Управление образования администрации г. Белгорода
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Юность» г. Белгорода

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
МБУДО «Юность»
Протокол № 5 от « 02 » 06. 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «Юность»
_____Т.А. Колупаева
Приказ № 70 от « 02 » 06. 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

" Реал "

направленность - художественная

возраст обучающихся - 6 -18 лет

срок реализации программы – 7 лет

уровень –стартовый, базовый, продвинутый

Авторы-составители:
Дубровская Ольга Владимировна,
Дубровская Евгения Федоровна,
Конасов Руслан Андреевич,
педагоги дополнительного образования

г. Белгород, 2023

Дополнительная общеобразовательная программа «Реал»
вид: общеразвивающая
тип: авторская
*направленность***:** художественная
уровень: вводный, базовый, продвинутый
Дата разработки программы-2017 год
Авторы-составители: Дубровская Ольга Владимировна, Дубровская Евгения Федоровна, Конасов Руслан Андреевич**,** педагоги дополнительного образования

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
1.1 Пояснительная записка
- направленность программы;
- актуальность программы;
- отличительные особенности программы;
-педагогическая целесообразность;
- адресат программы
- объем программы
- формы обучения (очная, очно-заочная, заочная);
- методы обучения
- тип занятия:
- формы проведения занятий:
- режим занятий –
- продолжительность занятия –
1.2. Цель и задачи программы
1.3. Содержание программы
1.3.1.Учебно-тематический план
1.3.2 Содержание
1.4. Планируемые результаты
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1Формы аттестации и оценочные материалы
2.2Условия реализации программы
2.3 Методическое обеспечение
Список литературы
Приложения
- Средства контроля (КИМы)

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая авторская программа «Реал» по обучению бальным танцам *художественной направленности* разработана с учетом анализа методических пособий «В движении к гармонии» (Лапшиной Н.В. 2006 г.), «Ритмика и танец» (Бутрова Н.В. 2009 г.),«Техника исполнения европейских танцев» (Г. Ховард, Лондон,1964 г.), «Техника латинских танцев» (У. Лаерд, Английский формат, 1968 г.), «Упражнения пилатес» (Голубев С.А. 2008 г.).

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральным законом РФ от 24.07.1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжением Правительства РФ от 29.05. 2015 г. № 996-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»);
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09. 2014 г. № 1726-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629

“Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом МО РФ от 23.08.2017 №916 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ от 18.09.17г., регистрационный №48226);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Юность» города Белгород.

Программа строится на практическом освоении и теоретическом изучении бальных (спортивных) танцев, их технологии и эстетических функциях.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Реал» имеет *художественную направленность*, является авторской и реализуется в сфере дополнительного образования, ориентирована на формирование эстетической культуры учащегося, развитие творческих

способностей, воображения, самостоятельности, инициативности средствами хореографического искусства.

Актуальность программы;

Дополнительное образование детей рассматривается, как одно из приоритетных направлений образовательной политики и определено как целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ в интересах человека, государства, рассматривается как «особо ценный тип образования», как «зона ближайшего развития образования в России». танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в нее включены элементы, упражнения и методики обучения из лечебной физической культуры, классической хореографии, «пилатеса» - с учетом индивидуальных физических особенностей обучающихся. После предварительного просмотра для каждого обучающегося подбирается специальный комплекс упражнений для развития тех или иных физических качеств. Структура программы предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков занимающихся, глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения по годам обучения с учетом возрастных психологических особенностей детей.

Новизна программы заключается в применении методик обучения бальному танцу на основе развития физических качеств обучающихся в соответствии с их возрастом и начальным уровнем подготовки: включают систему физических упражнений для всех частей тела, направленных на взаимодействие разума и тела с концентрацией на дыхательном ритме. Это улучшает баланс и координацию, способствует снижению стресса. Помимо этого используются упражнения из классической и современной хореографии, а также лечебной физической культуры.

Педагогическая целесообразность заключается в том, бальный танец является средством воспитания творческой личности. Представляя собой

красивое зрелище и являясь видом хореографического искусства, танец способствует правильному физическому развитию детей. В танцевальной композиции при помощи движений, пластики каждый находит свое эмоциональное - образное самовыражение. Программа соответствует возрастным особенностям обучающихся, позволяет сформировать позитивное отношение к здоровому образу жизни. Музыкальное сопровождение, ритмический рисунок, взаимодействие в паре, показательные выступления, оказывают на детей не только оздоровительное воздействие, но и способствуют творческому развитию художественно-эстетического вкуса.

Учебный материал носит адаптивный характер, в значительной степени учитывая индивидуальные возможности детей в обучении, что позволяет корректировать задания в соответствии с уровнем подготовки обучающихся.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Реал» предназначена для обучения детей в возрасте от 6 до 18 лет.

Возрастные особенности обучающихся

- *Дети 6-8 лет* считают взрослого своим идеалом и стремятся во всем соответствовать ему. Процесс обучения детей младшего школьного возраста осложняется возрастными особенностями: слабой переключаемостью внимания, его неустойчивостью, непроизвольностью памяти и мышления. В первый год чаще даются легкие задания, посильные каждому, работа идет по готовым шаблонам. Это вызывает у детей продолжительные положительные эмоции удовлетворения, радости. Рождается стойкая мотивация к данной деятельности. Для детей, обучающихся по данной программе характерна яркая эмоциональность, непроизвольное внимание на новое, неожиданное, яркое, наглядное. Поэтому когда воспитанников знакомят с историей русского народа, с художественными промыслами России, с народными традициями – все это идет в игровой форме.
- *Дети 9- 12 лет***.** В этом возрасте начинает постепенно складывается система оценки собственной деятельности, однако оценка взрослого играет большую роль. Дети по-прежнему зависят от мнения окружающих, нуждаются в любви и опеке родителей, задают множество вопросов и испытывают обиду, если не получают ответов на них. Внимание они могут сосредоточить лишь на 15-20 минут, и если в поле зрения

попадает что-то еще более интересное, тут же переключаются на него. Очень большую значимость играет наглядный показ. Дети этой возрастной категории очень подвижны, физически активны, но и устают гораздо быстрее, поэтому на занятиях необходимо менять виды деятельности и между занятиями предусмотрен перерыв 15 минут. Если говорить о социальной среде, то ребенок этого возрастного периода чувствует себя прекрасно, так как он еще дружелюбен, стремится принимать участие в коллективной деятельности, нуждается в поощрении. Исходя из этого, можно сказать, что для проведения плодотворной работы необходимо обращать больше внимания на игровую форму занятий.

- *Подростковый возраст - 13*-18 лет. Различия среди детей усиливаются, так как многие из них уже повзрослели, а другие только начинают взрослеть - наступает зрелость, сопровождаемая физическими и эмоциональными изменениями (у мальчиков в среднем к 15 годам, у девушек к 13 годам) завершение роста скелета, девочки обычно выше мальчиков, быстрый рост мускулатуры - мальчики отстают в развитии на 2 года, к 17 годам они стремительно взрослеют. Рекомендуется использование таких видов деятельности, которые дают простор проявлению мускульной активности. Руководство поведением подростков построить так, чтобы оно было без излишнего вмешательства и давления со стороны взрослых.

Объем и срок освоения программы - 7лет обучения

Этапы образовательного процесса:

I этап - 1 год обучения – *ознакомительный* (вводный уровень) -6-8 лет;

II этап –2, 3, 4 год обучения – *базовый уровень* - 9-12 лет;

III этап – 5,6, 7 год обучения – *продвинутый (углубленный*) уровень -13-18 лет;

Формы обучения и виды занятий по программе

*Формы организации учебного процесса***:** очная, очно-заочная, заочная (в том числе с применением дистанционных технологий)

Основные формы обучения — групповая, индивидуальная, в парах

Режим занятий: 1й год обучения 2 раза в неделю по 2 часа,144 часа в год;

- 2,3, 4- й годы: 3– раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год;
- 5,6,7- й годы: 4 раза в неделю по 2 часа, 288 часов в год.

Учебное занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

В *подготовительной* части решаются следующие задачи:

- целевая ориентация и содержание деятельности на занятии;

-подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата).

Основные средства: общеразвивающие упражнения, элементы хореографии, упражнения на растяжку, пилатес, музыкальные игры.

Основная часть направлена на совершенствование ранее разученных фигур, а также освоение новых, поэтому может носить комплексный характер.

Заключительная часть позволяет снизить нагрузку, снять утомление повысить эмоциональный тонус или снять чрезмерное возбуждение, подвести итоги занятия и определить задачи следующего занятия.

Средства – разновидности ходьбы, упражнения на расслабление, музыка.

Содержание, методы проведения меняются в зависимости от типа занятия, возраста воспитанников.

Наполняемость учебных групп зависит от года обучения:

- 1 год обучения - 12-15 чел.
- 2 год обучения – 10-12 чел.
- 3-7 годы обучения – 8-10 чел.

В группы 2-7годов обучения могут зачисляться дети, имеющие достаточный уровень физической, хореографической, технической подготовки.

Основные формы проведения занятий:

- Занятие лекция

Лекционная форма применяется в тех случаях когда:

- ранее изученного недостаточно для организации обучения в активном режиме, т.е. тема для учащихся является почти совсем новой;
- необходим вводный или обзорный рассказ педагога по крупной теме.

- Выполнение заданий по парам или командам

Применяется в качестве соревновательно–игрового метода, помогает решать задачи всестороннего развития учащихся, совершенствование двигательных умений и навыков, связанных с современной техникой того или иного вида учебной программы.Способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые вследствие положительного переноса, облегчают освоение программного материала.

- Зачет

Зачёт - это специальный этап в контроле, цель которого - проверить, достигнут ли учениками уровень обязательной подготовки. Зачёты подразделяются на текущие и тематические. Текущие проводятся систематически в ходе изучения темы и охватывают небольшие смысловые порции. Тематические устраиваются в конце изучения темы.

- Самостоятельная работа

Самостоятельная работа в программе носит как обучающий, так и проверочный характер. В процессе самостоятельной работы, обучающиеся прорабатывают технику движения, изученную ранее, что позволяет самосовершенствоваться и приобретать танцевальные навыки. Основная задача преподавателя при этом, вовремя заметить и поддержать склонность ученика к творческому восприятию материала и его желание самостоятельно пре одолеть возникшие трудности.

- Сюжетно-ролевая игра

Обучающимся предоставляется возможность ощутить себя судьей по бальным танцам, оценить технику выполнения фигур другими детьми, поставить оценки. Занятие носит проф. ориентационный характер, позволяет более широко взглянуть на правильность выполнения фигур, проанализировать и исправить ошибки.

- Домашняя работа (в режиме дистанционного обучения)

Домашняя работа позволяет в полной мере усвоить материал и проконтролировать знания обучающихся. В письменной форме закрепляя изученную тему, дети записываю композиции, новые фигуры и технику исполнения. Определенные задания позволяют оценить уровень подготовленности ученика. Формы и методы организации домашних заданий разные, зависят они от возраста, от темы, от самого характера заданий.

Программа обучения может быть завершена обучающимся после каждого образовательного этапа. Обучающийся может завершить обучение или перейти на следующий по собственному желанию. Зачисление обучающихся может быть на любой год обучения на основе предварительного просмотра.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для духовного и физического развития, раскрытия индивидуальных возможностей личности ребенка в целом и его художественных способностей посредством занятий бальными танцами

Задачи:

Образовательные:

- формирование музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков правильного и выразительного движения в области классической и современной хореографии;
- приобретение знаний по истории возникновения и развития танца;

- обучение технике исполнения спортивного бального танца (европейская и латиноамериканская программы**);**
- обучение приемам актерского мастерства;
- организация процесса постановочной работы и концертной деятельности;

Развивающие:

- развитие чувства ритма и музыкальности;
- развитие рабочего «аппарата» (опорно-двигательная система) обучающихся;
- развитиемоторно-двигательной и логической памяти;
- развитие художественно-эстетического вкуса.

Воспитательные:

- способствовать развитию творческого мышления обучающихся;
- формирование коммуникативных навыков;
- воспитание музыкально-хореографической и общей культуры;
- развитие активности и самостоятельности общения;
- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современной жизни.

