

Администрация Богородского муниципального округа Нижегородской области

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 26.08.2023г.

Утверждена приказом директора  
МБУ ДО «ЦВР»  
№ 210 от 31.08.2023 г.

*Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
студии **спортивного бального танца «Ритм»**  
(стартового, базового и углубленного уровней)*

Возраст обучающихся: 4-18 лет

Срок реализации: 10 лет

Авторы-составители:  
педагоги дополнительного образования  
Воробьев Евгений Сергеевич,  
Полетаева Ольга Владимировна

г. Богородск, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*« Танцевать- словно жить, жить - танцуя всегда»*

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные бальные танцы» имеет физкультурно-спортивную направленность. **Спортивные бальные танцы** - это прекрасное сочетание спорта и искусства.

Спортивные бальные танцы очень популярны во всем мире. В России в настоящее время спортивные бальные танцы являются самым массовым видом спорта среди детей и молодежи. Только в Нижегородской области около 50 клубов Нижегородской федерации танцевального спорта объединяют в своих рядах более 5 тысяч спортсменов. Эти цифры еще не учитывают исполнителей спортивных бальных танцев из групп начальной подготовки (школы танцев), которые с нуля в течение одного года или двух лет постигают азы танцевального мастерства и готовятся к будущим соревнованиям.

Исполнители спортивных бальных танцев могут показать свои способности в различных видах соревнований как в личном, так и в командном зачёте, проявить себя в различных конкурсах и фестивалях , концертах в школах, центрах детского творчества, в Домах культуры (ансамбли, индивидуальная программа). Спортивные бальные танцы - очень зрелищный вид выступлений.

Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность:

- укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни;
- познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран;
- повышать культуру поведения;
- развивать творческие способности по дизайну танцевальных костюмов и причесок;
- развивать творческие танцевальные способности;
- совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях;

- быть членом танцевально-спортивного клуба, коллектива единомышленников,

участвовать в командных соревнованиях и выступлениях, клубных мероприятиях,

развивать свое чувство коллективизма и взаимопомощи.

### ***Необходимость разработки программы***

В настоящее время не существует типовой программы обучения спортивным бальным танцам. Во Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок н ролла (ФТСАРР) есть «Правила исполнения программы на конкурсах», которые включают в себя перечень фигур, разрешенных для исполнения спортсменами различных классов. Эти правила ФТСАРР, учебники по европейским и латиноамериканским танцам ведущих мировых специалистов а также большой личный опыт педагогов являются базой для составления настоящей программы обучения спортивным бальным танцам.

Новизна программы состоит в новых подходах к критериям оценки результативности обучения начинающих танцоров. Авторами разработана система поэтапных аттестационных испытаний «10 ступеней мастерства для начинающих исполнителей спортивных бальных танцев» с целью промежуточной и итоговой проверки качества усвоения знаний и навыков, подтверждения танцевального мастерства на определенной ступени обучения. (В настоящее время в Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок–н-ролла существует только система конкурсных испытаний-соревнований для начинающих танцоров.)

Несмотря на огромную популярность спортивных бальных танцев, танцевальный спорт несет сейчас большие потери среди начинающих танцоров: количество детей, бросивших танцы, примерно равно количеству вновь записавшихся детей. То есть, практически нет прироста начинающих танцоров-спортсменов. Одной из причин этого является то, что слишком рано дети выходят на соревнования: на 1 и 2 годах обучения. А ведь для того,

чтобы бросить танцы, ребенку достаточно несколько раз занять последние места или не пройти отборочные туры на соревнованиях.

Предлагаемые в программе новые критерии оценки результативности обучения бальным танцам могут быть использованы как хорошие стимулы для творческого роста детей и для сохранения интереса к занятиям бальными танцами у детей в течение длительного времени.

### ***Этапы программы и сроки реализации***

Программа обучения исполнителей спортивных бальных танцев является долгосрочной и включает в себя следующие этапы:

Программа обучения исполнителей бальных танцев является долгосрочной и включает в себя следующие этапы:

**1 этап (стартовый уровень)** срок реализации 1 или 2 года (296 часов): **подготовительный** (освоение азов ритмики, азбуки классического танца, образных детских танцев с элементами парности)- программа для дошкольников 4-5 лет исполнителей ритмической гимнастики, детских танцев с элементами парных бальных танцев

**2 этап (базовый уровень)** срок реализации -3 года, 481 час: **«10 ступеней мастерства»** (овладение основами спортивной бальной хореографии) - это программа для начинающих от 6 лет и старше исполнителей спортивных бальных танцев (для групп начальной подготовки первого, второго и третьего годов обучения школьников).

**3 этап (углубленный уровень)** (срок реализации – 5 лет ) (1295часов) **«Восходящие звезды»** (совершенствование профессионального исполнительского мастерства, профессиональное самоопределение в области танцевального искусства) - это долгосрочная программа для исполнителей спортивных бальных танцев, имеющих спортивные разряды (танцевальные классы) и выступающих на соревнованиях.

**Программа рассчитана на обучение детей с 4 лет.** Для детей поступающих в объединение в 4 –летнем возрасте, срок обучения увеличивается на 1 год (всего 10 лет обучения). Дети, поступающие на обучение в 5-летнем

возрасте, проходят 9-летний курс обучения (зачисляются сразу в группу 2 года обучения). Возможно окончание обучение по программе на каждом из этапов. Если же обучающиеся имеют желание и способности пройти все три этапа обучения, то тогда срок обучения составляет 10 лет.

**Цель программы:** создание условий для формирования гармонично развитой личности, обладающей спортивными качествами, творческой индивидуальности, успешно адаптирующейся в условиях современной жизни, посредством бальной хореографии и тесного сотрудничества педагога и родителей.

### **Задачи программы**

#### **1. Обучающие:**

- дать начальные знания по истории бальных танцев;
- дать специальные знания по спортивным бальным танцам;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

#### **2. Развивающие:**

- сформировать правильную красивую осанку;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- развить чувство ритма;
- развить память и внимание;
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить творческие танцевальные способности;
- развить творческие способности по дизайну и стилистике танцевальных костюмов, танцевальных причесок;
- развить индивидуальность каждой танцевальной пары;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить творческую активность детей в процессе исполнения спортивных бальных танцев.

### **3. Воспитательные:**

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

### **Основные принципы обучения:**

- **Принцип сознательности и активности:** предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач.
- **Принцип наглядности:** предусматривает, использование при обучении комплекса средств и приёмов ( личная демонстрация приёмов, видео и фото материалы, словесное описание нового приёма со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и т.д.)
- **Принцип доступности:** требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В Противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов.
- **Принцип систематичности:** предусматривает разучивание элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приёмов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

Программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

1. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

- Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

- Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические

рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

- Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

#### **Форма и режим занятий:**

**На первом этапе (1, 2 году обучения, в зависимости в каком возрасте пришёл ребенок в коллектив):** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часов в год). Наполняемость групп 12-16 человек.

**На втором этапе (3-5 год обучения) «10 ступеней мастерства»:** 3 год обучения занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа (216ч в год); 4 года обучения 2 раза в неделю по 3 часа, (216 часов в год); 5 год обучения- 3 раза в неделю по 3 часа (324 часа в год). Наполняемость групп: 12-18 человек.

**На 3 этапе «Восходящие звезды» (6-10-года обучения): на 6 году обучения** занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (всего 6 часов в неделю) 216 часов в год; на 7,8,9,10 годах обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа ( 9 часов в неделю) ( всего 324 часа в год;

В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" продолжительность учебного часа составляет: 30 мин- для детей от 4 до 7 для 45 мин -для обучающихся старше 7 лет.

## **Ожидаемые результаты**

Уровни освоения предлагаемых знаний, умений и навыков:

- стартовый уровень (общекультурный) -1 и 2 годы обучения;
- базовый уровень- 3, 4 и 5 годы обучения;
- углубленный -6 и 7,8, 9,10 годы обучения.

**В конце 1(подготовительного) года обучения дошкольников** ребенок овладевает рядом знаний и навыков:

-правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер марша и уметь передать его шаге. Иметь навыки актёрской выразительности. Уметь изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца; выразить образ в разном эмоциональном состоянии-веселья, грусти (например: весёлый котёнок, грустная птица и т.д. )

- знать такие танцы как: Про мышей, чебурашка , маша и медведь ,о чистоте, раз ладошка-два ладошка, поссорились –помирились и другие.

- требования к правильной осанке; основные позиции рук, ног, головы;

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

**В конце 2 (подготовительного) года обучения** ребенок овладевает рядом знаний и навыков:

-уметь взаимодействовать в паре с партнером .

