



Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Олимп»
(МУДО «ЦДОД «Олимп»)
«Олимп» челядьлысодтөдтөдөмлунсетаншөрин» содтөдтөдөмлун
сетанмуниципальнөй учреждение
(«Олимп» ЧСТСШ» СТСМУ)

РЕКОМЕНДОВАНО:
Методическим советом
МУДО «ЦДОД «Олимп»
Протокол № 5
от « 24 » мая 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУДО «ЦДОД «Олимп»
Е.А.Некрасова
мая 2021 г.

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МУДО «ЦДОД «Олимп»
Протокол № 5
от « 31 » мая 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа**

«Спортивный бальный танец» (базовый уровень)

Направленность:

Физкультурно-спортивная
Для учащихся
6-18 лет
6 лет обучения

Составитель:

Карташева Ирина Николаевна
педагог дополнительного образования

г.Сыктывкар
2021г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа–дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы» модифицированная, уровневая (базовый уровень), учрежденческая, разновозрастная, имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная программа–дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы» разработана на основе:

1. Нормативных правовых актов и государственных программных документов в области дополнительного образования:

-Федерального закона от 29.12.2012 года № 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 – р;

-СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41;

-Приказа Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196 Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказа Министерства образования и науки России от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Приказа Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214 – п;

-Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы));

-Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45

«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

2. Типовых программ по направлению деятельности:

-Бахто С.Е., Боголюбская М.С., Уральская В.И., Бархатов З.А., Елинек Ю.Е., Шмидт Л.Н. Бальный танец // Художественные кружки: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: «Просвещение», 1981.

-Боголюбская М.С. Консультанты: Воронина И., Молякина О., Лихачева Л. Хореографический кружок // Художественные кружки: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: «Просвещение», 1981.

-Батаен В.Г. Художественная гимнастика // Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: Просвещение, 1986.

3. Методических пособий:

-Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам;

-Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М.: Гум. Центр ВЛАДОС, 2003.

-документации, Всероссийской Федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ВТСАРР), документации Федерации танцевального спорта Республики Коми (ФТС РК) и личного опыта педагогов коллектива.

Бальные танцы – это очень красивый и зрелищный вид искусства, то есть это красивый и зрелищный вид спорта. Который требует выносливости, силы, физической активности, а так же артистизма, актерского мастерства и конечно же полной самоотдачи. Спортивные бальные танцы – это группа различных парных танцев и полноценный вид танцевального спорта, где танцоры соревнуются и получают спортивные разряды. Спортивные танцы делятся на две группы: Латиноамериканская программа танцев и Европейская программа танцев. Латиноамериканская программа состоит из 5 танцев конкурсной программы: Самба(S), Ча-ча-ча(Ch), Румба(R), Пасадобль(Pas), Джайв(J). Европейская программа тоже состоит из 5 танцев – это Медленный вальс(SW), Танго(T), Венский вальс(VW), Фокстрот(F) и Квикстеп(Q).

Содержание уровневой модифицированной общеобразовательной, общеразвивающей программы «Спортивные бальные танцы» организовано по принципу *базового* уровня сложности. Данная программа обеспечивает взаимосвязь и преемственность содержания. Даёт детям возможность после пробы себя в стартовом (ознакомительном) виде деятельности, перейти на базовый уровень, а далее, при желании, освоить

углубленный (продвинутый) уровень обучения. Реализация программы базового уровня предполагает шесть лет обучения. После завершения обучения, по данной программе выпускники могут продолжить обучение по модульной программе, продвинутого уровня сложности, пред профильной подготовки. И в дальнейшем продолжить профессиональное обучение в педагогическом колледже, в колледже культуры, в ВУЗах РК и за её пределами.

Актуальность.

Программа «Спортивные бальные танцы» позволяет решить проблему здорового образа жизни и расширить двигательную активность детей. Так же по программе идёт постоянное выявление талантливых и одарённых детей, развитие индивидуальных творческих способностей каждого ребёнка. Занятия по данной программе способствуют развитию исполнительского мастерства от массового бального танца до конкурсного парного танцевания современного репертуара и профессиональной ориентации учащихся. Большое внимание, уделяемое на занятиях осанке, общей собранности, точности и четкости движений, заставляет учащихся следить за правильной постановкой корпуса, подтянуто держаться и быть элегантным даже в повседневной жизни. Дети начинают более уверенно держаться, красиво двигаться не только во время занятий, но и в быту.

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

Отличительные особенности программы.

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

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

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

Настоящая Программа полностью адаптирована к новым, современным стандартам и требованиям танцевального спорта России (далее ТСП) по

содержанию танцевального материала, положения о танцах и допустимых фигурах.

Учебный процесс строится на основе правил ФТСР (Федерации танцевального спорта России) о возрастных категориях, классах мастерства и правил спортивного костюма.

Программа ориентирована на достижение личностных и метапредметных результатов учащихся.

Для качественной, полноценной реализации программы, выявлению, поддержке и педагогическому сопровождению одарённых детей, предусматриваются системные (не реже 3-х раз за учебный год) мастер-классы тренеров российского и международного уровней, а также летние танцевально-спортивные сборы с программой оздоровления. Для учащихся коллектива разрабатываются индивидуальные программы личностного роста.

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

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы» является базовой и адресована детям школьного возраста 6 – 16 лет, без специальной подготовки. А так же по данной программе могут продолжить обучение учащиеся, закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программе «Азбука бального танца» (стартовый, ознакомительный уровень).

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и справке с физдиспансера о состоянии здоровья ребенка. Отчисление учащихся производится на основании локального акта, разработанного в учреждении. Количество учащихся в группах до 15 человек.

Сроки объём освоения программы

Продолжительность образовательного процесса рассчитана на 6 лет обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 1224 ч:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	4	144
2	6	216
3	6	216
4	6	216
5	6	216
6	6	216
всего		1224

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Формами организации образовательного процесса являются:

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

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

Формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Формы работы учащихся на занятии индивидуальные, групповые, работа в парах.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: тренинги, беседы, экскурсии, походы, самостоятельная работа, массовые воспитательные мероприятия и социальные акции. В организации учебной деятельности так же используются различные виды проведения занятий: учебная игра, мини-конкурсы, игры-путешествия, театрализованные представления, соревнования, турниры, творческие мастерские и фиесты, учебно-тренировочные семинары и сборы.

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

Режим занятий

Исходя, из санитарно-гигиенических норм (СанПиН 2.4.4.3172-14) продолжительность академического часа занятий для учащихся дошкольного возраста (6-7 лет) – 30 минут; для школьного возраста (7 -16 лет) – 40 минут.

Режим работы 1 года обучения по 2 часа 2 раз в неделю, для 2-6 года обучения по 2 часа 3 раза в неделю. Продолжительностью одного занятия 35 - 45 минут с 10 минутным перерывом между занятиями. Занятия проводятся в групповой форме.

Год обучение	Количество раз в неделю и количество часов	Продолжительность одного занятия в академических часах
1	2 раза по 2 часа	30 мин
2	3 раза по 2 часа	40 мин
3	3 раза по 2 часа	40 мин
4	3 раза по 2 часа	40 мин
5	3 раза по 2 часа	40 мин
6	3 раза по 2 часа	40 мин

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы направлена на физическое развитие (здорового образа жизни) и формирование нравственной, творческой личности, через овладение основами спортивного бального танца.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

1 год обучения

Цель - освоить материал за первый год обучения

Обучающие

познакомить учащихся:

- с элементарными правилами соревнований и презентацией пары
- с положением о спортивных танцах и с названием базовых фигур «Н» класса
- с основами общей физической подготовкой и правилами исполнения упражнений
- с элементами музыкальной грамотности (жанры, темп, ритм, характер, музыкальный размер);
- с основами танцевания в паре и танцевальной этикой
- с историей европейской и латиноамериканской программой танцев, с подготовительными упражнениями Медленного вальса, Квикстепа и подготовительными движениями Самбы и Ча-ча-ча.
- с соревновательной практикой по Стандарту и Латине
- с требованиями по технике безопасности в танцевальном зале, с правилами поведения в Центре, с требованиями к танцевальной форме и основами гигиены;
- с массовым и ансамблевым танцеванием, с элементарными видами рисунков и построений в зале;

учащийся приобретает первоначальный опыт умений и навыков:

- музыкально-ритмической деятельности: согласованности движения с музыкальным материалом;
- ориентироваться в пространстве зала;
- исполнять танцевальные этюды и вариации на базе основных движений спортивных танцев;
- анализировать, проводить рефлексию, самооценку;
- участия в мероприятиях коллектива и центра
- общения в коллективе

Развивающие

- формировать первоначальные навыки здоровьесберегающей деятельности (режим дня, утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры и др.);
- формировать устойчивый интерес к занятиям, к традициям коллектива и Центра;
- развивать и совершенствовать специальные физические качества: ловкость, прыгучесть, гибкость, двигательного-координационных способностей;
- развивать артистичность, ритмичность, музыкальность учащихся.
- развивать чувство ответственности, коммуникативные качества личности в коллективной деятельности;
- развивать коммуникативные умения: слушать и слышать педагога, взаимодействовать со сверстниками.

Воспитательные

- воспитывать любовь к искусству бального танца и умение ценить прекрасное;

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

2 год обучения

Цель - освоить материал за второй год обучения

Обучающие

познакомит учащихся:

- с элементарными правилами соревнований и презентацией пары
- с положением о спортивных танцах и с названием базовых фигур «Н» и «Е» класса
- с основами общей физической подготовкой и правилами исполнения упражнений
- с основами танцевания в паре и танцевальной этикой
- с историей европейской и латиноамериканской программой танцев, с подготовительными упражнениями Венского вальса и базовыми фигурами Медленного вальса, Квикстепа; с подготовительными движениями Джайва и базовыми фигурами Самбы и Ча-ча-ча.
- с соревновательной практикой по Стандарту и Латине
- с требованиями по технике безопасности в танцевальном зале, с правилами поведения в Центре, с требованиями к танцевальной форме и основами гигиены;
- с массовым и ансамблевым танцеванием, с элементарными видами рисунков и построений в зале;

учащийся приобретает первоначальный опыт умений и навыков:

- музыкально-ритмической деятельности: согласованности движения с музыкальным материалом;
- ориентироваться в пространстве зала;
- исполнять танцевальные этюды и вариации на базе основных движений спортивных танцев;
- анализировать, проводить рефлексию, самооценку;
- участия в мероприятиях коллектива и центра
- общения в коллективе

Развивающие

- формировать первоначальные навыки здоровьесберегающей деятельности (режим дня, утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры и др.);

- формировать устойчивый интерес к занятиям, к традициям коллектива и Центра;
- развивать и совершенствовать специальные физические качества: ловкость, прыгучесть, гибкость, двигательльно-координационных способностей;
- развивать артистичность, ритмичность, музыкальность учащихся.
- развивать чувство ответственности, коммуникативные качества личности в коллективной деятельности;
- развивать коммуникативные умения: слушать и слышать педагога, взаимодействовать со сверстниками.

Воспитательные

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

3 год обучения

Цель - освоить материал за третий год обучения

Обучающие

познакомить учащихся:

- с элементарными правилами соревнований и презентацией пары
- с положением о спортивных танцах и с названием базовых фигур «Е» и «Д» класса
- с основами общей физической подготовкой и правилами исполнения упражнений
- с элементами музыкальной грамотности (жанры, темп, ритм, характер, музыкальный размер);
- с основами танцевания в паре и танцевальной этикой
- с историей европейской и латиноамериканской программой танцев;
- с подготовительными упражнениями Танго и с базовыми, основными фигурами Медленного вальса, Квикстепа, Венского вальса
- с подготовительными движениями Румбы и с базовыми и основными фигурами Самбы, Ча-ча-ча и Джайва.
- с соревновательной практикой по Стандарту и Латине

-с требованиями по технике безопасности в танцевальном зале, с правилами поведения в Центре, с требованиями к танцевальной форме и с основами гигиены;

-с массовым и ансамблевым танцеванием, с элементарными видами рисунков и построений в зале;

учащийся приобретает первоначальный опыт умений и навыков:

-музыкально-ритмической деятельности: согласованности движения с музыкальным материалом;

-ориентироваться в пространстве зала;

-исполнять танцевальные этюды и вариации на базе основных движений спортивных танцев;

-анализировать, проводить рефлексию, самооценку;

-участия в мероприятиях коллектива и центра

-общения в коллективе

Развивающие

-формировать первоначальные навыки здоровьесберегающей деятельности (режим дня, утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры и др.);

-формировать устойчивый интерес к занятиям, к традициям коллектива и Центра;

-развивать и совершенствовать специальные физические качества: ловкость, прыгучесть, гибкость, двигательно-координационных способностей;

-развивать артистичность, ритмичность, музыкальность учащихся.

-развивать чувство ответственности, коммуникативные качества личности в коллективной деятельности;

-развивать коммуникативные умения: слушать и слышать педагога, взаимодействовать со сверстниками.

Воспитательные

-воспитывать любовь к искусству бального танца и умение ценить прекрасное;

-воспитывать личностные качества: терпение, ответственность, трудолюбие, воля, стремление к победе, необходимые не только для занятий танцами, но и в социуме;

-формировать навыки уважительного отношения в коллективе, к старшим, младшим, и между полами;

-формировать осознанное позитивное отношение к здоровью, здоровому образу жизни;

-формировать самостоятельное стремление к саморазвитию и самосовершенствованию;

-воспитывать этические чувства, доброжелательность, отзывчивость, уважительное отношение к старшим людям, товарищам по команде.

4 год обучения

Цель - освоить материал за четвертый год обучения

Обучающие

познакомить учащихся:

- с элементарными правилами соревнований и презентацией пары
- с положением о спортивных танцах и с названием базовых фигур «Д» класса
- Н класса
- с основами общей физической подготовкой и правилами исполнения упражнений
- с элементами музыкальной грамотности (жанры, темп, ритм, характер, музыкальный размер);
- с основами танцевания в паре и танцевальной этикой
- с историей европейской и латиноамериканской программой танцев;
- с базовыми и основными фигурами Медленного вальса, Квикстепа, Венского вальса, Танго
- с базовыми и основными фигурами Самбы, Ча-ча-ча, Джайва и Румбы
- с соревновательной практикой по Стандарту и Латине
- с требованиями по технике безопасности в танцевальном зале, с правилами поведения в Центре, с требованиями к танцевальной форме и основами гигиены;
- с массовым и ансамблевым танцеванием, с элементарными видами рисунков и построений в зале;

учащийся приобретает первоначальный опыт умений и навыков:

- музыкально-ритмической деятельности: согласованности движения с музыкальным материалом;
- ориентироваться в пространстве зала;
- исполнять танцевальные этюды и вариации на базе основных движений спортивных танцев;
- анализировать, проводить рефлекссию, самооценку;
- участия в мероприятиях коллектива и центра
- общения в коллективе

Развивающие

- формировать первоначальные навыки здоровьесберегающей деятельности (режим дня, утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры и др.);
- формировать устойчивый интерес к занятиям, к традициям коллектива и Центра;
- развивать и совершенствовать специальные физические качества: ловкость, прыгучесть, гибкость, двигательно-координационных способностей;
- развивать артистичность, ритмичность, музыкальность учащихся.
- развивать чувство ответственности, коммуникативные качества личности в коллективной деятельности;
- развивать коммуникативные умения: слушать и слышать педагога, взаимодействовать со сверстниками.

Воспитательные

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

5 год обучения

Цель - освоить материал за пятый год обучения

Обучающие

познакомить учащихся:

- с элементарными правилами соревнований и презентацией пары
- с положением о спортивных танцах и с названием базовых фигур «Д» и «С» класса
Н класса
- с основами общей физической подготовкой и правилами исполнения упражнений
- с элементами музыкальной грамотности (жанры, темп, ритм, характер, музыкальный размер);
- с основами танцевания в паре и танцевальной этикой
- с историей европейской и латиноамериканской программой танцев;
- с подготовительными упражнениями Фокстрота и с базовыми, и основными фигурами Медленного вальса, Квикстепа, Венского вальса, Танго
- с подготовительными движениями Пасадобля и с базовыми, основными фигурами Самбы, Ча-ча-ча, Джайва и Румбы.
- с соревновательной практикой по Стандарту и Латине
- с требованиями по технике безопасности в танцевальном зале, с правилами поведения в Центре, с требования к танцевальной форме и основами гигиены;
- с массовым и ансамблевым танцеванием, с элементарными видами рисунков и построений в зале;

учащийся приобретает первоначальный опыт умений и навыков:

- музыкально-ритмической деятельности: согласованности движения с музыкальным материалом;
- ориентироваться в пространстве зала;
- исполнять танцевальные этюды и вариации на базе основных движений спортивных танцев;

- анализировать, проводить рефлекссию, самооценку;
- участия в мероприятиях коллектива и центра
- общения в коллективе

Развивающие

- формировать первоначальные навыки здоровьесберегающей деятельности (режим дня, утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры и др.);
- формировать устойчивый интерес к занятиям, к традициям коллектива и Центра;
- развивать и совершенствовать специальные физические качества: ловкость, прыгучесть, гибкость, двигательно-координационных способностей;
- развивать артистичность, ритмичность, музыкальность учащихся.
- развивать чувство ответственности, коммуникативные качества личности в коллективной деятельности;
- развивать коммуникативные умения: слушать и слышать педагога, взаимодействовать со сверстниками.

Воспитательные

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

6 год обучения

Цель - освоить материал за шестой год обучения

Обучающие

учащийся знает:

- элементарными правилами соревнований и презентации пары
- положение о спортивных танцах и название базовых фигур «С» класса
- основы общей физической подготовкой и правила исполнения упражнений
- элементы музыкальной грамотности (жанры, темп, ритм, характер, музыкальный размер);
- основы танцевания в паре и танцевальной этикой
- историю европейской и латиноамериканской программы танцев;

-базовые и основные фигуры Медленного вальса, Квикстепа, Венского вальса, Танго и Фокстрота

-базовые и основные фигуры Самбы, Ча-ча-ча, Джайва, Румбы и Пасадобля

-требования по технике безопасности в танцевальном зале, правила поведения в Центре, требования к танцевальной форме и основам гигиены

учащийся приобретает опыт умений и навыков:

-музыкально-ритмической деятельности

-технически исполнять танцевальные вариации спортивных танцев;

-анализировать, проводить рефлексию, самооценку;

-участия в соревнованиях и турнирах по Стандарту и Латине

-участия в мероприятиях коллектива и центра

-общения в коллективе

Развивающие

-сформированы первоначальные навыки здоровьесберегающей деятельности (режим дня, утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры и др.);

-сформирован устойчивый интерес к занятиям, к традициям коллектива и Центра;

-развивать и совершенствовать специальные физические качества: ловкость, прыгучесть, гибкость, двигательные-координационные способности;

-развивать артистичность, ритмичность, музыкальность учащихся.