Оздоровительные:

- улучшение функционального состояния организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- коррекция опорно-двигательного аппарата;
- способствование снижению заболеваемости.

1.3. Содержание программы

1.3.1.Учебно-тематический план

Учебный план

Модуль1. «Вводный уровень» и «Базовый»

№ п\п	**Название раздела**	**Вводный уровень**	**Базовый уровень**		
		1 год обучения	**2 год обучения**	**3 год обучения**	**4 год обучения**
1.	Введение в образовательную программу. Вводное	8	4	4	4

	занятие. Техника безопасности.				
2.	Общая физическая подготовка. Основы европейской и латиноамериканской программы.	38	60	62	62
3.	Учебно-тренировочная работа: • Массовый спорт «Н2», «Н2+1» класс.	54	-	-	-
	• Массовый спорт «Н4» (2+2) класс.	-	60	-	-
	• Массовый спорт «Н5» класс.	-	-	62	-
	• Массовый спорт «Н6» класс.	-	-	-	64
4.	Постановочная и репетиционная работа.	22	42	42	42
5.	Закрепление и повторение пройденного материала.	16	40	40	40
6.	Итоговое Занятие. Оценка динамики пройденного материала.	6	6	6	6
Общее количество часов		**144**	**216**	**216**	**216**

Модуль 2. Продвинутый уровень

№ п\п	**Название раздела**	**5 год обучения**	**6 год обучения**	**7 год обучения**
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	4	4	4
2.	Музыкально-ритмическая деятельность	26	26	24
3.	Общая физическая подготовка. Основы европейской и латиноамериканской программы.	34	34	36

4.	Специальная физическая подготовка. Основы техники движении и фигур соответствующие классу мастерства.	54	54	54
5.	Учебно-тренировочная работа: • Спорт высших достижений «Е» класс.	74	-	-
	• Спорт высших достижений «Д» класс.		80	-
	• Спорт высших достижений «С» класс.		-	82
6.	Постановочная и репетиционная работа.	56	50	48
7.	Закрепление и повторение пройденного материала.	34	34	34
8.	Итоговое занятие. Оценка динамики пройденного материала.	6	6	6
Общее количество часов		**288**	**288**	**288**

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п\п	**Наименование тем**	**Общее количество часов**	**В том числе**		**Формы аттестации/контроля**
			Теория	**Практика**	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	4	1	3	
2.	Введение в образовательную программу. Музыкально-ритмические упражнения.	16	4	12	Вводная диагностика. Выполнение тестовых упражнений.
3.	Общая физическая подготовка. Основы знаний.	26	2	24	
4.	Учебно-тренировочная работа. Массовый спорт «Н2», «Н2+1» класс.	54	4	50	Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных упражнений
5.	Постановочная и репетиционная работа.	22	1	21	
6.	Закрепление и повторение пройденного	16	2	14	

	материала.				
7.	Итоговое занятие. Оценка динамики пройденного материала.	6	1	5	Рубежная аттестация Контрольный просмотр: упражнения на музыкальность, ритм. Теория: название танцевальных фигур, их выражение.
Общее количество часов		**144**	**15**	**129**	

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п\п	**Наименование тем**	**Общее количество часов**	**В том числе**		**Формы аттестации/контроля**
			Теория	**Практика**	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	4	1	3	
2.	Введение в образовательную программу. Музыкально-ритмические упражнения.	28	4	24	Вводная диагностика. Выполнение тестовых упражнений.
3.	Общая физическая подготовка. Основы знаний.	36	4	32	
4.	Учебно-тренировочная работа.Массовый спорт «Н4» (2+2) класс.	60	6	54	Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных упражнений
5.	Постановочная и репетиционная работа.	42		42	
6.	Закрепление и повторение пройденного материала.	40	6	34	
7.	Итоговое Занятие. Оценка динамики пройденного материала.	6	1	5	Рубежная аттестация Контрольный просмотр: упражнения на музыкальность, ритм. Теория: название танцевальных фигур, их выражение.
Общее количество часов		**216**	**22**	**194**	

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п\п	**Наименование тем**	**Общее количество часов**	**В том числе**		**Формы аттестации/контроля**
			Теория	**Практика**	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	4	2	2	

2.	Введение в образовательную программу. Музыкально-ритмические упражнения.	26	4	22	Вводная диагностика. Выполнение тестовых упражнений.
3.	Общая физическая подготовка. Основы знаний.	36	4	32	
4.	Учебно-тренировочная работа.	62	6	56	Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных упражнений
5.	Постановочная и репетиционная работа. Массовый спорт «Н5» класс.	42		42	
6.	Закрепление и повторение пройденного материала.	40	6	34	
7.	Итоговое Занятие. Оценка динамики пройденного материала.	6	1	5	Рубежная аттестация Контрольный просмотр: упражнения на музыкальность, ритм. Теория: название танцевальных фигур, их выражение.
Общее количество часов		**216**	**23**	**193**	

Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п\п	**Наименование тем**	**Общее количество часов**	**В том числе**		**Формы аттестации/контроля**
			Теория	**Практика**	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	4	2	2	
2.	Введение в образовательную программу. Музыкально-ритмические упражнения.	24	4	20	Вводная диагностика. Выполнение тестовых упражнений.
3.	Общая физическая подготовка. Основы знаний.	36	4	32	
4.	Учебно-тренировочная работа. Массовый спорт «Н6» класс.	64	6	58	Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных упражнений
5.	Постановочная и репетиционная работа.	42		42	
6.	Закрепление и повторение	40	6	34	

	пройденного материала.				
7.	Итоговое Занятие. Оценка динамики пройденного материала.	6	1	5	Рубежная аттестация Контрольный просмотр: упражнения на музыкальность, ритм. Теория: название танцевальных фигур, их выражение.
Общее количество часов		**216**	**23**	**193**	

Учебно-тематический план (5-7) год обучения

№ п\п	**Наименование тем**	**Общее количество часов**	**В том числе**		**Формы аттестации/контроля**
			Теория	**Практика**	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	4	2	2	
2.	Введение в образовательную программу. Музыкально-ритмические упражнения.	32	4	28	Вводная диагностика. Выполнение тестовых упражнений.
3.	Общая физическая подготовка. Основы европейской и латиноамериканской программы.	42	2	40	
4.	Специальная физическая подготовка. Основы техники движении и фигур соответствующие классу мастерства.	58	6	52	Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных упражнений
5.	Учебно-тренировочная работа.	74	6	68	
6.	Постановочная и репетиционная работа.	48	2	46	
7.	Закрепление и повторение пройденного материала.	24	4	20	
8.	Итоговое Занятие. Оценка динамики пройденного материала.	6	1	5	Рубежная аттестация Контрольный просмотр: упражнения на музыкальность, ритм. Теория: название танцевальных фигур, их выражение.
Общее количество часов		**288**	**27**	**261**	

1.3.2 Содержание программы первого года обучения

*Раздел 1.*Вводное занятие. Техника безопасности.

1.1 Правила построения на занятии. Вводный инструктаж по технике безопасности.
1.2 Бальный танец как вид хореографического искусства и парный вид спорта. Гигиенические требования.

Теория: Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале. Требования к внешнему виду на занятии, гигиенические требования.

Практика: Построение в зале, разучивание поклона. Знакомство с разминкой.

***Раздел 2.:* Введение в образовательную программу. Музыкально-ритмические упражнения.**

2.1 Введение в образовательную программу.
2.2 Музыкально-ритмические упражнения и игры.
2.3 Музыкальный размер, ритм танца медленный вальс.
2.4 Музыкальный размер, ритм танцев полька, вару-вару.
2.5 Контрольное испытание.

Теория: Беседа об истории возникновения и развития танцевального искусства с древнейших времен и по сегодняшний день.Беседа о музыкальной грамоте. Изучение характера музыки. Музыкальный размер медленного вальса; темп медленного вальса. Музыкальный размер танцев полька, вару-вару. Темп танцев полька, вару-вару.

Практика: Упражнения для развития слуха. «Прохлопывание» музыки, выделение музыкальной фразы на слух.Формирование навыков восприятия сильной и слабой доли наслух. Упражнения, определяющие контрастность музыки. Музыкально-пространственные упражнения. Упражнения для развития ритмического движения.

***Раздел 3.* Общая физическая подготовка. Основы знаний.**

3.1 Общая физическая подготовка партерная гимнастика.
3.2 Общая физическая подготовка упражнения по системе пилатес.
3.3 Основные фигуры медленного вальса.
3.4 Основные фигуры польки.
3.5 Основные фигуры вару-вару.

Теория:Изучение методики исполнения упражнений, фигур. Терминология фигур. Основные принципы пилатеса. Беседа об истории возникновения танца медленный вальс.

Практика:*Элементы классического танца:*

- постановка корпуса;
- позиции рук подготовительная, I, II и III;
- позиции ног I, II и III;
- движения ногами из позиций (demiplie; battementstendus);

Упражнения на работу стопы, выворотность:

- Шаги на полу пальцах (мягкий, высокий,острый, двойной (с приставкой),в полуприседе на носках)
- «Бабочка»

- «Угол»
- «Выворотная складочка»

Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:

- Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы.
- Сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы.

- «Солнышко».

Упражнения по системе пилатес:

- «Деревце»
- «Змейка»
- «Черепаха»
- «Планка»

Упражнения на выносливость:

- Различные виды бега
- Прыжки на скакалке

Подводящие упражнения:

- Стойка на носках
- Спуски, подъёмы
- Стойка медленного вальса

Основные фигуры медленного вальса:

- Закрытая перемена с ПН(из натурального поворота в реверсивный)
- Закрытая перемена с ЛН(из реверсивного поворота в натуральный)

Подскоки в танце полька, Основной шаг вару-вару.

***Раздел 4.*Учебно-тренировочная работа. Массовый спорт «Н2», «Н2+1» класс.**

1.1 Волшебный мир медленного вальса
1.2 Веселый танец полька
1.3 Зажигательная вару-вару

Теория:Изучение методики исполнения упражнений, фигур. Терминология фигур.

Практика: *Фигуры медленного вальса:*

- Натуральный поворот
- Реверсивный поворот

Фигуры польки:

- Галоп
- Полька-степ
- Хлопки

Фигуры вару-вару:

- Основное боковое движение
- Прыжки на месте
- Хлопки

- Основное движение по кругу
- Прыжки на месте с поворотом
- Основное движение по квадрату

Раздел 5.**Постановочная и репетиционная работа.**

5.1 Постановка медленного вальса.
5.2 Постановка танца полька.
5.3 Постановка танца вару-вару.
5.4 Отработка, репетиция танцев.

Теория: Терминология фигур в композициях.Изучение работы стопы и коленных суставов в медленном вальсе (принцип выталкивания).

*Практика:*Составление композиций к танцам.

Раздел 6.**Закрепление и повторение пройденного материала.**

6.1 Повторение пройденного материала.
6.2 Открытое занятие.

*Теория:*Закрепление пройденного материала

*Практика:*Отработка техники исполнения движений.

Раздел 7.**Итоговое занятие. Оценка динамики пройденного материала.**

7.1 Итоговое занятие.
7.2 Показательные выступления.
7.3 Оценка динамики пройденного материала.

*Теория:*Тест «Вопрос-ответ» на знание фигур и их терминологии.Оценка динамики пройденного материала.

*Практика:*Показательные выступления.Исполнениефигур для Н2, Н2 + 1 танцев в парах и по одному, под музыку и под счет.

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. **Вводное занятие. Техника безопасности.**

1.1 Правила построения на занятии. Вводный инструктаж по технике безопасности.
1.2 Веселая разминка «Музыкальное путешествие».

*Теория:*Изучение методики исполнения движений разминки. Ознакомление с программой.

Практика: Инструктаж по технике безопасности. Разучивание, повторение общей и танцевальной разминки. Построение в зале. Комплекс упражнений для предотвращения травм, упражнения для увеличения подвижности суставов.

Раздел 2.**Введение в образовательную программу. Музыкально-ритмические упражнения.**

2.1 Введение в образовательную программу.
2.2 Музыкально-ритмические упражнения и игры.
2.3 Музыкальный размер, ритм танца медленный вальс.
2.4 Музыкальный размер, ритм танцев быстрый фокстрот.
2.5 Музыкальный размер, ритм танца самба.
2.6 Музыкальный размер, ритм танца ча-ча-ча.

