

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Лицей № 109

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МАОУ Лицея № 109
Протокол № 1 от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Лицея № 109
(Кудимова Ю.А.)
Приказ от «01» сентября 2023г. № 1/02-О



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности**

«Бальные танцы»

Возраст обучающихся: 7 - 15 лет

Срок реализации: 2 года

Объем программы: 162 часа

Автор-составитель:

Машева Ирина Викторовна,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2023 г.

[Введите текст]

СОДЕРЖАНИЕ

№	Содержание	Страницы
1	Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы	2 -29
1.1	Пояснительная записка	2-8
1.2	Цели и задачи общеобразовательной общеразвивающей программы «Бальные танцы»	9-11
1.3	Планируемые результаты	11-13
1.4	Воспитательный потенциал программы	13-14
1.5	Содержание общеобразовательной программы	14-29
2	Комплекс организационно-педагогических условий	30-32
2.1	Календарный учебный график	30
2.2	Условие реализации программы	30-31
2.3	Формы реализации-контроля и оценочный материал	31-32
3	Список литературы	33

1. Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка

В соответствии с приложением к лицензии № 18136 от «29» декабря 2015 года, Муниципальное Автономное Общеобразовательное Учреждение Лицей №109 оказывает дополнительные услуги по программам дополнительного образования детей на базе образовательных организаций Ленинского района.

Программа «Бальные танцы» реализуется в МАОУ Лицей №109.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
5. Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 (Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»);
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
8. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам»;
10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 3 ак-2563\05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями

по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № 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»);

12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2-23 № 785-Д «Об утверждении требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

13. Устав МАОУ Лицея № 109;

14. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАОУ Лицея № 109;

15. План воспитательной работы на учебный год;

16. План внеурочной деятельности;

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Программа художественной направленности стартового уровня, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, ссылаясь на учебную программу «Музыка. Начальная школа», авторов: Е.Д.Критской, Г.П.Сергеевой, Т. С. Шмагиной, М., Просвещение, 2007.

Занятия по данной программе способствуют формированию и развитию творческих способностей детей и подростков, удовлетворению их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Бальные танцы являются общепринятыми во всем мире. Их знает и умеет танцевать все цивилизованное общество, они являются неотъемлемой частью общечеловеческой культуры. Учащиеся постигают язык бального танца, с

помощью которого могут общаться люди, не зная разговорного языка друг друга.

Актуальность общеобразовательной общеразвивающей программы

Актуальностью данной программы является то, что, танцуя в паре, ребенок многому учится, и многое приобретает: вырабатывается и приобретается коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнера, контроль над собой, культура общения в танце с преподавателем, со зрителем.

Автором не ставится цель выучить и натренировать пары для участия в рейтинговых и международных конкурсах спортивного танца, так как это в условиях общего среднего образования за 4.5 часа занятий в неделю невозможно. Но открыть перед учащимися мир бального танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, научить элементарным основам танца, т.е. создать фундамент для более серьезного увлечения, представляется необходимым.

Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных конкурсах и праздниках. Проведение этих праздников вносит в процесс обучения элементы соревнования, работу на результат.

Новизна программы:

За основу программы «Бальные танцы», взяты программы для общеобразовательных учреждений «Ритмика и бальные танцы. Для начальной и средней школы.» М.: «Просвещение» 1997.

В программе изменены части работы и составление вариаций танцев по возрастам, так как мы считаем, что детям, которые начинают танцевать, попал целый ряд сложных фигур, и они не могут быть исполнены по всем правилам техники. Психика и анатомия 6-9-летних детей недостаточно развиты для этого. Законы методики, психологии и физиологии обойти невозможно.

Огромный объем материала, да еще со сложными фигурами, слишком большое бремя для детей 6-9 лет. Например, двигательные способности у ребенка развиваются полностью только к 10 годам.

Поэтому, тематическое планирование составлено в соответствии с Правилами о фигурах и вариациях. Авт. Ю. Елинек ФТСР (Федерация танцевального спорта России). 2004г.

Педагогическая целесообразность

Программа вводит учащихся в большой и удивительный мир хореографии, помогает им влиться в огромный мир музыки - от классики до современных стилей, и попытаться проявить себя посредством пластики.

Обучение по программе включает в себя все аспекты воспитания: от совершенствования физической формы тела до очень тонкой и деликатной области межличностных отношений, помогающий детям в будущем легче адаптироваться в любой социальной среде. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и, наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Танец помогает решать еще одну из важнейших задач педагогики – обучение детей социальному опыту. В процессе занятий танцами появляются яркие примеры для подражания, намечаются ориентиры поведения и развития характера.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Количество часов (занятий) для освоения каждого элемента указано примерно с учетом особенностей групп различного возрастного и количественного состава. По степени сложности можно рекомендовать для каждого возрастного состава свой примерный программный набор танцев. В некоторых танцах несколько вариаций, что позволяет применять их для различного возраста и степени подготовки. Таким образом, данная программа является достаточно гибкой и применима для введения ее как последовательно с первого класса, так и со старших классов.

Адресат программы

Дети в возрасте 7- 15 лет

Число детей, одновременно находящихся в группе – 15 человек.

Режим занятий

Образовательный процесс в МАОУ Лицее №109 строится с учётом индивидуального развития личности ребёнка. В ходе образовательного процесса реализуются принципы педагогики сотрудничества и сотворчества, что позволяет достаточно рано выявить природные наклонности и способности конкретного ребёнка и создать условие для развития личности.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая текущего года. Допускается прием обучающихся в течение учебного года. Продолжительность учебного года соответствует календарному-учебному графику.

