

7. Руки вверх, ладони внутрь. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи.

8. Потряхивание расслабленными кистями; то же в сочетании с быстрыми поворотами в плечевых суставах; то же в сочетании с движениями руками в различных направлениях.

9. Расслабляя мышцы шеи, уронить голову вперед, назад, вправо или влево; круговые движения головой (медленно и быстро).

10. Расслабляя мышцы шеи, плечевого пояса и рук, наклон вперед в грудной части; то же назад и в стороны.

11. Расслабив мышцы шеи, кружением туловища круговые движения головой.

12. В стойке ноги врозь наклонить голову и туловище вперед (руки свободно опущены), медленно выпрямить туловище до горизонтального положения (последовательным движением, начиная с поясничного отдела), руки в стороны, прогнуться и, одновременно расслабляя мышцы шеи, туловища и рук, опустить туловище и руки вниз, делая свободные пружинящие движения.

Пассивное падение отдельной части тела или всего тела вслед за активным движением:

1. Выпад в сторону, энергичный взмах рукой в сторону-кверху (динамично); расслабляя мышцы, уронить руку вниз.

2. Целостный взмах в сторону и, медленно опуская тело, наклоняясь в сторону противоположную взмаху, расслабленно упасть на бедро.

3. Наклонить туловище вперед, отвести руку назад и, спружинив ногами, выполнить мах расслабленной рукой (руками) вперед с последующим покачиванием по инерции; раскачивание расслабленными руками вправо и влево в сочетании с многократными пружинными движениями ногами.

4. Наклон вперед (мышцы шеи, туловища и рук расслаблены), руки свободно опущены. Многократными пружинящими движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперед и назад; то же, но одну руку вперед, другую назад.

5. В стойке ноги врозь, руки свободно опущены, раскачивание расслабленных рук быстрыми поворотами туловища; то же с пружинящими полуприседаниями.

Приложение 3

Разновидности упражнений для специальной физической подготовки

Игра «Фигура, замри»

Игровое задание направлено на развитие музыкального слуха и формирование выразительности в статической позе.

Звучит любая танцевальная музыка. В зависимости от характера мелодии (веселая, грустная, активная, плавная и т.д.), юные танцоры начинают свободно передвигаться по залу, исполняя простейшие танцевальные движения. По сигналу преподавателя во время танца внезапно останавливается воспроизведение музыки. Танцующие замирают в том положении, в каком их застала пауза.

Тот, кто теряет равновесие, продолжает движение, шевелится или смеётся, выбывает из игры. Музыкальный фрагмент продолжает звучать, и всё повторяется сначала. Оставшийся на площадке танцор считается победителем.

Игра «Кто первый?»

Игровое задание направлено на развитие музыкального слуха, согласованности действий партнеров, скорости двигательной реакции и ритмической памяти.

Девочки и мальчики строятся в две шеренги лицом друг к другу в противоположных концах зала. Интервал между играющими в каждой шеренге - не менее одного метра.

Производится построение в каждой шеренге - первый в 1 шеренге (партнеров) стоит напротив своей партнерши, которая стоит последней во второй шеренге. Место каждого играющего обводится мелом. В центре зала кладётся любой предмет (например, флажок).

Каждый играющий, согласуя свои действия с темпом и характером музыкального фрагмента, передвигается на место стоящего напротив соперника из другой шеренги, возвращается на свое место, затем перемещается к «флажку».

Команда, играющий которой раньше взял «флажок», получает очко. Выигравшей считается команда, получившая большее количество очков.

Исполняется один из музыкальных отрывков - для шага (ча-ча-ча), бега (джайв) или подскоков (полька). Тренер называет один из номеров. Из обеих шеренг выдвигаются одновременно двое играющих (партнер и партнерша), имеющих названный номер.

Перемещаясь по указанному выше пути, каждый из партнеров стремится скорее взять «флажок» и поднять его. Затем темп и характер музыкального фрагмента меняется. По вызову соревнуется новая пара играющих и т. д.

Танцоры, не выполнившие условия игры (сократившие или изменившие намеченный путь, не выполнившие движений нужного характера) не получают очка, если даже они взяли флажок первыми.

Приложение 4

Упражнения на формирование навыков танцевальных движений в соответствии с ритмическим рисунком танцев латиноамериканской и европейской соревновательных программ

Задание 1 «Пружинки»

Задание направлено на развитие музыкального слуха и ритмической памяти.