2.5 Контрольное испытание.

Теория:Беседа о музыкальной грамоте.Введение в образовательную программу. Изучение характера музыки. Музыкальный размер медленного вальса, быстрого фокстрота, темп. Музыкальный размер танцев самба, ча-ча-ча. Темп танцев самба, ча-ча-ча.

Практика: Музыкально-ритмические упражнения и игры:

- Упражнения на ориентировку в пространстве (перестроение в круг из шеренги, цепочки).
- Игра «Ориентировка» (движения в направлении вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга).

Упражнения для развития слуха. «Прохлопывание» музыки, выделение музыкальной фразы на слух. Работа с музыкальным материалом танцев: медленный вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча.

***Раздел 3.*Общая физическая подготовка. Основы знаний.**

3.1 Общая физическая подготовка партерная гимнастика.
3.2 Общая физическая подготовка упражнения по системе пилатес.
3.3 Основные фигуры медленного вальса для Н – 4 (2+2) класса.
3.4 Основные фигуры быстрого фокстрота дляН – 4 (2+2) класса.
3.5 Основные фигуры танца самба дляН – 4 (2+2) класса.
3.6 Основные фигуры танца ча-ча-ча дляН – 4 (2+2) класса.

*Теория:*Изучение методики исполнения упражнений, фигур. Терминология фигур. Основные принципы пилатес. Особенности европейской и латиноамериканской программ.

Практика:*Элементы классического танца:*

- постановка корпуса;
- релевэ по I, II и III позициям.

Упражнения на работу стопы, выворотность:

- Шаги на полу пальцах (мягкий, высокий,острый, двойной (с приставкой),в полу приседе на носках)
- «Бабочка»
- «Угол»
- «Выворотная складочка»
- «Складочка с оттягиванием носка»
- «Паучок»

Упражнения для развития тазобедренных суставов:

- «Бабочка»
- «Гармошка»

Упражнения для развития гибкости:

- Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.
- Мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения).
- Наклоны туловища в разные стороны, круговые вращения, расслабления,прогибы.

- Упражнения на гибкость мышц ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения).
- Упражнение на развитие гибкости дельтовидной мышцы.

Упражнения по системе пилатес. Упражнения на выносливость. Подводящие упражнения.

Основные фигуры медленного вальса для Н – 4 (2+2) класса:

- Правый квадрат
- Левый квадрат
- Правый большой квадрат
- Левый большой квадрат

Основные фигуры быстрого фокстрота для Н – 4 (2+2) класса:

- Четвертной поворот вправо
- Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)

Основные фигуры танца самба для Н – 4 (2+2) класса:

- Основное движение с правой ноги
- Основное движение с левой ноги

Основные фигуры танца ча-ча-ча для Н – 4 (2+2) класса:

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

***Раздел 4.* Учебно-тренировочная работа. Массовый спорт «Н - 4» класс.**

4.1 Медленный вальс.Массовый спорт «Н - 4» класс.

4.2 Быстрый фокстрот.Массовый спорт «Н - 4» класс.

4.3 Самба.Массовый спорт «Н - 4» класс.

4.4 Ча-ча-ча.Массовый спорт «Н - 4» класс.

Теория:Изучение методики исполнения упражнений, фигур. Терминология фигур.

Практика: *Обучение фигурам медленного вальса:*

- Закрытые перемены
- Натуральный поворот
- Реверсивный поворот
- Натуральный спин поворот

Обучение фигурам быстрого фокстрота:

- Четвертной поворот вправо
- Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
- Натуральныйповорот
- Натуральныйповорот с хэзитэйшн
- Натуральныйпивотповорот
- Натуральный спин поворот
- Поступательное шассе
- Шассе реверсивный поворот
- Лок вперед (Локстэп вперед)
- Локстэп назад (Лок назад)
- Типпл шассе вправо

Обучение фигурам танца самба:

- Виски (Самба виски) влево и вправо
- Самба ход в ПП (Променадный самба ход)
- Самба ход в сторону
- Самба ход на месте
- Бота фого в продвижении
- Бота фого в променад и контр променад (Променаднаяботафого)
- Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого)

Обучение фигурам танца ча-ча-ча:

- Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
- Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо
- Поворот под рукой влево и вправо
- Тайм стэп, как основное движение в сторону
- Рука к руке
- Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения
- Три ча-ча-ча
- Кросс бэйсик

***Раздел 5.* Постановочная и репетиционная работа.**

5.1 Постановка медленного вальса.
5.2 Постановка танца быстрый фокстрот.
5.3 Постановка танца самба.
5.4 Постановка танца ча-ча-ча.
5.4 Отработка, репетиция танцев.

Теория: Терминология фигур в композициях.Изучение работы стопы и коленных суставов в медленном вальсе (принцип выталкивания).

*Практика:*Составление композиций к танцам.

***Раздел 6.*Закрепление и повторение пройденного материала.**

6.1 Повторение пройденного материала.
6.2 Открытое занятие.

*Теория:*Закрепление пройденного материала

*Практика:*Отработка техники исполнения движений.

***Раздел 7.*Итоговое занятие. Оценка динамики пройденного материала.**

7.1 Итоговое занятие.
7.2 Показательные выступления.
7.3 Оценка динамики пройденного материала.

*Теория:*Тест «Вопрос-ответ» на знание фигур и их терминологии.Оценка динамики пройденного материала.

*Практика:*Показательные выступления.Исполнениефигур для Н4 танцев в парах и по одному, под музыку и под счет.

Содержание программы третьего года обучения

***Раздел 1.*Вводное занятие. Техника безопасности.**

1.1 Правила построения на занятии. Вводный инструктаж по технике безопасности.
1.2 Танцевальная разминка перед занятием.

*Теория:*Изучение методики исполнения движений разминки. Ознакомление с программой.

Практика: Инструктаж по технике безопасности. Разучивание, повторение общей и танцевальной разминки. Построение в зале. Комплекс упражнений для предотвращения травм, упражнения для увеличения подвижности суставов, упражнения на координацию движения.

*Раздел 2.*Введение в образовательную программу. Музыкально-ритмические упражнения.

2.1 Введение в образовательную программу.

2.2 Музыкально-ритмические упражнения и игры.

2.3 Музыкальный размер, ритм танца медленный вальс.

2.4 Музыкальный размер, ритм танцев быстрый фокстрот.

2.5 Музыкальный размер, ритм танца самба.

2.6 Музыкальный размер, ритм танца ча-ча-ча.

2.7Музыкальный размер, ритм танца джайв.

2.8 Контрольное испытание.

Теория:Беседа о музыкальной грамоте.Введение в образовательную программу. Изучение характера музыки. Музыкальный размер медленного вальса, быстрого фокстрота, темп. Музыкальный размер танцев самба, ча-ча-ча, джайв. Темп танцев самба, ча-ча-ча.

Практика:Ритмико-гимнастические упражнения:

- Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).
- Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами.

Упражнения для развития слуха. «Прохлопывание» музыки, выделение музыкальной фразы на слух. Работа с музыкальным материалом танцев: медленный вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв.

Раздел 3. Общая физическая подготовка. Основы знаний.

3.1 Общая физическая подготовка партерная гимнастика.
3.2 Общая физическая подготовка упражнения по системе пилатес.
3.3 Основные фигуры медленного вальса для Н –5класса.
3.4 Основные фигуры быстрого фокстрота дляН –5 класса.
3.5 Основные фигуры танца самба дляН –5 класса.
3.6 Основные фигуры танца ча-ча-ча дляН –5класса.
3.7 Основные фигуры танца джайв для Н –5класса.

*Теория:*Изучение методики исполнения упражнений, фигур. Терминология фигур.

Практика:Элементы классического танца. Упражнения на работу стопы, выворотность.Упражнения для развития гибкости.Упражнения по системе

пилатес. Упражнения на выносливость.
Подводящие упражнения:

- Стойка в европейской программе (с ограничением по времени, на носках, в спусках и подъемах)
- Баланс (стойка на одной ноге, переход с одной ноги на другую с носка на носок)
- Вынос ноги
- Самба баунс
- Колени в ча-ча-ча

Повторение и отработка техники основных фигур в танцах: медленный вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв.

***Раздел 4.*Учебно-тренировочная работа. Массовый спорт «Н - 5» класс.**

4.1 Медленный вальс.Массовый спорт «Н - 5» класс.
4.2 Быстрый фокстрот.Массовый спорт «Н - 5» класс.
4.3 Самба.Массовый спорт «Н - 5» класс.
4.4 Ча-ча-ча.Массовый спорт «Н - 5» класс.
4.5 Джайв. Массовый спорт «Н –5» класс.

Теория:Изучение методики исполнения упражнений, фигур. Терминология фигур.

Практика: *Обучение фигурам медленного вальса:*

- Виск
- Шассе из ПП
- Перемена хэзитэйшн
- Наружная перемена
- Лок назад (Локстэп назад)
- Поступательное шассе вправо

Повторение фигур танца быстрый фокстрот, работа над техникой.

Обучение фигурам танца самба:

- Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево)
- Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)
- Сольная вольта на месте

Обучение фигурам танца ча-ча-ча:

- Кросс бэйсик
- Плечо к плечу
- Веер
- Алемана
- Хоккейная клюшка
- Турецкое полотенце

Обучение фигурам танца джайв:

- Основное движение на месте
- Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции фоллэвэй)

- Фоллэвэйтроуэвэй
- Звено
- Смена мест справа налево
- Смена мест слева направо
- Стоп энд гоу
- Смена рук за спиной
- Американский спин
- Ветряная мельница

Раздел 5.**Постановочная и репетиционная работа.**

5.1 Постановка медленного вальса.
5.2 Постановка танца быстрый фокстрот.
5.3 Постановка танца самба.
5.4 Постановка танца ча-ча-ча.
5.5 Постановка танца джайв.
5.4 Отработка, репетиция танцев.
Теория: Терминология фигур в композициях.Изучение работы стопы и коленных суставов в медленном вальсе (принцип выталкивания).
*Практика:*Составление композиций к танцам. Отработка позиций в руках и ногах.

Раздел 6.**Закрепление и повторение пройденного материала.**

6.1 Повторение пройденного материала.
6.2 Открытое занятие.
*Теория:*Закрепление пройденного материала
*Практика:*Отработка техники исполнения движений.

Раздел 7.**Итоговое занятие. Оценка динамики пройденного материала.**

7.1 Итоговое занятие.
7.2 Показательные выступления.
7.3 Оценка динамики пройденного материала.
*Теория:*Тест «Вопрос-ответ» на знание фигур и их терминологии.Оценка динамики пройденного материала.
*Практика:*Показательные выступления.Исполнениефигур для Н5 танцев в парах и по одному, под музыку и под счет.

Содержание программы четвертого года обучения

Раздел 1. **Вводное занятие. Техника безопасности.**

1.1 Правила построения на занятии. Вводный инструктаж по технике безопасности.
1.2 Внешний образ пары.

*Теория:*Изучение методики исполнения движений разминки. Ознакомление с программой. Беседа о внешнем образе в паре, форме одежды.

Практика: Инструктаж по технике безопасности. Разучивание, повторение общей и танцевальной разминки. Построение в зале. Комплекс упражнений для предотвращения травм.

*Раздел 2.*Введение в образовательную программу. Музыкально-ритмические упражнения.

2.1 Введение в образовательную программу.
2.2 Музыкально-ритмические упражнения и игры.
2.3 Музыкальный размер, ритм танцев европейской программы.
2.4 Музыкальный размер, ритм танцев латиноамериканской программы.
2.5 Контрольное испытание.
Теория:Беседа «Музыкальное сопровождение в латиноамериканских танцах». Введение в образовательную программу. Изучение характера музыки. Музыкальный размер, темп.
Практика:Ритмико-гимнастические упражнения:

- Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).
- Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами.
- Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой.

Упражнения для развития слуха. «Прохлопывание» музыки, выделение музыкальной фразы на слух. Работа с музыкальным материалом танцев: медленный вальс, быстрый фокстрот, венский вальс, самба, ча-ча-ча, джайв.