-развивать чувство ответственности, коммуникативные качества личности в коллективной деятельности;

-развивать коммуникативные умения: слушать и слышать педагога, взаимодействовать со сверстниками.

Воспитательные

-воспитывать любовь к искусству бального танца и умение ценить прекрасное;

-воспитывать личностные качества: терпение, ответственность, трудолюбие, воля, стремление к победе, необходимые не только для занятий танцами, но и в социуме;

-формировать навыки уважительного отношения в коллективе, к старшим, младшим, и между полами;

-формировать осознанное позитивное отношение к здоровью, здоровому образу жизни;

-формировать самостоятельное стремление к саморазвитию и самосовершенствованию;

-воспитывать этические чувства, доброжелательность, отзывчивость, уважительное отношение к старшим людям, товарищам по команде.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план на 6 лет обучения

№	Наименование тем, разделов	кол-во	кол-во	кол-во	кол-во	кол-во	кол-во	Всего
		часов 1 год	часов 2 год	часов 3 год	часов 4 год	часов 5 год	часов 6 год	
1	Теоретическая подготовка	6	8	8	8	8	8	46
1.1	Введение в деятельность. Техника безопасности и правила поведения.	2	2	2	2	2	2	12
1.2	Основы гигиены, форма для занятий, основы рационального питания.	1	2	2	2	2	2	11
1.3	Правила соревнований	1	2	2	2	2	2	11
1.4	Положение о спортивных танцах, перечень базовых фигур	2	2	2	2	2	2	12
2	Общая физическая подготовка	25	30	30	30	30	30	175
2.1	Упражнения для развития скоростной реакции рук и ног	5	5	5	5	5	5	
2.2	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса	5	5	5	5	5	5	
2.3	Упражнения для развития силовой выносливости рук, ног и спины	5	5	5	5	5	5	
2.4	Упражнения для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени	5	5	5	5	5	5	
2.5	Упражнения для развития координационных способностей	-	5	5	5	5	5	
2.6	Упражнение на развитие выносливости	-	5	5	5	5	5	

3	Техническая подготовка	58	72	72	72	72	70	416
3.1	Основы музыкальной грамотности <i>Самостоятельная работа:</i> слушать музыку, определять характер, выделять хлопками ритм.	10	-	-	-	-	-	
3.2	Основы танцевания в паре <i>Самостоятельная работа:</i> держат «стойку» сохраняя вертикаль и горизонталь на время.	8	-	-	-	-	-	
3.3	Основы европейских танцев. Стандарт	20	36	36	36	36	35	
3.4	Основы латиноамериканских танцев. Латина	20	36	36	36	36	35	
4	Промежуточная аттестация	2	4	4	4	4	4	22
5	Соревновательная (практическая) подготовка	28	64	64	64	64	66	350
5.1	Практика по Стандарту	10	24	24	24	24	25	
5.2	Практика по Латине	10	24	24	24	24	25	
5.3	Соревнования, сборы и семинары	8	16	16	16	16	16	
6	Досугово-развивающая и концертная деятельность	22	34	34	34	34	34	192
6.1	Массовое и ансамблевое танцевание.	12	18	18	18	18	18	
6.2	Воспитательная работа -театры, музеи, экскурсии -День здоровья -Новогодний серпантин -Творческая фиеста 23+8 -День Победы -Праздник наших успехов!	10	16	16	16	16	16	
7	Итоговое занятие	3	4	4	4	4	4	23
		144	216	216	216	216	216	1224

Содержание учебного плана

1 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика
----------	--------------	----------------	--------	----------

1	Теоретическая подготовка	6	6	-
1.1	Введение в деятельность. Техника безопасности и правила поведения.	2	2	
1.2	Основы гигиены, форма для занятий, основы рационального питания.	1	1	
1.3	Элементарные правила соревнований	1	1	
1.4	Положение о спортивных танцах, перечень базовых фигур	2	2	
2	Общая физическая подготовка	25	5	20
2.1	Упражнения для развития скоростной реакции рук и ног	5	1	4
2.2	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса	5	1	4
2.3	Упражнения для развития силовой выносливости рук, ног и спины	5	1	4
2.4	Упражнения для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени	5	1	4
2.5	Упражнения для развития координационных способностей <i>Самостоятельная работа:</i> выполнение упражнений	5	1	4
3	Техническая подготовка	58	24	34
3.1	Основы музыкальной грамотности <i>Самостоятельная работа:</i> слушать музыку, определять характер, выделять хлопками ритм.	10	4	6
3.2	Основы танцевания в паре <i>Самостоятельная работа:</i> держать «стойку» сохраняя вертикаль и горизонталь на время.	8	4	4
3.3	Основы европейских танцев – Стандарт Медленный вальс Квикстеп <i>Самостоятельная работа:</i> отработка стойки, подъема, снижения, скольжения;	20	8	12
3.4	разучивание 5-ти фаз шага, шассе Основы латиноамериканских танцев–Латина Самба Ча-ча-ча <i>Самостоятельная работа:</i> повторение подготовительных упражнений, подводящих к основному шагу.	20	8	12
4	Промежуточная аттестация	2	1	1
5	Соревновательная (практическая) подготовка	28	8	20
5.1	Практика по Стандарту	10	2	8
5.2	Практика по Латине	10	2	8
5.3	Соревнования, сборы и семинары	8	4	4

6	Досугово-развивающая и концертная деятельность	22	9	13
6.1	Массовое и ансамблевое танцевание. <i>Самостоятельная работа:</i> повторять танцевальные игры.	12	4	8
6.2	Воспитательная работа -театры, музеи, экскурсии -Новогодний серпантин -Творческая фиеста 23+8 -День Победы -Праздник наших успехов!	10	5	5
7	Итоговое занятие	3	1	2
	Итого	144	53	91

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 6 часов

Тема 1.1. Введение в деятельность

Теория: знакомство. Правила поведения в Центре и в танцевальном зале. Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи на учебный год. Танцевальный спорт – что это? Планы массовых и спортивных мероприятий. Обсуждение правил взаимодействия, права и обязанности членов детского коллектива. Правила организации учебного занятия. История развития спортивных танцев в России и РК. Краткая информация о знаменательных датах Республики, гимн и герб РК

Тема 1.2. Основы гигиены, форма для занятий. Основы рационального питания.

Теория: гигиена тела и самоконтроль, форма для занятий - тренировочная одежда и обувь. Режим питания и питьевой режим; правила рационального и полезного питания.

Тема 1.3. Элементарные правила соревнований. Положение о спортивных танцах, перечень базовых фигур «Н» класса мастерства

Теория: презентация пары:

- выход и уход с танцевальной площадки;
- постановка корпуса во время исполнения композиции;
- рейтинговые костюмы (специальная одежда для соревнований),
- рейтинговые прически.

Проба паркета (разминка за час до соревнований). Номер спортсменов, заходы спортсменов. Перечень базовых фигур по «Н» классу (*см. приложения к программе*)

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 25 часов

Тема 2.1. Упражнения для развития скоростной реакции рук и ног

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

Тема 2.2. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

Тема 2.3. Упражнения для развития силовой выносливости рук, ног и спины

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

Тема 2.5. Упражнения для развития координационных способностей

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений на баланс, на равновесие, на вестибулярную устойчивость

Самостоятельная работа: выполнение выше указанных упражнений.

Раздел 3. Техническая подготовка – 58 часов

Тема 3.1. Основы музыкальной грамотности

Теория: элементы музыкальной грамотности: характер музыки (веселая, спокойная, грустная); динамические оттенки (громко, тихо); темп (медленный, умеренный, быстрый); простые музыкальные размеры (2/4, 3/4, 4/4); сильная и слабая доли; ритм; такт, счет музыки

Практика: ритмические упражнения с музыкальным заданием (начало и окончание движения вместе с музыкой). Прохлопывание ритма. Танцевальные движения в различных темпах. Определение характера танцевальной музыки словами и передача характера в движении. Передача динамических оттенков в движении. Определение музыкальных размеров. Выделение сильных и слабых долей в движениях.

Самостоятельная работа: слушать музыку, определять характер, выделять хлопками ритм.

Тема 3.2. Основы танцевания в паре

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

Основные понятия: «стойка» (позиция) в паре; понятие «линии» в движениях рук, ног, головы и корпуса; вертикали и горизонтالي (форма крестом); «линии» пары; форма пары; «рамка» в паре; ведение в паре; фокус. Основные позиции в паре: учебная, закрытая, открытая, променадная, контр променадная, боковая и теневая. Положение рук в парных танцах: «замок», «рамка», за одну руку, за две руки, под одну руку. Понятия о конкурсных танцах.

Практика: Изучение и отработка. Танцевальная этика: -приглашение к танцу, -поклон после завершения танца; -корректное поведение на паркете.

«Стойка» (позиция) в паре; «линии» в движениях рук, ног, головы и корпуса; вертикали и горизонтали (форма крестом); «линии» пары; «рамка» (неподвижное положение рук в паре и движение внутри рамки); ведение в паре (управление партнером); фокус (точное направление головы и взгляда).

Основные позиции в паре: учебная, закрытая, открытая, променадная, контр променадная, боковая и тeneвая. Положение рук в парных танцах: «рамка», за одну руку, за две руки, под одну руку. Понятия о конкурсных танцах.

Самостоятельная работа: держать «стойку» сохраняя вертикаль и горизонталь на время.

Тема 3.3. Основы европейских танцев – Стандарт (Standart)

Теория: введение в европейскую программу танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения европейской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линия танца. Музыкальный размер, темп, ритм танцев Медленный вальс (SlowWaltz) и Квикстеп (Quickstep).

- Медленный вальс (W): музыкальный размер – $\frac{3}{4}$, в каждом такте 3 удара, с акцентом на 1 счет; темп достаточно медленный 28-30 тактов в минуту, Главная особенность – подъем, снижение и скольжение. Фигуры «Н» класса.
- Квикстеп (Q): музыкальный размер – $\frac{4}{4}$, в каждом такте четыре удара. Темп быстрый 50-52 такта в минуту. Счет фигур: «медленно» (slow) – входит два счета и «быстро» (quick) - куда входит один счет. Главная особенность – на одном уровне, без прыжков и подскоков. Фигуры «Н» класса.

Практика: подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор 5-ти фаз шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес 30-70%, сбор ног. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.

Изучение и отработка базовых и подготовительных фигур

- Медленный вальс (W): волна, качели, маленький квадратик, большой квадрат, пол квадратика вперед; пол квадратика назад
- Квикстеп (Q): шассе, шассе по квадрату; четвертной поворот.

Самостоятельная работа: отработка стойки, подъема, снижения, скольжения; разучивание 5-ти фаз шага, шассе

Тема 3.4. Основы латиноамериканских танцев – Латина (Latina)

Теория: введение в латиноамериканскую программу танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения латиноамериканской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линии танца. Музыкальный размер, темп, ритм танцев Самба (Samba) и Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).

- Самба (S): музыкальный размер – $\frac{2}{4}$, в каждом такте два удара; темп быстрый 50-52 такта в минуту. Счет 1-и-2-и... Главная особенность – баунс (пружина) -движение бедрами и коленями. Фигуры «Н» класса.
- Ча-ча-ча (Ch): музыкальный размер – $\frac{4}{4}$, в каждом такте четыре удара. Но четвертый счет в музыке делиться пополам, поэтому обычно

считаю: 1-2-3-ча-ча- 1-2-3-ча-ча -... или 2-3-ча-ча-ча-2-3-ча-ча-ча....
Темп довольно быстрый 30-32 такта в минуту. Главная особенность – это резкость и четкость линий рук и ног, и выпрямленных коленей. Фигуры «Н» класса.

Практика: подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения: толчки, работа стопы, позиции рук, ног, работа корпуса. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции, в открытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.

Изучение и отработка базовых и подготовительных фигур

- Самба (S): баунс на двух ногах, баунс с ноги на ногу, баунс с работой центра, вынос носка по полу – вперед, в сторону, назад; баунс шага вправо-влево; баунс шага вперед-назад; баунс шага по маленькому квадратику с правой ноги, с левой ноги.
- Ча-ча-ча (Ch): тайм степ, шассе, чек, компактное шассе, шага вперед - назад

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

Раздел 4. Промежуточная аттестация – 2 часа

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

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Промежуточную аттестацию (тестирование) уровня знаний, умений и навыков учащихся по образовательной программе проводится 1 раза в год.

Теория: объяснение тестового материала

Практика: выполнение тестового материала. Написание ответов и практический показ. (См. приложение к программе)

Раздел 5. Соревновательная (практическая) подготовка – 28 часов

Тема 5.1. Практика по Стандарту (St)

Теория: разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается, и почему

Практика: постановка вариации, отработка техники фигур, прогоны конкурсной вариаций

- Медленный вальс
- Квикстеп

Тема 5.2. Практика по Латине (La)

Теория: разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается, и почему

Практика: постановка вариации, отработка техники фигур, прогоны конкурсной вариаций

- Самба
- Ча-ча-ча

Тема 5.3. Соревнования (турниры), сборы и семинары

Теория: психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к соревнованиям (турнирам) и конкурсной программе; рефлексия.

Практика: участие в соревнованиях (турнирах), конкурсах и учебных сборах и семинарах на уровне города и республики.

Раздел 6. Досугово-развивающая и концертная деятельность – 22 часа

Тема 6.1. Массовое и ансамблевое танцевание

Тема 6.1.1. Постановка концертных и массовых номеров, этюдов и игр

Теория: знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами

Практика: освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов

Тема 6.1.2. Разводка массового, концертного номера

Теория: описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.

Практика: композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.

Тема 6.1.3. Отработка танцев

Теория: выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из массовых танцев и концертных номеров.

Практика: разучивание подготовительных и основных движений и фигур. Отработка массовых танцев, концертных номеров, танцевальных этюдов и вариаций; работа над техникой, стойкой, положением в паре; отработка синхронности, эмоциональности; репетиционные работы.

Изучаются танцевальные игры, которые вырабатывают у детей чувство ритма, координацию, память, музыкальные способности: «танец Дружбы», «Минутка», «Стоп, машина», «Буги-Вуги».

Самостоятельная работа: повторять танцевальные игры.

Тема 6.2. Воспитательная работа: праздники, экскурсии, просмотры, концертные программы и выступления

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом УВР, утвержденным замдиректора в начале учебного года, а так же в процессе учебных занятий, соревнований, коллективных традиционных мероприятий по программе воспитания «ЦДОД».

-Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК.

-Выход в бассейн, на лыжах или коньках – в День здоровья.

-Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих танцоров РК.

-Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК. Достопримечательности РК. Посещение исторических мест города.

-Участие в концертах, праздниках и фестивалях центра и города.

Теория: психологическая и эмоциональная подготовка и положительный настрой учащихся на выступления; рефлексия

Практика: участие

Раздел 7. Итоговое занятие – 3 часа

Теория: подведение итогов работы за год. Перспективы работы в новом учебном году. Презентация портфолио. Вручение благодарностей. Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.

Практика: показ массовых и ансамблевых (концертных) номеров.

2 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	8	8	-
1.1	Введение в деятельность. Техника безопасности и правила поведения.	2	2	
1.2	Основы гигиены, форма для занятий, основы рационального питания.	2	2	
1.3	Элементарные правила соревнований	2	2	
1.4	Положение о спортивных танцах, перечень фигур Н и Е класса	2	2	
2	Общая физическая подготовка	30	6	24
2.1	Упражнения для развития скоростной реакции рук и ног	5	1	4
2.2	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса	5	1	4
2.3	Упражнения для развития силовой выносливости рук, ног и спины	5	1	4
2.4	Упражнения для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени	5	1	4
2.5	Упражнения для развития координационных способностей	5	1	4
2.6	Упражнение на развитие выносливости <i>Самостоятельная работа:</i> выполнение упражнений	5	1	4
3	Техническая подготовка	72	24	48
3.1	Основы европейских танцев - Стандарт Медленный вальс Венский вальс Квикстеп <i>Самостоятельная работа:</i> отработка стойки, подъема, снижения, скольжения. Повторять фигуры Н и Е класса.	36	12 4 4 4	24 8 8 8
3.2	Основы латиноамериканских танцев -Латина Самба	36	12	24

	Ча-ча-ча Джайв Самостоятельная работа: повторение специальных упражнений и фигур Н и Е класса			
4	Промежуточная аттестация	4	2	2
5	Соревновательная (практическая) подготовка	64	20	44
5.1	Практика по Стандарту	24	6	18
5.2	Практика по Латине	24	6	18
5.3	Соревнования, сборы и семинары	16	8	8
6	Досугово-развивающая и концертная деятельность	34	14	20
6.1	Ансамблевое танцевание.	18	6	12
6.2	Воспитательная работа -театры, музеи, экскурсии -День здоровья -Новогодний серпантин -Творческая фиеста 23+8 -День Победы -Праздник наших успехов!	16	8	8
7	Итоговое занятие	4	2	2
	Итого	216	76	140

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 8 часов

Тема 1.1. Введение в деятельность

Теория: знакомство. Правила поведения в Центре и в танцевальном зале. Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи на учебный год. Танцевальный спорт – что это? Планы массовых и спортивных мероприятий. Обсуждение правил взаимодействия, права и обязанности членов детского коллектива. Правила организации учебного занятия. История развития спортивных танцев в России и РК. Краткая информация о знаменательных датах Республики, гимн и герб РК

Тема 1.2. Основы гигиены, форма для занятий. Основы рационального питания.

Теория: гигиена тела и самоконтроль, форма для занятий - тренировочная одежда и обувь. Режим питания и питьевой режим; правила рационального и полезного питания; гигиена тела и самоконтроль.

Тема 1.3. Элементарные правила соревнований. Положение о спортивных танцах, перечень базовых фигур «Н» и «Е» класса мастерства

Теория: презентация пары: - выход и уход с танцевальной площадки; - постановка корпуса во время исполнения композиции; - рейтинговые костюмы (специальная одежда для соревнований), - рейтинговые прически. Проба паркета (разминка за час до соревнований). Номер спортсменов, заходы спортсменов. Перечень базовых фигур по «Н» и «Е» классу (см. приложения к программе)

Раздел 2.Общая физическая подготовка – 30 часов

Тема 2.1.Упражнения для развития скоростной реакции рук и ног

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

Тема 2.2.Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

Тема 2.3.Упражнения для развития силовой выносливости рук, ног и спины

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

Тема 2.4.Упражнения для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

Тема 2.5.Упражнения для развития координационных способностей

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений на баланс, на равновесие, на вестибулярную устойчивость

Тема 2.6. Упражнение на развитие выносливости

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

Самостоятельная работа: выполнение выше указанных упражнений.