-уметь исполнять танцевальные композиции под музыку без демонстратора

-выполнять более сложные технические элементы танцевальных движений

- знать такие танцы как: Детки-Конфетки, Разноцветная игра, Мы маленькие звезды, Здравствуй дедушка мороз

-показывать свое танцевальное мастерство на турнирах Нижегородской Федерации танцевального спорта (НФТС) в категории массовый спорт.

**В конце 3 года обучения** ребенок знает и умеет:

- исполнять программу «10 ступеней мастерства» в объеме с 1 по 4 ступень;

- прохлопывать и «протопывать» различные танцевальные ритмы, используемые в танцах – выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 2 года обучения;
- выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений программы «10 ступеней мастерства» в объеме с 1 по 4 ступень;
- показывать свое исполнительское мастерство перед судьями на аттестациях и внутриклубных конкурсах и перед зрителями на концертах.

**В конце 4 года обучения ребенок знает и умеет:**

- основные позиции корпуса, рук, ног, головы для танцевальной пары;
- правила поведения в танцевальной паре, правила поведения на соревнованиях.
- исполнять программу «10 ступеней мастерства» в объеме с 5 по 8 ступень;
- различные танцевальные ритмы, используемые в танцах программы «10 ступеней мастерства» в объеме с 5 по 8 ступень, умеет их прохлопывать и протопывать;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 4 года обучения;
- выполнять расширенный комплекс общефизических и танцевальных упражнений;
- показывать свое исполнительское мастерство перед судьями на аттестациях и внутриклубных конкурсах, перед зрителями на концертах.

**В конце 5 года обучения ребенок знает:**

- музыкальные ритмы танцев программы «10 ступеней мастерства» в объеме 9 и 10 ступени и программы «Восходящие звезды» в объеме 1 и 2 ступени;
- основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы ФТСАРР для начинающих танцоров-спортсменов;
- правила исполнения программы ФТСАРР для начинающих танцоров-спортсменов на соревнованиях;

- правила проведения соревнований ФТСАРР (ТС) для начинающих танцоров-спортсменов;

**В конце 5 года обучения ребенок знает и умеет:**

- исполнять программу «10 ступеней мастерства» в объеме 9 и 10 ступеней;
- исполнять программу «Восходящие звезды» в объеме 1 и 2 ступеней;
- исполнять программу ФТСАРР для начинающих танцоров-спортсменов;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 5 года обучения;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для начинающих танцоров-спортсменов;
- умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях Нижегородской Федерации Танцевального Спорта (НФТС).

**В конце 6 года обучения ребенок знает:**

- позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы для спортсменов класса Е;
- музыкальные ритмы танцев программы «Восходящие звезды» с 3 по 6 года обучения;
- правила исполнения программы и правила спортивного костюма для танцоров-спортсменов класса Е на соревнованиях Нижегородской Федерации Танцевального спорта (НФТС);
- правила проведения соревнований для спортсменов класса Е.

**В конце 6 года обучения ребенок знает и умеет:**

- исполнять программу «Восходящие звезды» в объеме с 3 по 6 ступень;
- исполнять программу для танцоров-спортсменов класса Е;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 6 года обучения;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров-спортсменов;

- умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях (НФТС ФТСАРР).

**В конце 7 года обучения ребенок знает:**

- позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы для класса Д;
- музыкальные ритмы танцев программы «Восходящие звезды» с 7 по 10 ступень;
- правила исполнения программы и правила спортивного костюма для танцоров-спортсменов класса Д на соревнованиях;
- правила проведения соревнований для танцоров-спортсменов класса Д.

**В конце 7 года обучения ребенок знает и умеет:**

- исполнять программу «Восходящие звезды» в объеме с 7 по 10 ступень;
- исполнять программу для танцоров-спортсменов класса Д;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 7 года обучения;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров-спортсменов;
- умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях (НФТС ФТСАРР).

**В конце 8 года обучения ребенок знает:**

- позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении программы для класса С;
- музыкальные ритмы танцев программы для танцоров-спортсменов класса С;
- правила исполнения программы и правила спортивного костюма для танцоров-спортсменов класса С на соревнованиях;
- правила проведения соревнований НФТС для танцоров-спортсменов класса С.

**В конце 8 года обучения ребенок знает и умеет:**

- исполнять программу для танцоров-спортсменов класса С;

- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 8 года обучения;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров-спортсменов;
- умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях (НФТС ФТСАРР).

**В конце 9 года обучения ребенок знает:**

- позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении программы для класса В;
- музыкальные ритмы танцев программы для танцоров-спортсменов класса В;
- правила исполнения программы и правила спортивного костюма для танцоров-спортсменов класса В на соревнованиях;
- правила проведения соревнований для спортсменов класса В.

**В конце 9 года обучения ребенок знает и умеет:**

- исполнять программу для танцоров-спортсменов класса В и выше...
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 9 года обучения;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров-спортсменов;
- показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях (НФТС ФТСАРР).

**В конце 10 года обучения ребенок знает:**

- программу
- позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении программы для класса В и открытого класса
- музыкальные ритмы танцев программы для танцоров-спортсменов класса В и открытого класса

- правила исполнения программы и правила спортивного костюма для танцоров-спортсменов В и открытого класса.
- правила проведения соревнований в классовых группах и открытого класса.

**В конце 10 года обучения ребенок знает и умеет:**

- исполнять программу для танцоров-спортсменов открытого класса
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 10 года обучения;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров-спортсменов;
- показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях (НФТС ФТСАРР), в открытых классах .

**Форма подведения итогов реализации программы.**

Работа по программе предполагает активную концертную деятельность: участие в концертах и мероприятиях Центра Внешкольной Работы, района, округа, города.

Предусмотрено участие детей в соревнованиях Нижегородской Федерации Танцевального Спорта и Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок н ролла различного уровня в зависимости от подготовки; фестивалях, хореографических смотрах, соревнованиях.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся осуществляются с помощью поэтапных аттестационных испытаний по ступеням мастерства и внутренних конкурсов клуба.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ЦВР»  
О.В.Цветкова  
\_\_01\_\_ » \_\_09\_\_ 2023г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной программы «Ритм»

Срок реализации программы \_\_10 лет\_\_

Возраст учащихся \_\_4 -18 лет\_\_

| Наименование курса,<br>(модуля, блока, раздела,<br>предмета, дисциплины) | Стартовый уровень<br>(Подготовительный этап)<br>(1-2 год обучения) |                |                                                   | Базовый уровень<br>«10 ступеней<br>мастерства»<br>(3-5 года обучения) |                |                                           | Углубленный уровень<br>«Восходящие звезды»<br>(6-10 года обучения) |                |                                           | Всего<br>недель/<br>часов по<br>программе |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                          | Всего<br>недель                                                    | Всего<br>часов | Проме<br>жуточн<br>ая<br>аттеста<br>ция-<br>зачет | Всего<br>недел<br>ь                                                   | Всего<br>часов | Промежу<br>точная<br>аттестац<br>ия-зачет | Всего<br>недель                                                    | Всего<br>часов | Промеж<br>уточная<br>аттестац<br>ия-зачет |                                           |
|                                                                          | 72                                                                 | 288            | 8                                                 | 108                                                                   | 481            | 8                                         | 180                                                                | 1512           | 10                                        | 360/2556                                  |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**Вводное занятие.** Знакомство с обучающимися, живое общение, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.

**Основы музыкальных ритмов.** Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.

### **Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.**

Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

**Элементы классического танца** основные позиции рук, ног, demi - plie, grand - plie, releve, battement tendus, упражнение на растягивание и выворотность.

**Элементы сценического танца** постановка сюжетных танцев, характер, манера подачи на зрителя.

**Детские танцы** разучивание образных танцев таких как: шалунишки, что такое доброта, чебурашка, о чистоте, про мышей, маша и медведь, буратино, раз ладошка-два ладошка, оранжевый танец, танец про маму и другие.

**Итоговые занятия:** Проводятся раз в квартал в виде открытых занятий для родителей, с целью показа изученных танцев.

### **Учебно-тематический план**

#### **1 Этапа( подготовительного) 1 год обучения (дошкольники)**

| №<br>п/п | Тема занятий                                  | Количество часов |          |       |
|----------|-----------------------------------------------|------------------|----------|-------|
|          |                                               | теория           | практика | всего |
| 1.       | Вводное занятие                               | 2                | -        | 2     |
| 2.       | Основы музыкальных ритмов                     | 2                | 2        | 4     |
| 3.       | Комплекс физических и танцевальных упражнений | -                | 20       | 20    |
| 4.       | Элементы классического танца                  | 6                | 30       | 36    |
| 5.       | Элементы сценического танца                   | 4                | 24       | 28    |
| 6.       | Детские танцы                                 | -                | 36       | 36    |
| 7.       | Воспитательная работа                         | -                | 14       | 14    |

|    |                                               |           |            |            |
|----|-----------------------------------------------|-----------|------------|------------|
| 8. | Итоговое занятие.<br>Промежуточная аттестация | -         | 4          | 4          |
|    | Итого:                                        | <b>14</b> | <b>130</b> | <b>144</b> |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**Вводное занятие.** Знакомство с обучающимися, живое общение, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.