Музыкальное сопровождение: самба, темп 32-34 такта в минуту.

Дозировка: 30 секунд.

Чередование пружинных сгибаний ног с небольшой амплитудой и разгибаний с активным выполнением стоек на носках, акцентируя четные доли музыкального фрагмента.

И. п. – широкая стойка,

Раз – два – два пружинных сгибания правой ноги с двумя хлопками в ладоши справа,

Три - четыре – два пружинных сгибания левой ноги с двумя хлопками в ладоши слева,

Раз - четыре – то же, но с хлопками на сильную долю такта, выделяя счет «два» и «четыре».

Задание 2 «Барабан»

Направлено на освоение характерной длительности ритмических акцентов в танце «Самба».

Музыкальное сопровождение: самба, темп 40-42 такта в минуту.

Дозировка: 60 секунд.

Имитационные движения ударов по барабану.

Раз-два – пружинное движение на правой ноге, левая выпрямлена, одновременно – два удара правой рукой по «барабану» с ритмической речевкой «бум-бубум»,

Три-четыре – пружинное движение на левой ноге, правая выпрямлена, одновременно – два удара левой рукой по «барабану» с речевкой,

Пять-шесть – пружинное движение на правой ноге, левая выпрямлена, одновременно – два удара обеими руками по «барабану» с речевкой .

Семь-восемь – пружинное движение на левой ноге, правая выпрямлена, одновременно – два удара обеими руками по «барабану» с речевкой.

Задание 3 «Ча-ча-ча»

Направлено на освоение характерной длительности ритмических акцентов в танце «Ча-ча-ча».

Музыкальное сопровождение: ча-ча-ча, темп 24-26 тактов в минуту.

Дозировка: 60 секунд.

1, 2-ой такты – исполнение базовых шагов ча-ча-ча с речевкой «ча-ча-раз», на счет 2-3 – хлопки в ладоши,

3, 4-ый такты – ча-ча-ча – протопать ногами,
счет 2-3 – хлопки в ладоши с речевкой «два - три».
Далее повторять до окончания музыкального фрагмента.

Задание 4 «Квадратик»

Направлено на освоение ритмической основы танца «Медленный вальс».

Музыкальное сопровождение: медленный вальс, темп 28-29 тактов в минуту.

Дозировка: 30 секунд.

Исполнение базовых шагов танца «медленный вальс» (правая и левая перемены) на месте по одному:

Раз – шаг правой ногой вперед, акцентируя хлопком в ладоши счет «раз»,

Два – шаг левой ногой в сторону,

Три – приставить правую к левой,

Раз – шаг левой ногой назад,

Два – шаг правой ногой в сторону, выделить хлопком счет «два»,

Три – приставить левую к правой.

Раз – шаг левой ногой назад,

Два – шаг правой в сторону,

Три – приставить левую к правой, выделить хлопком счет «три».

Далее повторять до окончания музыкального фрагмента.

Задание 5 «Быстро - медленно»

Направлено на освоение ритмической основы танца «Квикстеп», формирования навыков исполнения быстрых и медленных шагов.

Музыкальное сопровождение: квикстеп, темп 44-46 ударов в минуту (умеренный).

Дозировка: 60 секунд.

Исполнение специальных движений к базовым шагам танца «квикстеп».

И.п. - спиной в круг.

Раз-два – медленный шаг левой ногой вперед перекатом с каблука на носок с речевкой «медленно»,

Три-четыре – медленный шаг правой ногой вперед перекатом с каблука на носок с речевкой «медленно»,

Пять – маленький, быстрый шаг левой ногой (с носка) в сторону с речевкой «быстро»,

Шесть – быстро приставить правую ногу к левой с речевкой «быстро».

Методическое указание: после освоения упражнения по команде тренера акцентировать речевкой только медленные, а затем только быстрые шаги. Повторять упражнение до окончания музыкального отрезка.

Задание 6 «Марш на месте»

Направлено на формирование вытянутого носка и поднимания бедра в «Джайве».

Музыкальное сопровождение: темп 40-42 тактов в минуту.

Дозировка: 1 минута.

Упражнение выполняется по одному.

И. п. – основная стойка,

Раз – поднять ногу, согнутую в коленном суставе, носок вытянут, бедро параллельно полу,

Два – то же, но с другой ноги.

Задание 7 «Маятник»

Направлено на правильную траекторию движения и правильного перемещения общего центра тяжести в «Венском вальсе»

Музыкальное сопровождение: темп 58-60 тактов в минуту.