Раздел 3.Техническая подготовка – 72 часов

Тема 3.1.Основы европейских танцев - Стандарт (Standart)

Теория: введение в европейскую программу танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения европейской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линия танца. Музыкальный размер, темп, ритм танцев Медленный вальс (SlowWaltz) , Венский вальс (VienneseWaltz) Квикстеп или Быстрый фокстрот (Quickstep).

- Медленный вальс (W): музыкальный размер – $\frac{3}{4}$, в каждом такте 3 удара, с акцентом на 1 счет; темп достаточно медленный 28-30 тактов в минуту, Главная особенность – подъём, снижение и скольжение. Фигуры «Н» и «Е» класса.
- Венский вальс (VienneseWaltz). Музыкальный размер– $\frac{3}{4}$. В каждом такте три удара. Темп 58-60 тактов в минуту. Главная особенность – танцуем на одном уровне, не подсакиваем. Фигуры «Н» и «Е» класса
- Квикстеп (Q): музыкальный размер – $\frac{4}{4}$, в каждом такте четыре удара. Темп быстрый 50-52 такта в минуту. Счет фигур: «медленно» (slow) – входит два счета и «быстро» (quick) - куда входит один счет. Главная особенность – на одном уровне, без прыжков и подскоков. Фигуры «Н» и «Е» класса

Практика: подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор 5-ти фаз шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес 30-70%, сбор ног. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп. Изучение фигур «Е» класса и отработка базовых и подготовительных фигур

- Медленный вальс (W). Фигуры «Н» класса: волна, маленький квадратик, большой квадрат. Фигуры «Е» класса: закрытые перемены – закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный); закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный); натуральный поворот; реверсивный поворот; натуральный спин поворот; виск; шассе из ПП
- Венский вальс (VW). Фигуры «Н» класса: учебная волна; большой квадратик; балансе вправо-влево, вперед-назад. Фигура «Е» класса: натуральный правый поворот
- Квикстеп (Q): Фигуры «Н» класса: шассе, четвертной поворот вправо. Фигуры «Е» класса: четвертной поворот влево; четвертной поворот влево(каблучный пивот); натуральный поворот; натуральный поворот с хэзитэйшн; натуральный пивот поворот; натуральный спин поворот; поступательное шассе; шассе реверсивный поворот; лок-степ вперед; лок-степ назад; поступательное шассе вправо; типпл шассе вправо

Самостоятельная работа: отработка стойки, подъема, снижения, скольжения; разучивание 5-ти фаз шага, шассе

Тема 3.2. Основы латиноамериканских танцев – Латина (Latina)

Теория: введение в латиноамериканскую программу танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения латиноамериканской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линии танца. Музыкальный размер, темп, ритм танцев Самба (Samba), Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha) и Джайв (Jive)

- Самба (S): музыкальный размер – 2/4, в каждом такте два удара; темп быстрый 50-52 такта в минуту. Счет 1-и-2-и... Главная особенность – баунс (пружина) -движение бедрами и коленями. Фигуры «Н» и «Е» класса.
- Ча-ча-ча (Ch): музыкальный размер – 4/4, в каждом такте четыре удара. Но четвертый счет в музыке делиться пополам, поэтому обычно считаю: 1-2-3-ча-ча- 1-2-3-ча-ча -... или 2-3-ча-ча-ча-2-3-ча-ча-ча... Темп довольно быстрый 30-32 такта в минуту. Главная особенность – это резкость и четкость линий рук и ног, и выпрямленных коленей. Фигуры «Н» и «Е» класса.
- Джайв (J): музыкальный размер - 4/4, акценты на чётные счета. Темп умеренно быстрый 42-44 такта в минуту, счёт основного движения

делиться пополам и поэтому танец получается быстрым. Главная особенность – это высокое поднимание коленей. Фигуры «Н» и «Е» класса.

Практика: подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения: толчки, работа стопы, позиции рук, ног, работа корпуса. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции, в открытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп. Изучение фигур «Е» класса и отработка базовых и подготовительных фигур.

- Самба (S). Фигуры «Н» класса: баунс на двух ногах, баунс с ноги на ногу, баунс с работой центра, вынос носка по полу – вперед, в сторону, назад; баунс шаги вправо-влево; баунс шаги вперед-назад; баунс шаги по маленькому квадратику правой ноги, левой ноги. Фигуры «Е» класса: основные движения с ПН, с ЛН, в сторону, поступательное, наружное; виски (самба виски) в лево и в право; виски с поворотом дамы под рукой (вольта поворот дамы на месте вправо и влево); самба ход в ПП (променадный самба-ход); самба-ход в сторону, самба-ход на месте;
- Ча-ча-ча (Ch). Фигуры «Н» класса: тайм степ, шассе, чек, альтернативные движения шассе: компактное шассе, шассе через лок-степ вперед-назад с правой ноги и с левой ноги; базовые шаги вперед – назад. Специальные упражнения: натяжение вертикали, горизонтали, тайм степ, скручивание корпуса. Фигуры «Е» класса: Основные движения (в закрытой позиции, в открытой позиции, на месте), Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: шассе в сторону (вправо и влево), компактное шассе, лок-степ вперед с ПН и с ЛН. ронд-шассе; твист-шассе (хип-твист шассе); слип-шассе (слип клоус-шассе); Нью-Йорк (чек из открытой контр ПП и открытой ПП); поворот на месте (поворот переключение влево -вправо); поворот под рукой влево и вправо; плечо к плечу; рука к руке; три ча-ча-ча;
- Джайв (Jive). Фигуры «Н» класса: марш на месте с высоким коленом; свинговые движения в стороны с ноги на ногу. Фигуры «Е» класса: основное движение на месте; фоллзвэй рок (основное движение из позиции фоллзвэй); фоллзвэй троузвэй; звено; смена мест справа налево; смена мест слева направо; смена рук за спиной; удар бедром (толчок левым плечом); американский спин; стоп энд гоу.

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

Раздел 4. Промежуточная аттестация – 4 часа

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

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Промежуточную аттестацию (тестирование) уровня знаний, умений и навыков учащихся по образовательной программе проводится 2 раза в год.

Теория: объяснение тестового материала

Практика: написание ответов и практический показ вопросов, выполнение тестового материала (*См. приложение к программе*)

Раздел 5. Соревновательная (практическая) подготовка – 64 часа

Тема 5.1. Практика по Стандарту (St)

Теория: разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается, и почему

Практика: постановка вариации, отработка техники фигур, прогоны конкурсной вариаций

- Медленный вальс
- Венский вальс
- Квикстеп

Тема 5.2. Практика по Латине (La)

Теория: разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается, и почему

Практика: постановка вариации, отработка техники фигур, прогоны конкурсной вариаций

- Самба
- Ча-ча-ча
- Джайв

Тема 5.3. Соревнования (турниры), сборы и семинары

Теория: психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к соревнованиям (турнирам) и конкурсной программе; рефлексия.

Практика: участие в соревнованиях (турнирах), конкурсах и учебных сборах и семинарах на уровне города и республики.

Раздел 6. Досугово-развивающая и концертная деятельность – 34 часа

Тема 6.1. Ансамблевое танцевание

Тема 6.1.1. Постановка концертных номеров

Теория: знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами

Практика: освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов

Тема 6.1.2. Разводка массового, концертного номера

Теория: описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.

Практика: композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.

Тема 6.1.3.Отработка танцев

Теория: выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из концертных номеров.

Практика: разучивание подготовительных и основных движений и фигур. Отработка концертных номеров, танцевальных этюдов и вариаций; работа над техникой, стойкой, положением в паре; отработка синхронности, эмоциональности; репетиционные работы.

Тема 6.2. Воспитательная работа: праздники, экскурсии, просмотры, концертные программы и выступления

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом УВР, утвержденным замдиректора в начале учебного года, а так же в процессе учебных занятий, соревнований, коллективных традиционных мероприятий по программе воспитания «ЦДОД».

Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Выход в бассейн, на лыжах или коньках – в День здоровья.

Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих танцоров РК. Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК. Достопримечательности РК. Посещение исторических мест города. Участие в концертах, праздниках и фестивалях центра и города.

Теория: психологическая и эмоциональная подготовка и положительный настрой учащихся на выступления; рефлексия

Практика: участие

Раздел 7. Итоговое занятие – 4 часа

Теория: подведение итогов работы за год. Перспективы работы в новом учебном году. Презентация портфолио. Вручение благодарностей. Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.

Практика: показ ансамблевых (концертных) номеров.

3 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	8	8	-
1.1	Введение в деятельность. Техника безопасности и правила поведения.	2	2	
1.2	Основы гигиены, форма для занятий, основы рационального питания.	2	2	
1.3	Элементарные правила соревнований	2	2	
1.4	Положение о спортивных танцах, перечень фигур Е класса	2	2	
2	Общая физическая подготовка	30	6	24
2.1	Упражнения для развития локомоторных способностей.	5	1	4
2.2	Упражнения для развития скоростных способностей.	5	1	4

2.3	Упражнения для развития силовых способностей.	5	1	4
2.4	Упражнения для развития гибкости	5	1	4
2.5	Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения для развития	5	1	4
2.6	выносливости <i>Самостоятельная работа:</i> выполнение упражнений	5	1	4
3	Техническая подготовка	72	24	48
3.1	Стандарт Медленный вальс Венский вальс Квикстеп <i>Самостоятельная работа:</i> отработка стойки, подъема, снижения, скольжения. Повторять фигуры Е класса.	36	12 4 4 4	24 8 8 8
3.2	Латина Самба Ча-ча-ча Джайв <i>Самостоятельная работа:</i> повторение специальных упражнений и фигур Е класса	36	12	24
4	Промежуточная аттестация	4	2	2
5	Соревновательная (практическая) подготовка	64	14	50
5.1	Практика по Стандарту	24	3	21
5.2	Практика по Латине	24	3	21
5.3	Соревнования, сборы и семинары	16	8	8
6	Досугово-развивающая и концертная деятельность	34	16	18
6.1	Ансамблевое танцевание.	18	8	10
6.2	Воспитательная работа -театры, музеи, экскурсии -День здоровья -Новогодний серпантин -Творческая фиеста 23+8 -День Победы -Праздник наших успехов!	16	8	8
7	Итоговое занятие	4	2	2
	Итого	216	72	144

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 8 часов

Тема 1.1. Введение в деятельность

Теория: правила поведения в Центре и в танцевальном зале. Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи на учебный год. Танцевальный спорт – что это? Планы массовых и спортивных мероприятий. Обсуждение правил взаимодействия, права и обязанности членов детского коллектива. Правила организации учебного занятия. История развития спортивных танцев в России и РК. Краткая информация о знаменательных датах Республики, гимн и герб РК

Тема 1.2. Основы гигиены, форма для занятий. Основы рационального питания.

Теория: гигиена тела и самоконтроль, форма для занятий - тренировочная одежда и обувь. Режим питания и питьевой режим; правила рационального и полезного питания; гигиена тела и самоконтроль.

Тема 1.3. Элементарные правила соревнований. Положение о спортивных танцах, перечень базовых фигур «Е» класса мастерства

Теория: презентация пары: - выход и уход с танцевальной площадки; - постановка корпуса во время исполнения композиции; - рейтинговые костюмы (специальная одежда для соревнований), - рейтинговые прически. Проба паркета (разминка за час до соревнований). Номер спортсменов, заходы спортсменов. Перечень базовых фигур по «Е» классу (см. приложения к программе)

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 30 часов

Тема 2.1. Упражнения для развития локомоторных способностей.

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

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

Тема 2.2. Упражнения для развития скоростных способностей:

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

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

Тема 2.3. Упражнения для развития силовых способностей:

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

1. Приседания.
2. «Выпрыгивания» из приседа вверх, прогибаясь: максимальное количество раз.
3. Многоскоки.

- 4.Подтягивания в висе на высокой перекладине.
- 5.Подтягивания в висе лежа на низкой перекладине.
- 6.Угол в упоре.
- 7.«Ножницы» - для оценки силовой выносливости мышц брюшного пресса: испытуемый прямыми ногами, слегка поднятыми над землей, выполняет движение «ножницы». Результат – время выполнения задания.

Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости:

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

Упражнения для развития подвижности шейного отдела позвоночника:

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

Упражнения для развития подвижности суставов верхнего плечевого пояса:

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

Упражнения для развития гибкости позвоночного столба:

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

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

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

Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра:

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

Тема 2.5. Упражнения для развития координационных способностей:

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

1. Ходьба по гимнастической скамейке.
2. Проба Ромберга: удержание равновесия в положении стоя на одной ноге, другая согнута вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки вперед, глаза закрыты.
3. Равновесия типа «ласточка».
4. Равновесия на одной ноге с изменением заданной позы.
5. Проба Яроцкого: вращательные движения головой в быстром темпе в положении стоя с закрытыми глазами до потери равновесия.
6. Воспроизведение заданной игровой позы.
7. Челночный бег (3x10, 4x5, 2x15 м).
8. Произвольное преодоление простых препятствий.
9. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки и т.д.
10. Прыжки по разметкам на точность приземления.
11. Различные комбинации гимнастических упражнений на счет («восьмерки»).
12. Игры, позволяющие развивать координацию (пятнашки, салки, колдунчики с равновесием на одной ноге и другие подвижные игры).

Тема 2.6. Упражнения для развития выносливости:

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

1. Бег на 500, 1000, 2000, 3000 м.
2. Двухминутный бег: бег в течение 2 мин в темпе 180 шаг/мин.
3. Шестиминутный бег: испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут.

Самостоятельная работа: выполнение выше указанных упражнений.

Раздел 3. Техническая подготовка – 72 часов

Тема 3.1. Основы европейских танцев (Стандарт - Standard)

Теория: введение в европейскую программу танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения европейской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линия танца. Музыкальный размер, темп, ритм танцев Медленный вальс (SlowWaltz) , Венский вальс (VienneseWaltz) Квикстеп или Быстрый фокстрот (Quickstep).

- Медленный вальс (W): музыкальный размер – $\frac{3}{4}$, в каждом такте 3 удара, с акцентом на 1 счет; темп достаточно медленный 28-30 тактов в минуту, Главная особенность – подъем, снижение и скольжение. Фигуры «Е» класса
- Венский вальс (VienneseWaltz): музыкальный размер– $\frac{3}{4}$. В каждом такте три удара. Темп 58-60 тактов в минуту. Главная особенность – танцуем на одном уровне, не подсакиваем. Фигуры «Е» класса
- Квикстеп (Q): музыкальный размер – $\frac{4}{4}$, в каждом такте четыре удара. Темп быстрый 50-52 такта в минуту. Счет фигур: «медленно» (slow) – входит два счета и «быстро»(quick)- куда входит один счет. Главная особенность – на одном уровне, без прыжков и подскоков. Фигуры «Е» класса.

Практика: подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор 5-ти фаз шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес 30-70%, сбор ног. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп. Изучение фигур «Е» класса и отработка базовых и подготовительных фигур

- Медленный вальс (W). Фигуры «Е» класса: перемена хэзитэйшн; наружная перемена; реверсивное кортэ; виск назад; лок-степ назад; поступательное шассе вправо; открытый импетус; плетение из ПП; дрэг.
- Венский вальс (VW). Фигура «Е» класса: натуральный правый поворот
- Квикстеп (Q). Фигуры «Е» класса: натуральный поворот с хэзитэйшн; натуральный пивот поворот; шассе реверсивный поворот; лок-степ вперед; лок-степ назад; поступательное шассе вправо; бегущее окончание (может заканчиваться в ПП); наружная перемена; быстрый открытый реверсивный; зигзаг, лок-степ назад и бегущее окончание; ви б.

Самостоятельная работа: отработка стойки, подъема, снижения, скольжения; разучивание 5-ти фаз шага, шассе

Тема 3.2. Основы латиноамериканских танцев (Латина-Latina)

Теория: Введение в латиноамериканскую программу танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники

исполнения латиноамериканской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линии танца. Музыкальный размер, темп, ритм танцев Самба (Samba) , Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha) и Джайв (Jive)

- Самба (S): музыкальный размер – $2/4$, в каждом такте два удара; темп быстрый 50-52 такта в минуту. Счет 1-и-2-и... Главная особенность – баунс (пружина) -движение бедрами и коленями. Фигуры «Е» класса.
- Ча-ча-ча (Ch): музыкальный размер – $4/4$, в каждом такте четыре удара. Но четвертый счет в музыке делиться пополам, поэтому обычно считаю: 1-2-3-ча-ча- 1-2-3-ча-ча -... или 2-3-ча-ча-ча-2-3-ча-ча-ча.... Темп довольно быстрый 30-32 такта в минуту. Главная особенность – это резкость и четкость линий рук и ног, и выпрямленных коленей. Фигуры «Е» класса.
- Джайв (J): музыкальный размер - $4/4$, акценты на чётные счета. Темп умеренно быстрый 42-44 такта в минуту. Но счёт основного движения делиться пополам и поэтому танец получается быстрым. Главная особенность – это высоко поднимаем колени. Фигуры «Е» класса.

Практика: Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения: толчки, работа стопы, позиции рук, ног, работа корпуса. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции, в открытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп. Изучение и отработка базовых и подготовительных фигур. Изучение фигур «Е» класса

- Самба (S). Фигуры «Е» класса: вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (простая вольта в право и влево в закрытой позиции); ботафого в продвижении вперед - назад; крисс-кросс ботафого (теневые ботафого); ботафого в променад и контр променад (променадная ботафого); крисс-кросс (вольта в продвижении в право и влево); сольная вольта на месте; реверсивный поворот; коса; раскручивание; кортаджака; мэйпоул (непрерывный вольта поворот вправо и влево).
- Ча-ча-ча (Ch). Фигуры «Е» класса: три ча-ча-ча; шаги в сторону (влево и вправо); туда и обратно; тайм степ, как основное движение в сторону; веер; алемана; хоккейная клюшка; натуральное раскрытие; закрытый хип-твист; открытый хип-твист; кубинский брейк–кубинский брейк в открытой позиции, кубинский брейк в открытой контр ПП); дробный кубинский брейк (дробный кубинский брейк в открытой позиции, дробный кубинский брейк в открытой контр ПП); натуральный волчок; кросс бэйзик.
- Джайв (Jive). Фигуры «Е» класса: хлыст; двойной хлыст (двойной кросс хлыст); хлыст троузвэй; тоу хил свивл (носок – каблук свивлы); променадный ход (медленный и быстрый) шаги; раскручивание; флики в брейк; усложненное звено (брейк); шаги цыпленка; ветряная мельница.