В период школьных каникул занятия могут:

- проводиться по специальному расписанию с переменным составом учащихся; продолжаться в форме поездок, экскурсий и т.п.
- проводиться на базе специальных учебных заведений, музеев и предприятий с целью профориентации учащихся.

Комплектование учебных групп начинается в сентябре.

Деятельность детей осуществляется по группам или всем составом, как в одновозрастных, так и в разновозрастных, в которых могут заниматься учащиеся в возрасте от 7 до 15 лет.

Численный состав группы определяется программой педагога в зависимости от возраста обучающихся, года обучения, специфики деятельности данной группы не более 15 человек.

Согласно СанПиН 2.4.4. 3172-14, продолжительность занятий детей не должна превышать:

- в учебные дни — 3 часа
- в выходные и каникулярные дни — 3 часа.

После 40 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 5 минут для отдыха детей и проветривания помещений.

В зависимости от специфики объединений возможно уменьшение или увеличение продолжительности одного занятия, что должно особо оговариваться в программе педагога.

Объём общеобразовательной общеразвивающей программы

Рассчитана на 2 года прохождения программы в режиме творческого объединения. Периодичность занятий группы – 2 раза в неделю. Продолжительность занятий группы – 2.0 – 2.5 часа.

Срок освоения общеобразовательной общеразвивающей программы:

2 года.

Уровень сложности программы

Данная программа «Стартового уровня» и направлена на формирования у обучающихся интереса, устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности.

Форма обучения – Групповая.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения обучающимися дополнительного образования

Система оценивания в данном курсе безотметочная, поэтому в течение года проводится несколько диагностик:

- **входящая диагностика** проводится в начале каждого учебного года с целью выявления стартовых физических данных (с учетом группы здоровья ребенка) и наличие музыкального слуха по параметрам:

- движение
- ритм

- **промежуточная диагностика** в середине учебного года, чтобы проследить динамику физического развития обучающегося, творческих способностей детей, развития музыкального слуха и памяти. Опрос дает возможность выявить знания, умения и навыки, полученные на занятиях;

- **итоговая диагностика** проходит в конце учебного года на обобщающем занятии в форме сдачи вариаций и упражнений по этим же основным параметрам.

Для контроля уровня обучаемости используются следующие методы:

- Текущий контроль усвоения нового материала на каждом уроке происходит во время самостоятельного выполнения разученных движений и вариаций сначала под счет, потом под музыку;
- Взаимоконтроль осуществляется при работе учащихся в парах;
- Самоконтроль осуществляется при просмотре видеозаписей концертных выступлений;
- Теоретический материал проверяется в виде устного опроса в основной части урока;

Сроки	Цель контроля	Какие ЗУНы контролируются	Формы контроля	Критерии оценки ЗУНов
Сентябрь - нулевой контроль	Проверить качество восприятия информации, идущей от педагога	Умение слушать и слышать педагога;	Наблюдение Анализ.	- способность воспринимать информацию;
Декабрь - Промежуточный контроль	Проверить соответствие практических умений и навыков по пройденному материалу	- практические умения и навыки, предусмотренные программой	Наблюдение Анализ, Опрос.	- правильное выполнение заданной практической работы
Май – итоговый контроль	Проверить теоретическую и практическую часть пройденной программы	- Выполнять Вариации из разученных шагов каждого танца программы	Опрос	-правильное выполнение заданной практической работы - творческие навыки ребенка; творческое отношение к делу

Организация образовательной деятельности дополнительного образования

Наименование ДО	ФИО педагога	Срок реализации	Кол-во обучающихся	Возраст обучающихся	Кол-во групп
1 «Бальные танцы»	Машева Ирина Викторовна	2	30	7 — 15 лет	2

Учебный план на 2023-2024 учебный год

Наименование объединения	Дата аттестации	Группы		Группы	
		1	2	1	2
		Часов в неделю		Кол-во часов в год	
«Бальные танцы»	Входящая диагностика - сентябрь; промежуточная диагностика - декабрь; итоговая диагностика - май.	4,5	4,5	162	162

1.2. Цели и задачи общеобразовательной общеразвивающей программы творческого объединения «Бальные танцы»

Цель программы - открыть перед учащимися мир бального танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, научить основам танца. Углубить и развить навыки и умения, которые учащиеся получают на уроках танца. Из основных элементов составляются более сложные вариации, осваиваются приемы конкурсного танца, подготавливаются различные выступления учащихся.

Задачи программы:

Обучающие - привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Развивающие - организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. В латиноамериканских танцах в результате активной работы мышц брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется, ребенок меньше болеет. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Воспитательные - художественно-эстетическое и культурное развитие школьников. Приобщение к миру танцев, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром. Привить учащимся культуру общения между собой, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, балов, шоу-представлений, конкурсов.

Задача педагога – не только научить ученика определенным приемам, связкам движений в определенных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

1 год обучения:

Цель программы:

- Заинтересовать детей Бальным танцем как видом хореографии;
- Воспитать хореографическую культуру;
- Развить умение владеть своим телом через движения в танце;

Задачи:

Обучающие:

- Знакомство с историей Бального танца и историей возникновения и преобразования каждого изучаемого танца в отдельности;
- Обучить основам Бального танца;
- Ознакомить с мелодиями, соответствующими каждому изучаемому танцу;

Развивающие:

- Развивать физические данные;
- Развивать музыкальные данные (звуковысотный слух, чувство ритма, темпа);
- Развивать память, внимание, мышление, творческую инициативу;
- Формировать навыки контакта с руководителем;
- Формировать эстетический вкус;

Воспитательные:

- Воспитывать коммуникативные качества у учащихся;
- Воспитывать волевые качества: активность, целеустремленность, упорство и настойчивость;
- Способствовать усвоению системы нравственно-этических норм;