Дозировка: 3 минуты.

Упражнение выполняется по одному.

И. п. – основная стойка,

Раз – шаг вперед с правой ноги, взмах левой рукой,

Два – *И. п.*

Задание 8 «Кто выше?»

Направлено на формирование танцевальной осанки.

Музыкальное сопровождение: медленный вальс, темп 28 - 29 тактов в минуту.

Дозировка: 30 секунд.

Упражнение выполняется в парах, используя гимнастическую палку (Рис. 1).



Рис. 1. Выполнение задания «Кто выше» с гимнастической палкой.

И. п. – мальчик и девочка становятся спиной друг к другу, ноги в шестой позиции (пятки на полу), палку вверх, хватом снизу,

Раз – шесть – медленно поднимаясь в сойку на носках, тянуться теменем вверх (к палке), стремиться стать выше друг друга,

Раз – шесть – медленно вернуться в И. п.

Повторять упражнение до окончания музыкального отрезка.

Методическое указание: упражнение выполняется с гимнастической палкой для взаимного тактильного контроля, после усвоения – без палки у зеркала, используя зрительный контроль (Рис. 2).



Рис. 2. Выполнение задания «Кто выше»

Задание 9 «Шея, плечи, голова»

Упражнение направлено на развитие эластичности мышц области шеи и плеч, для формирования танцевальной осанки.

Музыкальное сопровождение: медленный вальс, темп 28 - 29 тактов в минуту.

Дозировка: 30 секунд.

И.п. – шестая позиция, руки на пояс.

Раз-два-три – круговое движение плечами назад,

Четыре-пять-шесть – наклон головы назад,

Раз-два-три – круговое движение плечами назад,

Четыре-пять-шесть – медленный наклон головы вперед,

Раз-два-три – наклон головы вправо,

Четыре-пять-шесть – наклон головы влево,

Раз-два-три – поворот головы направо,

Четыре-пять-шесть – поворот головы налево.

Повторять упражнение до окончания музыкального отрезка.

Задание 10 «Верба»

Задание направлено на формирование танцевальной осанки.

Музыкальное сопровождение: медленный вальс, темп 24 - 26 тактов в минуту.

Дозировка: 30 секунд.

Упражнение выполняется с гимнастической палкой, по одному (Рис. 3).

И.П. – стойка ноги врозь, палка вверх, хватом за концы.
Раз - три – медленный наклон вперед,
Четыре - шесть – *И.п.*,
Раз - три – медленный наклон назад,
Четыре - шесть – *И.п.*

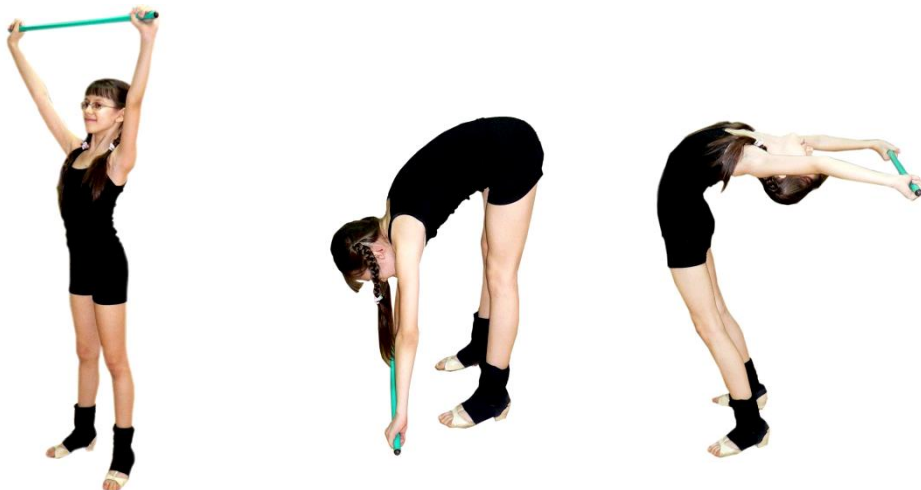


Рис. 3. Выполнение задания «Верба»

Задание 11 «Наклоны»

Задание направлено на формирование навыка синхронных движений.

Музыкальное сопровождение: медленный вальс, темп 24 - 26 тактов в минуту.

Дозировка: 30 секунд.

Упражнение выполняется с гимнастической палкой, в парах (Рис. 4).