*Раздел 3.*Общая физическая подготовка. Основы знаний.

3.1 Общая физическая подготовка партерная гимнастика.
3.2 Общая физическая подготовка упражнения по системе пилатес.
3.3 Основные фигуры медленного вальса для Н –6 класса.
3.4 Основные фигуры быстрого фокстрота дляН –6 класса.
3.5 Основные фигуры венского вальса для Н – 6 класса.
3.6 Основные фигуры танца самба дляН –6 класса.
3.7 Основные фигуры танца ча-ча-ча дляН –6 класса.
3.8 Основные фигуры танца джайв для Н –6 класса.
*Теория:*Изучение методики исполнения упражнений, фигур. Терминология фигур.
Практика:Элементы классического танца. Упражнения на работу стопы, выворотность.Упражнения для развития гибкости.Упражнения по системе пилатес. Упражнения на выносливость.Подводящие упражнения.Повторение и отработка техники основных фигур.

*Раздел 4.*Учебно-тренировочная работа. Массовый спорт «Н - 6» класс.

4.1 Медленный вальс.Массовый спорт «Н - 6» класс.
4.2 Быстрый фокстрот.Массовый спорт «Н - 6» класс.
4.3 Венский вальс. Массовый спорт «Н – 6» класс.
4.4 Самба.Массовый спорт «Н - 6» класс.

4.5 Ча-ча-ча.Массовый спорт «Н - 6» класс.
4.6 Джайв. Массовый спорт «Н -6» класс.
Теория:Изучение методики исполнения упражнений, фигур. Терминология фигур.
Практика: *Обучение фигурам медленного вальса:*

- Левое кортэ
- Виск назад
- Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
- Плетение из ПП
- Дрэгхэзитэйшн

Обучение фигурам быстрого фокстрота:

- Бегущее окончаниес окончанием в закрытой позиции
- Наружная перемена
- Кросс шассе
- Типль шассе влево
- Ви 6

Обучение фигурам венского вальса:

- Натуральный поворот
- Реверсивный поворот
- Перемена вперед из правого поворота в левый
- Перемена вперед из левого поворота в правый
- Перемена назад из натурального поворота в реверсивный
- Перемена назад из реверсивного поворота в натуральный

Обучение фигурам танца самба:

- Левый поворот
- Коса
- Раскручивание

Обучение фигурам танца ча-ча-ча:

- Ронд шассе
- Твист шассе (Хип твист шассе)
- Слип шассе (Слип-клоус шассе)
- Поворот под рукой влево и вправо
- Рука к руке
- Шаги в сторону (влево и вправо)
- Туда и обратно
- Тайм степ с кубинским кроссом
- Натуральное раскрытие
- Кубинский брэйк
- Дробный кубинский брэйк

Обучение фигурам танца джайв:

- Двойное звено

- Хлыст
- Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)
- Хлыст троуэвэй
- Двойной хлыст троуэвэй
- Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)
- Променадный ход (медленный и быстрый) Шаги
- Раскручивание

Раздел 5.**Постановочная и репетиционная работа.**

5.1 Постановка медленного вальса.
5.2 Постановка танца быстрый фокстрот.
5.3 Постановка танца венский вальс.
5.3 Постановка танца самба.
5.4 Постановка танца ча-ча-ча.
5.5 Постановка танца джайв.
5.4 Отработка, репетиция танцев.

Теория: Терминология фигур в композициях.Изучение направления движения в композиции

*Практика:*Составление композиций к танцам. Отработка позиций в руках и ногах. Отработка направления движений.

Раздел 6.**Закрепление и повторение пройденного материала.**

6.1 Повторение пройденного материала.
6.2 Открытое занятие.

*Теория:*Закрепление пройденного материала

*Практика:*Отработка техники исполнения движений.

Раздел 7.**Итоговое занятие. Оценка динамики пройденного материала.**

7.1 Итоговое занятие.
7.2 Показательные выступления.
7.3 Оценка динамики пройденного материала.

*Теория:*Тест «Вопрос-ответ» на знание фигур и их терминологии. Оценка динамики пройденного материала.

Практика: Показательные выступления.Исполнениефигур для Н6 танцев в парах и по одному, под музыку и под счет.

Содержание программы пятого года обучения

Раздел 1. **Вводное занятие. Техника безопасности.**

1.1 Правила построения на занятии. Вводный инструктаж по технике безопасности.
1.2 Внешний образ пары. Виды поклонов и приветствий.

*Теория:*Изучение методики исполнения движений разминки. Ознакомление с программой. Беседа о внешнем образе в паре, форме одежды. Презентация «Представление пары».

Практика: Инструктаж по технике безопасности. Разучивание, повторение общей и танцевальной разминки. Комплекс упражнений для предотвращения травм.Изучение новых поклонов. Приглашение для европейской программы.

*Раздел 2.*Введение в образовательную программу. Музыкально-ритмические упражнения.

2.1 Введение в образовательную программу.
2.2 Музыкально-ритмические упражнения и игры.
2.3 Музыкальный размер, ритм танцев европейской программы.
2.4 Музыкальный размер, ритм танцев латиноамериканской программы.
2.5 Контрольное испытание.

Теория:Беседа «Музыкальное сопровождение в европейских танцах». Введение в образовательную программу. Изучение характера музыки. Музыкальный размер, темп.

*Практика:*Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения для развития слуха. «Прохлопывание» музыки, выделение музыкальной фразы на слух. Работа с музыкальным материалом танцев европейской и латиноамериканской программ.

*Раздел 3.*Общая физическая подготовка. Основы европейской и латиноамериканской программ.

3.1 Общая физическая подготовка партерная гимнастика, ЛФК.
3.2 Общая физическая подготовка упражнения по системе пилатес.
3.3 Основные фигуры европейской программы. Техника исполнения.
3.4 Основные фигуры латиноамериканской программы. Техника исполнения.

*Теория:*Изучение методики исполнения упражнений, фигур. Терминология фигур.

Практика:Упражнения на работу стопы, выворотность.Упражнения для развития гибкости.

Упражнения по системе пилатес:

- «Альбатрос»
- «Наутилус»
- «Бутон»

Упражнения на выносливость.

Подводящие упражнения:

- Спуски, подъемы (самба – баунс, медленный вальс, вынос ноги)
- Работа стопы (упражнения со скакалкой, скамейкой)
- Упражнения на перенос веса («паучок», тренировочные шаги вперед, назад)
- Упражнения закрепляющие позиции рук и ног в европейских и латиноамериканских танцах.

Повторение и отработка техники основных фигур.

*Раздел 4.*Специальная физическая подготовка. Основы техники движении и фигур соответствующие классу мастерства.

4.1 Фигуры, техника исполнения европейской программы.
4.2 Фигуры, техника исполнения латиноамериканской программы.

4.3 Специальная физическая подготовка.
Теория: Изучение методики исполнения упражнений, фигур. Терминология фигур. Приемы владения телом в основах европейской и латиноамериканской программ.
Практика:Фигуры, техника исполнения европейской программы для Е класса.Фигуры, техника исполнения латиноамериканской программы для Е класса. Подводящие упражнения.Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития пластики движения.

*Раздел 5.*Учебно-тренировочная работа Е класс.

5.1 Европейская программа. Направления.
5.2 Европейская программа. Контакт.
5.3 Баланс, центра баланс, перенос веса.
5.4 Европейская программа. Медленный вальс, венский вальс.
5.5 Европейская программа. Быстрый фокстрот.
5.6 Латиноамериканская программа. Линии в танце.
5.7 Латиноамериканская программа. Самба. Ча-ча-ча.
5.8 Латиноамериканская программа. Джайв.

Теория: Изучение методики исполнения упражнений, фигур. Терминология фигур. Школа ритма, вопросы музыкальной регуляции.
Практика: Развитие быстрого фокстрота от основ через изменения ритма и музыкальности. Линии движения в латиноамериканской программе. Совместное движение в паре. Баланс, центра баланс, перенос веса.
Изучение фигур. Медленный вальс:

- Наружная перемена
- Плетение в ритме вальса (Основноеплетение)
- Лок степ назад (Лок назад)

Изучение фигур. Быстрый фокстрот:

- Правый поворот, локстэп назад, бегущее окончание

Изучение фигур. Самба:

- Ритм баунс
- Непрерывный вольта поворот на местевправо или влево (Мэйпоул)

Изучение фигур. Ча-ча-ча:

- Правый волчок

Изучение фигур. Джайв:

- Альтернативные методы исполнения основного шага.
- Двойное звено

*Раздел 6.*Постановочная и репетиционная работа.

5.1 Постановка европейской программы для спорта высших достижений.
5.2 Постановка латиноамериканской программы для спорта высших достижений.
5.4 Отработка, репетиция танцев.
Теория: Терминология фигур в композициях.Изучение направления

движения в композиции. Изучение характера танца, и способа передачи его в композицию.
*Практика:*Составление композиций к танцам. Отработка позиций в руках и ногах. Отработка направления движений.

*Раздел 7.*Закрепление и повторение пройденного материала.

6.1 Повторение пройденного материала.
6.2 Открытое занятие.
*Теория:*Закрепление пройденного материала
*Практика:*Отработка техники исполнения движений.

*Раздел 8.*Итоговое занятие. Оценка динамики пройденного материала.

7.1 Итоговое занятие.
7.2 Показательные выступления.
7.3 Оценка динамики пройденного материала.
*Теория:*Тест «Вопрос-ответ» на знание фигур и их терминологии.Оценка динамики пройденного материала.
*Практика:*Показательные выступления.Исполнениефигур для спорта высших достижений Н класс танцев в парах и по одному, под музыку и под счет.

Содержание программы шестого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

1.1 Правила построения на занятии. Вводный инструктаж по технике безопасности.
1.2 Урок – беседа три принципа: «внимательности, аккуратности, дисциплинированности».
1.3 Внешний образ пары. Взаимоотношения в паре.
*Теория:*Сформировать представления о требованиях безопасности и гигиены на занятиях по бальным танцам. Беседа три принципа: «внимательности, аккуратности, дисциплинированности». Правила взаимопомощи и уважения в паре.
Практика: Инструктаж по технике безопасности. Разучивание, повторение общей и танцевальной разминки. Комплекс упражнений для предотвращения травм. Выход на паркет и уход с танцевальной площадки.Изучение новых поклонов.

*Раздел 2.*Введение в образовательную программу. Музыкально-ритмические упражнения.

2.1 Введение в образовательную программу. Календарный план массовых мероприятий, праздников и соревнований.
2.2 Музыкально-ритмические упражнения и игры.

2.3 Основные движения в передачи характера музыки и средств музыкальной выразительности (темпа, динамики, регистровой окраски).
2.4 Музыка как средство выразительности в европейской программе.
2.5 Музыка как средство выразительности в латиноамериканской программе.
2.5 Контрольное испытание.

Теория: Музыка – как средство выразительности в танце. Школа ритма, основные понятия.
Практика: Сбалансированное движение, связанное с музыкой, пропорции. Музыкальная выразительность вальса. Выразительность квикстепа через изменение ритма. Характерная музыка в латиноамериканских танцах. Музыкальные акценты, через основные движения.

*Раздел 3.*Общая физическая подготовка. Основы европейской и латиноамериканской программ.

3.1 Общая физическая подготовка партерная гимнастика, ЛФК.
3.2 Общая физическая подготовка упражнения по системе пилатес.
3.3 Основные фигуры европейской программы. Техника исполнения.
3.4 Основные фигуры латиноамериканской программы. Техника исполнения.
*Теория:*Изучение методики исполнения упражнений, фигур. Терминология фигур.
Практика:Упражнения на работу стопы, выворотность.Упражнения для развития гибкости.
Упражнения по системе пилатес:

- «Водоворот»
- «Неваляшка»
- «Росток»
- «Бамбук»
- «Свечка»
- «Маятник»

Подводящие упражнения:

- Упражнения на выносливость, прыжки
- Упражнения на вращение в танце ча-ча-ча
- Работа кистей в мужском и женском танцевании

Повторение и отработка техники фигур из Е класса.

*Раздел 4.*Специальная физическая подготовка. Основы техники движении и фигур соответствующие классу мастерства.