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

Раздел 4. Промежуточная аттестация – 4 часа

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

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Промежуточную аттестацию (тестирование) уровня знаний, умений и навыков учащихся по образовательной программе проводится 2 раза в год.

Теория: объяснение тестового материала

Практика: написание ответов и практический показ вопросов, выполнение тестового материала

См. приложение к программе.

Раздел 5. Соревновательная (практическая) подготовка – 6 часа

Тема 5.1. Практика по Стандарту (St)

Теория: разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается, и почему

Практика: постановка вариации, отработка техники фигур, прогоны конкурсной вариаций

- Медленный вальс
- Венский вальс
- Квикстеп

Тема 5.2. Практика по Латине (La)

Теория: разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается, и почему

Практика: постановка вариации, отработка техники фигур, прогоны конкурсной вариаций

- Самба
- Ча-ча-ча
- Джайв

Тема 5.3. Соревнования (турниры), сборы и семинары

Теория: психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к соревнованиям (турнирам) и конкурсной программе; рефлексия.

Практика: участие в соревнованиях (турнирах), конкурсах и учебных сборах и семинарах на уровне города и республики.

Раздел 6. Досугово-развивающая и концертная деятельность – 34 часа

Тема 6.1. Ансамблевое танцевание

Тема 6.1.1. Постановка концертных номеров

Теория: знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами

Практика: освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов

Тема 6.1.2.Разводка массового, концертного номера

Теория: описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.

Практика: композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.

Тема 6.1.3.Отработка танцев

Теория: выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из концертных номеров.

Практика: разучивание подготовительных и основных движений и фигур. Отработка концертных номеров, танцевальных этюдов и вариаций; работа над техникой, стойкой, положением в паре; отработка синхронности, эмоциональности; репетиционные работы.

Тема 6.2. Воспитательная работа: праздники, экскурсии, просмотры, концертные программы и выступления

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом УВР, утвержденным замдиректора в начале учебного года, а так же в процессе учебных занятий, соревнований, коллективных традиционных мероприятий по программе воспитания «ЦДОД».

Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Выход в бассейн, на лыжах или коньках – в День здоровья.

Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих танцоров РК. Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК. Достопримечательности РК. Посещение исторических мест города. Участие в концертах, праздниках и фестивалях центра и города.

Теория: психологическая и эмоциональная подготовка и положительный настрой учащихся на выступления; рефлексия

Практика: участие

Раздел 7. Итоговое занятие – 4 часа

Теория: подведение итогов работы за год. Перспективы работы в новом учебном году. Презентация портфолио. Вручение благодарностей. Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.

Практика: показ ансамблевых (концертных) номеров

4 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	8	8	-
1.1	Введение в деятельность. Техника	2	2	

1.2	безопасности и правила поведения. Основы гигиены, форма для занятий, основы рационального питания.	2	2	
1.3	Элементарные правила соревнований	2	2	
1.4	Положение о спортивных танцах, перечень фигур Е и Д класса	2	2	
2	Общая физическая подготовка	30	6	24
2.1	Упражнения для развития локомоторных способностей.	5	1	4
2.2	Упражнения для развития скоростных способностей.	5	1	4
2.3	Упражнения для развития силовых способностей.	5	1	4
2.4	Упражнения для развития гибкости	5	1	4
2.5	Упражнения для развития координационных способностей.	5	1	4
2.6	Упражнения для развития выносливости <i>Самостоятельная работа:</i> выполнение упражнений	5	1	4
3	Техническая подготовка	72	24	48
3.1	Европейские танцы - Стандарт Медленный вальс Венский вальс Танго Квикстеп <i>Самостоятельная работа:</i> отработка стойки, подъема, снижения, скольжения. Повторять фигуры Е и Д класса.	36	12	24
3.2	Латиноамериканские танцы - Латина Самба Ча-ча-ча Румба Джайв <i>Самостоятельная работа:</i> повторение специальных упражнений и фигур Е и Д класса	36	12	24
4	Промежуточная аттестация	4	2	2
5	Соревновательная (практическая) подготовка	64	14	50
5.1	Практика по Стандарту	24	3	21
5.2	Практика по Латине	24	3	21
5.3	Соревнования, сборы и семинары	16	8	8
6	Досугово-развивающая и концертная деятельность	34	16	18
6.1	Ансамблевое танцевание.	18	8	10
6.2	Воспитательная работа -театры, музеи, экскурсии -День здоровья -Новогодний серпантин -Творческая фиеста 23+8 -День Победы -Праздник наших успехов!	16	8	8

7	Итоговое занятие	4	2	2
	Итого	216	72	144

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 8 часов

Тема 1.1. Введение в деятельность

Теория: правила поведения в Центре и в танцевальном зале. Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи на учебный год. Танцевальный спорт – что это? Планы массовых и спортивных мероприятий. Обсуждение правил взаимодействия, права и обязанности членов детского коллектива. Правила организации учебного занятия. История развития спортивных танцев в России и РК. Краткая информация о знаменательных датах Республики, гимн и герб РК

Тема 1.2. Основы гигиены, форма для занятий. Основы рационального питания.

Теория: гигиена тела и самоконтроль, форма для занятий - тренировочная одежда и обувь. Режим питания и питьевой режим; правила рационального и полезного питания; гигиена тела и самоконтроль.

Тема 1.3. Элементарные правила соревнований. Положение о спортивных танцах, перечень базовых фигур «Е» и «Д» класса мастерства

Теория: презентация пары: - выход и уход с танцевальной площадки; - постановка корпуса во время исполнения композиции; - рейтинговые костюмы (специальная одежда для соревнований), - рейтинговые прически. Проба паркета (разминка за час до соревнований). Номер спортсменов, заходы спортсменов. Перечень базовых фигур по «Е» и «Д» классу (см. приложения к программе)

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 30 часов

Тема 2.1. Упражнения для развития локомоторных способностей.

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

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

Тема 2.2. Упражнения для развития скоростных способностей:

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

1. Ускорения из разных исходных положений.
2. Гладкий бег на 20, 30 и 100 м,
3. Бег на месте в максимальном темпе.
4. «Подскоки»: выполнение на скорость за 10 с подскоков на правой и левой ноге.

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

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

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

Тема 2.3. Упражнения для развития силовых способностей:

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

1.Приседания.

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

3.Многоскоки.

4.Подтягивания в висе на высокой перекладине.

5.Подтягивания в висе лежа на низкой перекладине.

6.Угол в упоре.

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

Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости:

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

Упражнения для развития подвижности шейного отдела позвоночника:

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

2.Повороты головы вправо-влево.

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

4.Повороты головы.

Упражнения для развития подвижности суставов верхнего плечевого пояса:

1.Поднимание и опускание плеч.

2.Движение плеч вперед-назад.

3.Вращение плеч вперед-назад.

4.Отведение рук из вертикального положения назад.

5.Вращение рук в плечевых суставах вперед-назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночного столба:

1.Наклоны вперед, назад, вправо, влево.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра:

1. Широкие стойки на ногах.

2. Подъем ноги вперед и в сторону.

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

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

5. Выпады и полу шпагаты.

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

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

Тема 2.5. Упражнения для развития координационных способностей:

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

1. Ходьба по гимнастической скамейке.

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

3. Равновесия типа «ласточка».

4. Равновесия на одной ноге с изменением заданной позы.

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

6. Воспроизведение заданной игровой позы.

7. Челночный бег (3x10, 4x5, 2x15 м). 8. Произвольное преодоление простых препятствий.

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

10. Прыжки по разметкам на точность приземления.

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

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

Тема 2.6. Упражнения для развития выносливости:

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

1. Бег на 500, 1000, 2000, 3000 м.

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

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

Самостоятельная работа: выполнение выше указанных упражнений.

Раздел 3. Техническая подготовка – 72 часов

Тема 3.1. Европейские танцы (Стандарт - Standart)

Теория: введение в европейскую программу танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения европейской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линия танца. Музыкальный размер, темп, ритм танцев Медленный вальс (SlowWaltz), Венский вальс (VienneseWaltz), Танго (Tango), Квикстеп или Быстрый фокстрот (Quickstep).

- Медленный вальс (W): музыкальный размер – $\frac{3}{4}$, в каждом такте 3 удара, с акцентом на 1 счет; темп достаточно медленный 28-30 тактов в минуту, Главная особенность – подъём, снижение и скольжение. Фигуры «Е» и «Д» класса.
- Венский вальс (VienneseWaltz): музыкальный размер – $\frac{3}{4}$. В каждом такте три удара. Темп 58-60 тактов в минуту. Главная особенность – танцуем на одном уровне, не подсакиваем. Фигуры «Е» и «Д» класса.
- Танго (T): музыкальный размер – $\frac{2}{4}$, в каждом такте два сильных удара и два слабых. Темп танца 24-28 тактов в минуту. Главная особенность – самый низкий танец в Стандарте, танец-марш. Фигуры «Д» класса
- Квикстеп (Q): музыкальный размер – $\frac{4}{4}$, в каждом такте четыре удара. Темп быстрый 50-52 такта в минуту. Счет фигур: «медленно» (slow) – входит два счета и «быстро»(quick)- куда входит один счет. Главная особенность – на одном уровне, без прыжков и подскоков. Фигуры «Е» и «Д» класса.

Практика: подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор 5-ти фаз шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес 30-70%, сбор ног. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в

полный темп. Изучение фигур «Д» класса и отработка базовых и подготовительных фигур

- Медленный вальс (W). Фигуры «Е» класса: перемена хэзитэйшн; наружная перемена; реверсивное кортэ; виск назад; лок-степ назад; поступательное шассе вправо; открытый импетус; плетение из ПП; дрэг. Фигуры «Д» класса: Двойной реверсивный спин; Реверсивный пивот; Закрытый тэлемарк (Тэлемарк); Открытый тэлемарк; Кросс хэзитэйшн; Крыло; Наружный спин; Недовернутый наружный спин; Закрытый импетус (Импетус поворот); Поворотный лок-степ вправо; Закрытое крыло; Реверсивный фоллэвэй и слип пивот; Ховер кортэ; Фоллэвэй виск.
- Венский вальс (VW). Фигура «Е» класса: натуральный правый поворот. Фигуры «Д» класса: перемены вперед-назад; с правой ноги, с левой ноги
- Танго (T). Фигуры «Д» класса: Ход; Поступательный боковой шаг; Поступательное звено; Закрытый променад; Открытое окончание; Открытый променад; Рок поворот (Натуральный рок поворот); Открытый реверсивный поворот, дама – сбоку (с закрытым или открытым окончанием); Открытый реверсивный поворот, дама в линии (с закрытым или открытым окончанием); Основной реверсивный поворот; Кортэ назад; Реверсивный поворот на поступательном боковом шаге; Методы выхода в ПП; Рок назад на ПН; Рок назад на ЛН; Натуральный твист поворот; Натуральный променадный поворот; Натуральный променадный поворот в рок поворот; Променадное звено; Фор степ; Открытый променад назад; Наружный свивл: Наружный свивл вправо, Наружный свивл с поворотом влево, Наружный свивл после 1-2 реверсивного поворота (Реверсивный наружный свивл); Фоллэвэй фор степ; Фор степчедч; Браштэп; Файвстеп, включая вариант Мини файвстеп; Виск; Виск назад; Фоллэвэй променад; Чейс: Альтернативные окончания после шага 5 чейса; Реверсивный фоллэвэй и слип пивот.
- Квикстеп (Q). Фигуры «Е» класса: натуральный поворот с хэзитэйшн; натуральный пивот поворот; шассе реверсивный поворот; лок-степ вперед; лок-степ назад; поступательное шассе вправо; бегущее окончание (может заканчиваться в ПП); наружная перемена; быстрый открытый реверсивный; зигзаг, лок-степ назад и бегущее окончание; ви 6. Фигуры «Д» класса: Закрытый импетус (Импетус поворот); Реверсивный пивот; Двойной реверсивный спин; Кросс шассе; Бегущий реверсивный поворот; Четыре быстрых бегущих; Закрытый тэлемарк (Тэлемарк); Кросс свивл; Типпл шассе влево; Смена направления; Виск; Виск назад; Фиштэйл; Шесть быстрых бегущих; Румба кросс; Типси вправо; Типси влево; Ховер кортэ; Натуральный поворот, лок-степ назад, бегущее окончание; Открытый импетус поворот; Открытый тэлемарк; Открытый натуральный поворот (Проходящий натуральный поворот).

Самостоятельная работа: отработка базовых движений

Тема 3.2.Латиноамериканские танцы (Латина-Latina)

Теория: введение в латиноамериканскую программу танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения латиноамериканской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линии танца. Музыкальный размер, темп, ритм танцев Самба (Samba) , Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha), Румба (Rumba) и Джайв (Jive)

- Самба (S): музыкальный размер – 2/4, в каждом такте два удара; темп быстрый 50-52 такта в минуту. Счет 1-и-2-и... Главная особенность – баунс (пружина) - движение бедрами и коленями. Фигуры «Е» и «Д» класса.
- Ча-ча-ча (Ch): музыкальный размер – 4/4, в каждом такте четыре удара. Но четвертый счет в музыке делиться пополам, поэтому обычно считаю: 1-2-3-ча-ча- 1-2-3-ча-ча -... или 2-3-ча-ча-ча-2-3-ча-ча-ча.... Темп довольно быстрый 30-32 такта в минуту. Главная особенность – это резкость и четкость линий рук и ног, и выпрямленных коленей. Фигуры «Е» и «Д» класса.
- Румба (R): музыкальный размер – 4/4, в каждом такте четыре удара. Темп довольно медленный 22-24 такта в минуту. Главная особенность – это четкие красивые линии рук, ног и тела, и выпрямленных коленей. Фигуры «Д» класса.
- Джайв (J): музыкальный размер - 4/4, акценты на чётные счета. Темп умеренно быстрый 42-44 такта в минуту. Но счёт основного движения делиться пополам и поэтому танец получается быстрым. Главная особенность – это высоко поднимаем колени. Фигуры «Е» и «Д» класса.

Практика: подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения: толчки, работа стопы, позиции рук, ног, работа корпуса, бедер. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции, в открытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп. Изучение и отработка базовых и подготовительных фигур. Изучение фигур «Е» и «Д» класса

- Самба (S). Фигуры «Е» класса: вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (простая вольта вправо и влево в закрытой позиции); ботафого в продвижении– вперед, назад; крисс-кросс ботафого (теневые ботафого); ботафого в променад и контр променад (променадная ботафого); крисс кросс (вольта в продвижении вправо и влево); сольная вольта на месте; реверсивный поворот; коса; раскручивание; кортаджака; мэйпоул (непрерывный вольта поворот вправо и влево). Фигуры «Д» класса: Закрытые роки; Открытые роки; Роки назад; Аргентинские кроссы; Реверсивный ролл; Поворот на трёх шагах; Самба локи; Ритм баунс; Методы смены ног; Вольта в продвижении в теневой позиции; Вольта по кругу в теневой позиции;

Контра ботафого; Карусель (Вольта по кругу вправо и влево); Натуральный ролл; Бег в променад и контр променад; Крузадо локи в теневой позиции; Крузадо шаги.

- Ча-ча-ча (Ch). Фигуры «Е» класса: три ча-ча-ча; шаги в сторону (влево и вправо); туда и обратно; тайм степ, как основное движение в сторону; веер; алемана; хоккейная клюшка; натуральное раскрытие; закрытый хип-твист; открытый хип-твист; кубинский брейк–кубинский брейк в открытой позиции, кубинский брейк в открытой контр ПП); дробный кубинский брейк (дробный кубинский брейк в открытой позиции, дробный кубинский брейк в открытой контр ПП); натуральный волчок; кросс бэйзик. Фигуры «Д» класса: Раскрытие из реверсивного волчка; Аида; Спираль; Локон; Роуп спиннинг; Реверсивный волчок; Чейс; Свитхарт (Возлюбленная); Хип-твист спираль (Закрытый хип-твист со спиральным окончанием); Следуй за мной; Смены ног (Методы смены ног); Усложненный хип-твист; Тайминг «гуапача».
- Румба (Rumba). Фигуры «Д» класса: Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции); Альтернативные основные движения; Кукарача; Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП); Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо; Поворот под рукой вправо и влево; Плечо к плечу; Рука к руке; Усложненное раскрытие; Шаги в сторону влево и вправо; Шаги в сторону и кукарача; Кубинские роки в ритме «2-3-4-1»; Веер; Алемана; Хоккейная клюшка; Натуральный волчок; Раскрытие вправо и влево; Натуральное раскрытие вправо; Закрытый хип-твист; Открытый хип-твист; Реверсивный волчок; Раскрытие из реверсивного волчка; Аида (Фоллзвэй); Спираль; Локон; Роуп спиннинг; Фэнсинг; Скользящие дверцы; Поступательные шаги вперед или назад: в закрытой, открытой позиции; в левой, правой боковой позиции; соло. Непрерывный хип-твист.
- Джайв (Jive). Фигуры «Е» класса: хлыст; двойной хлыст (двойной кросс хлыст); хлыст троузвэй; тоу хил свивл (носок – каблук свивлы); променадный ход (медленный и быстрый) шага; раскручивание; флики в брейк; усложненное звено (брейк); шаги цыпленка; ветряная мельница. Фигуры «Д» класса: Муч; Испанские руки; Простой спин; Майами специал; Кёливип; Реверсивный хлыст; Крадущиеся шаги, флики и брейк (Флики в брейк).

Самостоятельная работа: повторение базовых и подготовительных упражнений, подводящих к основному шагу.

Раздел 4. Промежуточная аттестация – 4 часа

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

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Промежуточную аттестацию (тестирование) уровня знаний, умений и навыков учащихся по образовательной программе проводится 2 раза в год.

Теория: объяснение тестового материала

Практика: написание ответов и практический показ вопросов, выполнение тестового материала

См. приложение к программе.

Раздел 5. Соревновательная (практическая) подготовка – 64 часа

Тема 5.1. Практика по Стандарту (St)

Теория: разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается, и почему

Практика: постановка вариации, отработка техники фигур, прогоны конкурсной вариаций

- Медленный вальс
- Венский вальс
- Танго
- Квикстеп

Тема 5.2. Практика по Латине (La)

Теория: разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается, и почему

Практика: постановка вариации, отработка техники фигур, прогоны конкурсной вариаций

- Самба
- Ча-ча-ча
- Румба
- Джайв

Тема 5.3. Соревнования (турниры), сборы и семинары

Теория: психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к соревнованиям (турнирам) и конкурсной программе; рефлексия.

Практика: участие в соревнованиях (турнирах), конкурсах и учебных сборах и семинарах на уровне города и республики.