2 год обучения

Цель программы:

- Сформировать у обучающихся основы хореографических умений и навыков через усложнение танцевальных шагов, движения и ритма;

Задачи:

Обучающие:

- Формировать комплексные хореографические и музыкальные навыки и умения;
- Научится грамотно разбираться в жанрах и стилях танцев;

- Анализировать, высказывать собственные суждения, выражать свои впечатления;

Развивающие:

- Развивать исполнительский интерес;
- Включаться в активную творческую деятельность;
- Развивать свое тело посредством исполнения движений, музыкальный слух, память и ритм;

Воспитательные:

- Воспитывать эстетический вкус;
- Воспитывать чувство ответственности за себя и коллектив;
- Соблюдать правила поведения и технику безопасности;

1.3. Планируемые результаты освоения общеобразовательной общеразвивающей программы

Мета предметные результаты:

- понимание балльных танцев как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание балльных танцев как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Личностные результаты

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами танца;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бальных танцев в организации здорового образа жизни.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий бальными танцами, игровой и концертной деятельности;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий танцами, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий танцами;
- владение навыками выполнения разнообразных танцевальных упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов танца;

Предметные результаты:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке тренировочную форму и обувь;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- способность активно включаться и принимать участие в концертной деятельности;
- владение навыками выполнения разнообразных танцевальных упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов танца;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий бальными танцами, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь

занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и танцевальной подготовке в полном объеме;
- способность интересно и доступно излагать знания о бальном танце, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных танцевальных качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

1.4 Воспитательный потенциал программы

Цель программы воспитания- воспитать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству, приобщить к истории и традициям;

Задачи:

1. Предоставить возможность для реализации творческого потенциала каждому ребенку, изучающему данную программу.

2. Расширить кругозор участников программы в сфере хореографии и музыки.

Ожидаемые результаты:

Дети:

1. Реализуют свои творческие способности посредством танца.
2. Укрепится физическое и психологическое здоровье обучающихся.
3. У обучающихся стабилизируется эмоциональное состояние.
4. Будут сформированы навыки общения и толерантности, эффективного взаимодействия детей и педагогов.
5. Состоится развитие индивидуальных способностей детей, их позитивных качеств.

Формы проведения воспитательных мероприятий:

- просмотр видео материалов
- беседы
- творческие задания
- самостоятельная работа

Методы воспитательного воздействия:

- Метод формирования сознания личности (беседа, лекция, дискуссия, рассказ, объяснение, пример).
- Метод стимулирования деятельности и поведения (поощрение, создание ситуации успеха, показ образцов для подражания).

- Метод организации деятельности и формирования опыта поведения (упражнения, педагогическое требование, воспитывающие ситуации).

1.4.Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы

Учебно-тематическое планирование по дополнительной образовательной общеразвивающей программе художественной направленности «Бальные танцы»

1 год обучения

№	Название темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2 час.	1.5 час.	0.5	Беседа
2	Разминка	40 часов.	1.5 час	3,5 часа	Наблюдение
3	Медленный вальс	30 часов	8.25 часа	30.5 часа	Наблюдение, анализ, опрос
4	Квикстеп	30 часов	8.25 часа	30.5 часа	Наблюдение, анализ, опрос
5	Ча-ча-ча	30 часов	8.25 часа	30.5 часа	Наблюдение, анализ, опрос
6	Самба	30 часов	8.25 часа	30.5 часа	Наблюдение, анализ, опрос
	Итого	162 часа	36 часов	126 часов	

Учебный (тематический) план

1 год обучения

№	дата	тема	Количество часов			Формы Аттестации-контроля
			всего	теория	практика	
1	05.09.2023	Вводное занятие, разминка,	2,0	0,5	1.5	Наблюдение, анализ
2	07.09.2023	Разминка, «Ча-ча-ча» - основной шаг, шаг шассе	2,5	0,5	2.0	Наблюдение, анализ
3	12.09.2023	Разминка, «Квикстеп» - ход л. по л. т	2,0	0,5	1.5	Наблюдение, анализ
4	14.09.2023	Разминка, «Самба» - основной шаг, пружинка	2,5	0,5	2.0	Наблюдение, анализ
5	19.09.2023	Разминка, «Медленный вальс» - правая	2,0	0,5	1.5	Наблюдение, анализ