4.1 Фигуры, техника исполнения европейской программы.
4.2 Классический и альтернативный подход к исполнению фигур европейской программы.
4.3 Фигуры, техника исполнения латиноамериканской программы.
4.4 Развитие чистоты исполнения, скорости и силы в латиноамериканской программе.
4.5 Координационные возможности танцора. Специальная физическая

подготовка.
4.6 Специальная физическая подготовка. Фантазия, ориентация, контраст.
Теория: Изучение методики исполнения упражнений, фигур. Терминология фигур.Классический и альтернативный подход к исполнению фигур европейской программы. Приемы владения телом в основах европейской и латиноамериканской программ у других пар.
Практика:Фигуры, техника исполнения европейской программы для Д класса.Фигуры, техника исполнения латиноамериканской программы для Д класса. Подводящие упражнения.Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития пластики движения. Упражнения для развития координации в танце.

Раздел 5. Учебно-тренировочная работа Д класс.

5.1 Европейская программа. Направления.
5.2 Европейская программа. Контакт.
5.3 Европейская программа. Медленный вальс, венский вальс.
5.4 Европейская программа. Быстрый фокстрот.
5.5 Европейская программа. Танго.
5.5 Латиноамериканская программа. Линии в танце.
5.6 Ведение в танце. Взаимопомощь в паре.
5.6 Латиноамериканская программа. Самба. Ча-ча-ча.
5.7 Латиноамериканская программа. Джайв.
5.8 Латиноамериканская программа. Румба.
5.9 Ротация, изоляция, работа сторон.
Теория: Изучение методики исполнения упражнений, фигур. Терминология фигур.
Практика:Контакт в паре.Ведение в танце, взаимопомощь в паре. Танцевальные линии в латиноамериканской программе, работа верха и работа ног.Ротация, изоляция, работа сторон.
Изучение фигур. Медленный вальс:

- Закрытый телемарк
- Открытый телемарк
- Закрытый импетус поворот
- Открытый импетус поворот
- Кросс хэзитэйшн
- Крыло
- Закрытое крыло
- Двойной левый спин
- Наружный спин
- Поворотный лок влево
- Поворотный лок вправо
- Левый пивот
- Дрэгхэзитэйшн

Изучение фигур. Танго:

- Ход
- Поступательный боковой шаг
- Поступательное звено
- Альтернативные методы выхода в ПП
- Закрытый променад
- Открытое окончание
- Открытый променад
- Открытый левый поворот, дама – сбоку (сзакрытым или с открытым окончанием)
- Открытый левый поворот, дама – в линию(с закрытым или с открытым окончанием)
- Основной левый поворот
- Левый поворот на поступательномбоковом шаге
- Правый рок поворот (Рок поворот)
- Кортэ назад
- Рок на ПН (Рок назад на ПН)
- Рок на ЛН (Рок назад на ЛН)
- Правый твист поворот
- Правый променадный поворот
- Променадное звено,включая вариант Променадное звено поворотом влево
- Фо степ
- Браштэп
- Наружный свивл
- Фоллэвэй променад
- Фо степ перемена
- Открытый променад назад
- Файв степ
- Файв степ в повороте влево
- Виск
- Виск назад
- Фоллэвэйфо степ

Изучение фигур. Быстрый фокстрот:

- Закрытый импетус поворот
- Левый пивот
- Двойной левый спин
- Быстрый открытый левый поворот
- Бегущий правый поворот
- Четыре быстрых бегущих
- Закрытый телемарк
- Зигзаг, лок степ назад, бегущее окончание

Изучение фигур. Самба:

- Корта джака
- Закрытые роки на ПН и ЛН
- Открытые роки вправо и влево
- Роки назад на ПН и ЛН
- Коса
- Раскручивание
- Аргентинские кроссы

- Спиральный поворот дамы на трёх шагах
- Самба локи в открытой контр ПП иоткрытой ПП
- Самба шассе в сторону
- Дроппт вольта

Изучение фигур. Ча-ча-ча:

- Кросс бэйсик
- Левый волчок
- Раскрытие из левого волчка
- Локон
- Спираль
- Роуп спиннинг
- Аида
- Кубинский брэйк
- Дробный кубинский брэйк
- Чейс
- Усложнённое раскрытие вправо
- Усложнённый хип твист
- Турецкое полотенце

Изучение фигур. Румба:

- Основное движение (Основное движениев закрытой позиции)
- Основное движение в открытой позиции
- Альтернативные основные движения
- Поступательные шаги вперед или назад
- Шаги в сторону влево и вправо
- Кукарача
- Шаги в сторону и кукарача
- Веер
- Хоккейная клюшка
- Поворот на месте влево или вправо
- Поворот-переключатель влево иливправо
- Поворот под рукой вправо или влево
- Плечо к плечу
- Рука к руке
- Правый волчок
- Раскрытие вправо

- Закрытый хип твист
- Алемана
- Открытый хип твист
- Усложнённое раскрытие
- Усложнённый хип твист
- Левый волчок
- Раскрытие из левого волчка
- Фоллэвэй (Аида)
- Кубинские роки, счет «2.3.41»
- Спираль
- Локон
- Роуп спин (Роуп спиннинг)
- Фэнсинг
- Скользящие дверцы

Изучение фигур. Джайв:

- Флик боллчеиндж
- Брэйки в «Джайве»
- Перекрученный фоллэвэйтроуэвэй
- Перекрученная смена мест слева направо
- Простой спин
- Муч
- Кёливип
- Левый хлыст
- Ветряная мельница
- Шаги цыпленка
- Раскручивание
- Испанские руки
- Майами спешиал
- Флики в брэйк
- Крадущиеся шаги, флики и брэйк

Раздел 6. **Постановочная и репетиционная работа.**

6.1 Постановка европейской программы для спорта высших достижений.

6.2 Постановка латиноамериканской программы для спорта высших достижений.

6.3 Отработка, репетиция танцев.

Теория: Терминология фигур в композициях.Изучение направления движения в композиции. Изучение характера танца, и способа передачи его в композицию.

*Практика:*Составление композиций к танцам. Отработка позиций в руках и ногах. Отработка направления движений.

Раздел 7.**Закрепление и повторение пройденного материала.**

7.1 Повторение пройденного материала.
7.2 Открытое занятие.
*Теория:*Закрепление пройденного материала
*Практика:*Отработка техники исполнения движений.

***Раздел 8.*Итоговое занятие. Оценка динамики пройденного материала.**

8.1 Итоговое занятие.
8.2 Показательные выступления.

8.3 Оценка динамики пройденного материала.
*Теория:*Тест «Вопрос-ответ» на знание фигур и их терминологии.Оценка динамики пройденного материала.
Практика: Показательные выступления. Исполнение фигур для спорта высших достижений Д класс танцев в парах и по одному, под музыку и под счет.

Содержание программы седьмого года обучения

***Раздел 1.* Вводное занятие. Техника безопасности.**

1.1 Правила построения на занятии. Вводный инструктаж по технике безопасности.
1.2 Принципы и правила разминки.
1.3 Приглашения в танце. Приглашения в пару.

*Теория:*Сформировать представления о требованиях безопасности и гигиены на занятиях по бальным танцам. Взаимоотношения в паре.
Практика: Инструктаж по технике безопасности. Разучивание, повторение общей и танцевальной разминки. Комплекс упражнений для предотвращения травм. Выход на паркет и уход с танцевальной площадки. Приглашения в танце. Приглашения в пару.

***Раздел 2.*Введение в образовательную программу. Музыкально-ритмические упражнения.**

2.1 Введение в образовательную программу. Календарный план массовых мероприятий, праздников и соревнований.
2.2 Ритмический рисунок танца.
2.3 Основные движения в передачи характера музыки и средств музыкальной выразительности (темпа, динамики, регистровой окраски).
2.4 Музыка как центр танцевальной системы.
2.5 Контрольное испытание.
Теория: Музыка – как средство выразительности в танце. Школа ритма, основные понятия.Музыкальные ритмы и под ритмы.
Практика: Музыкальная выразительность через движения европейской и латиноамериканской программ.Ритмический рисунок танца.

***Раздел 3.*Общая физическая подготовка. Основы европейской и латиноамериканской программ.**

3.1 Общая физическая подготовка партерная гимнастика, ЛФК.
3.2 Общая физическая подготовка упражнения по системе пилатес.
3.3 Основные фигуры европейской программы. Техника исполнения.

3.4 Основные фигуры латиноамериканской программы. Техника исполнения.
*Теория:*Изучение методики исполнения упражнений, фигур. Терминология фигур.
Практика:Упражнения на работу стопы, выворотность.Упражнения для развития гибкости.
Упражнения по системе пилатес:

- «Радуга»
- «Кокон»
- «Кран»
- «Канкан»

Повторение и отработка техники фигур из Д класса.

*Раздел 4.*Специальная физическая подготовка. Основы техники движении и фигур соответствующие классу мастерства.

4.1 Фигуры, техника исполнения европейской программы.
4.2 Базовые фигуры свинговой и прыжковой части танца.
4.3 Взаимодействие и динамика Танго.
4.4 Фигуры, техника исполнения латиноамериканской программы.
4.5 Развитие чистоты исполнения, скорости и силы в латиноамериканской программе.
4.6 Стопа – инструмент развития пластики.
4.7Координационные возможности танцора. Специальная физическая подготовка.
4.8 Специальная физическая подготовка. Фантазия, ориентация, контраст.
Теория: Изучение методики исполнения упражнений, фигур. Терминология фигур.Приемы владения телом в основах европейской и латиноамериканской программ у других пар. Урок – беседа «Стопа – инструмент развития пластики».
Практика:Фигуры, техника исполнения европейской программы для С класса.Фигуры, техника исполнения латиноамериканской программы для С класса. Подводящие упражнения.Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития пластики движения. Упражнения для развития координации в танце.

Раздел 5. Учебно-тренировочная работа С класс.

5.1 Европейская программа. Направления.«Floorcraft».
5.2 Европейская программа. Позы, позиции.
5. Механика свинга.
5.3 Европейская программа. Медленный вальс, венский вальс.
5.4 Европейская программа. Быстрый фокстрот.
Европейская программа. Медленный фокстрот.
5.5 Европейская программа. Танго.
5.5 Латиноамериканская программа. Линии в танце.

5.6 Ведение в танце. Взаимопомощь в паре.
5.6 Латиноамериканская программа. Самба. Ча-ча-ча.
5.7 Латиноамериканская программа. Джайв.
5.8 Латиноамериканская программа. Румба.
Латиноамериканская программа. Пасодобль.