Раздел 6. Досугово-развивающая и концертная деятельность – 34 часа

Тема 6.1. Ансамблевое танцевание

Тема 6.1.1. Постановка концертных номеров

Теория: знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами

Практика: освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов

Тема 6.1.2. Разводка массового, концертного номера

Теория: описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.

Практика: композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.

Тема 6.1.3.Отработка танцев

Теория: выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из концертных номеров.

Практика: разучивание подготовительных и основных движений и фигур. Отработка концертных номеров, танцевальных этюдов и вариаций; работа над техникой, стойкой, положением в паре; отработка синхронности, эмоциональности; репетиционные работы.

Тема 6.2. Воспитательная работа: праздники, экскурсии, просмотры, концертные программы и выступления

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом УВР, утвержденным замдиректора в начале учебного года, а так же в процессе учебных занятий, соревнований, коллективных традиционных мероприятий по программе воспитания «ЦДОД».

Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Выход на лыжах или коньках – в День здоровья.

Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих танцоров РК. Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК. Достопримечательности РК. Посещение исторических мест города. Участие в концертах, праздниках и фестивалях центра и города.

Теория: психологическая и эмоциональная подготовка и положительный настрой учащихся на выступления; рефлексия

Практика: участие

Раздел 7. Итоговое занятие – 4 часа

Теория: подведение итогов работы за год. Перспективы работы в новом учебном году. Презентация портфолио. Вручение благодарностей. Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.

Практика: показ ансамблевых (концертных) номеров

5год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	8	8	-
1.1	Введение в деятельность. Техника безопасности и правила поведения.	2	2	
1.2	Основы гигиены, форма для занятий, основы рационального питания.	2	2	
1.3	Элементарные правила соревнований	2	2	
1.4	Положение о спортивных танцах, перечень фигур Д класса	2	2	
2	Общая физическая подготовка	30	6	24
2.1	Упражнения для развития локомоторных способностей.	5	1	4

2.2	Упражнения для развития скоростных способностей.	5	1	4
2.3	Упражнения для развития силовых способностей.	5	1	4
2.4	Упражнения для развития гибкости	5	1	4
2.5	Упражнения для развития координационных способностей.	5	1	4
2.6	Упражнения для развития выносливости <i>Самостоятельная работа:</i> выполнение упражнений	5	1	4
3	Техническая подготовка	72	24	48
3.1	Европейские танцы - Стандарт Медленный вальс Венский вальс Танго Квикстеп <i>Самостоятельная работа:</i> отработка базовых движений. Повторять фигуры Д класса.	36	12	24
3.2	Латиноамериканские танцы - Латина Самба Ча-ча-ча Румба Джайв <i>Самостоятельная работа:</i> отработка базовых движений и фигур Д класса	36	12	24
4	Промежуточная аттестация	4	2	2
5	Соревновательная (практическая) подготовка	64	16	48
5.1	Практика по Стандарту	24	4	20
5.2	Практика по Латине	24	4	20
5.3	Соревнования, сборы и семинары	16	8	8
6	Досугово-развивающая и концертная деятельность	34	14	20
6.1	Ансамблевое танцевание.	18	6	12
6.2	Воспитательная работа -театры, музеи, экскурсии -День здоровья -Новогодний серпантин -Творческая фиеста 23+8 -День Победы -Праздник наших успехов!	16	8	8
7	Итоговое занятие	4	2	2
	Итого	216	72	144

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 8 часов

Тема 1.1. Введение в деятельность

Теория: правила поведения в Центре и в танцевальном зале. Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи на учебный год. Танцевальный спорт – что это? Планы массовых и спортивных

мероприятий. Обсуждение правил взаимодействия, права и обязанности членов детского коллектива. Правила организации учебного занятия. История развития спортивных танцев в России и РК. Краткая информация о знаменательных датах Республики, гимн и герб РК

Тема 1.2. Основы гигиены, форма для занятий. Основы рационального питания.

Теория: гигиена тела и самоконтроль, форма для занятий - тренировочная одежда и обувь. Режим питания и питьевой режим; правила рационального и полезного питания; гигиена тела и самоконтроль.

Тема 1.3. Элементарные правила соревнований. Положение о спортивных танцах, перечень базовых фигур «Д» класса мастерства

Теория: презентация пары: - выход и уход с танцевальной площадки; - постановка корпуса во время исполнения композиции; - рейтинговые костюмы (специальная одежда для соревнований), - рейтинговые прически. Проба паркета (разминка за час до соревнований). Номер спортсменов, заходы спортсменов. Перечень базовых фигур по «Д» классу (см. приложения к программе)

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 30 часов

Тема 2.1. Упражнения для развития локомоторных способностей.

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

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

Тема 2.2. Упражнения для развития скоростных способностей:

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

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

Тема 2.3. Упражнения для развития силовых способностей:

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

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

Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости:

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

Упражнения для развития подвижности шейного отдела позвоночника:

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

Упражнения для развития подвижности суставов верхнего плечевого пояса:

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

Упражнения для развития гибкости позвоночного столба:

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

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

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

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

Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра:

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

Тема 2.5. Упражнения для развития координационных способностей:

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

- 1.Ходьба по гимнастической скамейке.
- 2.Проба Ромберга: удержание равновесия в положении стоя на одной ноге, другая согнута вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки вперед, глаза закрыты.
- 3.Равновесия типа «ласточка».
- 4.Равновесия на одной ноге с изменением заданной позы.
- 5.Проба Яроцкого: вращательные движения головой в быстром темпе в положении стоя с закрытыми глазами до потери равновесия.
- 6.Воспроизведение заданной игровой позы.
- 7.Челночный бег (3x10, 4x5, 2x15 м).
- 8.Произвольное преодоление простых препятствий.
- 9.Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки и т.д.
- 10.Прыжки по разметкам на точность приземления.
- 11.Различные комбинации гимнастических упражнений на счет («восьмерки»).
- 12.Игры, позволяющие развивать координацию (пятнашки, салки, колдунчики с равновесием на одной ноге и другие подвижные игры).

Тема 2.6. Упражнения для развития выносливости:

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

- 1.Бег на 500, 1000, 2000, 3000 м.

2. Двухминутный бег: бег в течение 2 мин в темпе 180 шаг/мин.
3. Шестиминутный бег: испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут.

Самостоятельная работа: выполнение выше указанных упражнений.

Раздел 3. Техническая подготовка – 72 часов

Тема 3.1. Европейские танцы (Стандарт - Standart)

Теория: Введение в европейскую программу танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения европейской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линия танца. Музыкальный размер, темп, ритм танцев Медленный вальс (SlowWaltz), Венский вальс (VienneseWaltz), Танго (Tango), Квикстеп или Быстрый фокстрот (Quickstep).

- Медленный вальс (W): музыкальный размер – $\frac{3}{4}$, в каждом такте 3 удара, с акцентом на 1 счет; темп достаточно медленный 28-30 тактов в минуту, Главная особенность – подъем, снижение и скольжение. Фигуры «Д» класса.
- Венский вальс (VienneseWaltz). Музыкальный размер – $\frac{3}{4}$. В каждом такте три удара. Темп 58-60 тактов в минуту. Главная особенность – танцуем на одном уровне, не подскакиваем. Фигуры «Д» класса.
- Танго (T): музыкальный размер – $\frac{2}{4}$, в каждом такте два сильных удара и два слабых. Темп танца 24-28 тактов в минуту. Главная особенность – самый низкий танец в Стандарте, танец-марш. Фигуры «Д» класса.
- Квикстеп (Q): музыкальный размер – $\frac{4}{4}$, в каждом такте четыре удара. Темп быстрый 50-52 такта в минуту. Счет фигур: «медленно» (slow) – входит два счета и «быстро»(quick)- куда входит один счет. Главная особенность – на одном уровне, без прыжков и подскоков. Фигуры «Д» класса.

Практика: подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор 5-ти фаз шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес 30-70%, сбор ног. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп. Изучение фигур «Д» класса и отработка базовых и подготовительных фигур

- Медленный вальс (W): Фигуры «Е» класса: перемена хэзитэйшн; наружная перемена; реверсивное кортэ; виск назад; лок-степ назад; поступательное шассе вправо; открытый импетус; плетение из ПП; дрэг. Фигуры «Д» класса: Двойной реверсивный спин; Реверсивный пивот; Закрытый тэлемарк (Тэлемарк); Открытый тэлемарк; Кросс хэзитэйшн; Крыло; Наружный спин; Недовернутый наружный спин; Закрытый импетус (Импетус поворот); Поворотный лок-степ вправо;

Закрытое крыло; Реверсивный фоллэвэй и слип пивот; Ховер кортэ; Фоллэвэй виск.

- Венский вальс (VW). Фигуры «Е» и «Д» класса: натуральный правый поворот; реверсивный левый поворот; перемены
- Танго(Т). Фигуры «Д» класса: Ход; Поступательный боковой шаг; Поступательное звено; Закрытый променад; Открытое окончание; Открытый променад; Рок поворот (Натуральный рок поворот); Открытый реверсивный поворот, дама – сбоку (с закрытым или открытым окончанием); Открытый реверсивный поворот, дама в линии (с закрытым или открытым окончанием); Основной реверсивный поворот; Кортэ назад; Реверсивный поворот на поступательном боковом шаге; Методы выхода в ПП; Рок назад на ПН; Рок назад на ЛН; Натуральный твист поворот; Натуральный променадный поворот; Натуральный променадный поворот в рок поворот; Променадное звено; Фор степ; Открытый променад назад; Наружный свивл: Наружный свивл вправо, Наружный свивл с поворотом влево, Наружный свивл после 1-2 реверсивного поворота (Реверсивный наружный свивл); Фоллэвэй фор степ; Фор степчендч; Браштэп; Файвстеп, включая вариант Мини файвстеп; Виск; Виск назад; Фоллэвэй променад; Чейс; Альтернативные окончания после шага 5 чейса; Реверсивный фоллэвэй и слип пивот.
- Квикстеп (Q): фигуры «Е» класса: Натуральный поворот с хэзитэйшн; Натуральный пивот поворот; Шассе реверсивный поворот; Лок-степ вперед; Лок-степ назад; Поступательное шассе вправо; Бегущее окончание (может заканчиваться в ПП); Наружная перемена; Быстрый открытый реверсивный; Зигзаг, Лок-степ назад и бегущее окончание; Ви-6. Фигуры «Д» класса: Закрытый импетус (Импетус поворот); Реверсивный пивот; Двойной реверсивный спин; Кросс шассе; Бегущий реверсивный поворот; Четыре быстрых бегущих; Закрытый тэлемарк (Тэлемарк); Кросс свивл; Типпл шассе влево; Смена направления; Виск; Виск назад; Фиштэйл; Шесть быстрых бегущих; Румба кросс; Типси вправо; Типси влево; Ховер кортэ; Натуральный поворот, Лок-степ назад, бегущее окончание; Открытый импетус поворот; Открытый тэлемарк; Открытый натуральный поворот (Проходящий натуральный поворот).

Самостоятельная работа: отработка базовых движений

Тема 3.2.Латиноамериканские танцы (Латина-Latina)

Теория: введение в латиноамериканскую программу танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения латиноамериканской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линии танца. Музыкальный размер, темп, ритм танцев Самба (Samba) , Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha), Румба (Rumba) и Джайв (Jive)

- Самба (S): музыкальный размер – 2/4, в каждом такте два удара; темп быстрый 50-52 такта в минуту. Счет 1-и-2-и... Главная особенность – баунс (пружина) -движение бедрами и коленями. Фигуры «Д» класса.
- Ча-ча-ча (Ch): музыкальный размер – 4/4, в каждом такте четыре удара. Но четвертый счет в музыке делиться пополам, поэтому обычно считаю: 1-2-3-ча-ча- 1-2-3-ча-ча -... или 2-3-ча-ча-ча-2-3-ча-ча-ча.... Темп довольно быстрый 30-32 такта в минуту. Главная особенность – это резкость и четкость линий рук и ног, и выпрямленных коленей. Фигуры «Д» класса.
- Румба (R): музыкальный размер – 4/4, в каждом такте четыре удара. Темп довольно медленный 22-24 такта в минуту. Главная особенность – это четкие красивые линий рук, ног и тела, и выпрямленных коленей. Фигуры «Д» класса.
- Джайв (J): музыкальный размер - 4/4, акценты на чётные счета. Темп умеренно быстрый 42-44 такта в минуту. Но счёт основного движения делиться пополам и поэтому танец получается быстрым. Главная особенность – это высоко поднимаем колени. Фигуры «Д» класса.

Практика: подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения: толчки, работа стопы, позиции рук, ног, работа корпуса. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции, в открытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп. Изучение и отработка базовых и подготовительных фигур. Изучение фигур «Д» класса

- Самба (S). Фигуры «Е» класса: вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (простая вольта вправо и влево в закрытой позиции); ботафого в продвижении – вперед, назад; крисс-кросс ботафого (теневые ботафого); ботафого в променад и контр променад (променадная ботафого); крисс-кросс (вольта в продвижении вправо и влево); сольная вольта на месте; реверсивный поворот; коса; раскручивание; кортаджака; мэйпоул (непрерывный вольта поворот вправо и влево). Фигуры «Д» класса: Закрытые роки; Открытые роки; Роки назад; Аргентинские кроссы; Реверсивный ролл; Поворот на трёх шагах; Самба локи; Ритм баунс; Методы смены ног; Вольта в продвижении в теневой позиции; Вольта по кругу в теневой позиции; Контра ботафого; Карусель (Вольта по кругу вправо и влево); Натуральный ролл; Бег в променад и контр променад; Крузадо локи в теневой позиции; Крузадо шаги.
- Ча-ча-ча (Ch). Фигуры «Е» класса: три ча-ча-ча; шаги в сторону (влево и вправо); туда и обратно; тайм степ, как основное движение в сторону; веер; алемана; хоккейная клюшка; натуральное раскрытие; закрытый хип-твист; открытый хип-твист; кубинский брейк–кубинский брейк в открытой позиции, кубинский брейк в открытой контр ПП); дробный кубинский брейк (дробный кубинский брейк в открытой позиции, дробный кубинский брейк в открытой контр ПП);

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

- Румба (Rumba). Фигуры «Д» класса: Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции); Альтернативные основные движения; Кукарача; Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП); Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо; Поворот под рукой вправо и влево; Плечо к плечу; Рука к руке; Усложненное раскрытие; Шаги в сторону влево и вправо; Шаги в сторону и кукарача; Кубинские роки в ритме «2.3.4.1»; Веер; Алемана; Хоккейная клюшка; Натуральный волчок; Раскрытие вправо и влево; Натуральное раскрытие вправо; Закрытый хип-твист; Открытый хип-твист; Реверсивный волчок; Раскрытие из реверсивного волчка; Аида (Фоллэвэй); Спираль; Локон; Роуп спиннинг; Фэнсинг; Скользящие дверцы; Поступательные шаги вперед или назад: в закрытой, открытой позиции; в левой, правой боковой позиции, соло; Непрерывный хип-твист.
- Джайв (Jive). Фигуры «Е» класса: хлыст; двойной хлыст (двойной кросс хлыст); хлыст троузвэй; тоу хил свивл (носок – каблук свивлы); променадный ход (медленный и быстрый) шаги; раскручивание; флики в брейк; усложненное звено (брейк); шаги цыпленка; ветряная мельница. Фигуры «Д» класса: Муч; Испанские руки; Простой спин; Майами спешал; Кёливип; Реверсивный хлыст; Крадущиеся шаги, флики и брейк (Флики в брейк).

Самостоятельная работа: повторение базовых и подготовительных упражнений, подводящих к основному шагу.

Раздел 4. Промежуточная аттестация – 4 часа

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

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Промежуточную аттестацию (тестирование) уровня знаний, умений и навыков учащихся по образовательной программе проводится 2 раза в год.

Теория: объяснение тестового материала

Практика: написание ответов и практический показ вопросов, выполнение тестового материала

См. приложение к программе.

Раздел 5. Соревновательная (практическая) подготовка – 64 часа

Тема 5.1. Практика по Стандарту (St)

Теория: разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается, и почему

Практика: постановка вариации, отработка техники фигур, прогоны конкурсной вариаций

- Медленный вальс
- Венский вальс
- Танго
- Квикстеп

Тема 5.2. Практика по Латине (La)

Теория: разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается, и почему

Практика: постановка вариации, отработка техники фигур, прогоны конкурсной вариаций

- Самба
- Ча-ча-ча
- Румба
- Джайв

Тема 5.3. Соревнования (турниры), сборы и семинары

Теория: психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к соревнованиям (турнирам) и конкурсной программе; рефлексия.

Практика: участие в соревнованиях (турнирах), конкурсах и учебных сборах и семинарах на уровне города и республики.

Раздел 6. Досугово-развивающая и концертная деятельность – 34 часа

Тема 6.1. Ансамблевое танцевание

Тема 6.1.1. Постановка концертных номеров

Теория: знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами

Практика: освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов

Тема 6.1.2. Разводка массового, концертного номера

Теория: описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.

Практика: композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.

Тема 6.1.3. Оработка танцев

Теория: выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из концертных номеров.

Практика: разучивание подготовительных и основных движений и фигур. Оработка концертных номеров, танцевальных этюдов и вариаций; работа над техникой, стойкой, положением в паре; отработка синхронности, эмоциональности; репетиционные работы.

Тема 6.2. Воспитательная работа: праздники, экскурсии, просмотры, концертные программы и выступления

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом УВР, утвержденным замдиректора в начале учебного года, а так же в процессе учебных занятий, соревнований, коллективных традиционных мероприятий по программе воспитания «ЦЭВД».

Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Выход на лыжах или коньках – в День здоровья.

Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих танцоров РК. Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК. Достопримечательности РК. Посещение исторических мест города. Участие в концертах, праздниках и фестивалях центра и города.

Теория: психологическая и эмоциональная подготовка и положительный настрой учащихся на выступления; рефлексия

Практика: участие

Раздел 7. Итоговое занятие – 4 часа

Теория: подведение итогов работы за год. Перспективы работы в новом учебном году. Презентация портфолио. Вручение благодарностей. Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.