**Основы музыкальных ритмов.** Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.

### **Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.**

Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

**Элементы классического танца** основные позиции рук, ног, demi - plie, grand - plie, releve, battement tendus, battement tendu jete, rond de jamb par terre, упражнение на растягивание и выворотность.

**Элементы сценического танца** постановка сюжетных танцев, характер, манера подачи на зрителя.

**Детские танцы** разучивание образных танцев таких как: Мы маленькие звёзды, детки-конфетки, бананаман, разноцветная игра, и другие...

### **Основы балльных танцев**

Знакомство с основными шагами танцев «ча-ча-ча» (шоссе, чековая позиция, шаг назад, тайм степ.) «самба» (основной шаг вперед-назад, виск).

**Итоговые занятия:** Проводятся раз в квартал в виде открытых занятий для родителей, с целью показа изученных танцев.

## Учебно-тематический план

### **1 Этап (подготовительного) 2 года обучения (дошкольники)**

| №<br>п/п | Тема занятий                                  | Количество часов |          |       |
|----------|-----------------------------------------------|------------------|----------|-------|
|          |                                               | теория           | практика | всего |
| 1.       | Вводное занятие                               | 2                | -        | 2     |
| 2.       | Основы музыкальных ритмов                     | 2                | 2        | 4     |
| 3.       | Комплекс физических и танцевальных упражнений | -                | 20       | 20    |

|    |                                            |           |            |            |
|----|--------------------------------------------|-----------|------------|------------|
| 4. | Элементы классического танца               | 3         | 20         | 23         |
| 5. | Элементы сценического танца                | 3         | 22         | 25         |
| 6. | Детские танцы                              | -         | 36         | 36         |
| 7. | Основы бальных танцев.                     | 2         | 14         | 16         |
| 8. | Воспитательная работа                      | -         | 14         | 14         |
| 9. | Итоговое занятие. Промежуточная аттестация | -         | 4          | 4          |
|    | Итого:                                     | <b>12</b> | <b>132</b> | <b>144</b> |

## Этап 2 (базовый уровень) «10 ступеней мастерства»

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**Вводное занятие.** Знакомство с обучающимися, анкетирование, собеседование, тестирование, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.

#### **Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.**

Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

**Основы музыкальных ритмов.** Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.

**Музыкальный размер:** Медленный вальс - 3/4, Квикстеп - 4/4, Самба - 2/4, Ча-ча-ча - 4/4, Полька - 4/4, Диско-танец - 4/4.

Основные музыкальные ритмы:

Медленный вальс - счет 1,2,3.

Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно.

Самба - Медленно и Медленно. Ча-ча-ча - счет 1,2,3, 4и.

**Общая и спортивная этика.** Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе.

Правила поведения на танцевальном паркете. Поведение во время аттестаций.

**Правила спортивного костюма для начинающих танцоров.**

**Программа «10 ступеней мастерства»:**

- общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном

зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене);

-танцевальные позиции в паре, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, открытая променадная позиция, открытая обратная променадная позиция);

- степень поворота (1/4, 4/4).

Фигуры в европейских и латиноамериканских танцах распределены по степени сложности по ступеням мастерства.

Практическая часть. Промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков. Конкурс исполнительского мастерства.

### **1 ступень мастерства.**

Медленный вальс: правая перемена (вперед и назад).

Самба: баунс на месте, в сторону.

Полька.

Диско-танец.

Ритмические упражнения под музыку.

### **2 ступень мастерства.**

Медленный вальс: правый поворот по четвертям.

Самба: основное движение с правой ноги вперед.

Ча-ча-ча: тайм-степ, рука к руке.

### **3 ступень мастерства**

Медленный вальс: левая перемена, левый поворот по четвертям.

Квикстеп: 4 шага (в ритме слоу) вперед, типл-шассе вправо и влево, 4 шага (в ритме слоу) назад, типл-шассе влево и вправо.

Самба: стационарный самба-ход.

Ча-ча-ча: нью-йорк.

### **4 ступень мастерства.**

Медленный вальс: с правой ноги 2 перемены вперед, правый поворот на четверть, 2 перемены назад, левый поворот на четверть.

Квикстеп: 4 шага вперед, типл-шассе вправо влево с поворотом вправо на 1/2, 4 шага назад, типл-шассе вправо влево без поворота.

Самба: боковой самба-ход.

Ча-ча-ча: основное движение.

Аттестация и конкурс мастерства.

**Хореография.** Формирование правильной и красивой осанки, развитие координации движений, гибкости и пластики: demi-plie, grand-plie, releve, battementtendus, grandbattement, battementrelevelent, battement tendu jete, rond de jamb par terr ,позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность. Итоговое занятие. Подготовка и участие в конкурсе спортивного бального танца.

**Итоговые занятия:** Подведение итогов каждое полугодие в виде праздничного мероприятия .

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 3 года обучения ( школьники)

| №<br>п/п | Тема занятий                                  | Количество часов |            |            |
|----------|-----------------------------------------------|------------------|------------|------------|
|          |                                               | теория           | практика   | всего      |
| 1.       | Вводное занятие                               | 4                | -          | 4          |
| 2.       | Комплекс физических и танцевальных упражнений | -                | 30         | 30         |
| 3.       | Основы музыкальных ритмов                     | 2                | 2          | 4          |
| 4.       | Общая и спортивная этика                      | 2                | -          | 2          |
| 5.       | 1 ступень программы «10 ступеней мастерства»  | 2                | 36         | 38         |
| 6.       | 2 ступень программы «10 ступеней мастерства»  | 2                | 26         | 28         |
| 7.       | 3 ступень программы «10 ступеней мастерства»  | 2                | 26         | 28         |
| 8.       | 4 ступень программы «10 ступеней мастерства»  | 2                | 26         | 28         |
| 9.       | Хореография                                   | 8                | 44         | 52         |
| 10.      | Итоговое занятие.<br>Промежуточная аттестация |                  | 2          | 2          |
|          | Итого:                                        | <b>24</b>        | <b>192</b> | <b>216</b> |

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**Вводное занятие.** Знакомство детей с программой занятий и программой выступлений, инструктаж по технике безопасности.

**Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.**

Знакомство с комплексом упражнений, составляющих разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

**Основы музыкальных ритмов.**

Даются основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм.

Рассматриваются примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.

Медленный вальс - счет 1, 2, 3. Танго - Быстро, Быстро, Медленно. Квикстеп - 1)

Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. Самба - Медленно и Медленно. Ча-ча-ча - счет 1, 2, 3, 4и. Джайв - Быстро, Быстро, Быстро и Быстро.

Практическая часть. Музыкально-ритмические упражнения.

Общая и спортивная этика. Правила поведения в коллективе, в танцевальной паре.

Правила поведения во время аттестаций и соревнований

Правила спортивного костюма для начинающих танцоров.

### **Программа «10 ступеней мастерства».**

- общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагональ к стене, спиной диагональ к стене, лицом диагональ в центр, спиной диагональ в центр);

- танцевальные позиции в паре, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, закрытая променадная позиция, закрытая обратная променадная позиция, открытая променадная позиция, открытая обратная променадная позиция, позиция противодвижения корпуса);

- степень поворота (1/8, 1/4, 1/2, 4/4)

Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах распределены по степени сложности по ступеням мастерства.

### **5 ступень мастерства.**

Медленный вальс: исходное положение лицом диагональ к стене (ИП ЛДС).

Правая перемена и правый поворот по четвертям. Исходное положение спиной диагональ в центр (ИП СДЦ). Левая перемена и левый поворот по четвертям. Квикстеп: Локк-степ вперед, типл-шассе влево вправо без поворота. Локк-степ назад, типл-шассе вправо влево без поворота. Самба: Виск. Ча-ча-ча: Локк-степ вперед и Локк-степ назад.

Джайв: смена рук за спиной.

### **6 ступень мастерства.**

Медленный вальс: ИП ЛДС с правой ноги вперед (партия партнера) правый поворот на четверть, перемена назад, левый поворот на четверть, 2 перемены вперед. Далее в обратную сторону с левой ноги назад (партия партнерши) правый поворот на четверть, перемена вперед, левый поворот на четверть, 2 перемены назад. Квикстеп: Локк-степ

вперед, типл-шассе влево вправо с поворотом вправо на 1/2, Локк-степ назад, типл-шассе вправо влево без поворота. Самба: ботофого из променадной в обратную променадную позицию. Ча-ча-ча: 3 ча-ча-ча вправо и влево. Джайв: стоп энд гоу.