*Теория:*Изучение методики исполнения упражнений, фигур. Терминология фигур.
Практика: Упражнения для тренировки движения (свингового движения), и наклона (свея). Техника и особенности танца медленный фокстрот (позиция, работа стопы и сторон корпуса, направления, свинг). Линия корпуса развитие, механика движения. Логичное, координированное движение пасодобля связанное с музыкой. Упражнения на полноценное движение.
Изучение фигур. Медленный вальс:

- Левый фоллэвэй и слип пивот
- Ховеркортэ
- Фоллэвэйвиск
- Фоллэвэй правый поворот
- Бегущий спин поворот
- Быстрый правый спин поворот
- Проходящий правый поворот (Открытыйправый поворот)
- Бегущее окончание
- Бегущее кросс шассе
- Изогнутое перо
- Изогнутое перо из ПП
- Изогнутое перо в Перо назад
- Изогнутый тройной шаг

Изучение фигур. Танго:

- Чейс
- Левый фоллэвэй и слип пивот
- Закрытый телемарк
- Открытый телемарк
- Наружный спин
- Проходящий правый поворот
- Левый пивот

Изучение фигур. Венский вальс:

- Левый поворот
- Перемена вперед с ПН
- Перемена вперед с ЛН
- Перемена назад с ЛН
- Перемена назад с ПН

Изучение фигур. Медленный фокстрот:

- Перо (Перо шаг)

- Левый поворот
- Тройной шаг
- Правый поворот
- Закрытый импетус поворот
- Перо-окончание
- Перо из ПП
- Левая волна

- Плетение (Основное плетение)
- Смена направления
- Правое плетение
- Закрытый телемарк
- Открытый телемарк
- Проходящий правый поворот из ПП
- Наружный свивл
- Открытый импетус поворот
- Плетение из ПП
- Топ спин
- Правый телемарк
- Ховер перо
- Ховертелемарк
- Быстрое правое плетение из ПП
- Правый твист поворот
- Быстрый открытый левый поворот
- Левый пивот
- Ховер кросс
- Изогнутое перо
- Перо назад
- Изогнутое перо из ПП
- Левый фоллэвэй и слип пивот
- Баунсфоллэвэй с плетение-окончанием
- Правый зигзаг из ПП
- Продолженная левая волна
- Изогнутый тройной шаг
- Двойной левый спин
- Правый ховертелемарк
- Наружный спин
- Наружная перемена
- Поступательное шассе вправо
- Бегущее окончание
- Ховеркортэ
- Виск
- Виск назад

Изучение фигур. Быстрый фокстрот:

- Смена направления
- Кросс свивл
- Фиштэйл
- Шесть быстрых бегущих
- Ховеркортэ
- Типси вправо
- Типси влево
- Румба кросс
- Бегущее кросс шассе
- Открытый импетус поворот
- Открытый телемарк
- Наружный спин
- Проходящий правый поворот
- Левый фоллэвэй и слип пивот
- Поворотный лок вправо
- Изогнутое перо
- Изогнутое перо из ПП

Изучение фигур. Самба:

- Методы смены ног (Смены ног)
- Ботафого в теневой позиции
- Вольта в продвижении в теневой позиции
- Дроппт вольта в теневой позиции
- Вольта по кругу в теневой позиции
- Корта джака в теневой позиции
- Контра бота фого
- Вольта по кругу вправо или влево
- Правый ролл
- Левый ролл
- Бег в променад и контр променад
- Дрэг
- Крузадо шаги в теневой позиции
- Крузадо локи в теневой позиции
- Кариокаранс

Изучение фигур. Ча-ча-ча:

- Ритм «гуапача»
- Закрытый хип твист со спиральнымокончанием (Хип твист со спиральнымокончанием)
- Открытый хип твист со спиральнымокончанием (Развитие фигуры Хип твистсо спиральным окончанием)
- Возлюбленная
- Следуй за мной

- Методы смены ног (Смены ног)
- Синкопированный открытый хип твист
- Непрерывный хип твист по кругу

Изучение фигур. Румба:

- «Хабанера-ритм»
- Поступательные шаги вперед в теневойпозиции (Кики вокс)

- Синкопированные кубинские роки
- Три тройки
- Три алеман
- Непрерывный хип твист
- Непрерывный хип твист по кругу (Хиптвист по кругу)
- Ранэвей алемана (Бегущая алемана)
- Синкопированный открытый хип твист

Изучение фигур. Пасодобль:

- Аппель
- Синкопированный аппель
- На месте
- Основное движение
- Марш
- Шассе вправо
- Шассе влево
- Атака
- Перемещение (включая Атаку и Слипатаку)
- Дрэг
- Променадная приставка
- Променадное звено
- Шестнадцать
- Большой круг

Изучение фигур. Джайв:

- Смена мест справа налево с двойнымповоротом
- Шоулдер спин
- Чаггин
- Катапульта
- БрэйкЛайерда

Раздел 6. **Постановочная и репетиционная работа.**

5.1 Постановка европейской программы для спорта высших достижений.

5.2 Постановка латиноамериканской программы для спорта высших достижений.

5.4 Отработка, репетиция танцев.

Теория: Терминология фигур в композициях.Изучение направления

движения в композиции. Изучение характера танца, и способа передачи его в композицию.
*Практика:*Составление композиций к танцам. Отработка позиций в руках и ногах. Отработка направления движений.

*Раздел 7.*Закрепление и повторение пройденного материала.

6.1 Повторение пройденного материала.
6.2 Открытое занятие.
*Теория:*Закрепление пройденного материала
*Практика:*Отработка техники исполнения движений.

*Раздел 8.*Итоговое занятие. Оценка динамики пройденного материала.

7.1 Итоговое занятие.
7.2 Показательные выступления.
7.3 Оценка динамики пройденного материала.
*Теория:*Тест «Вопрос-ответ» на знание фигур и их терминологии.Оценка динамики пройденного материала.
*Практика:*Показательные выступления.Исполнениефигур для спорта высших достижений Д класс танцев в парах и по одному, под музыку и под счет.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты обучения на вводном уровне

знать	***уметь***
– правила поведения на занятиях, требования, предъявляемые к танцорам; – виды музыкального сопровождения; – Основные упражнения партерной гимнастики из классической хореографии (упражнения на выворотность и подъем, раскрытие тазобедренных суставов) – Основные упражнения по системе пилатес (планка упражнения на удержание) – основы общей и специальной физической подготовки; – приемымузыкально-двигательной подготовки; – приемыи способы формирования правильной осанки и танцевального стиля;	– исполнять простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы; – исполнять простейшие базовые фигуры и движения; – ритмично двигаться в соответствии с характером и темпом музыки.

– правила исполнения хороводных и парных танцев; – простейшие элементы и фигуры, танцев; – основные принципы танцевальных передвижений;	

Ожидаемые результаты обучения на базовом уровне

знать	***уметь***
– историю развития танцевального костюма; – виды музыкального сопровождения; – базовые элементы, соответствующие квалификационным требованиям; – структуру изучаемых танцев; – основные элементы классического экзерсиса; – правила соревнований, критерии судейства;	– выразительно и непринужденно двигаться, создавая соответствующий музыкальный образ; – согласовывать свои движения с музыкой; ускорять и замедлять движение, отмечать в движении метрическую кульминацию, акценты; – составлять композиции танцев.

Ожидаемые результаты обучения на продвинутом уровне

Обучающиеся свободно владеют терминологией фигур и техникой движения для С класса, может продемонстрировать фигуры и композиции С класса. Может связать действия корпуса с музыкой для лучшей выразительности в танце. Знает правила судейства, может организовывать себя в стрессовых условиях (конкурс, соревнование, показательное выступление, семинар). Знают элементы общей и специальной физической подготовки.

знать	***уметь***
– базовые элементы, соответствующие квалификационным требованиям; – элементы танцевальных форм в сложных соединениях; – правила перемещения на танцевальной площадке; – правила соревнований; – правила соревнований, критерии	– четко исполнять фигуры; – ориентироваться в пространстве танцевальной площадки; – использовать бальную хореографию в композициях; – применять специальные физические упражнения для совершенствования базовой техники танцев; – выполнять сложные элементы и соединения;

судейства;	– «держать» психологические нагрузки; – строить отношения в паре, группе.

Ожидаемые результаты по годам обучения

По окончании первого года обучения учащиеся будут:

Знать	Уметь	Иметь навыки
• Правила поведения и технику безопасности на занятиях; • Технику выполнения изучаемых упражнений; • Терминологию фигур для Н2, Н2 + 1 танцев: медленный вальс, полька, вару-вару. • Музыкальные размеры и таиминг фигур для Н2, Н2 + 1 танцев: медленный вальс, полька, вару-вару.	• Исполнять упражнения партерной гимнастики, основные упражнения по системе пилатес, специальные физические упражнения на стойку и работу стопы в медленном вальсе. • Воспроизводить «прохлопывать» основной метроритмический рисунок танцев: медленный вальс, полька, вару-вару. • Воспроизводить ритмический рисунок фигур в композициях с последующим «протанцовыванием» притопами. • Исполнять основные фигуры для Н2, Н2 + 1 танцев: медленный вальс, полька, вару-вару.	• соблюдения техники безопасности и правил поведения на уроках. • бережного отношения к форме, соблюдения гигиены, что способствует развитию дисциплины и самоорганизованности. •

По окончании второго года обучения учащиеся будут:

Знать	Уметь	Иметь навыки
- Технику выполнения изучаемых упражнений; - Упражнения партерной гимнастики из классической хореографии (упражнения на выворотность и подъем, раскрытие тазобедренных суставов). - Упражнения по системе пилатес (скручивания растягивающие позвоночник и подколенные сухожилия). - Терминологию фигур для Н – 4 (2+2) танцев: медленный вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча. - Правила перемещения по танцевальному паркету, основные направления фигур. -Музыкальные размеры и таиминг фигур для Н – 4 (2+2) танцев: медленный вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча. - Положение о танцевальном костюме Союза Танцевального Спорта России для массового спорта.	- Исполнять упражнения партерной гимнастики, основные упражнения по системе пилатес, специальные физические упражнения для бальных танцев. - Ориентироваться на танцевальной площадке. - Воспроизводить «прохлопывать» основной метроритмический рисунок танцев: медленный вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча. - Исполнять основные фигуры для Н – 4 (2+2) танцев: медленный вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча. - Исполнять композиции для Н – 4 (2+2) танцев: медленный вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча. - Продемонстрировать фигуры для Н – 4 (2+2) танцев в парах и по одному, под музыку и под счет.	- Правильного выполнения усложненных упражнений. - Партнерства, позитивного выстраивания взаимоотношений в паре и группе. - Определения характера танца.

По окончании третьего года обучения учащиеся будут:

Знать	Уметь	Иметь навыки

- Технику выполнения изучаемых упражнений; - Упражнения партерной гимнастики из классической хореографии (упражнения на растягивание мышц ног, спины). - Упражнения по системе пилатес (упражнения с гимнастическим жгутом). - Терминологию фигур для Н – 5 танцев: медленный вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв. - Правила соревнований, критерий оценки массового спорта.	- Исполнять координационные упражнения, упражнения партерной гимнастики, упражнения по системе пилатес, специальные физические упражнения для бальных танцев. - Ориентироваться на танцевальной площадке и сценической площадке. - Воспроизводить «прохлопывать» основной метроритмический рисунок танцев: медленный вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв. - Исполнять основные фигуры для Н – 5 танцев: медленный вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв. - Исполнять композиции для Н – 5 танцев: медленный вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв. - Продемонстрировать фигуры для Н – 5 танцев в парах и по одному, под музыку и под счет.	Правильного выполнения усложненных упражнений. Выразительно и эмоционально танцеватькомпозиции, передавать характер танца. Быть работоспособным, готовым к физическим нагрузкам.

По окончании четвертого года обучения учащиеся будут:

Знать	**Уметь**	**Иметь навыки**
-Технику выполнения изучаемых упражнений и фигур танца. -Начальный уровень специальных физических упражнении в бальных танцах направленных на развитие координационных способностей. -Упражнения из ЛФК с использованием гимнастической палки.	-Исполнять основные фигуры для Н – 6 танцев: медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв. -Исполнять композиции для Н – 6 танцев: медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв. -Продемонстрировать фигуры для Н – 6 танцев в парах и по одному, под	-Сопоставлять, сравнивать, анализировать и творчески подходить к выполнению задач и упражнений. -Начальной теоретической и тактической подготовки к соревнованиям. -Публичных выступлений. Взаимодействия в паре.

-Терминологию фигур для Н – 6 танцев: медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв.	музыку и под счет.	

По окончании пятого года обучения учащиеся будут:

Знать	Уметь	Иметь навыки
-Технику выполнения изучаемых упражнений и фигур танца. -Начальный уровень специальных физических упражнении в бальных танцах направленных на развитие выносливости. -Упражнения по системе пилатес (упражнения с утяжелителями). -Историю европейской и латиноамериканской программы. -Терминологию фигур Н класса и Е класса.	-Исполнять обязательные фигурыЕ класса. -Исполнять композицииЕ класса. -Продемонстрировать фигурыЕ класса под музыку и под счет. -Применять технические навыки в движениях и композиции.	-Теоретической и тактической подготовки к соревнованиям. -Публичных выступлений. Взаимодействия в паре

По окончании шестого года обучения учащиеся будут:

Знать	Уметь	Иметь навыки
-Технику выполнения изучаемых упражнений и фигур танца. -Начальный уровень специальных физических упражнении «Floorcraft», умение перемещаться на площадке. -Терминологию фигур Д класса в танцах. -Правила соревнований, критерий оценки Д класса. -Положение о танцевальном костюме Союза Танцевального Спорта России для Д	-Исполнять обязательные фигурыД класса. -Исполнять композицииД класса. -Продемонстрировать фигурыДкласса в парах и по одному, под музыку и под счет.	-Выразительного и непринуждённого движения в танце. Акцентирование в композиции. -Сопоставлять, сравнивать, анализировать и творчески подходить к выполнению задач и упражнений.