Практика: показ ансамблевых (концертных) номеров

6 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	8	8	-
1.1	Введение в деятельность. Техника безопасности и правила поведения.	2	2	
1.2	Основы гигиены, форма для занятий, основы рационального питания.	2	2	
1.3	Элементарные правила соревнований	2	2	
1.4	Положение о спортивных танцах, перечень фигур Д класса	2	2	
2	Общая физическая подготовка	30	6	24
2.1	Упражнения для развития локомоторных способностей.	5	1	4
2.2	Упражнения для развития скоростных способностей.	5	1	4
2.3	Упражнения для развития силовых способностей.	5	1	4
2.4	Упражнения для развития гибкости	5	1	4
2.5	Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения для развития	5	1	4
2.6	выносливости <i>Самостоятельная работа:</i> выполнение упражнений	5	1	4
3	Техническая подготовка	70	20	50
3.1	Европейские танцы - Стандарт	35	10	25

3.2	Медленный вальс Венский вальс Танго Фокстрот Квикстеп <i>Самостоятельная работа:</i> отработка базовых движений. Повторять фигуры С класса. Латиноамериканские танцы - Латина Самба Ча-ча-ча Румба Пасадобль Джайв <i>Самостоятельная работа:</i> отработка базовых движений. Повторять фигуры С класса.	35	10	25
4	Промежуточная аттестация	4	2	2
5	Соревновательная (практическая) подготовка	66	18	48
5.1	Практика по Стандарту	25	5	20
5.2	Практика по Латине	25	5	20
5.3	Соревнования, сборы и семинары	16	8	8
6	Досугово-развивающая и концертная деятельность	34	14	20
6.1	Ансамблевое танцевание.	18	6	12
6.2	Воспитательная работа -театры, музеи, экскурсии -День здоровья -Новогодний серпантин -Творческая фиеста 23+8 -День Победы -Праздник наших успехов!	16	8	8
7	Итоговое занятие	4	2	2
	Итого	216	70	146

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 8 часов

Тема 1.1. Введение в деятельность

Теория: знакомство. Правила поведения в Центре и в танцевальном зале. Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи на учебный год. Танцевальный спорт – что это? Планы массовых и спортивных мероприятий. Обсуждение правил взаимодействия, права и обязанности членов детского коллектива. Правила организации учебного занятия. История развития спортивных танцев в России и РК. Краткая информация о знаменательных датах Республики, гимн и герб РК

Тема 1.2. Основы гигиены, форма для занятий. Основы рационального питания.

Теория: гигиена тела и самоконтроль, форма для занятий - тренировочная одежда и обувь. Режим питания и питьевой режим; правила рационального и полезного питания; гигиена тела и самоконтроль.

Тема 1.3. Элементарные правила соревнований. Положение о спортивных танцах, перечень базовых фигур «С» класса мастерства

Теория: презентация пары: - выход и уход с танцевальной площадки; - постановка корпуса во время исполнения композиции; - рейтинговые костюмы (специальная одежда для соревнований), - рейтинговые прически. Проба паркета (разминка за час до соревнований). Номер спортсменов, заходы спортсменов. Перечень базовых фигур по «С» классу (см. приложения к программе)

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 30 часов

Тема 2.1. Упражнения для развития локомоторных способностей.

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

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

Тема 2.2. Упражнения для развития скоростных способностей:

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

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

Тема 2.3. Упражнения для развития силовых способностей:

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

1. Приседания.
2. «Выпрыгивания» из приседа вверх, прогибаясь: максимальное количество раз.
3. Многоскоки.
4. Подтягивания в висе на высокой перекладине.
5. Подтягивания в висе лежа на низкой перекладине.

6. Угол в упоре.

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

Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости:

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

Упражнения для развития подвижности шейного отдела позвоночника:

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

Упражнения для развития подвижности суставов верхнего плечевого пояса:

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

Упражнения для развития гибкости позвоночного столба:

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

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

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

Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра:

1. Широкие стойки на ногах.
2. Подъем ноги вперед и в сторону.

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

Тема 2.5. Упражнения для развития координационных способностей:

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

1. Ходьба по гимнастической скамейке.
2. Проба Ромберга: удержание равновесия в положении стоя на одной ноге, другая согнута вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки вперед, глаза закрыты.
3. Равновесия типа «ласточка».
4. Равновесия на одной ноге с изменением заданной позы.
5. Проба Яроцкого: вращательные движения головой в быстром темпе в положении стоя с закрытыми глазами до потери равновесия.
6. Воспроизведение заданной игровой позы.
7. Челночный бег (3x10, 4x5, 2x15 м).
8. Произвольное преодоление простых препятствий.
9. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки и т.д.
10. Прыжки по разметкам на точность приземления.
11. Различные комбинации гимнастических упражнений на счет («восьмерки»).
12. Игры, позволяющие развивать координацию (пятнашки, салки, колдунчики с равновесием на одной ноге и другие подвижные игры).

Тема 2.6. Упражнения для развития выносливости:

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

1. Бег на 500, 1000, 2000, 3000 м.
2. Двухминутный бег: бег в течение 2 мин в темпе 180 шаг/мин.
3. Шестиминутный бег: испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут.

Самостоятельная работа: выполнение выше указанных упражнений.

Раздел 3. Техническая подготовка – 72 часов

Тема 3.1. Европейские танцы (Стандарт - Standart)

Теория: Введение в европейскую программу танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения европейской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линия танца. Музыкальный размер, темп, ритм танцев Медленный вальс (SlowWaltz), Венский вальс (VienneseWaltz), Танго (Tango), Фокстрот или Медленный Фокстрот (SlowFox), Квикстеп или Быстрый фокстрот (Quickstep). Изучение фигур «С» класса.

- Медленный вальс (W): музыкальный размер – $\frac{3}{4}$, в каждом такте 3 удара, с акцентом на 1 счет; темп достаточно медленный 28-30 тактов в минуту, Главная особенность – подъем, снижение и скольжение. Фигуры «С» класса
- Венский вальс (VienneseWaltz): музыкальный размер – $\frac{3}{4}$. В каждом такте три удара. Темп 58-60 тактов в минуту. Главная особенность – танцуем на одном уровне, не подсакиваем. Фигуры «С» класса
- Танго (T): музыкальный размер – $\frac{2}{4}$, в каждом такте два сильных удара и два слабых. Темп танца 24-28 тактов в минуту. Главная особенность – самый низкий танец в Стандарте, танец-марш. Фигуры «С» класса
- Фокстрот (F): музыкальный размер – $\frac{4}{4}$, в каждом такте четыре сильных удара, Темп – 28-30 тактов в минуту. Главная особенность – перекаты по стопе. Плавный танец с лисьими шагами. Фигуры «С» класса
- Квикстеп (Q): музыкальный размер – $\frac{4}{4}$, в каждом такте четыре удара. Темп быстрый 50-52 такта в минуту. Счет фигур: «медленно» (slow) – входит два счета и «быстро» (quick)- куда входит один счет. Главная особенность – на одном уровне, без прыжков и подскоков. Фигуры «С» класса.

Практика: подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор 5-ти фаз шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес 30-70%, сбор ног. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп. Изучение фигур «С» класса, и отработка фигур «Е» и «Д» классов.

- Медленный вальс (W). Фигуры «Е» класса: перемена хэзитэйшн; наружная перемена; реверсивное кортэ; виск назад; лок-степ назад; поступательное шассе вправо; открытый импетус; плетение из ПП; дрэг. Фигуры «Д» класса: Двойной реверсивный спин; Реверсивный пивот; Закрытый тэлемарк (Тэлемарк); Открытый тэлемарк; Кросс хэзитэйшн; Крыло; Наружный спин; Недовернутый наружный спин; Закрытый импетус (Импетус поворот); Поворотный лок-степ вправо; Закрытое крыло; Реверсивный фоллэвэй и слип пивот; Ховер кортэ;

- Фоллэвэй виск. Фигуры «С» класса: Бегущий спин поворот; Левый поворот слип пивот; Открытый тэлемарк; Наружный спин.
- Венский вальс (VW). Фигуры «Е, Д, С» класса: Натуральный правый поворот; Реверсивный левый поворот; Перемены; Флекеры.
 - Танго(Т). Фигуры «Д» класса: Ход; Поступательный боковой шаг; Поступательное звено; Закрытый променад; Открытое окончание; Открытый променад; Рок поворот (Натуральный рок поворот); Открытый реверсивный поворот, дама – сбоку (с закрытым или открытым окончанием); Открытый реверсивный поворот, дама в линии (с закрытым или открытым окончанием); Основной реверсивный поворот; Кортэ назад; Реверсивный поворот на поступательном боковом шаге; Методы выхода в ПП; Рок назад на ПН; Рок назад на ЛН; Натуральный твист поворот; Натуральный променадный поворот; Натуральный променадный поворот в рок поворот; Променадное звено; Фор степ; Открытый променад назад; Наружный свивл: Наружный свивл вправо, Наружный свивл с поворотом влево, Наружный свивл после 1-2 реверсивного поворота (Реверсивный наружный свивл); Фоллэвэй фор степ; Фор степ чендч; Браштел; Файвстеп, включая вариант Мини файвстеп; Виск; Виск назад; Фоллэвэй променад; Чейс: Альтернативные окончания после шага 5 чейса; Реверсивный фоллэвэй и слип пивот. Фигуры «Д» класса: Открытый натуральный поворот (Проходящий натуральный поворот).Перо (Перо шаг); Тройной шаг; Натуральный поворот; Реверсивный поворот; Перо окончание; Закрытый импетус (Импетус поворот); Натуральное плетение. Открытый натуральный поворот (Проходящий натуральный поворот).
 - Фокстрот (SlowFox). Фигуры «С» класса: Перо (Перо шаг); Тройной шаг; Натуральный поворот; Реверсивный поворот; Перо окончание; Закрытый импетус (Импетус поворот); Натуральное плетение. Смена направления; Основное плетение (Плетение); Закрытый тэлемарк (Тэлемарк); Открытый тэлемарк; Перо из ПП; Открытый натуральный поворот из ПП (Проходящий натуральный поворот из ПП); Наружный свивл; Топ спин; Ховер перо; Ховер тэлемарк; Натуральный тэлемарк; Ховер кросс; Открытый импетус (Открытый импетус поворот); Плетение из ПП.
 - Квикстеп (Q). Фигуры «Е» класса: Натуральный поворот с хэзитэйшн; Натуральный пивот поворот; шассе реверсивный поворот; лок-степ вперед; лок-степ назад; поступательное шассе вправо; бегущее окончание (может заканчиваться в ПП); наружная перемена; быстрый открытый реверсивный; зигзаг, лок-степ назад и бегущее окончание; ви-6. Фигуры «Д» класса: Закрытый импетус (Импетус поворот); Реверсивный пивот; Двойной реверсивный спин; Кросс шассе; Бегущий реверсивный поворот; Четыре быстрых бегущих; Закрытый тэлемарк (Тэлемарк); Кросс свивл; Типпл шассе влево; Смена направления; Виск; Виск назад; Фиштэйл; Шесть быстрых бегущих; Румба кросс;

Типси вправо; Типси влево; Ховер кортэ; Натуральный поворот, лок-степ назад, бегущее окончание; Открытый импетус поворот; Открытый тэлемарк; Открытый натуральный поворот (Проходящий натуральный поворот). Фигуры «С» класса: Бегущее кросс шассе; Наружный спин. Реверсивный фоллэвэй и слип пивот.

Самостоятельная работа: отработка базовых движений и фигур «С» класса

Тема 3.2.Латиноамериканские танцы (Латина-Latina)

Теория: Введение в латиноамериканскую программу танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения латиноамериканской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линии танца. Музыкальный размер, темп, ритм танцев Самба (Samba), Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha), Румба (Rumba), Пасадобль (PasoDoble) и Джайв (Jive). Изучение фигур «С» класса, и отработка фигур «Е» и «Д» класса.

- Самба (S): музыкальный размер – 2/4, в каждом такте два удара; темп быстрый 50-52 такта в минуту. Счет 1-и-2-и... Главная особенность – баунс (пружина) - движение бедрами и коленями. Фигуры «С» класса.
- Ча-ча-ча (Ch): музыкальный размер – 4/4, в каждом такте четыре удара. Но четвертый счет в музыке делиться пополам, поэтому обычно считаю: 1-2-3-ча-ча- 1-2-3-ча-ча -... или 2-3-ча-ча-ча-2-3-ча-ча-ча.... Темп довольно быстрый 30-32 такта в минуту. Главная особенность – это резкость и четкость линий рук и ног, и выпрямленных коленей. Фигуры «С» класса.
- Румба (R): музыкальный размер – 4/4, в каждом такте четыре удара. Темп довольно медленный 22-24 такта в минуту. Главная особенность – это четкие красивые линии рук, ног и тела, и выпрямленных коленей. Фигуры «С» класса.
- Пасадобль (P): музыкальный размер – 4/4. Темп умеренно быстрый. Танец-марш тореадоров. Фигуры «С» класса
- Джайв (J): музыкальный размер - 4/4, акценты на чётные счета. Темп умеренно быстрый 42-44 такта в минуту. Но счет основного движения делиться пополам и поэтому танец получается быстрым. Главная особенность – это высоко поднимаем колени. Фигуры «С» класса.

Практика: подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения: толчки, работа стопы, позиции рук, ног, работа корпуса. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции, в открытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп. Отработка базовых, подготовительных движений. Закрепление фигур «Е» и «Д» классов. Изучение фигур «С» класса

- Самба (S). Фигуры «Е» класса: Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (простая вольта вправо и влево в закрытой позиции); Ботафого в продвижении– вперед, назад; Крисс-кросс ботафого (теневые ботафого); Ботафого в променад и контр променад

(променадная ботафого); Крисс-кросс (вольта в продвижении вправо и влево); Сольная вольта на месте; Реверсивный поворот; Коса; Раскручивание; Кортаджака; Мэйпоул (непрерывный вольта поворот вправо и влево). Фигуры «Д» класса: Закрытые роки; Открытые роки; Роки назад; Аргентинские кроссы; Реверсивный ролл; Поворот на трёх шагах; Самба локи; Ритм баунс; Методы смены ног; Вольта в продвижении в теневой позиции; Вольта по кругу в теневой позиции; Контра ботафого; Карусель (Вольта по кругу вправо и влево); Натуральный ролл; Бег в променад и контр променад; Фигуры «С» класса: Крузадо локи в теневой позиции; Крузадо шаги. Закрытые роки; Открытые роки; Роки назад; Аргентинские кроссы; Реверсивный ролл; Поворот на трёх шагах; Самба локи; Ритм баунс. Методы смены ног; Вольта в продвижении в теневой позиции; Вольта по кругу в теневой позиции; Контра ботафого.

- Ча-ча-ча (Ch). Фигуры «Е» класса: Три ча-ча-ча; Шаги в сторону (влево и вправо); Туда и обратно; Тайм степ, как основное движение в сторону; Веер; Алемана; Хоккейная клюшка; Натуральное раскрытие; Закрытый хип-твист; Открытый хип-твист. Фигуры «Д» класса: Раскрытие из реверсивного волчка; Аида; Спираль; Локон; Роуп спиннинг; Реверсивный волчок; Чейс; Свитхарт (Возлюбленная); Хип-твист спираль (Закрытый хип-твист со спиральным окончанием); Следуй за мной; Смены ног (Методы смены ног); Усложненный хип-твист; Тайминг «гуапача». Фигуры «С» класса: Кубинский брейк-кубинский брейк в открытой позиции, кубинский брейк в открытой контр ПП); Дробный кубинский брейк (Дробный кубинский брейк в открытой позиции, дробный кубинский брейк в открытой контр ПП); Натуральный волчок; Кросс бейсик; Реверсивный волчок; Чейс; Свитхарт; Хип-твист спираль (Закрытый хип-твист со спиральным окончанием); Следуй за мной.
- Румба (R). Фигуры «Д» класса: Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции); Альтернативные основные движения; Кукарача; Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП); Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо; Поворот под рукой вправо и влево; Плечо к плечу; Рука к руке; Усложненное раскрытие; Шаги в сторону влево и вправо; Шаги в сторону и кукарача; Кубинские роки в ритме «2.3.4.1»; Веер; Алемана; Хоккейная клюшка; Натуральный волчок; Раскрытие вправо и влево; Натуральное раскрытие вправо; Закрытый хип-твист; Открытый хип-твист; Реверсивный волчок; Раскрытие из реверсивного волчка; Аида (Фоллэвэй); Спираль; Локон; Роуп спиннинг; Фэнсинг; Скользящие дверцы; Поступательные шаги вперед или назад: в закрытой, открытой позиции; в левой, правой боковой позиции; соло. Непрерывный хип твист. Фигуры «С» класса: Три тройки; Три алеманы. Фигуры Д и С класса: Раскрытие из реверсивного волчка; Аида; Спираль; Локон; Роуп спиннинг; Реверсивный волчок; Чейс; Свитхарт (Возлюбленная); Хип-твист

спираль (Закрытый хип-твист со спиральным окончанием); Следуй за мной; Смены ног (Методы смены ног); Усложненный хип-твист; Тайминг «гуапача». Раскрытие из реверсивного волчка; Аида; Спираль; Локон; Роуп спиннинг. Хип-твист по кругу (Непрерывный хип-твист по кругу).

- Пасадобль (PasoDoble). Фигуры «С» класса: Аппэль; Синкопированный аппэль; На месте; Основное движение; Шассе вправо и влево (с подъемом и без подъема); Дрэг; Перемещение (включая Атаку); Променадное звено; Променадная приставка; Променад; Экар (Фоллэвэй виск); Разъединение; Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»); Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ») в Фоллэвэй виск; Разъединение с фоллэвэй -окончанием (Разъединение в фоллэвэй виск); Фоллэвэй -окончание к разъединению; Восемь; Шестнадцать; Променад в контр променад; Большой круг; Открытый тэлемарк; Ла-пасс; Бандерильи; Твист поворот; Реверсивный фоллэвэй поворот.
- Джайв (J). Фигуры «Е» класса: хлыст; двойной хлыст (двойной кросс хлыст); хлыст троуэвэй; тоу хил свивл (носок – каблук свивлы); променадный ход (медленный и быстрый) шаги; раскручивание; флики в брейк; усложненное звено (брейк); шаги цыпленка; ветряная мельница. Фигуры «Д» класса: Муч; Испанские руки; Простой спин; Майами спешал; Кёливип; Реверсивный хлыст; Крадущиеся шаги, флики и брейк (Флики в брейк). Фигуры «С» класса: Шоулдер спин; Чаггин.

Самостоятельная работа: повторение базовых и подготовительных упражнений, подводящих к основному шагу.

Раздел 4. Промежуточная аттестация – 4 часа

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

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Промежуточную аттестацию (тестирование) уровня знаний, умений и навыков учащихся по образовательной программе проводится 2 раза в год.