Практическая часть. Аттестация и внутренний конкурс мастерства.

### **7 ступень мастерства.**

Медленный вальс: ИП ЛДС - 6 ступень выполняется по линии танца.

Квикстеп: ИП лицом по линии танца, 6 ступень - по линии танца.

Самба: поступательное ботофого вперед.

Ча-ча-ча: 3 ча-ча-ча (Локк-степ) вперед и назад. Джайв: перемена мест слева направо.

### **8 ступень мастерства.**

Медленный вальс: ИП ЛДС с правой ноги вперед партия партнера полный правый поворот, перемена, полный левый поворот, 2 перемены вперед. Обратно с левой ноги назад партия партнерши полный правый поворот, перемена, полный левый поворот, 2 перемены назад. Квикстеп: по линии танца четвертной поворот и шассе. Самба: поступательное движение назад. Ча-ча-ча: соло спот-поворот, спот-поворот партнерши под рукой. Джайв: мельница.

**Хореография.** Комплекс упражнений классической хореографии направлен на формирование правильной и красивой осанки, развитие координации движений, гибкости и пластики Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus Jeter, grand battement, grand battement Jeter, battement releve, позиции ног, позицирук, упражнения на растягивание и выворотность.

**Итоговое занятие.** Выступление перед родителями, педагогами и воспитанниками Центра внешкольной работы.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

#### **4 года обучения**

| №<br>п/п | Тема занятий                                  | Количество часов |            |            |
|----------|-----------------------------------------------|------------------|------------|------------|
|          |                                               | теория           | практика   | всего      |
| 1.       | Вводное занятие                               | 4                | -          | 4          |
| 2.       | Комплекс физических и танцевальных упражнений | -                | 25         | 25         |
| 3.       | Основы музыкальных ритмов                     | 2                | 2          | 4          |
| 4.       | Общая и спортивная этика                      | 2                | -          | 2          |
| 5.       | 5 ступень программы «10 ступеней мастерства»  | 2                | 24         | 26         |
| 6.       | 6 ступень программы «10 ступеней мастерства»  | 2                | 30         | 32         |
| 7.       | 7 ступень программы «10 ступеней мастерства»  | 2                | 40         | 42         |
| 8.       | 8 ступень программы «10 ступеней мастерства»  | 4                | 40         | 44         |
| 9.       | Хореография                                   | 8                | 25         | 33         |
| 10.      | Итоговое занятие.<br>Промежуточная аттестация |                  | 4          | 4          |
|          | Итого:                                        | <b>26</b>        | <b>190</b> | <b>216</b> |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**Вводное занятие.** Программа занятий и выступлений.

Инструктаж по технике безопасности.

**Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.**

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских танцев, упражнения для латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца.

**Основы музыкальных ритмов.**

Медленный вальс - Счет 1,2,3. Счет 1, 2, и 3. Венский вальс - Счет 1,2,3.

Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. (Музыкальный размер 3/4). ФИГУРНЫЙ вальс - Счет 1, 2, 3. (Музыкальный размер 3/4). Сударушка - Счет 1,2,3, 4. (Музыкальный размер 4/4). Ча-ча-ча - счет 1, 2, 3, 4и. Самба - 1) Медленно и Медленно. 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. Джайв - 1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро.Меренго - счет 1, 2, 3, 4. (Музыкальный размер 4/4).

**Общая и спортивная этика.** Взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и соревнований.

Бальный этикет. Правила проведения соревнований НФТС.

Правила спортивного костюма для начинающих танцоров для начинающих танцоров-спортсменов;

**Программа «10 ступеней мастерства. Программа «Восходящие звезды».**

- общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене,

лицом диагональ к стене, спиной диагональ к стене, лицом диагональ в центр, спиной диагональ в центр);

- танцевальные позиции в паре, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, закрытаяпроменадная позиция, закрытая обратная променадная позиция, открытая променадная позиция, открытая обратная променадная позиция, позиция противодвижения корпуса);

- степень поворота (1/8,1/4,1/2, 4/4).

Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах распределены по степени сложности по ступеням мастерства.

**9 ступень мастерства.**

Медленный вальс: ИП ЛДС с левой ноги вперед партия партнера Виск, шассе из променадной позиции, 2 перемены вперед. В обратную сторону с правой ноги партия партнерши Виск, шассе из променадной позиции. Венский вальс: перемена-шассе вперед и назад. Квикстеп: 7 + 8 ступень. Самба:

поступательная вольта, вольтовый поворот на месте. Ча-ча-ча: основное движение в повороте. Джайв: променадные шаги.

### **10 ступень мастерства.**

Медленный вальс: внешняя перемена. Квикстеп: правый поворот, Локк-степ назад, типл-шассе вправо. Локк-степ вперед. Венский вальс: правый поворот. Самба: крисс-кросс. Ча-ча-ча: ронд-шассе, хип-твист-шассе. Джайв: американский спин.

Конкурс мастерства. Аттестационные испытания.

### **Этап 3. «Восходящие звезды»**

1 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: проходящая перемена назад. Фигурный вальс.

Самба: вращение от руки. Ча-ча-ча: веер, хоккейная клюшка. Джайв: свивлы носок-каблук. Меренго: шаги на месте, боковой шаг.

2 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: Виск назад. Сударушка. Меренго: звездный шаг, рок-поворот.

Самба: правый и левый мейпул. Ча-ча-ча: открытый хип-твист. Джайв: цыплячий ход. Хореография.

Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battements sur le cou-de-pied, battement developpes, позиционный, позиционный, упражнения на растягивание и выворотность.

**Ансамбль.** Постановка пар в ансамбле.

Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле.

Отработка репертуара. Ориентирование на сценической площадке

**Итоговое занятие.** Отчетный концерт.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **5 го года обучения**

| №<br>п/п | Тема занятий                                  | Количество часов |          |       |
|----------|-----------------------------------------------|------------------|----------|-------|
|          |                                               | теория           | практика | всего |
| 1.       | Вводное занятие                               | 2                | -        | 2     |
| 2.       | Комплекс физических и танцевальных упражнений | -                | 40       | 40    |
| 3.       | Основы музыкальных ритмов                     | 1                | 1        | 2     |
| 4.       | Общая и спортивная этика                      | 2                | -        | 2     |
| 5.       | 9 ступень программы «10 ступеней мастерства»  | 2                | 45       | 47    |
| 6.       | 10 ступень программы «10 ступеней мастерства» | 2                | 45       | 47    |
| 7.       | 1 ступень «Восходящие звёзды»                 | 2                | 45       | 47    |

|     |                                               |           |            |            |
|-----|-----------------------------------------------|-----------|------------|------------|
| 8.  | 2 ступень «Восходящие звёзды»                 | 2         | 45         | 47         |
| 9.  | Хореография                                   | 8         | 44         | 52         |
| 10. | Ансамбль                                      | 4         | 32         | 36         |
| 11. | Итоговое занятие.<br>Промежуточная аттестация |           | 2          | 2          |
|     | <b>Итого:</b>                                 | <b>25</b> | <b>299</b> | <b>324</b> |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**Вводное занятие.** Программа и режим занятий. Особенности концертной деятельности, программы соревнований.

Инструктаж по технике безопасности.

**Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.**

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских танцев, упражнения для латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца,

**Основы музыкальных ритмов.**

Медленный вальс - Счет 1,2,3. Счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3. Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. Венский вальс - Счет 1, 2, 3. (Музыкальный размер 3/4). Самба - 1) Медленно и Медленно 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. 4) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. Ча-ча-ча - Счет

1,2,3, 4и счет 1 и 3 и 4 и 1. Румба - Счет 1, 2, 3, 4 (Музыкальный размер 4/4). Джайв - 1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро,

Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. Меренго - Счет 1, 2, 3, 4. (Музыкальный размер 4/4).

Практическая часть. Отработка движений под музыку.

**Общая и спортивная этика.** Правила поведения в коллективе, взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками.

Поведение во время аттестаций и соревнований.

Бальный этикет.

Правила проведения соревнований НФТС.

Правилах спортивного костюма для танцоров класса Е. Выработка имиджа.

Программа «Восходящие звезды». Ее особенности:

- степень поворота (1/8, 3/8, 5/8, 1/4, 1/2, 3/4, 4/4).

Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах распределены по степени сложности по ступеням мастерства. Этапы промежуточной и итоговой проверки качества усвоения знаний и навыков; система аттестационных испытаний последовательно по ступеням мастерства, внутренних конкурсов клуба и соревнований НФТС.