класса		

По окончании седьмого года обучения учащиеся будут:

Знать	Уметь	Иметь навыки
-Технику выполнения изучаемых упражнений и фигур танца. -Базовый уровень специальных физических упражнении «Floorcraft», умение перемещаться на площадке. -Терминологию фигур С класса (сокращенное двоеборье). -Положение о разрешённых фигурах для С класса (сокращенное двоеборье). -Правила соревнований, критерий оценки С класса. -Положение о танцевальном костюме Союза Танцевального Спорта России для С класса. -Упражнения из пилатеса с элементами дыхания, комплекс упражнений на полу.	-Исполнять обязательные фигуры С класса (сокращенное двоеборье). -Исполнять композицииС класса (сокращенное двоеборье). -Ориентироваться в танцевальных и музыкальных направлениях. -Продемонстрировать фигуры С класса в парах и по одному, под музыку и под счет.	-Контроля и осознанности выполнения упражнений. -Организации себя в условиях соревнования. -Сопоставлять, сравнивать, анализировать и творчески подходить к выполнению задач и упражнений. -Выразительного и непринуждённого движения в танце. Акцентирование в композиции.

По окончании обучения по программе у обучающихся будут сформированы **компетенции:**

Компетенции	**Универсальные учебные действия**
1. Личностные	- у учащихся сформировано внутренне осознаваемая деятельность и потребность в реализации себя в стремлении личностного саморазвития, самообразования и совершенствования своей культуры и

	мастерства на занятиях; -учащиеся ведут систематическую работу по развитию интеллектуальных способностей, поиску новой научно-практической информации по вопросам теории и практики занятий современными танцами. - учащиеся имеют элементарные представления о важности морали и нравственности - учащиеся имеют личный опыт здоровьесберегающей деятельности; -учащиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека. - учащиеся имеют опыт эстетического, эмоционально-нравственного отношения друг к другу; - учащиеся имеют знания о традициях нравственно-этического отношения к культуре народов России, нормах национальной этики; - у учащихся есть опыт участия в соревновательной деятельности на городском, областном , всероссийском и международном уровне.
2.Регулятивные	-Освоение учащимися навыка целеполагания, поиск новых способов, нестандартных форм выражения себя в танце. - у учащихся сформировано адекватное отношения к собственной деятельности и результатам общего труда, к умению самим проектировать маршруты индивидуального самовоспитания, развитие своих склонностей, способностей с учетом уровня их сформированности; -умение создавать условия для объединения индивидов и групп на основе общих задач и интересов. - умение ставить цели перед собой. -оказывать доверие другим людям, предъявлять к ним разумную требовательность.
3.Познавательные	у учащихся сформировано стремление и интерес к поиску собственного видения будущих танцевальных связок и шагов, стремлении уйти от шаблона, самосовершенствование.
4.Коммуникативные.	- установление контакта и взаимопонимание, обучение

	совместимости в групповой и коллективной танцевальной деятельности, корректирование межличностных отношений; умение анализировать собственную деятельность и учить этому товарищей, находить противоречия и недостатки в деятельности, видеть способы и пути их преодоления.

Критерии оценки сформированности компетенций.

Критерии	Показатель	Уровень
- у учащихся сформировано внутренне осознаваемая деятельность и потребность в реализации себя в стремлении личностного саморазвития, самообразования и совершенствования своей культуры и мастерства на занятиях;	**70-100%**	***Высокий.***
-учащиеся ведут систематическую работу по развитию интеллектуальных способностей, поиску новой научно-практической информации по вопросам теории и практики занятий современными танцами.	**30-70%**	***Средний***
- учащиеся имеют элементарные представления о важности морали и нравственности	**70-100%**	***Высокий.***
- учащиеся имеют личный опыт здоровьесберегающей деятельности;	**70-100%**	***Высокий***
-учащиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.	**100%**	***Высокий***
- учащиеся имеют опыт эстетического, эмоционально-нравственного отношения друг к другу;	**70-100%**	***Высокий***
- учащиеся имеют знания о традициях нравственно-этического отношения к культуре народов России,	**70-100%**	***Высокий***
	30-70%	***Средний***

нормах национальной этики; - у учащихся есть опыт участия в соревновательной деятельности на городском, областном , всероссийском и международном уровне.		
-Освоение учащимися навыка целеполагания, поиск новых способов, нестандартных форм выражения себя в танце. - у учащихся сформировано адекватное отношения к собственной деятельности и результатам общего труда, к умению самим проектировать маршруты индивидуального самовоспитания, развитие своих склонностей, способностей с учетом уровня их сформированности -умение создавать условия для объединения индивидов и групп на основе общих задач и интересов. - умение ставить цели перед собой. -оказывать доверие людям , предъявлять к ним разумную требовательность.	***30-70%*** ***30-70%*** ***30-70%*** ***100%*** ***30-70%***	***Средний*** ***Средний*** ***Средний*** ***Высокий*** ***Средний***
у учащихся сформировано стремление и интерес к поиску собственного видения будущих танцевальных связок и шагов , стремлении уйти от шаблона, самосовершенствование.	**30-70%**	Средний

Критерии оценки уровня обученности по программе

Уровень усвоения программы	**Предъявляемые требования**
Высокий	*Теория:* Ребенок свободно владеет терминологией, правильно называет фигуры, изученные движения. Знает

	технику исполняемых фигур и упражнений. *Практика*: Исполняет технику в движении. Протанцовываеткомпозиции под музыку и под счет. Точно и правильно исполняет упражнения.
Средний	*Теория:* Ребенок иногда ошибается в терминологии, но при этом правильно называет фигуры, изученные движения. Обращается за помощью к педагогу,допускает ошибки в технике исполняемых фигур и упражнений. *Практика:* Исполняет технику в движении с небольшими помарками. Протанцовывает композиции под музыку и под счет.
Низкий	*Теория:* Ребенок не владеет терминологией, не правильно называет фигуры, изученные движения. Не знает технику исполняемых фигур и упражнений. *Практика:* Не может исполнить технику в движении. Не знает композиции.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1Формы аттестации и оценочные материалы

Диагностировать, контролировать, проверять и оценивать знания, умения учащихся нужно в той логической последовательности, в какой проводится их изучение, т.е. в рамках образовательной программы.

Контроль за освоением дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Реал» проводится в соответствии с Положением о функционировании системы внутреннего мониторинга качества образования в МБУДО «Юность» г. Белгорода, Положением об аттестации учащихся МБУДО «Юность», мониторингом *качества обучения по образовательным программам и включает в себя следующие формы:*

- ***вводная диагостика:***
  - *для 1-го года обучения с 1 по 15 сентября;*
  - *для 2-го и последующих годов обучения с 15 по 30 сентября;*
- ***промежуточная аттестация*** *уровня обученности по программе за полугодие -– с 15 по 25 декабря;*
- ***аттестация*** *уровня обученности по программе за учебный год - с 10 по 20 мая;*

-вводная диагностика уровня сформированности компетенций *(личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных)- для 1-го года обучения с 1 по 15 сентября; для 2-го и последующих годов обучения с 15 по 30 сентября;*

- промежуточный контроль уровня сформированности компетенций *– с 15 по 25 декабря;*
- рубежный контроль уровня сформированности компетенций *– с 10 по 20 мая.*

Формы подведения итогов реализации программы

Формой контроля знаний, умений и способом оценки результатов обучающихся являются итоговые занятия и промежуточные контрольные занятия по пройденным темам,а также:
- освоение класса мастерства, участие в постановках, конкурсах и соревнованиях, концертах, конкурсах;
- проверочные тесты, задания;
-участие в образовательных и социально-значимых проектах, концертных программах;
-открытые занятия.

Методическое обеспечение

По данной программе занимаются дети без специального отбора, поэтому необходимость коррекционной работы немаловажна для успешного дальнейшего изучения танца. Коррекционная направленность на начальном этапе позволит в дальнейшем двигаться ускоренными темпами, с этой целью в программе используются элементы ЛФК, пилатеса и партерной гимнастики.

В процессе обучения, обучающиеся получают представление о выразительности танцевальных движений, отражающих внутренний мир человека, стремиться к совершенствованию своих движений – выразительности, легкости, стиле, грации. Процесс обучения детей основывается на следующих принципах: активности, единства теории и практики, наглядности, доступности, систематичности занятий и индивидуального подхода.

На каждом этапе обучения свой темп и программа занятий, которая предполагает определенный минимум знаний, умений навыков и сведений о танце в соответствии с возрастом, разработанный Союзом Танцевального Спорта России.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие *методы:*
1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание

музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4.Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.
Используются виды деятельности:
- учебно-тренировочные занятия;
– учебно-воспитательная работа;
– методико-практические занятия;
– контрольные занятия;
– танцевальные конкурсы;
– планирование и участие в конкурсах республиканского, российского и международного уровня;
– приглашение ведущих преподавателей РФ для семинарских занятий и консультаций, встречи с интересными людьми – ведущими танцевальными парами РФ;
– видеопросмотры записей своих выступлений и выступление мастеров с последующим обсуждением и анализом;
– посещение театров, отчетных концертов, конкурсов бальных танцев;
– праздники коллектива, традиционные чаепития, дискотеки;
– концертная деятельность (выступление на районных, городских и окружных мероприятиях);
– открытые занятия.
Технологии: технология личностно-ориентированного обучения, игровые технологии, технология коллективной творческой деятельности.

Условия реализации программы

Для реализации программы нужен *хореографический зал, который должен быть оснащен специальным оборудованием:*

- зеркала, станки, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, стол, стулья, скамейки, коврики, мультимедийная система;
- наличие у детей специальной формы и обуви для танцев;
- комнаты для переодевания мальчиков и девочек;

Музыкальное сопровождение - технические средства обучения: звуко-техническое и видеооборудование (компьютер, музыкальный центр, микрофоны, пульт, DVD диски, USB носители, диски с записями);
Информационное обеспечение: списки рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы. Инструкции по технике безопасности, плакаты и иллюстрации, Пуртова Т.В. Учите детей танцевать / Т.В. Пуртова. – М.: Артис, 2003., глоссарий терминологии фигур для спортивных бальных танцев, устав союза танцевального спорта России, плакаты и иллюстрации, видео- материалы, ; видеозаписи выступлений спортсменов и танцоров на соревнованиях, турнирах, конкурсах, концертах;

Список литературы

1. Волков Б.С, Волкова Н.В. Детская психология в вопросах и ответах. – М., 2002.
2. Захаров Р. Искусство балетмейстера .- м.,1984
3. Кауль Н. Как научить танцевать .-Ростов 2004
4. Никитин В. Модерн- джаз танец М.,1998;
5. Плетнев Л . Павлова Т. Линия танца . Книга 1 и 2 –М., 1995
6. Селиванов В.С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания. М.: Академия, 2004.
7. Смиит Люси . Танцы . Начальный курс . –М.,2001
8. Физиология и гигиена младшего школьника: пособие для учителя. -М.: Владос, 2002.
9. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. : Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, изд. центр «Академия», 2000..
10. Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. М., 1986.
11. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М., 1996.
12. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. М., 1996.
13. Копорова Е.В. Методические пособия по ритмике. Л., 1968г.
14. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.
15. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: Искусство, 1967.