Рис. 4. Выполнение задания «Наклоны»

И.П.- стойка ноги врозь, спиной друг к другу, руки вверх, держась за концы палки,

Раз - три – одновременный наклон: девочки - вправо, мальчики – влево,

Четыре - шесть – И.п.,
Раз - три – наклон в другую сторону,
Четыре - шесть – И.п.
Повторять до окончания музыкального отрезка.

Задание 12 «Ча-ча-ча с обручем»

Задание направлено на формирование навыка синхронных поступательных движений, характерных для исполнения танца «ча-ча-ча» с активным отталкиванием носком опорной ноги и последующей фиксацией точки максимального подъема свода стопы.

Музыкальное сопровождение: ча-ча-ча, темп 25 - 27 тактов в минуту.

Дозировка: 60 секунд.

Выполняется базовая фигура танца «ча-ча-ча» (основное движение) в парах с использованием детского (диаметром 70 – 75 сантиметров) гимнастического обруча (Рис. 5).

И. п. – шестая позиция, лицом друг к другу, держать обруч хватом снизу (образуя характерную позицию для латиноамериканских танцев).

Партнер:

Раз – небольшой шаг правой ногой в сторону быстрым перекатом с носка на пятку,

И – «точка», зафиксировать положение левой стопы,

Два – небольшой шаг левой ногой вперед,

И – «чек», зафиксировать положение правой стопы,

Три – перенести вес на правую ногу с активным выпрямлением обеих ног,

И – «точка», зафиксировать положение левой стопы,

Четыре – небольшой шаг левой ногой в сторону быстрым перекатом с носка на пятку,

И – приставить правую ногу к левой с переносом веса тела,

Раз – небольшой шаг левой ногой в сторону быстрым перекатом с носка на пятку,

И – «точка», зафиксировать положение правой стопы,

Два – небольшой шаг правой ногой назад,

И – «точка», зафиксировать положение левой стопы,

Три – перенести вес на правую ногу,

И – «точка», зафиксировать положение левой стопы,

Четыре – небольшой шаг правой ногой в сторону быстрым перекатом с носка на пятку,

И – приставить левую ногу к правой с переносом веса.

Продолжать до окончания музыкального фрагмента.

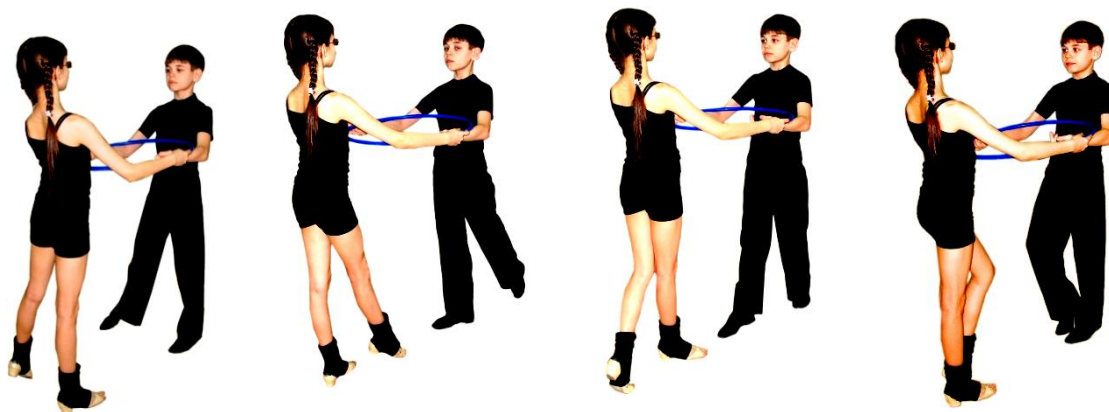


Рис. 5. Выполнение задания «Ча-ча-ча с обручем»

Методическое указание:

Партнерша выполняет все движения совместно с партнером «зеркально» передвигаясь, следуя его тактильным командам (ведению) с помощью обруча.

Приложение 5

Таблица «Входной контроль» / «Промежуточный контроль»/
«Итоговый контроль»

№	Фамилия, имя обучающегося	Практические навыки	Теоретические знания	Мотивация	Воспитанность

(Оценивание проводится по 5-балльной шкале)

- 1- Уровень низкий
- 2- Уровень ниже среднего
- 3- Уровень средний
- 4- Уровень выше среднего
- 5- Уровень высокий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813664

Владелец Дмитриев Максим Вячеславович

Действителен с 30.03.2023 по 29.03.2024