3 ступень «Восходящие звезды». Медленный вальс: корте. Меренго: разделение, поворот партнерши под рукой.

Самба: коса. Ча-ча-ча: алемана из веерной позиции. Джайв: вращение от руки  
4 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: поворотный локк. Меренго: вращение от руки, боковое разделение Самба: корта-джака. Румба: основное движение, нью-йорк, рука к руке. Джайв: флик-болл-чейнж.

Практическая часть. Отработка движений под музыку.

5 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: натуральное плетение. Квикстеп: перемена-хезитейшн, быстрый обратный поворот. Меренго: «мой дорогой», параллельный шаг. Мамбо: основное движение. Ча-ча-ча: турецкое полотенце. Румба: поступательные шаги вперед и назад, спот-повороты. Джайв: хезитейшн-клоуз-форвард. 6 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: правый спин-поворот. Меренго: брейк-поворот, боковой брейк.

Мамбо: брейк в сторону, брейк назад. Ча-ча-ча: кубинский брейк. Румба: веер, хоккейная клюшка. Джайв: флики в брейк.

Программа ФТСАРР по европейским танцам для танцоров класса Е. танцевальные фигуры. Композиции.

Программа по латиноамериканским танцам для танцоров класса Е.

Практическая часть. Конкурсное исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей программы .

### **Хореография.**

Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendusjeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement

developpes, passe, reverence, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

### **Ансамбль.**

Права и обязанности партнеров в ансамбле.

Практическая часть. Репетиционная работа, подготовка к выступлению.

Показ

танцевальных номеров.

**Итоговое занятие.** Отчетный концерт.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **6 го года обучения**

| № п/п | Тема занятий                                  | Количество часов |          |       |
|-------|-----------------------------------------------|------------------|----------|-------|
|       |                                               | теория           | практика | всего |
| 1.    | Вводное занятие                               | 2                | -        | 2     |
| 2.    | Комплекс физических и танцевальных упражнений | -                | 12       | 12    |
| 3.    | Основы музыкальных ритмов                     | 1                | 1        | 2     |

|     |                                            |           |            |            |
|-----|--------------------------------------------|-----------|------------|------------|
| 4.  | Общая и спортивная этика                   | 2         | -          | 2          |
| 5.  | 3 ступень «Восходящие звёзды»              | 2         | 31         | 33         |
| 6.  | 4 ступень «Восходящие звёзды»              | 2         | 31         | 33         |
| 7.  | 5 ступень «Восходящие звёзды»              | 2         | 31         | 33         |
| 8.  | 6 ступень «Восходящие звёзды»              | 2         | 21         | 23         |
| 9.  | Хореография,ОФП, Прогоны.                  | 8         | 42         | 50         |
| 10. | Ансамбль                                   | 4         | 20         | 24         |
| 11. | Итоговое занятие. Промежуточная аттестация |           | 2          | 2          |
|     |                                            | <b>25</b> | <b>191</b> | <b>216</b> |

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 7 года обучения**

**Вводное занятие.** Собрание группы. Знакомство с программой занятий, программой выступлений, инструктаж по технике безопасности.

**Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.**

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса. Упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских и латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца.

**Основы музыкальных ритмов.** Медленный вальс - Счет 1,2,3. Счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3. Танго - 1) Быстро, Быстро, Медленно. 2) Быстро, Быстро. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 4) Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. Венский вальс - Счет 1, 2, 3. (Музыкальный размер 3/4). Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. Самба - 1) Медленно и Медленно.

2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно.

3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. 4) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро. 6) Быстро, Быстро, Медленно.

Ча-ча-ча - Счет 1,2,3, 4и; счет 2 и 3 и 4 и 1. Румба - счет 1, 2, 3, 4 (Музыкальный размер 4/4). Джайв -1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. Меренго - Счет 1, 2, 3, 4. (Музыкальный размер 4/4).

**Общая и спортивная этика.** Правила поведения в коллективе, взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками.

Поведение во время аттестаций и соревнований.

Бальный этикет.

Правила проведения соревнований .

Правилах спортивного костюма для танцоров класса Д.

**Программа «Восходящие звезды».**

Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах.

Знакомство с особенностями промежуточной и итоговой проверкой качества усвоения знаний и навыков, с системой аттестационных испытаний по ступеням мастерства, внутренних конкурсов клуба и соревнований .

**7 ступень «Восходящие звезды».**

Медленный вальс: закрытый импетус. Танго: поступательное звено. Самба: закрытые

рокки. Ча-ча-ча: кросс-бейсик. Румба: кукарача. Джайв: хлыст.

**8 ступень «Восходящие звезды».**

Медленный вальс: открытый импетус. Танго: закрытый променад. Самба: открытые

рокки. Ча-ча-ча: правый волчок, раскрытие из правого волчка. Румба: боковой шаг.

Джайв: хлыст с разделением.

**9 ступень «Восходящие звезды».**

Медленный вальс: плетение из променадной позиции. Румба: открытый хип-твист. Ча-ча-ча: спираль, аида. Самба: самба-локк. Танго: файв-степ. Джайв: изогнутый хлыст.

**10 ступень «Восходящие звезды».**

Медленный вальс: перемена-хезитейшн. Танго: рок-поворот. Ча-ча-ча: лассо. Румба: правый волчок, правое раскрытие. Джайв: быстрые променадные шаги.

Программа по европейским танцам для танцоров класса Д.

Программа по латиноамериканским танцам для танцоров класса Д.

(см. Приложения:Правила исполнения программы на конкурсах ФТСАРР).

**Хореография.**

Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendusjeter, grand battement,

grand battement jeter, battement relevent, battementsur le cou-de-pied, battement developpes, passe, reverence, позицииног, позициирук, port de bras, упражнениянарастягиваниеивыворотность.

**Ансамбль.** Репертуар: попури из латиноамериканских танцев (Ча-ча-ча, Джайв).

Практическая часть. Постановка и разучивание танцев. Знакомство с музыкально-пластическим образом. Работа над композицией.

**Итоговое занятие.** Подведение итогов работы за год: просмотр видеоматериалов выступлений.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**7 го года обучения**

| №<br>п/п | Тема занятий                                  | Количество часов |          |       |
|----------|-----------------------------------------------|------------------|----------|-------|
|          |                                               | теория           | практика | всего |
| 1.       | Вводное занятие                               | 2                | -        | 2     |
| 2.       | Комплекс физических и танцевальных упражнений | -                | 30       | 30    |

|     |                                            |    |     |     |
|-----|--------------------------------------------|----|-----|-----|
| 3.  | Основы музыкальных ритмов                  | 1  | 1   | 2   |
| 4.  | Общая и спортивная этика                   | 2  | -   | 2   |
| 5.  | 7 ступень «Восходящие звёзды»              | 2  | 39  | 41  |
| 6.  | 8 ступень «Восходящие звёзды»              | 2  | 39  | 41  |
| 7.  | 9 ступень «Восходящие звёзды»              | 2  | 39  | 41  |
| 8.  | 10 ступень «Восходящие звёзды»             | 2  | 39  | 41  |
| 9.  | Хореография,ОФП,Прогоны.                   | 6  | 72  | 78  |
| 10. | Ансамбль                                   | 6  | 37  | 43  |
| 11. | Итоговое занятие. Промежуточная аттестация |    | 3   | 3   |
|     | ИТОГО                                      | 25 | 299 | 324 |

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 8 года обучения

**Вводное занятие.** Особенности программы занятий и выступлений на соревнованиях, инструктаж по технике безопасности.

#### **Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.**

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса. Упражнения на растягивание. Упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные

упражнения для европейских и латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца

#### **Основы музыкальных ритмов.**

Медленный вальс - Счет 1,2,3. Счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3.

Танго - 1) Быстро, Быстро, Медленно. 2) Быстро, Быстро. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 4) Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно.

Венский вальс - Счет 1, 2, 3. Медленный фокстрот- 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. (Музыкальный размер 4/4).

Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно.

Самба -1) Медленно и Медленно. 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро.

4) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно.

5) Медленно, Быстро, Быстро. 6) Быстро, Быстро, Медленно. 7) Медленно, Медленно. 8) Счет 1, 2, 3. Ча-ча-ча - Счет 1, 2, 3, 4и; счет 2 и 3 и 4 и 1. Румба

- Счет 1,2,3, 4; счет 2 и 3 и 4 и 1 и. Пасодобль - Счет 1, 2; счет 1, 2, 3, 4; счет 1,2,3, 4, 5, 6, 7, 8 (Музыкальный размер 2/4). Джайв - 1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно,

Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро.

**Общая и спортивная этика.** Правила поведения в коллективе, взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками.