Приложения

Средства контроля (КИМы)

I. Диагностика для вводного уровня обучения

***Фамилия, имя*_____ *Дата проведения*_____**

Укажите позиции ног:

_____ _____ _____ _____ _____

Укажите позиции рук

_____ _____ _____

_____

3. **Дайте характеристику движений в классическом танце:**

Деми плие	***Батман тандю***	***Релеве***	**Ронд де жамб партер**
Подъём на полупальцы	Подъём на полупальцы	Подъём на полупальцы	Подъём на полупальцы
Маленькое приседание	Маленькое приседание	Маленькое приседание	Маленькое приседание
Выдвижение ноги на носок	Выдвижение ноги на носок	Выдвижение ноги на носок	Выдвижение ноги на носок
Круг ногой по полу	Круг ногой по полу	Круг ногой по полу	Круг ногой по полу

4.Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Медленный вальс»:

Темп	***Счёт***	***Музыкальный размер***
- быстрый	1, 2, 3, 4	2/4
- медленный	1, 2, 3	3/4
- умеренно быстрый	1, 2, 3 и 4, 3 и 4	4/4

5. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Квикстеп»:

Темп	***Счёт***	***Музыкальный размер***
медленный	1, 2, 3, 4	2/4
быстрый	1, 2, 3	3/4
- умеренно быстрый	1, 2, 3 и 4, 3 и 4	4/4

6. **Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца « Ча-ча-ча»:**

Темп	***Счёт***	***Музыкальный размер***
- быстрый	1, 2, 3, ча, ча	2/4
-медленный	1, и 2, 3 и 4	3/4
- умеренно быстрый	1, 2, 3 и 4, 3 и 4	4/4

7. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Джайв»:

Темп	***Счёт***	***Музыкальный размер***
медленный	1, 2, 3, ча, ча	2/4
быстрый	1, и2, 3 и 4	3/4
- умеренно быстрый	1, 2, 3 и 4, 3 и 4	4/4

8. **Какие элементы танцев Вам известны:**

Медленный вальс	***Ча-ча-ча***

Правые перемены	Правые перемены
Раскрытие	Раскрытие
Соло поворот	Соло поворот
Левые перемены	Левые перемены
Правый поворот	Правый поворот
Обоюдный поворот	Обоюдный поворот
Шассе вправо, влево	Шассе вправо, влево

9. **Укажите позиции в паре:**

Открытая позиция
Закрытая позиция

_____ _____

10. **Определить категорию танцев:**

	Европейские	**Латиноамериканские**	**Историко-бытовые**
Медленный вальс			
Квикстеп			
Самба			
Ча-ча-ча			
Джайв			
Полька			
Па-де-грас			

Уровень теоретических знаний (подчеркнуть):

- Высокий – 34 - 41
- Средний – 20 - 33
- Низкий – 1-19

Подпись педагога_____

Тест для учащихся базового уровня обучения

Фамилия, имя_____ Дата проведения_____

1.Дайте характеристику движений в классическом танце:

Деми плие:

- Маленькое приседание
- Большое приседание
- Выдвижение ноги на носок

Батман тандю:

- Подъём на полупальцы
- Выдвижение ноги на носок
- Удар ноги о щиколотку

Батман тандю жете:

- Движение ноги вперёд, в сторону, назад с броском на высоту 45
- Выдвижение ноги на носок
- Подъём на полупальцы

Релеве:

- Круг ногой по полу
- Подъём на полупальцы
- Движение ноги вперёд, в сторону, назад с броском на высоту 45

Батман фраппе:

- Ударяющее движение ноги о щиколотку
- Выдвижение ноги на носок
- Движение ноги вперёд, в сторону, назад с броском на высоту 45

Ронд де жамб партер:

- Ударяющее движение ноги о щиколотку
- Круговые движения ноги по полу
- Большое приседание

2.Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Медленный вальс»:

Темп	***Счёт***	***Музыкальный размер***
медленный	1, 2, 3, 4	2/4
быстрый	1, 2, 3	3/4
умеренно быстрый	1, и 2, и 3, и 4	4/4

3. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Квикстеп»:

Темп	***Счёт***	***Музыкальный размер***
медленный	1, 2, 3, 4	2/4
быстрый	1, 2, 3	3/4
- умеренно быстрый	1, и 2, и 3, и 4	4/4

4. Охарактеризовать основной темп , счёт, музыкальный размер танца «Венский вальс»:

Темп	***Счёт***	***Музыкальный размер***
медленный	1, 2, 3, 4	2/4
быстрый	1, 2, 3	3/4
- умеренно быстрый	1, и 2, и 3, и 4	4/4

5. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Самба»:

Темп	***Счёт***	***Музыкальный размер***
медленный	1, 2, 3, 4 и	2/4
быстрый	1, 2, 3, 4	3/4
- умеренно быстрый	1, и 2, 3, и 4	4/4

6. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Ча-ча-ча»:

Темп	***Счёт***	***Музыкальный размер***
медленный	1, 2, 3, 4 и	2/ 4
быстрый	1, 2, 3, 4	3/4
- умеренно быстрый	1 и 2, 3 и 4	4/4

8. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Джайв»:

Темп	***Счёт***	***Музыкальный размер***
медленный	1, 2, 3, 4 и	2/4
быстрый	1, 2, 3, 4	3/4
- умеренно быстрый	1, 2, 3, и 4	4/4

9.Укажите позиции в паре:

	Медленный вальс	**Венский вальс**	**Квикстеп**
Правый поворот			
Закрытые перемены с ЛН и ПН			
Четвертной поворот направо			
Правый спин поворот			
Прогрессивное шассе			
Локк степ вперёд			
Локк степ назад			
Поступательное шассе вправо			
Левый поворот			

10. Укажите основные элементы и движения танцев европейской программы:

Примечание : ЛН- левая нога, ПН- правая нога.

11. Укажите основные элементы и движения танцев латиноамериканской программы:

	Самба	**Ча-ча-ча**	**Джайв**
Тайм степ			
Виски влево и вправо			
Перемена мест			
Американский спин поворот			
Фолловей рок			
Стой - иди			
Вольтовый поворот на месте			
Самба ход на месте (стационарный ход)			
Вольта с продвижением вправо и влево			
Самба ход из позиции ПП			
Веер			
Клюшка			
Сольная вольта на месте вправо, влево			
Крис- кросс			
Поворот под рукой			
Обоюдный поворот			
Ботафого			
Свивлы с носка на каблук			
Кики (Болл чейндж)			
Чек (раскрытие вправо, влево)			
Тройное ча-ча-ча			
Хип-твист (открытый, закрытый)			
Алемана			

12. Определить категорию танцев:

	Европейские	**Латиноамерика**	**Отечественные**	**Историко-**

		нские		бытовые
Венский вальс				
Ча-ча-ча				
Медленный вальс				
Самба				
Квикстеп				
Сударушка				
Полька				
Русский лирический				
Рилио				
Джайв				
Румба				
Вару-вару				
Полонез				
Танго				
Менуэт				

Уровень теоретических знаний (подчеркнуть):

- Высокий – 80-100
- Средний – 50-79
- Низкий – 1-49

Подпись педагога_____

Тест для уч-ся продвинутого уровня обучения

Фамилия, имя_____ Дата проведения_____

1.Дайте характеристику движений в классическом танце:

Деми плие:

- Маленькое приседание
- Большое приседание
- Выдвижение ноги на носок

Батман тандю:

- Подъём на полупальцы
- Выдвижение ноги на носок
- Удар ноги о щиколотку

Гранд плие:

- Маленькое приседание
- Большое приседание
- Выдвижение ноги на носок

Батман тандю жете:

- Движение ноги вперёд, в сторону, назад с броском на высоту 45
- Выдвижение ноги на носок
- Подъём на полупальцы

Релеве:

- Круг ногой по полу
- Подъём на полупальцы
- Движение ноги вперёд, в сторону, назад с броском на высоту 45

Батман фраппе:

- Ударяющее движение ноги о щиколотку

- Выдвижение ноги на носок
- Движение ноги вперёд, в сторону, назад с броском на высоту 45

Ронд де жамб партер:

- Ударяющее движение ноги о щиколотку
- Круговые движения ноги по полу
- Большое приседание

Гранд батман жете

- Движение ноги вперёд, в сторону, назад с броском на высоту 45
- Отведение работающей ноги на носок
- Движение ноги вперёд, в сторону, назад с броском на высоту 90

2.Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Медленный вальс»:

Темп	***Счёт***	***Музыкальный размер***
медленный	1, 2, 3, 4	2/4
быстрый	1, 2, 3	3/4
умеренно быстрый	1, и 2, и 3, и 4	4/4

3. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Квикстеп»:

Темп	***Счёт***	***Музыкальный размер***
медленный	1, 2, 3, 4	2/4
быстрый	1, 2, 3	3/4
умеренно быстрый	1, и 2, и 3, и 4	4/4

4. Охарактеризовать основной темп , счёт, музыкальный размер танца «Венский вальс»:

Темп	***Счёт***	***Музыкальный размер***
медленный	1, 2, 3, 4	2/4
быстрый	1, 2, 3	3/4
умеренно быстрый	1, и 2, и 3, и 4	4/4

5. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Самба»:

Темп	***Счёт***	***Музыкальный размер***
медленный	1, 2, 3, 4 и	2/4
быстрый	1, 2, 3, 4	3/4
умеренно быстрый	1, и 2, 3, и 4	4/4

6. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Ча-ча-ча»:

Темп	***Счёт***	***Музыкальный размер***
медленный	1, 2, 3, 4 и	2/4
быстрый	1, 2, 3, 4	3/4
умеренно быстрый	1 и 2, 3 и 4	4/4

7. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Румба»:

Темп	***Счёт***	***Музыкальный размер***
медленный	1, 2, 3, 4 и	2/4
быстрый	1, 2, 3, 4	3/4
умеренно быстрый	1 и 2, 3 и 4	4/4

8. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Джайв»:

Темп	***Счёт***	***Музыкальный размер***
медленный	1, 2, 3, 4 и	2 / 4
быстрый	1, 2, 3, 4	3/4
- умеренно быстрый	1, 2, 3, и 4	4/4

9.Укажите позиции в паре:

10. Укажите основные элементы и движения танцев европейской программы:

	Медленный вальс	**Венский вальс**	**Квикстеп**
Правый поворот			
Закрытые перемены с ЛН и ПН			
Четвертной поворот направо			
Правый спин поворот			
Прогрессивное шассе			
Наружная перемена			
Виск			
Локк степ вперёд			
Локк степ назад			
Поступательное шассе вправо			
Типпл шассе			
Левый поворот			

Примечание : ЛН- левая нога, ПН- правая нога, ПП- позиция променада.

11. Укажите основные элементы и движения танцев латиноамериканской программы:

	Самба	**Ча-ча-ча**	**Румба**	**Джайв**
Тайм степ				
Виски влево и вправо				
Перемена мест				
Американский спин поворот				
Левый поворот				
Фолловей рок				
Стой - иди				
Вольтовый поворот на месте				
Кукарача				
Самба ход на месте (стационарный ход)				

Скользящие дверцы				
Вольта с продвижением вправо и влево				
Самба ход из позиции ПП				
Веер				
Клюшка				
Сольная вольта на месте вправо, влево				
Крис- кросс				
Поворот под рукой				
Обоюдный поворот				
Ботафого				
Свивлы с носка на каблук				
Кики (Болл чейндж)				
Чек (раскрытие вправо, влево)				
Тройное ча-ча-ча				
Хип-твист (открытый, закрытый)				
Алемана				

12. Определить категорию танцев:

	Европейские	**Латиноамериканские**	**Отечественные**	**Историко-бытовые**
Венский вальс				
Ча-ча-ча				
Медленный вальс				
Самба				
Квикстеп				
Сударушка				
Полька				
Русский лирический				
Рилио				
Джайв				
Румба				
Вару-вару				
Полонез				
Танго				
Менуэт				

Уровень теоретических знаний (подчеркнуть):

- Высокий – 80-100
- Средний – 50-79
- Низкий – 1-49

Подпись педагога_____

Темы и задания для самоподготовки

Вводный уровень

1. Выполнять комплекс физических упражнений для укрепления мышечного тонуса.
2. Просмотр видеоматериалов по европейской программе бального танца.
3. Просмотр видеоматериала по латиноамериканской программе бального танца.
1. История возникновения танца пасадобль. Найти информацию по характеру исполнения данного танца.

Базовый уровень

1. Выполнять комплекс физических упражнений для укрепления мышечного тонуса.
2. Просмотр видеоматериалов по европейской программе бального танца.
3. Просмотр видеоматериала по латиноамериканской программе бального танца.
4. Просмотр видеоматериалов турниров по спортивным бальным танцам.

Продвинутый уровень

1. Выполнять комплекс физических упражнений для укрепления мышечного тонуса.
2. Просмотр видеоматериалов турниров по спортивным бальным танцам.
3. Просмотр видеоматериала по европейской и латиноамериканской программам бального танца.