Теория: объяснение тестового материала

Практика: написание ответов и практический показ вопросов, выполнение тестового материала (*См. приложение к программе.*)

Раздел 5. Соревновательная (практическая) подготовка – 64 часа

Тема 5.1. Практика по Стандарту (St)

Теория: разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается, и почему

Практика: постановка вариации, отработка техники фигур, прогоны конкурсной вариаций

- Медленный вальс
- Венский вальс
- Танго
- Фокстрот
- Квикстеп

Тема 5.2. Практика по Латине (La)

Теория: разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается, и почему

Практика: постановка вариации, отработка техники фигур, прогоны конкурсной вариаций

- Самба
- Ча-ча-ча
- Румба
- Пасадобль
- Джайв

Тема 5.3. Соревнования (турниры), сборы и семинары

Теория: психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к соревнованиям (турнирам) и конкурсной программе; рефлексия.

Практика: участие в соревнованиях (турнирах), конкурсах и учебных сборах и семинарах на уровне города и республики.

Раздел 6. Досугово-развивающая и концертная деятельность – 34 часа

Тема 6.1. Ансамблевое танцевание

Тема 6.1.1. Постановка концертных номеров

Теория: знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами

Практика: освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов

Тема 6.1.2. Разводка массового, концертного номера

Теория: описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.

Практика: композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.

Тема 6.1.3. Оработка танцев

Теория: выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из концертных номеров.

Практика: разучивание подготовительных и основных движений и фигур. Оработка концертных номеров, танцевальных этюдов и вариаций; работа над техникой, стойкой, положением в паре; отработка синхронности, эмоциональности; репетиционные работы.

Тема 6.2. Воспитательная работа: праздники, экскурсии, просмотры, концертные программы и выступления

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом УВР, утвержденным замдиректора в начале учебного года, а так же в процессе учебных занятий, соревнований, коллективных традиционных мероприятий по программе воспитания «ЦДОД».

Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Выход на лыжах или коньках – в День здоровья.

Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих танцоров РК. Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК. Достопримечательности РК. Посещение исторических мест города. Участие в концертах, праздниках и фестивалях центра и города.

Теория: психологическая и эмоциональная подготовка и положительный настрой учащихся на выступления; рефлексия

Практика: участие

Раздел 7. Итоговое занятие – 4 часа

Теория: подведение итогов работы за год. Перспективы работы в новом учебном году. Презентация портфолио. Вручение благодарностей. Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.

Практика: показ ансамблевых (концертных) номеров

Календарно-тематическое планирование

1. Календарно-тематическое планирование 1 года обучения (Приложение 1)
2. Календарно-тематическое планирование 2 года обучения (Приложение 2)
3. Календарно-тематическое планирование 3 года обучения (Приложение 3)
4. Календарно-тематическое планирование 4 года обучения (Приложение 4)
5. Календарно-тематическое планирование 5 года обучения (Приложение 5)
6. Календарно-тематическое планирование 6 года обучения (Приложение 6)

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1. Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- принятие и освоение социальной роли учащегося танцевально-спортивного коллектива «Престиж» и Центра;
- мотивация к занятиям балетными танцами, работа на результат; стремление самосовершенствоваться;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни;

- бережное отношение к материальным и духовным ценностям;
- дисциплинированность, сила воли, терпение, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.

2.Метапредметные результаты

Регулятивные:

Учащиеся будут:

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

Познавательные:

Учащиеся будут:

- с помощью педагога ставить учебные цели на занятия, на определённый учебно-тренировочный период; в период подготовки к соревнованиям, для выступления на соревнованиях;
- самостоятельно осуществлять деятельность учения, уметь самостоятельно организовать и проводить занятия с разной целевой направленностью;
- создавать устные высказывания по теме занятия;
- уметь выбирать наиболее подходящий способ решения проблемы, исходя из ситуации

Коммуникативные:

Учащиеся будут:

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

- уметь избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать, приводя аргументы;
- слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовыми изменить свою точку зрения;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

3.Предметные результаты

Учащиеся будут знать.

- углубленную историю возникновения европейских и латиноамериканских танцев;
- понятие о характере, особенностях стиля и усовершенствованной техники исполнения европейской программы в целом и каждого танца в отдельности;
- понятие о характере, особенностях стиля и усовершенствованной техники исполнения латиноамериканской программы в целом и каждого танца в отдельности;
- правила поведения и культуру исполнения танца в конкурсных композициях;
- все направления, уметь практически двигаться в этих направлениях;
- общие требования к рейтинговому костюму в категории Юниоры-1 (Правила спортивного костюма Федерации танцевального спорта (далее ФТС), прилагаются в УМК).

Учащиеся будут уметь:

- передать в движении манеру, характер музыкального образа его динамику;
- ориентироваться в пространстве на конкурсных площадках;
- исполнять танцевальные комбинации латиноамериканских танцев состоящих из фигур Н, Е, Д, С классов (Правила ФТС «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении», перечень фигур латиноамериканских танцев, разрешенных для исполнения на соревнованиях «Е», «Д», «С» классов прилагаются в УМК);
- исполнять танцевальные комбинации европейских танцев состоящих из фигур Н, Е, Д, С, В классов (Правила ФТС «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении», перечень фигур европейских танцев, разрешенных для исполнения на соревнованиях «Е», «Д», «С», «В» классов прилагаются в УМК);
- грамотно исполнять комплекс тренировочных упражнений для развития скоростно-силовых способностей рук и ног, силы мышц брюшного пресса, силовой выносливости рук, ног и спины, гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени, координационных способностей (в особенности, равновесия и вестибулярной устойчивости) выносливости;

- самостоятельно отрабатывать индивидуальные композиции танцев; владеть постановочной работой по спортивным бальным танцам;
- ответственно и уважительно относиться к партнеру, друг к другу в коллективе и социуме;
- проводить мастер-классы с ребятами младшего возраста.

Учащиеся будут иметь возможность:

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

В конце 1 года обучения

учащиеся будут знакомы:

- правила техники безопасности в Центре
- краткую историю возникновения европейских и латиноамериканских танцев Медленного вальса, Квикстепа, Самба и Ча-ча-ча;
- характер и особенности стиля изученных танцев;
- правила техники исполнения каждого танца в отдельности; - правила поведения и культуру исполнения танца;
- музыкальный размер танцев;
- направления уметь практически двигаться в этих направлениях (вперед, назад, вправо, влево);
- общие требования к рейтинговому костюму категория Дети -1 (Правила спортивного костюма ФТС, прилагаются в УМК).

учащиеся будут уметь:

- держать корпус, позиции рук, ног, головы в сольном и в парном танцевании;
- исполнять простые ритмические упражнения;
- исполнять группы шагов на музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, выделять сильную и слабую долю такта;
- передать в движении характер музыки;
- исполнять несложные танцевальные комбинации из 2-3 элементов на материале танцев Самба (1 фигура), Ча-ча-ча (1 фигура);
- исполнять основные элементы и фигуры европейских танцев Медленного вальса (в двух фигурах), Квикстепа (одна фигура);

учащиеся будут иметь возможность:

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

- участвовать в конкурсных на муниципальном уровне с исполнением 4-х конкурсных танцев (европейские танцы – Медленный вальс, Квикстеп, латиноамериканские танцы – Самба, Ча-ча-ча. Категория Дети-1; Н класс, начинающие)

В конце 2 года обучения

учащиеся будут знать:

- историю возникновения европейских и латиноамериканских танцев Медленного вальса, Венского вальса, Квикстепа, Самба, Ча-ча-ча, Джайв;
- характер и особенности стиля и техники исполнения Венского вальса, танца Джайв;
- метро-ритмические акценты, длительности нот (1/4т, 1/8т, 1/16 т) - правила техники исполнения каждого танца в отдельности;
- правила поведения и культуру исполнения танца в несложных композициях;
- направления уметь практически двигаться в этих направлениях (вперед, назад, вправо, влево, линия танца, против линии танца);
- общие требования к рейтинговому костюму в категории Дети-1 (Правила спортивного костюма Союза танцевального спорта России, прилагаются в УМК).

учащиеся будут уметь:

- держать корпус, координировать положения рук, ног, головы в разнообразных ракурсах в сольном и парном танцевании;
- исполнять группы шагов на музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, выделять сильную и слабую долю такта;
- передать в движении манеру, характер музыкального образа его динамику;
- ориентироваться в пространстве на конкурсных площадках;
- исполнять танцевальные комбинации латиноамериканских танцев состоящих из 4-5 элементов на материале танца Самба (4 фигуры), Ча-ча-ча (5 фигур), (Правила ФТС «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении», перечень фигур европейских и латиноамериканских танцев, разрешенных для исполнения на соревнованиях «Е» класса прилагаются в УМК);
- исполнять технически грамотно основные элементы и фигуры европейских танцев: Квикстеп и Венский вальс;
- владеть навыком грамотного исполнения комплекса тренировочных упражнений ОФП;
- ответственно и уважительно относиться к партнеру, друг к другу в коллективе и социуме;

учащиеся будут иметь возможность:

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

- участвовать в конкурсах и турнирах муниципального и республиканского уровней;
- получить категорию «Е» класса («Правила ФТС о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов» прилагаются в УМК).

В конце 3 года обучения

учащиеся будут знать:

- более углубленную историю возникновения европейских и латиноамериканских танцев Медленного вальса, Венского вальса, Квикстепа, Самба, Ча-ча-ча, Джайв
- характер и особенности стиля и техники исполнения танцев Венского вальса и Джайва;
- метро-ритмические акценты, длительности нот ($1/4$ т, $1/8$ т, $1/16$ т); - правила техники исполнения каждого танца в отдельности;
- правила поведения и культуру исполнения танца в несложных конкурсных композициях;
- направления уметь практически двигаться в этих направлениях (вперед, назад, вправо, влево, линия танца, против линии танца, диагональ к стене по линии танца, диагональ к стене против линии танца, диагональ в центр по линии танца, диагональ в центр против линии танца);
- общие требования к рейтинговому костюму в категории Дети-2 (Правила спортивного костюма ФТС, прилагаются в УМК).

учащиеся будут уметь:

- держать корпус, координировать положения рук, ног, головы в разнообразных ракурсах в сольном и парном танцевании;
- исполнять группы шагов на музыкальные размеры $2/4$, $3/4$, $4/4$, выделять сильную и слабую долю такта;
- передать в движении манеру, характер музыкального образа его динамику;
- ориентироваться в пространстве на конкурсных площадках;
- исполнять танцевальные комбинации латиноамериканских танцев состоящих из фигур «Н», «Е», «Д» классов (Правила ФТС «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении», перечень фигур латиноамериканских танцев, разрешенных для исполнения на соревнованиях «Е», «Д» классов, прилагаются в УМК);
- исполнять танцевальные комбинации европейских танцев состоящих из фигур «Н», «Е», «Д» классов (Правила ФТС «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении», перечень фигур европейских танцев, разрешенных для исполнения на соревнованиях «Е», «Д» классов, прилагаются в УМК);
- грамотно исполнять комплекс тренировочных упражнений для развития скоростно-силовых способностей рук и ног, силы мышц брюшного пресса, силовой выносливости рук, ног и спины, гибкости

позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени, координационных способностей (в особенности, равновесия и вестибулярной устойчивости) выносливости;

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

учащиеся будут иметь возможность:

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

В конце 4 года обучения

учащиеся будут знать:

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

Учащиеся будут уметь:

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

танцев, разрешенных для исполнения на соревнованиях «Е» и «Д» классов, прилагаются в УМК);

- исполнять танцевальные комбинации латиноамериканских танцев состоящих из фигур «Н», «Е» и «Д» классов (Правила ФТС «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении», перечень фигур латиноамериканских танцев, разрешенных для исполнения на соревнованиях «Е» и «Д» классов, прилагаются в УМК);
- грамотно исполнять комплекс тренировочных упражнений для развития скоростно-силовых способностей рук и ног, силы мышц брюшного пресса, силовой выносливости рук, ног и спины, гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени, координационных способностей (в особенности, равновесия и вестибулярной устойчивости) выносливости;
- ответственно и уважительно относиться к партнеру, друг к другу в коллективе и социуме;

Учащиеся будут иметь возможность:

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

В конце 5 года обучения

учащиеся будут знать:

- углубленную историю возникновения европейских и латиноамериканских танцев;
- понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения европейской программы в целом и каждого танца в отдельности;
- понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения латиноамериканской программы в целом и каждого танца в отдельности;
- правила поведения и культуру исполнения танца в конкурсных композициях;
- все направления уметь практически двигаться в этих направлениях;
- общие требования к рейтинговому костюму в категории Юниоры-1 (Правила спортивного костюма ФТС, прилагаются в УМК).

учащиеся будут уметь:

- передать в движении манеру, характер музыкального образа его динамику;
- ориентироваться в пространстве на конкурсных площадках;

- исполнять усложненные танцевальные комбинации латиноамериканских танцев состоящих из фигур «Е», «Д», «С» классов (Правила ФТС «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении», перечень фигур латиноамериканских танцев, разрешенных для исполнения на соревнованиях «Е», «Д», «С» классов, прилагаются в УМК);
 - исполнять танцевальные комбинации европейских танцев состоящих из фигур «Е», «Д», «С» классов (Правила ФТС «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении», перечень фигур европейских и латиноамериканских танцев, разрешенных для исполнения на соревнованиях «Е», «Д», «С» классов, прилагаются в УМК);
 - грамотно исполнять комплекс тренировочных упражнений для развития скоростно-силовых способностей рук и ног, силы мышц брюшного пресса, силовой выносливости рук, ног и спины, гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени, координационных способностей (в особенности, равновесия и вестибулярной устойчивости) выносливости;
 - самостоятельно отрабатывать индивидуальные композиции танцев;
 - ответственно и уважительно относиться к партнеру, друг к другу в коллективе и социуме;
- учащиеся будут иметь возможность:*
- участвовать в показательных выступлениях, концертах на уровне Центра, города, района;
 - получить категорию «Д» класса («Правила ФТС о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов», прилагаются в УМК),
 - участвовать в конкурсах и турнирах муниципального, республиканского, Российского и Международного уровнях;
 - участвовать в коллективных творческих делах детского объединения, Центра; принимать участие в жизни социума.

В конце 6 года обучения

учащиеся будут знать:

- углубленную историю возникновения европейских и латиноамериканских танцев,
- понятие о характере, особенностях стиля и усовершенствованной техники исполнения европейской программы в целом и каждого танца в отдельности,
- понятие о характере, особенностях стиля и усовершенствованной техники исполнения латиноамериканской программы в целом и каждого танца в отдельности,
- правила поведения и культуру исполнения танца в конкурсных композициях;
- все направления, уметь практически двигаться в этих направлениях;

- общие требования к рейтинговому костюму в категории Юниоры-1 (Правила спортивного костюма ФТС, прилагаются в УМК).

учащиеся будут уметь:

- передать в движении манеру, характер музыкального образа его динамику;
- ориентироваться в пространстве на конкурсных площадках;
- исполнять танцевальные комбинации латиноамериканских танцев состоящих из фигур «Е», «Д», «С» классов (Правила ФТС «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении», перечень фигур латиноамериканских танцев, разрешенных для исполнения на соревнованиях «Е», «Д», «С» классов, прилагаются в УМК);
- исполнять танцевальные комбинации европейских танцев состоящих из фигур «Е», «Д», «С» «В» классов (Правила ФТС «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении», перечень фигур европейских танцев, разрешенных для исполнения на соревнованиях «Е», «Д», «С», «В» классов, прилагаются в УМК);
- грамотно исполнять комплекс тренировочных упражнений для развития скоростно-силовых способностей рук и ног, силы мышц брюшного пресса, силовой выносливости рук, ног и спины, гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени, координационных способностей (в особенности, равновесия и вестибулярной устойчивости) выносливости;
- самостоятельно отрабатывать индивидуальные композиции танцев; - владеть постановочной работой по спортивным бальным танцам;
- ответственно и уважительно относиться к партнеру, друг к другу в коллективе и социуме;
- проводить мастер-классы с ребятами младшего возраста.

учащиеся будут иметь возможность:

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

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

I. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

1. Техническое обеспечение программы

Программа «Спортивные балльные танцы» реализуется на базе Центра (ул. Морозова, 6 и ул. Димитрова, 44/1 (МАОУ «СОШ № 36»).

- паркетный зал, зеркала;
- актовый зал (сцена)
- раздевалки
- музыкальный центр; ноутбук; колонки;
- спортивный инвентарь

Занятия проходят в просторном зале с естественным и искусственным освещением, хорошей вентиляцией. Для хранения наглядных пособий, костюмов и спортивного инвентаря есть отдельный шкаф. Для просмотров видеофильмов и презентаций есть мультимедийный проектор.

2. Методическое обеспечение программы. Информационно-методическое обеспечение по разделам учебного план:

№	Разделы по учебному плану	Наглядные пособия, спортивный инвентарь
1	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none">- Методические разработки- ФТС (краткая историческая справка);- требования и классификация ФТС;- Правила спортивного костюма ФТС;- Положения об организации и проведении турниров по СБТ;- Положение о фигурах по Стандарту;- Положение о фигурах по Латине;
2	Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none">- скакалки,- прорезиненные коврики,- утяжелители- гантели- спортивные резинки
3	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none">- Методические разработки и учебники по технике исполнения движений и фигур СБТ;- CD-диски и флеш-носители с музыкальными композициями;
4	Промежуточная аттестация	Контрольно-измерительные материалы (тесты, кроссворды, анкеты для учащихся и родителей)
5	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none">- CD-диски и флеш-носители с музыкальными композициями;- DVD-диски и флеш-носители с

		записями концертных выступлений, КТД, гастролей, мастер-классов; - DVD-диски и флеш-носители с записями концертов российских и зарубежных мастеров и коллективов
6	Досугово-развивающая и концертная деятельность	- Костюмы для концертной деятельности; - сценарии театрализованных представлений, концертов и конкурсов
7	Итоговое занятие	Контрольно-измерительные материалы (тесты, кроссворды, анкеты для учащихся и родителей)

Литература:

- 1.Техника исполнения европейских танцев. Имперское общество учителей танцев. Лондон- СПб., 1996.
- 2.Техника исполнения латиноамериканских танцев. Имперское общество учителей танцев. Лондон- СПб., 1996.
- 3.Гай Говард. Техника Европейских танцев. М.: Издательство «АРТИС», 2003.
- 4.Алекс Мур. Пересмотренная техника Европейских танцев. С.ПБ., 2008
- 5.Уолтер Лэрд. Техника Латиноамериканских танцев. М.: Издательство «АРТИС», 2003.