Поведение во время аттестаций и соревнований.

Бальный этикет.

Правила проведения соревнований ФТСАРР.  
 Правилах спортивного костюма для танцоров класса С.  
 Программа ФТСАРР по европейским танцам для танцоров класса С.  
 Программа ФТСАРР по латиноамериканским танцам для танцоров класса С.  
 Промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков осуществляется с помощью соревнований ФТСАРР.

### **Хореография.**

Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendusjeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battementsur le cou-de-pied, battement developpes, passe, reverence, позицииног, позициирук, port de bras, упражнениянарастягиваниеивыворотность.

### **Ансамбль.**

Репертуар: постановочный номер «Венский вальс», «Медленный вальс», Сюжетно тематические танцы .Знакомство с хореографией, темой и образом. Репетиционная работа: отработка движений, синхронности исполнения танца, ориентирование на сценической площадке. Выступление перед зрителями.

**Итоговое занятие.** Подведение итогов работы за год. Выступление перед родителями.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8- го года обучения**

| №<br>п/п | Тема занятий                                  | Количество часов |            |            |
|----------|-----------------------------------------------|------------------|------------|------------|
|          |                                               | теория           | практика   | всего      |
| 1.       | Вводное занятие                               | 2                | -          | 2          |
| 2.       | Комплекс физических и танцевальных упражнений | -                | 30         | 30         |
| 3.       | Основы музыкальных ритмов                     | 1                | 1          | 2          |
| 4.       | Общая и спортивная этика                      | 2                | -          | 2          |
| 5.       | 7 ступень «Восходящие звёзды»                 | 2                | 39         | 41         |
| 6.       | 8 ступень «Восходящие звёзды»                 | 2                | 39         | 41         |
| 7.       | 9 ступень «Восходящие звёзды»                 | 2                | 39         | 41         |
| 8.       | 10 ступень «Восходящие звёзды»                | 2                | 39         | 41         |
| 9.       | Хореография,ОФП,Прогоны.                      | 6                | 52         | 58         |
| 10.      | Ансамбль                                      | 6                | 57         | 63         |
| 11.      | Итоговое занятие. Промежуточная аттестация    |                  | 3          | 3          |
|          | <b>ИТОГО</b>                                  | <b>25</b>        | <b>299</b> | <b>324</b> |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 9-го года обучения

**Вводное занятие.** План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий. Просмотр видеоматериалов клуба «Ритм».

**Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.** Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса. Упражнения на растягивание. Упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских и латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца .

**Основы музыкальных ритмов.**

Медленный вальс - Счет 1, 2, 3. Счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3.

Танго - 1) Быстро, Быстро, Медленно. 2) Быстро, Быстро. 3) Медленно, Быстро,

Быстро, Медленно.

4) Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Медленно.

5) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно.

Венский вальс - Счет 1,2,3. Медленный фокстрот -

1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. (Музыкальный размер 4/4).

Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно.

Самба -1) Медленно и Медленно. 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно.

3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро.

4) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно.

5) Медленно, Быстро, Быстро. 6) Быстро, Быстро, Медленно. 7) Медленно, Медленно.

8) Счет 1, 2, 3. Ча-ча-ча - Счет 1, 2, 3, 4и; Счет 2 и 3 и 4 и 1. Румба - Счет 1,2,3, 4; Счет 2 и 3 и 4 и 1 и.

Пасодобль - Счет 1,2; Счет 1,2,3, 4; Счет 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 (Музыкальный размер 2/4). Джайв - 1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро.

2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро.

**Общая и спортивная этика.** Правила поведения в коллективе, взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками.

Поведение во время аттестаций и соревнований. Бальный этикет.

Правила проведения соревнований ФТСАРР.

Правилах спортивного костюма для танцоров класса В. Выработка имиджа.

Программа ФТСАРР по европейским танцам для танцоров класса В. Особенность конкурсного исполнения танцевальных композиций по этой программе.

Программа ФТСАРР по латиноамериканским танцам для танцоров класса В.

Подготовка и участие в конкурсах. Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа и т.д.

**Хореография.**

Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendusjeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battementsur le cou-de-pied, battement developpes, passe, reverence, позициног, позицирук, port de bras, упражнениянарастягиваниеивыворотность.

**Ансамбль.** Репертуар: попури из латиноамериканских танцев (Самба, Пасодобль).

Знакомство с репертуаром, репетиции на сцене. Построение композиций. Постановка пар в ансамбле. Показ танцевальных номеров, их обсуждение.

**Итоговое занятие.** Подведение итогов работы за год и за 7 лет. Вручение свидетельств, награды за успешное освоение программы. Заключительное показательное выступление.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 9 го года обучения

| №<br>п/п | Тема занятий                                  | Количество часов |          |       |
|----------|-----------------------------------------------|------------------|----------|-------|
|          |                                               | теория           | практика | всего |
| 1.       | Вводное занятие                               | 2                | -        | 2     |
| 2.       | Комплекс физических и танцевальных упражнений | -                | 30       | 30    |
| 3.       | Основы музыкальных ритмов                     | 1                | 1        | 2     |
| 4.       | Общая и спортивная этика                      | 2                | -        | 2     |
| 5.       | 7 ступень «Восходящие звёзды»                 | 2                | 29       | 31    |
| 6.       | 8 ступень «Восходящие звёзды»                 | 2                | 39       | 41    |
| 7.       | 9 ступень «Восходящие звёзды»                 | 2                | 39       | 41    |
| 8.       | 10 ступень «Восходящие звёзды»                | 2                | 39       | 41    |
| 9.       | Хореография,ОФП,Прогоны.                      | 6                | 52       | 58    |
| 10.      | Ансамбль                                      | 6                | 67       | 73    |
| 11.      | Итоговое занятие. Промежуточная аттестация    |                  | 3        | 3     |
|          | ИТОГО                                         | 25               | 299      | 324   |

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 10 года обучения

**Вводное занятие.** План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий. Просмотр видеоматериалов клуба «Ритм».

**Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.**

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса. Упражнения на растягивание. Упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских и латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца .

**Основы музыкальных ритмов.**

Медленный вальс - Счет 1, 2, 3. Счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3.

Танго - 1) Быстро, Быстро, Медленно. 2) Быстро, Быстро. 3) Медленно, Быстро,

Быстро, Медленно.

4) Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Медленно.

5) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно.

Венский вальс - Счет 1,2,3. Медленный фокстрот -

1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. (Музыкальный размер 4/4).

Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно.

Самба -1) Медленно и Медленно. 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно.

3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро.

4) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно.

5) Медленно, Быстро, Быстро. 6) Быстро, Быстро, Медленно. 7) Медленно, Медленно.

8) Счет 1, 2, 3. Ча-ча-ча - Счет 1, 2, 3, 4и; Счет 2 и 3 и 4 и 1. Румба - Счет 1,2,3, 4; Счет 2 и 3 и 4 и 1 и.

Пасодобль - Счет 1,2; Счет 1,2,3, 4; Счет 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 (Музыкальный размер 2/4). Джайв - 1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро.

2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро.

**Общая и спортивная этика.** Правила поведения в коллективе, взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками.

Поведение во время аттестаций и соревнований. Бальный этикет.

Правила проведения соревнований ФТСАРР.

Правилах спортивного костюма для танцоров класса В. Выработка имиджа.

Программа ФТСАРР по европейским танцам для танцоров класса В. Особенность конкурсного исполнения танцевальных композиций по этой программе.

Программа ФТСАРР по латиноамериканским танцам для танцоров класса В.

Подготовка и участие в конкурсах. Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа и т.д.

### **Этап спортивного совершенствования**

Содержание данного этапа подготовки направлено на дальнейшее повышение технического мастерства танцоров, достижение ими наибольшей выразительности в танце и формирование индивидуального стиля спортивной пары.

В процессе освоения совершенствуется программа «Д» класса и программа «С» класса. На занятиях по технике бального танца и танцевальной практике особое внимание уделяется изучению стиля исполнения каждого танца, взаимодействия партнеров в европейских и латиноамериканских танцах. Усложняются вариации ранее изученных танцев согласно спортивной классификации фигур ФТСАРР.

Для перехода спортсмена из класса «Д» в класс «С» необходимо набрать от 18 до 28 очков, получая результат на турнирах ФТСАРР. «С» класс включает в себя десять танцев: медленный вальс, танго, венский вальс,

медленный фокстрот и квикстеп- европейская программа, самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв- латиноамериканская программа. “В” класс включает в себя тоже 10 танцев , но отличается от “С” усложненностью хореографии и добавлением “Свободной хореографии”, не включенной в перечень фигур ФТСАРР.