		перемена, большой правый квадрат				
6	21.09.2023	Разминка, «Ча-ча-ча» - основной шаг, шаг шассе	2,5	0,5	2.0	Наблюдение, анализ
7	26.09.2023	Разминка, «Квикстеп» - ход л. по л. т	2,0	0,5	1.5	Наблюдение, анализ
8	28.09.2023	Разминка, «Самба» - основной шаг, пружинка	2,5	0,5	2.0	Наблюдение, анализ
9	03.10.2023	Разминка, «Медленный вальс» - правая перемена, правый большой квадрат	2,0	0,5	1.5	Наблюдение, анализ
10	05.10.2023	Разминка, «Ча-ча-ча» - основной шаг, Нью-Йорк	2,5	0,5	2.0	Наблюдение, анализ
11	10.10.2023	Разминка, «Квикстеп» - ход с. по л.т.	2,0	0,5	1.5	Наблюдение, анализ
12	12.10.2023	Разминка, «Самба» - основной шаг, пружинка	2,5	0,5	2.0	Наблюдение, анализ
13	17.10.2023	Разминка, «Медленный вальс» - левая перемена, большой левый квадрат	2,0	0,5	1.5	Наблюдение, анализ
14	19.10.2023	Разминка, «Ча-ча-ча» - основной шаг, рука к руке	2,5	0,5	2.0	Наблюдение, анализ
15	24.10.2023	Разминка, «Квикстеп» - ход с. по л.т.	2,0	0,5	1.5	Наблюдение, анализ
16	26.10.2023	Разминка, «Самба» - основной шаг, пружинка	2,5	0,5	2.0	Наблюдение, анализ
17	31.10.2023	Разминка, «Медленный вальс» - левая перемена, большой левый квадрат	2,0	0,5	1.5	Наблюдение, анализ
18	02.11.2023	Разминка, «Ча-ча-ча» - основной шаг, Нью-Йорк	2,5	0,5	2.0	Наблюдение, анализ
19	07.11.2023	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2,0	0,5	1.5	Наблюдение, анализ
20	09.11.2023	Разминка, «Самба» - основной шаг, самба - виск	2,5	0,5	2.0	Наблюдение, анализ
21	14.11.2023	Разминка, «Медленный вальс» - правая перемена, большой правый квадрат	2,0	0,5	1.5	Наблюдение, анализ
22	16.11.2023	Разминка, «Ча-ча-ча» - основной шаг, рука к руке	2,5	0,5	2.0	Наблюдение, анализ
23	21.11.2023	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2,0	0,5	1.5	Наблюдение, анализ
24	23.11.2023	Разминка, «Самба» - основной шаг, самба - виск	2,5	0,5	2.0	Наблюдение, анализ
25	28.11.2023	Разминка, «Медленный вальс» - левая перемена, большой левый квадрат	2,0	0,5	1.5	Наблюдение, анализ
26	30.11.2023	Разминка, «Ча-ча-ча» -основной шаг, Нью-Йорк	2,5	0,5	2.0	Наблюдение, анализ

27	05.12.2023	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2.0	0.5	1.5	Наблюдение, анализ
28	07.12.2023	Разминка, «Самба» - основной шаг, виск	2.5	0.5	2.0	Наблюдение, анализ
29	12.12.2023	Разминка, «Медленный вальс» - правая перемена, большой правый квадрат	2.0	0.5	1.5	Наблюдение, анализ
30	14.12.2023	Разминка, «Ча-ча-ча» - основной шаг, рука к руке	2.5	0.5	2.0	Наблюдение, анализ
31	19.12.2023	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2.0	0.5	1.5	Опрос
32	21.12.2023	Разминка, «Самба» - основной шаг с поворотом, виск с поворотом	2.5	0.5	2.0	Опрос
33	09.01.2024	Разминка, «Медленный вальс» - левая перемена, левый поворот	2.0	0.5	1.5	Опрос
34	11.01.2024	Разминка, «Ча-ча-ча» - основной шаг, спот поворот	2.5	0.5	2.0	Опрос
35	16.01.2023	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2.0	0.5	1.5	Опрос
36	18.01.2024	Разминка, «Самба» - основной шаг с поворотом, виск с поворотом	2.5	0.5	2.0	Наблюдение, анализ
37	23.01.2024	Разминка, «Медленный вальс» - правая перемена, правый поворот	2.0	0.5	1.5	Наблюдение, анализ
38	25.01.2024	Разминка, «Ча-ча-ча» - основной шаг, Нью-Йорк	2.5	0.5	2.0	Наблюдение, анализ
39	30.01.2024	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2.0	0.5	1.5	Наблюдение, анализ
40	01.02.2024	Разминка, «Самба» - основной шаг с поворотом, виски с поворотом	2.5	0.5	2.0	Наблюдение, анализ
41	06.02.2024	Разминка, «Медленный вальс» - левая перемена, левый поворот	2.0	0.5	1.5	Наблюдение, анализ
42	08.02.2024	Разминка, «Ча-ча-ча» - основной шаг, рука к руке	2.5	0.5	2.0	Наблюдение, анализ
43	13.02.2024	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2.0	0.5	1.5	Наблюдение, анализ
44	15.02.2024	Разминка, «Самба» - вариация 1: основной шаг и виски с поворотом	2.5	0.5	2.0	Наблюдение, анализ
45	20.02.2024	Разминка, «Медленный вальс» - правая перемена, правый поворот	2.0	0.5	1.5	Наблюдение, анализ
46	22.02.2024	Разминка, «Ча-ча-ча» - основной шаг, спот повороты	2.5	0.5	2.0	Наблюдение, анализ
47	27.02.2024	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2.0	0.5	1.5	Наблюдение, анализ
48	29.02.2024	Разминка, «Самба» - вариация 1	2.5	0.5	2.0	Наблюдение, анализ
49	05.03.2024	Разминка, «Медленный вальс» - левая перемена, левый поворот	2.0	0.5	1.5	Наблюдение, анализ