### **Спортивный бальный танец.**

#### **Совершенствование программы «Д» класса- 8 танцев**

1. Медленный вальс. Правый поворот. Спин-поворот, поворот лок, плетение. Пивот- поворот. Телемарк. Импетус-поворот. Кортэ. Дрэг с задержкой, крыло.
2. Танго. Фор степ. Открытый и закрытый променад. Кортэ, рок-поворот. Фоллэвэй. Чейз.
3. Венский вальс. Правый и левый поворот. Проходящая перемена.
4. Квикстеп. Правый поворот. Спин-поворот. Зигзаг. Кросс шассе. Крыло быстрый открытый левый поворот. Импетус поворот. Телемарк. Четыре быстрых бегущих. Бегущее окончание.
5. Самба. Роки (открытые и закрытые). Бото фога. Вольты. Соло повороты. Променадный бег. Позы и шоу фигуры.
6. Ча-ча-ча. Кубинский брейк. Спираль. Левый волчок. Турецкое полотенце. Введение поз и шоу фигур.
7. Румба. Закрытый и открытый хип-твист, спираль. Кукарачи. Правый и левый волчок. Введение поз, растяжек, шоу элементов.
8. Джайв. Американский спин поворот. Фоллэвэй-троувэй. Мельница. Птичий ход. Флики. Промежуточные шаги.

#### **Совершенствование программы «С» класса- 10 танцев**

Медленный фокстрот. Основы танца. Анализ музыки. Техника исполнения основных шагов- Спуски и подъемы. Тройной шаг. Перо шаг.

«Пасодобль». Основы танца. Анализ музыки. Техника исполнения основных шагов.

Наряду с совершенствованием техники исполнения вводятся более сложные движения:

1. Медленный вальс. Ховер кортэ.Фоллэвей виск. Фоллэвей правый поворот.
2. Танго. Чейс. Левый Фоллэвей и слип пивот. Закрытый телемарк .Открытый телемарк.Наружный спин. Левый пивот.
3. Венский вальс. Правый и левый поворот. Проходящая перемена.Флеггеры.
4. Медленный фокстрот. Перо-шаг. Правый и левый поворот. Импетус-поворот. Телемарк. Плетение. Перо-окончание, наружный свивл. Линии.
5. Квикстеп. Левый Пивот.Двойной левый спин.Быстрый открытый левый поворот.

6. Самба. Променадный бег. Методы смены ног. Дропт вольта в теневой позиции. Крузадо шаги в теневой позиции.
7. Ча-ча-ча. Синкопированный открытый хип твист, непрерывный хип твист по кругу, методы смены ног, ритм гуапача”
8. Румба. “Хабанера Ритм”. Три тройки. Три Алеманы
9. Пасодобль. Открытый телемарк. Фоллэвэй. Плащ. Шассе влево и вправо. Променад. Введение поз.
10. Джайв. Испанская линия Фламенко тепс. Твисты.

### **Совершенствование программы «В» класса- 10 танцев**

Наряду с совершенствованием техники исполнения вводятся более сложные движения, шоу-фигуры, позы и поддержки.

Введение поз, прыжков шоу-фигур, игровых элементов, подчеркивающих характер танца. Основы музыки и музыкальных ритмов.

фокстрот, пасодобль. Ритмический рисунок, темп.

акцентирование различных долей музыкального такта в зависимости от танцевального движения.

исполнение технически сложных танцевальных фигур в различном ритме.

Основы классического танца. Повторение основных тренировочных элементов

Классического танца. Сочетание в тренировочных этюдах элементов классического танца с пластикой бальной хореографии.

Танцевальная практика.

На занятиях осуществляется индивидуальная работа с парами. Идет подготовка пар для участия в соревнованиях различного уровня по индивидуальной программе.

#### **ОФП.**

Гибкость: комплексы упражнений у опоры, упражнения с гимнастической палкой.

Формы активной подвижности ног: поднимание прямых ног, махово-ударные движения свободной ногой.

Тестовые упражнения.

Силовые способности.

Элементы атлетической гимнастики направленного воздействия на отдельные группы мышц. Координация.

Кроссовый бег.

Танцевальный марафон – длительное непрерывное танцевальное движение в заданных ритмах.

#### **Хореография.**

Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendusjeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battementsur le cou-de-pied, battement developpes, passe, reverence, позицииног, позициирук, port de bras, упражнениянарастягиваниеивыворотность.

**Ансамбль.** Репертуар: попури из латиноамериканских танцев (Самба, Румба, Пасодобль, Джайв). Используется хореография различных танцевальных направлений

Знакомство с репертуаром, репетиции на сцене. Построение композиций. Постановка пар в ансамбле. Показ танцевальных номеров, их обсуждение.

**Итоговое занятие.** Подведение итогов работы за год и за 9 лет. Вручение свидетельств, награды за успешное освоение программы. Заключительное показательное выступление.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 10 го года обучения

| №<br>п/п | Тема занятий                                  | Количество часов |            |            |
|----------|-----------------------------------------------|------------------|------------|------------|
|          |                                               | теория           | практика   | всего      |
| 1.       | Вводное занятие                               | 2                | -          | 2          |
| 2.       | Комплекс физических и танцевальных упражнений | -                | 30         | 30         |
| 3.       | Основы музыкальных ритмов                     | 1                | 1          | 2          |
| 4.       | Общая и спортивная этика                      | 2                | -          | 2          |
| 5.       | 7 ступень «Восходящие звёзды»                 | 2                | 29         | 31         |
| 6.       | 8 ступень «Восходящие звёзды»                 | 2                | 29         | 31         |
| 7.       | 9 ступень «Восходящие звёзды»                 | 2                | 39         | 41         |
| 8.       | 10 ступень «Восходящие звёзды»                | 2                | 39         | 41         |
| 9.       | Хореография, ОФП, Прогоны.                    | 6                | 52         | 58         |
| 10.      | Ансамбль                                      | 6                | 77         | 83         |
| 11.      | Итоговое занятие. Промежуточная аттестация    |                  | 3          | 3          |
|          | <b>ИТОГО</b>                                  | <b>25</b>        | <b>299</b> | <b>324</b> |

01 » 09 2018г.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритм»

| По<br>д<br>об<br>уч<br>ен<br>ия | сентябрь |       |       |       | октябрь |       |       |       | ноябрь |       |       |       | декабрь |       |       |       | январь |       |       |       | февраль |       |       |       | март  |       |       |       | апрель |       |       |       | май   |       |       |       | июнь  |       |       |       | июль  |       |       |       | август |       |       |       | Все<br>го<br>уч.<br>нед<br>ель/<br>час<br>ов | Всего часов по<br>программе |       |       |       |            |              |
|---------------------------------|----------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|----------------------------------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|------------|--------------|
|                                 | 01-10    | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 30-06   | 07-13 | 14-20 | 21-27 | 28-03  | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 25-01   | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29  | 30-05 | 06-12 | 13-19 | 20-26   | 27-02 | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-01 | 02-08 | 09-15 | 16-22  | 23-29 | 30-05 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 27-03 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 29-05 | 06-12  | 13-19 | 20-26 | 27-02 |                                              | 03-09                       | 10-16 | 17-23 | 24-31 | Теори<br>я | Практ<br>ика |
|                                 | 1        | 2     | 3     | 4     | 5       | 6     | 7     | 8     | 9      | 10    | 11    | 12    | 13      | 14    | 15    | 16    | 17     | 18    | 19    | 20    | 21      | 22    | 23    | 24    | 25    | 26    | 27    | 28    | 29     | 30    | 31    | 32    | 33    | 34    | 35    | 36    | 37    | 38    | 39    | 40    | 41    | 42    | 43    | 44    | 45     | 46    | 47    | 48    | 49                                           | 50                          | 51    | 52    |       |            |              |

[illegible]

[illegible]

|  |                         |
|--|-------------------------|
|  | Аттестация, диагностика |
|  | Учебные часы            |
|  | Каникулы                |

## **Формы аттестация. Оценочные материалы.**

Промежуточная аттестация в проводится согласно Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центра внешкольной работы» 1 раз в течение учебного года с 10 по 30 мая.

Аттестация учащихся проводится в форме зачета в виде итогового урока (отчетного концерта), в котором учащиеся должны продемонстрировать заранее подготовленные танцевальные творческие номера, которые оцениваются по основным правилам критериям оценки ФТСАРР.:

- техника исполнения /Technical Quality/ (TQ)
- музыкальность движения /Movement To Music/ (MM)
- партнерство / Partnering Skills / (PS).
- хореография и презентация /Choreography and Presentation/ (CP).

Она предусматривает теоретическую и практическую подготовку учащихся в соответствии с требованиями дополнительной общеразвивающей программы. Результаты промежуточной аттестации заносятся в журнал учета рабочего времени педагога дополнительного образования.