50	07.03.2024	Разминка, «Ча-ча-ча» - основной шаг, Нью-Йорк	2.5	0.5	2.0	Наблюдение, анализ
51	12.03.2024	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2.0	0.5	1.5	Наблюдение, анализ
52	14.03.2024	Разминка, «Самба» - вариация 1	2.5	0.5	2.0	Наблюдение, анализ
53	19.03.2024	Разминка, «Медленный вальс» - вариация 1	2.0	0.5	1.5	Наблюдение, анализ
54	21.03.2024	Разминка, «Ча-ча-ча» - основной шаг, рука к руке	2.5	0.5	2.0	Наблюдение, анализ
55	26.03.2024	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2.0	0.5	1.5	Наблюдение, анализ
56	28.03.2024	Разминка, «Самба» - вариация 1	2.5	0.5	2.0	Наблюдение, анализ
57	02.04.2024	Разминка, «Медленный вальс» - вариация 1	2.0	0.5	1.5	Наблюдение, анализ
58	04.04.2024	Разминка, «Ча-ча-ча» - основной шаг, спот поворот	2.5	0.5	2.0	Наблюдение, анализ
59	09.04.2024	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2.0	0.5	1.5	Наблюдение, анализ
60	11.04.2024	Разминка, «Самба» - вариация 1	2.5	0.5	2.0	Наблюдение, анализ
61	16.04.2024	Разминка, «Медленный вальс» - вариация 1	2.0	0.5	1.5	Наблюдение, анализ
62	18.04.2024	Разминка, «Ча-ча-ча» - вариация 1: основной шаг, Нью-Йорк, рука к руке,	2.5	0.5	2.0	Наблюдение, анализ
63	23.04.2024	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2.0	0.5	1.5	Наблюдение, анализ
64	25.04.2024	Разминка, «Самба» - вариация 1	2.5	0.5	2.0	Наблюдение, анализ
65	30.04.2024	Разминка, «Медленный вальс» - вариация 1	2.0	0.5	1.5	Наблюдение, анализ
66	02.05.2023	Разминка, «Ча-ча-ча» - вариация 1	2.5	0.5	2.0	Наблюдение, анализ
67	07.05.2024	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2.0	0.5	1.5	Наблюдение, анализ
68	09.05.2024	Разминка, «Самба» - вариация 1	2.5	0.5	2.0	Наблюдение, анализ
69	14.05.2024	Разминка. Вариации: Самба, Ча ча ча	2.0	0.5	1.5	Наблюдение, анализ
70	16.05.2024	Разминка. Вариации: Медленный вальс, Квикстеп.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение, анализ
71	21.05.2024	Разминка. Вариации: Самба, Ча ча ча	2.0	0.5	1.5	Опрос
72	23.05.2024	Разминка. Вариации: Медленный вальс, Квикстеп.	2.5	0.5	2.0	Опрос

Содержание учебного (тематического) плана группы 1 года обучения

В течение занятий учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танцев;
- направление движения;
- углы поворотов.

Разминка

Разминка состоит из двух частей. Практическая часть. Продолжительность – 5 мин.

1 часть

Проводится на каждом занятии в виде «статического танца» в стиле аэробики. Включаются элементы классического, джазового танца, изучение основных позиций рук, ног. Проводится под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти, внимания, умения «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колена, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8; на 4, 16, 32 счета. Общая продолжительность – 10 мин. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей, группы здоровья ребенка и насыщенности урока.

2 часть

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танца:

- на носках, каблуках;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;

- галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног;

Перестроения для танцев:

- «линии»;
- «хоровод»
- «шахматы»;
- «змейка»;
- «круг».

Продолжительность – 10 мин.

Перечень танцев и элементов движений танцев, входящих в программу **Условные обозначения**

л.т.- линия танца	ПН - правая нога
л - лицом	ЛН - левая нога
с - спиной	ЛБ - левый бок
б - боком	ПБ - правый бок
к - каблук	ПДК - противодвижение корпуса
н - носок(8)	- восемь счетов (тактов)
л - лицом	

Вводное занятие – знакомство с детьми, беседа о балльных танцах, об истории происхождения их, рассказ о правилах проведения занятий и правилах поведения на них, инструктаж по технике безопасности.

Медленный вальс (W)

Теория: Ритмизация шага, «география» шага, техника исполнения шага.

Практика:

Балансе – по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре;

Правая перемена - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре;

Левая перемена - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре;

Большой правый квадрат - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре;

Большой левый квадрат - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре;

Правый поворот - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре;

Левый поворот - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре;

Вариация 1- Правый поворот, правая переменна, левый поворот, левая переменна;

Отрабатывается: Музыкальность, ритмичность. Техника работы стопы, геометрия. Техника поворотов, перенос веса, корпусное движение. Танцевальные позиции в паре, контактное ведение, ориентация в зале.

Квикстеп (Q)

Теория: Ритмизация шага, «география» шага, техника исполнения шага.

Практика:

Ход л. по л.т. - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Ход с. по л.т. - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Четвертные повороты - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Отрабатывается: Музыкальность, ритмичность. Техника работы стопы, геометрия. Техника поворотов, перенос веса, корпусное движение. Танцевальные позиции в паре, контактное ведение, ориентация в зале.

Ча-ча-ча (Ca)

Теория: Ритмизация шага, «география» шага, техника исполнения шага.

Практика:

Основной шаг - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Рука к руке - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Нью-Йорк - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Спод поворот - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Вариация 1:

основной шаг, Нью-Йорк, рука к руке, Спод поворот.

Отрабатывается: Ритмичность, координация движений. Техника работы стопы, бедер, корпуса. Перенос веса, техника поворотов, позиции в паре, визуальное и контактное ведение, ориентация в зале.

Самба (S)

Теория: Ритмизация шага, «география» шага, техника исполнения шага.

Практика:

Пружинка - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Основной шаг - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции,

в паре.

Самба – Виск - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Основной шаг с поворотом - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Самба – Виск с поворотом - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Вариация 1:

Пружинка, основной шаг, основной шаг с поворотом, самба – виск, самба – виск с поворотом.

Отрабатывается: Ритмичность, координация движений. Техника работы стопы, бедер, корпуса. Перенос веса, техника поворотов, позиции в паре, визуальное и контактное ведение, ориентация в зале.