Также программой предусмотрено проведение текущего контроля успеваемости учащихся не реже 1 раза в полугодие, по результатам участия в соревнованиях ФТСАРР. Учащиеся участвуют в соревнованиях 4-6 раз в полугодии и получают результат. Критерием положительного результата (зачета) считается попадание пары в топ -6 сильнейших пар соревнования.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение учебного периода с фиксацией достижений учащихся в журнале учета рабочего времени педагога дополнительного образования заносятся.

### **Методика определения результативности:**

Результативность освоения программы определяется анализом следующих параметров:

1. развитие двигательных навыков, координации движений.
2. развитие силы, скорости, выносливости, гибкости.
3. освоение техники танцевального спорта
4. освоение основных разделов учебной программы

Параметры п.п.1.2. контролируются постоянно посредством выполнения тестовых, творческих и специальных упражнений.

Параметры п.п.2,3 оцениваются в ходе контрольных уроков и внутренних зачётах.

Параметры п.4 оцениваются в ходе соревнований, показательных выступлений, праздников, концертов различного уровня.

### **Фиксирование результатов**

Перечень технических элементов и приёмов изложен в разделе «Ожидаемые результаты» по годам обучения.

Результаты соревнований, прохождение сборов и семинаров, а также присвоение классов мастерства и разрядов Единой спортивной классификации отражаются в классификационных книжках и других внутренних учётных документов

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Методы проведения занятий**

1. Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесные методы (устное изложение материала);
- наглядные методы (педагогический показ);
- практические методы (упражнения, тренинги).

2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные (дети усваивают и воспроизводят готовую информацию);
- репродуктивные (дети воспроизводят полученные знания);
- поисковые (дети самостоятельно ищут новые варианты соединения фигур в танцах).

## **Формы проведения занятий**

Для сознательного и прочного усвоения детьми материала, развития творческой

активности и изобретательности, для развития эмоционального восприятия

используются следующие формы работы:

- учебные занятия: теоретические, практические, деловые игры: «соревнование» и «аттестация»;
- концерты и показательные выступления;
- участие в фестивалях;
- аттестации по ступеням мастерства;
- внутренние соревнования танцевально-спортивного клуба «Ритм»;
- соревнования Всероссийской Федерации танцевального спорта и акробатического рок н ролла ;
- участие в организации аттестаций и соревнований;
- клубные дни;
- летние учебно-тренировочные сборы.

## **Методика выявления, диагностики и оценки ожидаемых результатов**

### **Этап 2. «10 ступеней мастерства»**

Промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков

обучающихся осуществляется с помощью системы поэтапных аттестационных

испытаний по ступеням мастерства и внутренних конкурсов клуба.

Аттестация и внутриклубный конкурс проводятся в один день в конце каждой

учебной четверти (итого 4 раза за год). Сначала обучающиеся принимают участие в

аттестационных испытаниях, исполняя только программу одной ступени мастерства.

Затем они принимают участие во внутриклубном конкурсе, соревнуясь парами и

исполняя программу всех пройденных ступеней мастерства.

Членами аттестационной комиссии являются представители танцевального коллектива « Ритм»

Исполнительское мастерство участников аттестации оценивается по 6-балльной

системе:

1 балл - участник вышел на паркет, но не исполняет программу;

2 балла - участник исполняет программу, но с ошибками и не в музыку;

3 балла - участник исполняет программу без ошибок, но не в музыку;

4 балла - участник исполняет программу без ошибок, в музыку, но не держит линии.

5 баллов - участник исполняет программу без ошибок, в музыку, держит линии корпуса, но допускает мелкие технические неточности.

6 баллов - участник исполняет программу без ошибок, в музыку, держит линии корпуса, технически правильно исполняет фигуры.

Счетная комиссия подсчитывает для каждого исполнителя средний балл за каждый танец и общий средний балл за исполнение всех танцев. По итогам аттестации счетной комиссией оформляется протокол. На основании подсчитанных средних баллов по танцам в зачетной книжке исполнителя по каждому танцу делается одна из следующих записей: неудовлетворительно, удовлетворительно, хорошо, отлично.

Если средний балл ниже 3 - то неудовлетворительно.

Если средний балл от 3 до 3,5 и нет двоек - то удовлетворительно.

Если средний балл от 3,5 до 4,5 и нет двоек - то хорошо.

Если средний балл выше 4,5 и нет троек - то отлично.

Аттестация считается успешно пройденной, если итоговый средний балл по всем танцам от 3,5 и выше, а также нет неудовлетворительных средних баллов по отдельным танцам. По результатам каждой аттестации

исполнителю вручается диплом об успешной сдаче аттестации на определенную ступень мастерства.

При успешной аттестации всех ступеней обучающемуся вручается свидетельство об окончании обучения программе «10 ступеней мастерства для начинающих исполнителей спортивных бальных танцев» и памятная медаль «10 ступеней мастерства».

Внутриклубный конкурс проводится по правилам соревнований ФТСАРР. Обучающимся, показавшим наилучшие результаты на аттестациях и внутриклубных конкурсах, руководитель клуба присваивает танцевальный класс «Н» или «Е» в зависимости от полученных оценок и выдает зачетные книжки Всероссийской Федерации танцевального спорта и акробатического рок н ролла для участия в соревнованиях ФТСАРР.

### ***Этап 3. «Восходящие звезды»+Спортивное совершенствование***

Для танцоров третьего и далее годов обучения, не имеющих спортивных разрядов, промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков осуществляется с помощью системы аттестаций по ступеням мастерства и внутренних конкурсов клуба.

Для танцоров, имеющих спортивные разряды и выступающих на соревнованиях ФТСАРР, промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков осуществляется с помощью системы оценки результативности выступлений на соревнованиях ФТСАРР.

В целях повышения своего исполнительского мастерства танцоры выступают на различных соревнованиях Нижегородской и Российской федераций танцевального спорта: межклубные, рейтинговые, межрегиональные, международные, Чемпионаты и Первенства. Результаты выступлений на соревнованиях заносятся в зачетную книжку исполнителя. При успешном выступлении (если танцевальная пара обойдет две трети участников) исполнители получают зачетные очки. Количество полученных зачетных

очков зависит от занятого места и количества пар участников соревнования и

определяется по специальной таблице из Положения ФТСАРР о присвоении класса спортсменам.

Повышение танцевального класса (спортивного разряда) исполнителя осуществляется Президиумом НФТС или ФТСАРР в случае набора исполнителем необходимого количества зачетных очков на соревнованиях .

Обучение танцоров-спортсменов программе «Восходящие звезды» предполагает следующие результаты: каждый исполнитель может повышать свой танцевальный класс (спортивный разряд), в среднем, за один - два года.

#### **Научно-методическое обеспечение:**

##### **1. Учебные и методические пособия:**

- учебники и методические пособия по европейским танцам,
- учебники и методические пособия по латиноамериканским танцам.

##### **2. Видеоинформация:**

- лекции, мастер классы, конгрессы, семинары и другая учебная видеоинформация,
- видеоинформация по соревнованиям, фестивалям, конкурсам, концертам, показательным выступлениям.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- танцевальный зал с паркетным покрытием размером не менее 10 x 15 м,
- магнитофон и аудиозаписи для проведения занятий,
- концертная аппаратура для проведения открытых уроков, праздников, конкурсов, фестивалей, аттестаций и соревнований,
- видеомангитофон для работы с учебной видеоинформацией и видеокассеты.

## Литература для педагогов

### *Официально-документальные материалы*

1. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
6. - Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

8. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
9. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

#### *Книги*

Учебники ведущих мировых специалистов по европейским танцам:

1. Alex Moore, England "Ballroom dancing" (Алекс Мур, Англия «Европейские танцы»),
2. Guy Howard "Technique of Ballroom dancing", England - (Гай Говард «Техника европейских танцев», Англия).

Учебники ведущих мировых специалистов по латино-американским танцам:

3. Walter Laird "Technique of Latin dancing", England (Уолтер Лэрд «Техника латиноамериканских танцев», Англия).

Данный список литературы (1 и 2) рекомендуется Президиумом Нижегородской федерации танцевального спорта (НФТС) в качестве учебников для тренеров по спортивным бальным танцам и для танцоров-

спортсменов (класса «В» и выше), желающих пройти аттестацию на присвоение квалификации тренера НФТС

### **Литература для обучающихся**

Учебники ведущих мировых специалистов по европейским танцам:

4. Guy Howard "Technique of Ballroom dancing", England - (ГайГовард «Техника европейских танцев», Англия).

Учебники ведущих мировых специалистов по латино-американским танцам:

5. Walter Laird "Technique of Latin dancing", England (УолтерЛэрд «Техника латино-американских танцев», Англия).