2 год обучения

№	Название темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2 часа	1.5 час	0.5	Беседа
2	Разминка	40 часов	1.5 час	38.5 часов	Наблюдение
3	Медленный вальс	20 часа	5.5 часа	14.5 часа	Наблюдение, анализ, опрос
4	Квикстеп	20 часа	5.5 часа	14.5 часа	Наблюдение, анализ, опрос
5	Венский вальс	20 часа	5.5 часа	14.5 часа	Наблюдение, анализ, опрос
6	Ча ча ча	20 часа	5.5 часа	14.5 часа	Наблюдение, анализ, опрос
7	Самба	20 часа	5.5 часа	14.5 часа	Наблюдение, анализ, опрос
8	Джайв	20 часа	5.5 часа	14.5 часа	Наблюдение, анализ, опрос
	Итого	162 часов	36 часов	126 часов	

Содержание учебного (тематического) плана

2 год обучения

№	Дата	Тема	Количество часов			Формы аттестации-контроля
			всего	теория	практика	
1	05.09.2023	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2.0	1.5	0.5	Беседа Наблюдение
2	07.09.2023	Разминка. Самба: Вольта в продвижении в право и влево в закрытой позиции	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ

3	12.09.2023	Разминка. Ча ча ча: Три ча ча ча	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
4	14.09.2023	Разминка. Джайв: Альтернативные методы исполнения шагов 1-2 фигуры.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
5	19.09.2023	Разминка. Медленный вальс: Левое кортэ	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
6	21.09.2023	Разминка. Венский вальс: Правый поворот.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
7	26.09.2023	Разминка. Квикстеп: Четвертной поворот вправо	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
8	28.09.2023	Разминка. Самба: Вольта в продвижении.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
9	03.10.2023	Разминка. Ча ча ча: Три ча ча ча	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
10	05.10.2023	Разминка. Джайв: Альтернативные методы исполнения шагов 1-2 фигуры.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
11	10.10.2023	Разминка. Медленный вальс: Левое кортэ.	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
12	12.10.2023	Разминка. Венский вальс: правый поворот	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
13	17.10.2023	Разминка. Квикстеп: Четвертной поворот вправо.	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
14	19.10.2023	Разминка. Самба: Вольта в продвижении влево в закрытой позиции.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
15	24.10.2023	Разминка. Ча ча ча: Тайм степ с Латинским кроссом.	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
16	26.10.2023	Разминка. Джайв: Усложненное звено (брейк)	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
17	31.10.2023	Разминка. Медленный вальс: Правый спин поворот.	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
18	02.11.2023	Разминка. Венский вальс: Левый поворот.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
19	07.11.2023	Разминка. Квикстеп: Четвертной поворот влево (каблучный пивот)	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
20	09.11.2023	Разминка. Самба: Вольта в продвижении влево в закрытой позиции	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
21	14.11.2023	Разминка. Ча ча ча: Тайм степ, с латинским кроссом.	2.0.	0.5	1.5	Наблюдение Анализ

22	16.11.2023	Разминка. Джайв: Усложненное звено(брейк)	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
23	21.11.2023	Разминка. Медленный вальс: Правый спин поворот.	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
24	23.11.2023	Разминка. Венский вальс: Левый поворот.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
25	28.11.2023	Разминка. Квикстеп: Четвертной поворот влево.	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
26	30.11.2023	Разминка. Самба: Бото фога в продвижении.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
27	05.12.2023	Разминка. Ча ча ча: Веер	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
28	07.12.2023	Разминка. Джайв: Перекрученная смена мест с лева на право.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
29	12.12.2023	Разминка. Медленный вальс: Виск	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
30	14.12.2023	Разминка. Квикстеп: Правый поворот.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
31	19.12.2023	Разминка. Самба: Бото фога в продвижении.	2.0	0.5	1.5	Опрос
32	21.12.2023	Разминка. Ча ча ча: Веер.	2.5	0.5	2.0	Опрос
33	09.01.2024	Разминка. Джайв: Перекрученная смена мест с лева на право.	2.0	0.5	1.5	Опрос
34	11.01.2024	Разминка. Медленный вальс: Виск.	2.5	0.5	2.0	Опрос
35	16.01.2024	Разминка. Квикстеп: Правый поворот.	2.0	0.5	1.5	Опрос
36	18.01.2024	Разминка. Самба: Бото фога в продвижении назад.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
37	23.01.2024	Разминка. Ча ча ча: Алемана	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
38	25.01.2024	Разминка. Джайв: Шаги (Променадный ход)	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
39	30.01.2024	Разминка. Медленный вальс: Шассе из ПП, перемена хэзитейшен.	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
40	01.02.2024	Разминка. Квикстеп: Правый поворот с хэзитейшен.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ

41	06.02.2024	Разминка. Самба: Бото фофо в продвижении.	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
42	08.02.2024	Разминка. Ча ча ча: Алемана.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
43	13.02.2024	Разминка. Джайв: Шаги (Променадный ход)	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
44	15.02.2024	Разминка. Медленный вальс: Шассе из ПП Перемена хзетейшэн.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
45	20.02.2024	Разминка. Квикстеп: Правый поворот с хзетейшэн	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
46	22.02.2024	Разминка. Самба: Крисс кросс ботофофо.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
47	27.02.2024	Разминка. Ча ча ча: Хоккейная клюшка.	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
48	29.02.2024	Разминка. Медленный вальс: Левый поворот.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
49	05.03.2024	Разминка. Квикстеп: Типпл шассе вправо	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
50	07.03.2024	Разминка. Самба: Крисс кросс ботафофо.	2.5.	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
51	12.03.2024	Разминка. Ча ча ча: Хоккейная клюшка.	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
52	14.03.2024	Разминка. Медленный вальс: Левый поворот.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
53	19.03.2024	Разминка. Квикстеп: Типпл шассе в право.	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
54	21.03.2024	Разминка. Самба: Ботафофо, променад и контрпроменад.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
55	26.03.2024	Разминка. Медленный вальс: Виск назад.	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
56	28.03.2024	Разминка. Самба: Ботафофо, променад и контр променад	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
57	02.04.2024	Разминка. Медленный вальс: Виск назад.	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
58	04.04.2024	Разминка. Самба: Вариация из изученных шагов	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
59	09.04.2024	Разминка. Ча ча ча: Вариация из изученных шагов	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
60	11.04.2024	Разминка. Джайв: Вариация из изученных шагов.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ

61	16.04.2024	Разминка. Медленный вальс: Вариация из изученных шагов.	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
62	18.04.2024	Разминка. Квикстеп: Вариация из изученных шагов.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
63	23.04.2024	Разминка. Самба: Вариация из изученных шагов	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
64	25.04.2024	Разминка. Ча ча ча: Вариация из изученных шагов.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
65	30.04.2024	Разминка. Джайв: Вариация из изученных шагов.	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
66	02.05.2024	Разминка. Медленный вальс: Вариация из изученных шагов.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
67	07.05.2024	Разминка. Венский вальс: Вариация из изученных шагов.	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
68	09.05.2024	Разминка. Квикстеп: Вариация из изученных шагов.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
69	14.05.2024	Разминка. Вариации из изученных шагов: Самба, Ча ча ча, Джайв	2.0	0.5	1.5	Наблюдение Анализ
70	16.05.2024	Разминка. Вариации из выученных шагов: Медленный вальс, Квикстеп, Венский вальс.	2.5	0.5	2.0	Наблюдение Анализ
71	21.05.2024	Разминка. Вариации из изученных шагов: Самба, Ча ча ча, Джайв	2.0	0.5	1.5	Опрос
72	23.05.2024	Разминка. Вариации из выученных шагов: Медленный вальс, Квикстеп, Венский вальс.	2.5	0.5	2.0	Опрос

Итого

162

36

126

Содержание учебного (тематического) плана группы 2 года обучения

В течение занятий учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танцев;
- направление движения;
- углы поворотов.

Разминка

Разминка состоит из двух частей. Практическая часть. Продолжительность – 5 мин.

1 часть

Проводится на каждом занятии в виде «статического танца» в стиле аэробики. Включаются элементы классического, джазового танца, изучение основных позиций рук, ног. Проводится под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти, внимания, умения «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колена, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8; на 4, 16, 32 счета. Общая продолжительность – 10 мин. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей, группы здоровья ребенка и насыщенности урока.

2 часть

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танца:

- на носках, каблуках;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног;

Перестроения для танцев:

- «линии»;
- «хоровод»
- «шахматы»;
- «змейка»;
- «круг».

Продолжительность – 10 мин.

Перечень танцев и элементов движений танцев, входящих в программу

Условные обозначения

л.т.- линия танца	ПН - правая нога
л - лицом	ЛН - левая нога
с - спиной	ЛБ - левый бок
б - боком	ПБ - правый бок
к - каблук	ПДК - противодвижение корпуса
н - носок(8) -	восемь счетов (тактов)
л - лицом	ПП – променадная позиция

Вводное занятие – знакомство с детьми, беседа о балльных танцах, об истории происхождения их, рассказ о правилах проведения занятий и правилах поведения на них, инструктаж по технике безопасности.

Медленный вальс (W)

Теория: Ритмизация шага, «география» шага, техника исполнения шага.

Практика:

Левое кортэ – по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре;

Правый спин поворот - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре;

Виск - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре;

Шассе - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре;

Шассе из ПП, перемена хэзетейшн - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре;

Левый поворот- по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре;

Виск назад- по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре;

Отрабатывается: Музыкальность, ритмичность. Техника работы стопы, геометрия. Техника поворотов, перенос веса, корпусное движение.

Танцевальные позиции в паре, контактное ведение, ориентация в зале.

Квикстен (Q)

Теория: Ритмизация шага, «география» шага, техника исполнения шага.

Практика:

Четвертной поворот вправо - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции,

в паре.

Четвертной поворот влево- по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции,

в паре.

Правый поворот- по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Правый поворот - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Правый поворот с хэзетейшн - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Типпл шассе - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Отрабатывается: Музыкальность, ритмичность. Техника работы стопы, геометрия. Техника поворотов, перенос веса, корпусное движение.

Танцевальные позиции в паре, контактное ведение, ориентация в зале.

Венский вальс

Правый поворот - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Левый поворот - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Отрабатывается: Музыкальность, ритмичность. Техника работы стопы, геометрия. Техника поворотов, перенос веса, корпусное движение.

Танцевальные позиции в паре, контактное ведение, ориентация в зале.

Ча-ча-ча (Са)

Теория: Ритмизация шага, «география» шага, техника исполнения шага.

Практика:

Три ча ча ча - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Тайм степ, с латинским кроссом - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции,

в паре.

Веер - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции,

в паре.

Алемана - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции,

в паре.

Хоккейная клюшка - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Отрабатывается: Ритмичность, координация движений. Техника работы стопы, бедер, корпуса. Перенос веса, техника поворотов, позиции в паре, визуальное и контактное ведение, ориентация в зале.

Самба (S)

Теория: Ритмизация шага, «география» шага, техника исполнения шага.

Практика:

Вольта в продвижении в право и лево- по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Вольта в продвижении в право и лево- по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции,
в паре.

Бото фого в продвижении вперед- по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции,
в паре.

Бото фого в продвижении назад - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Крисс кросс Ботафого- по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Ботафого променад и контр променад- по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Отрабатывается: Ритмичность, координация движений. Техника работы стопы, бедер, корпуса. Перенос веса, техника поворотов, позиции в паре, визуальное и контактное ведение, ориентация в зале.

Джайв

Альтернативные методы исполнения шагов 1-2 фигуры звено- по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Усложненное звено - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Перекрученная смена мест слева направо- по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

Шаги (променадный ход) - по одному, в учебной позиции, в танцевальной позиции, в паре.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Условия реализации программы

Основные характеристики образовательного процесса	
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72
Количество часов в неделю	4.5
Количество часов в учебном году	162 часа 1 год обучения 162 часа 2 год обучения
Недель в полугодии	16
Недель во втором полугодии	20
Начало занятий	1 сентября
Каникулы	Отсутствуют
Выходные дни	6 ноября, 25 декабря-08 января, 8 марта, 1 мая, 9 мая
Окончание учебного года	25 мая
Сроки проведения аттестации	19.12.2023-16.01.2024; 21.05.2024-23.05.2024
Режим занятий	2 раза в неделю по 2.0-2.5 часа

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия следует проводить в просторном, светлом, отапливаемом и проветриваемом помещении (площадь танцевальной площадки не менее 60 кв.м.) Для этого хорошо подходит актовый зал школы, который должен быть оборудован:

- напольным покрытием – паркетом (может использоваться линолеум);
- звуковоспроизводящей и звукоусиливающей аппаратурой;
- видеовоспроизводящей аппаратурой;
- зеркальной стеной;
- сценой.

Управление реализацией дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «Бальные танцы» осуществляется в МАОУ Лицее № 109 через:

- контроль за выполнением учебно-тематического плана;
- сохранность контингента;
- качество учебно-воспитательного процесса;
- результативность обучающихся.

3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Контроль за реализацией данной программой предполагается осуществлять через:

- проведение текущего мониторинга с последующими анализом и коррекцией.

Анализ эффективности деятельности осуществляется через следующие организационно-педагогические формы: педагогические советы, совещания, собеседования.

Критерии результативности.

В ходе мониторинга планируется положительная динамика по следующим критериям:

- рост мотивации обучающихся в сфере творческой деятельности;
- процент обучающихся, готовых к саморазвитию;
- процент обучающихся, готовых к успешной адаптации в социуме;
- рост числа обучающихся, охваченных содержательно - досуговой деятельностью;
- уменьшение количества обучающихся, состоящих на учете в ОДН, КДН, на внутри школьном контроле;
- увеличение числа педагогов в ОО, вовлеченных в процесс формирования творческой личности школьников в пространстве дополнительного образования.

В ходе мониторинга предполагается корректировка планов работы педагога, консультации психолога для педагога, родителей (лиц их заменяющих), детей. Процесс интеграции общего и дополнительного образования предусматривает доработку и обновление критериев эффективности.

Контроль результативности дополнительного образования в школе, его интеграции с общим образованием коллектив МАОУ Лицей №109 планирует осуществлять путем проведения мониторинговых исследований, диагностики обучающихся и их родителей (лиц их заменяющих).

Формы и методы оценки результативности

Три вида диагностики — входящая, промежуточная и итоговая диагностики, позволяющие проследить динамику развития тех или иных личностных качеств, предметных достижений.

Входящая диагностика осуществляется при комплектовании группы. Может проводиться в виде выполнения тестовых упражнений на движение и ритм, беседы, определяющих компетентность обучающихся в тех или иных вопросах выбранного направления деятельности.

Промежуточная диагностика осуществляется при освоении отдельных тем, раздела, т.е. мониторинг роста компетентности в ходе освоения программы и выполнения обучающимся текущих заданий.

Итоговая диагностика по результатам освоения программы в целом или ее законченной части.

Формы промежуточного контроля:

- Индивидуальный просмотр;
- Просмотр пары;
- Опрос. Приложение 1.

Формы итогового контроля:

- Обобщающее занятие в форме завершающего опроса по вариациям к каждому танцу и практического исполнения вариаций к каждому танцу.

Выбор форм и методов диагностики определяется возрастом учащихся.

*Оценочные результаты промежуточной диагностики по результатам
опроса группы 2 года обучения*

Танец «Самба»

№	Вольта в продвижении в право и в лево в закрытой позиции	Вольта в продвижении влево в закрытой позиции	Бото фога в продвижении назад	Бото фога в продвижении вперед	Крисс кросс Ботафого	Ботафого променад и контр променад	Вариация	Итоговый балл
1								

Танец «Ча ча ча»

№	Три Ча ча ча	Тайм степ, с латинским кроссом	Веер	Алемана	Хоккейная клюшка	Вариация	Итоговый балл
1							

Танец «Джайв»

№	Альтернативные методы исполнения шагов 1-2 звена	Усложненное звено (Брейк)	Перекрученная смена мест с лева на право	Шаги (Променадный ход)	Вариация	Итоговый балл
1						

Танец «Медленный вальс»

№	Левое кортэ	Правый спин поворот	Виск	Шассе из ПП, перемена хэзетейшн	Левый поворот	Виск назад	Вариация	Итоговый балл
1								

Танец «Квикстен»

№	Четвертной поворот вправо	Четвертной поворот влево	Правый поворот	Правый поворот с хэзетейшн	Типпл шассе в право	Вариация	Итоговый балл
1							

Танец «Венский вальс»

№	Правый поворот	Левый поворот	Итоговый балл
1			

Итоговый балл в каждом танце суммируется из полученных баллов:

1 балл - Теоретическое знание исполнения шага.

1 балл - Практическое знание исполнения танца.

1 балл - Ритмичное и музыкальное исполнение шага.

1 балл- Правильная постановка корпуса и рук для исполнения шага.

1 балл - Эмоциональное исполнение в соответствии с характером танца

Итоговые баллы всех танцев суммируются:

1-22- Низкий уровень

23-66- Средний уровень

67 и выше- Высокий уровень

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Кудимова Юлия Александровна

Действителен с 02.06.2022 по 02.06.2023