Подборка методических материалов:

- методические разработки:
«История бальных танцев», «Мотивация танцоров», «Форма пары или То, над чем мы работаем...»
- сценарии театрализованных представлений, концертов и конкурсов:
«Посвящение в танцоры»; «Новогодний серпантин»; «Творческая фиеста 23+8»
- контрольно-измерительные материалы (тесты, анкеты, кроссворды)– 6 комплектов;
- календарно-тематический план по годам обучения – 6 шт;
- ФТС (краткая историческая справка) – 1 шт;
- требования и классификация ФТС – 1 шт;
- правила спортивного костюма ФТС – 1 шт;
- положения об организации и проведении турниров по СБТ -3 шт.
- положение о фигурах по Стандарту – 1 шт;
- положение о фигурах по Латине – 1 шт;

Фонотека и видеоматериалы:

- CD -диски и флеш-носители с музыкальными композициями – 10 шт;
- DVD-диски и флеш-носители с записями концертных выступлений, КТД, гастролей, мастер-классов - 3 шт;

-DVD-диски и флеш-носители с записями концертов российских и зарубежных мастеров и коллективов – 3 шт.

II. МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

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

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований, с последующим разбором, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил соревнований, ознакомление с основами физиологии, психологии, гигиены.

Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими занятиями или в их заключительной части.

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

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

Основная структура занятия.

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

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

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

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

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

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

Широко применяется в практике учебного процесса технология коллективного взаимообучения (метод динамических пар). Данная технология позволяет более опытным ученикам выступать в роли педагога и помогать начинающим танцорам в освоении элементов бальных танцев. Работа в паре способствует формированию коммуникативных навыков и чувства ответственности. Состав пары может быть постоянным и меняющимся (метод динамических пар). В процессе общения развиваются коммуникативные навыки, речь, память (слуховая, моторная), логическое мышление, актуализируется предшествующий опыт, формируется адекватная самооценка личности. Данная педагогическая технология помогает снять психологический барьер, формирует мотивацию к самосовершенствованию. Учащиеся начинают активно участвовать в концертной деятельности. Использование в работе педагога перечисленных методов, приёмов и технологий, позволит учащимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу. Танцевально-спортивный коллектив «Престиж» имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с детьми. Одним из условий успешного воспитательного воздействия в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций:

- посвящение в танцоры, фиесты, фестивали;
- открытие и закрытие спортивного, танцевального сезона;
- просмотр выступлений и их обсуждение;
- проведение мастер-классов, учебных семинаров и сборов;
- соревновательная деятельность учащегося и ее анализ;
- ведение классификационных книжек и формирование портфолио;
- организация и проведение коллективных творческих дел вместе с родителями («Рандеву», «Сыктывкарская метелица», акция «Подари вещи вторую жизнь», творческая фиеста «23+8», «Зажги свою звезду»,

творческая Новогодние утренники, Дни здоровья на катке, на лыжне, в бассейне, «Праздник наших успехов!»);

- наставничество старших над младшими;
- оформление стендов и экспресс-газет;
- тематические диспуты и беседы.

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

Основными направлениями в работе с родителями являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через посещение занятий, творческих отчетов, демонстрацию родителям учебных достижений детей;
- формирование портфолио учащихся;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию коллективной творческой деятельности, праздников, соревнований, походов;
- формирование родительского комитета;
- анкетирование родителей.

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

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок;
- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса; - адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы; - дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;

- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, походы, посещение музеев, выставок, театров.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения на расслабление, дыхание, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Гигиенические средства восстановления:

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

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

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

На период активированных дней, карантинных мероприятий, отсутствием учащегося по уважительным причинам предусмотрена самостоятельная работа, которая выражается в выполнении комплекса упражнений, работа с текстами песен. По окончании активированных дней, карантина организуется консультаций с учащимися, испытывающими затруднения при изучении учебного материала.

Воспитательная и досуговая деятельность отражена в плане воспитательной работы, которая планируется педагогом ежегодно. (см. приложение № 11)

Ежегодно к программе прилагается репертуарный план по годам обучения. (см. приложение № 12)

III. ФОРМЫ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПОРЯДОК КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Порядок аттестации учащихся регламентируется локальным актом «Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МУДО ЦДОД «Олимп».

Для определения фактического состояния образовательного уровня учащихся проводится текущий контроль и промежуточная аттестация.

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

Аттестация учащихся включает в себя:

-*текущий контроль* успеваемости учащихся по программе, который предусмотрен этапами педагогического контроля. Формы текущего контроля: контрольное занятие, практическое занятие, тестирование, открытое занятие, творческая фиеста, мини-турнир.

-*промежуточную аттестацию* по освоению программы проводится в конце каждого года обучения. Формы промежуточной аттестации: турнир, конкурс, отчетный концерт.

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

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

Индивидуальный рост учащихся так же фиксируется в индивидуальной карточке учета результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе и индивидуальной карточке оценки личностного развития учащегося в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы.

Текущий контроль Этапы педагогического контроля

1 год обучения

Вид контроля	Цель	Содержание	Форма	Критерии
-------------------------	-------------	-------------------	--------------	-----------------

Входящий	Введение в деятельность Входящая диагностика	Определить исходный уровень подготовки учащихся на начало учебного года: 1.Уровень музыкально–двигательных способностей. 2.Определить организационно–волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в начале года. 3.Определить уровень личностного роста, социализации учащегося.	Практическое занятие (Опрос, практические задания)	Приложение в УМК № 7, 8, 9,10
Текущий	Проверка усвоения материала по теме занятия или комплексу занятий	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков в категории Д-1, Н класс, конкурсные композиции.	Наблюдение, рефлексия, тестирование	Приложение в УМК № 9,10
Итоговый	Проверка знаний и умений. Викторина.	Определить уровень усвоения образовательной программы за 1 полугодие: категория Д-1, Н класс, конкурсные композиции.	Внутри клубные соревнования, викторина.	Приложение в УМК № 9, 10

2 год обучения

Вид контроля	Цель	Содержание	Форма	Критерии
--------------	------	------------	-------	----------

Входящий	Введение в деятельность Входящая диагностика	<p>Определить исходный уровень подготовки учащихся на начало учебного года:</p> <p>1.Уровень музыкально –двигательных способностей Категория Д-1, Н класс, конкурсные композиции.</p> <p>2.Определить организационно–волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в начале года.</p> <p>3.Определить уровень личностного роста, социализации учащегося.</p>	Практическое занятие. Наблюдение.	Приложение в УМК № 7, 8, 9, 10
Текущий	Проверка усвоения материала по теме занятия или комплексу занятий	<p>Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков в Категории Д-1, Е класс, конкурсные композиции.</p>	Наблюдение, рефлексия, тестирование	Приложения в УМК № 9, 10
Итоговый	Проверка знаний и умений.	<p>Определить уровень усвоения образовательной программы за 1 полугодие: Категория Д-1, Е класс, конкурсные композиции.</p>	Мини-турниры, открытое занятие	Приложение в УМК № 9,10

3 год обучения

Вид контроля	Цель	Содержание	Форма	Критерии
--------------	------	------------	-------	----------

Входящий	Введение в деятельность Входящая диагностика	Определить исходный уровень подготовки учащихся на начало учебного года: 1.Уровень музыкально – двигательных способностей Категория Д-1, Е класс, конкурсные композиции. 2.Определить организационно–волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в начале года. 3.Определить уровень личностного роста, социализации учащегося.	Практическое занятие. Наблюдение.	Приложение в УМК № 7, 8, 9, 10
Текущий	Проверка усвоения материала по теме занятия или комплексу занятий	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков в Категории Д-2, Е, Д класс, конкурсные композиции.	Наблюдение, рефлексия, тестирование	Приложения в УМК № 9, 10
Итоговый	Проверка знаний и умений.	Определить уровень усвоения образовательной программы за 1 полугодие: Категория Д-2, Е, Д класс, конкурсные композиции.	Мини-турниры, открытое занятие, творческая фиеста	Приложение в УМК № 9, 10

4 год обучения

Вид контроля	Цель	Содержание	Форма	Критерии
--------------	------	------------	-------	----------

Входящий	Введение в деятельность Входящая диагностика	Определить исходный уровень подготовки учащихся на начало учебного года: 1. Уровень музыкально–двигательных способностей Категория Д-2, Е, Д класс, конкурсные композиции. 2. Определить организационно–волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в начале года. 3. Определить уровень личностного роста, социализации учащегося.	Практическое занятие. Наблюдение	Приложение в УМК № 7, 8, 9, 10
Текущий	Проверка усвоения материала по теме занятия или комплексу занятий	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков в Категории Д-2, Д, С класс, конкурсные композиции.	Наблюдение, рефлексия, тестирование	Приложение в УМК № 9, 10
Итоговый	Проверка знаний и умений.	Определить уровень усвоения образовательной программы за 1 полугодие: Категория Д-2, Д, С класс, конкурсные композиции.	Мини-турнир, творческая фиеста	Приложение в УМК № 9, 10

5 год обучения

Вид контроля	Цель	Содержание	Форма	Критерии
--------------	------	------------	-------	----------

Входящий	Введение в деятельность Входящая диагностика	Определить исходный уровень подготовки учащихся на начало учебного года: 1.Уровень музыкально – двигательных способностей Категории Д-2, Д, С класс, конкурсные композиции. 2.Определить организационно–волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в начале года. 3.Определить уровень личностного роста, социализации учащегося.	Практическое занятие. Наблюдение.	Приложение в УМК № 7, 8, 9, 10
Текущий	Проверка усвоения материала по теме занятия или комплексу занятий	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков в Категории Ю-1, Е, Д, С класс, конкурсные композиции	Наблюдение рефлексия, тестирование	Приложение в УМК № 9, 10
Итоговый	Проверка знаний и умений.	Определить уровень усвоения образовательной программы за 1 полугодие: Категория Ю-1, Е, Д, С класс, конкурсные композиции.	Мини-турнир, творческая фиеста	Приложение в УМК № 9, 10

6 года обучения

Вид контроля	Цель	Содержание	Форма	Критерии
--------------	------	------------	-------	----------

Входящий	Введение в деятельность Входящая диагностика	Определить исходный уровень подготовки учащихся на начало учебного года: 1.Уровень музыкально – двигательных способностей Категория Ю-1, Е, Д, С класс, конкурсные композиции. 2.Определить организационно–волевые, ориентационные, поведенческие качества уч-ся в начале года. 3.Определить уровень личностного роста, социализации учащегося.	Практическое занятие. Наблюдение.	Приложение в УМК № 7, 8, 9, 10
Текущий	Проверка усвоения материала по теме занятия или комплексу занятий	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков в Категории Ю-1, Д, С, В класс, конкурсные композиции.	Наблюдение, рефлексия, тестирование	Приложение в УМК № 9, 10
Итоговый	Проверка знаний и умений.	Определить уровень усвоения образовательной программы за 1 полугодие: Категория Ю-1, Д, С, В класс, конкурсные композиции.	Мини-турнир, творческая фиеста	Приложение в УМК № 9, 10

2.Промежуточная аттестация

1 год обучения

Периодичность	Цель	Содержание	Формы	Показатели, критерии
Конец первого года обучения	Выявить уровень овладения программой за 1-ый год обучения	Уровень освоения теоретическими знаниями и практическими умениями по разделам программы; мониторинг личности учащегося.	Мини-турниры	Приложение в УМК № 7, 8, 9, 10

2 год обучения

Периодичность	Цель	Содержание	Формы	Показатели, критерии
---------------	------	------------	-------	----------------------

Конец второго года обучения	Выявить уровень овладения программой за 2-ой год обучения	Уровень освоения теоретическими знаниями и практическими умениями по разделам программы; мониторинг личности учащегося.	Турниры, конкурсы, отчетные концерты	Приложение в УМК № 7, 8, 9, 10
-----------------------------	---	---	--------------------------------------	--------------------------------

3 год обучения

Периодичность	Цель	Содержание	Формы	Показатели, критерии
Конец третьего года обучения	Выявить уровень овладения программой за 3-ий год обучения	Уровень освоения теоретическими знаниями и практическими умениями по разделам программы; мониторинг личности учащегося.	Турниры, конкурсы, отчетные концерты.	Приложение в УМК № 7, 8, 9, 10

4 год обучения

Периодичность	Цель	Содержание	Формы	Показатели, критерии
Конец четвертого года обучения	Выявить уровень овладения программой за 4-ий год обучения	Уровень освоения теоретическими знаниями и практическими умениями по разделам программы; мониторинг личности учащегося.	Турниры, конкурсы, отчетные концерты, творческая фиеста	Приложение в УМК № 7, 8, 9, 10

5 года обучения

Периодичность	Цель	Содержание	Формы	Показатели, критерии
Конец пятого года обучения	Выявить уровень овладения программой за 5-ий год обучения	Уровень освоения теоретическими знаниями и практическими умениями по разделам программы; мониторинг личности учащегося.	Турниры, конкурсы, отчетные концерты	Приложение в УМК № 7, 8, 9, 10

Промежуточная аттестация по освоению программы

Периодичность	Цель	Содержание	Формы	Показатели, критерии
---------------	------	------------	-------	----------------------

Конец шестого года обучения	Выявить уровень овладения программой за шесть лет обучения	Уровень освоения теоретическими знаниями и практическими умениями по разделам программы; мониторинг личности учащегося.	Турниры, конкурсы, отчетные концерты.	Приложение в УМК № 7, 8, 9, 10
-----------------------------	--	---	---------------------------------------	--------------------------------

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70731954/>
4. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. N 1726-п «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>
5. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. N1726-п) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.// Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. – М.: Просвещение, 2009.
7. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-п «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-п) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>

9. Указ Президента РФ от 1 июня 2012г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы» [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://base.garant.ru/70183566/#ixzz45zZVrQVh>
10. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»// Зарегистрирован 15.03.2018//

II. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания. – СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС». – 256 с., ил.
2. Бахто С.Е., Боголюбская М.С., Уральская В.И., Бархатов З.А., Елинек Ю.Е., Шмидт Л.Н. Бальный танец // Художественные кружки: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: «Просвещение», 1981.
3. Боголюбская М.С. Консультанты: Воронина И., Монякина О., Лихачева Л. Хореографический кружок // Художественные кружки: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: «Просвещение», 1981.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца: Учебник. 5-е изд. – Л.: Искусство. 1980. – 192 с.
5. Захаров Р.В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта.- М: Искусство, 1983. – 237 с., ил.
6. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: в 2 частях. Учебно-методическое пособие. – М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2001. – 112 с.: ноты и 104 с.: ноты
7. Мур Алекс. Техника бальных танцев. – Англия: «Имперское общество учителей» – 136 с.
8. Немов Р.С. Общие основы психологии. – М: ГИЦ ВЛАДОС, 1999. – 688 с.
9. Шереметьевская Н.В. Танец на эстраде. – М: Искусство, 1985. – 416 с.
10. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. Лондон - Санкт-Петербург: Респекс, 2004.
11. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Лондон - Санкт -Петербург: Респекс, 2004
12. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР.-М.: Просвещение, 2003
13. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Музыка. -М., Просвещение, 1986.
14. Ткаченко А. Детский танец. - М.: ВЦСПС Профиздат, 2000.

III. УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ, МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Буренина А.И. Коммуникативные танцы для детей. Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Музыкальная палитра», 2004. – 36 с.
2. Скляр И.Г., Чисталев П.И. Коми народные танцы. – Сыктывкар: Коми книжное издательство, 1990. – 188 с.: ил., ноты.

3. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2004. – 352 с.: фото.
4. Кристи Г. Основы актерского мастерства. – М., 1971 // Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности».
5. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия Холдинг, 2004. – 112 с., ил
6. Останко Л.В. Оздоровительная гимнастика для школьников. – СПб.: Издательский дом «Литера», 2006. – 32 с.: ил.
7. Парыгин Б.Д. Социальная психология. Учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2003. – 616 с., 4 с.ил.
8. Пидкасистый П.И. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей. – М: Педагогическое общество России, 1998. – 640 с.
9. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М.: Гум. Центр ВЛАДОС, 2003. – 256 с.
10. Рутберг И. Пантомима. Движение и образ. – М., 1981 // Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности»
11. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. Учебное пособие в 7 частях. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004-2008 – по 44 с., ил.
12. Томпсон В. Калланетика для красоты и здоровья. – Ростов н/Д.: издательство «Феникс», 2004. – 208 с., ил.
13. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам: Учебно-методическое пособие. – СПб: изд. ООО «Синус Пи», 136 с., ил.

IV. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Веселые праздники в школе и дома. – М: ООО ИКТЦ «ЛАДА», 2006 – 256 с.
2. Государственный Ансамбль «Асыякыа».: Внешторгиздат, 1989. – 30 с., ил.
3. Детские народные подвижные игры: Кн. Для воспитателей д/с и родителей/ Сост. А.В. Кенеман, Т.Н.Осокина, 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, ВЛАДОС, 1985. – 224 с., ил.
4. Карташова Н.Н. Воспитание танцем. Заметки балетмейстера. – Челябинск: Южно-Уральское кн.изд, 1976. – 111 с.
5. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поем, играем, танцуем дома и в саду. Популярное пособие для родителей и педагогов/ Худ. Думин М.В., Куров В.Н. – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 240 с., ил. – (Серия: «Игра, обучение, развитие, развлечение»).
6. Нашхоев Р. Махмуд Эсамбаев – чародей танца. Документальная повесть. – М.: «Маренго-Принт», 2001. -150 с.; 50 л.ил.
7. Пожидаев Г.А. Повесть о танце. – М.: «Мол. гвардия», 1972. – 176 с., с ил.

8. Рубштейн Н.В. Что нужно знать, что бы стать первым. Танцор. Пара. – Севастополь: Экспресс-печать, 2007. – 196 с.
9. Слонимский Ю.И. Балетные строки Пушкина. – Л.: Искусство, 1974. – 184 с.; 4 л.ил.

V.ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. <https://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования «Наша сеть»
2. <http://avidreaders.ru/book/balnye-tancy-metodicheskoe-posobie.html> Бальные танцы. Методическое пособие.
3. https://abc.vvsu.ru/Books/sportivnyj_tanets_progr/page0001.asp Спортивный танец.
4. <http://ball-dance.narod.ru/> Бальные танцы и всё о них
5. http://danceshop.ru/literatura_dlya_tantsev Литература для бальных танцев

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

I. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Приложение № 1

1 год обучения

Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Раздел	Кол-во часов на раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятия	Теория	Практика
06.09.2019		1. Теоретическая подготовка	1.1	Введение в деятельность. Техника безопасности и правила поведения.	1	Введение в деятельность - знакомство в игровой форме. Правила поведения в Центре и в танцевальном зале. Цели и задачи на учебный год. Танцевальный спорт – что это? История развития спортивных танцев в России и РК.	теория	
06.09.2019					1	Техника безопасности и правила поведения. Инструктаж по технике безопасности. Планы массовых и спортивных мероприятий. Обсуждение правил взаимодействия, права и обязанности членов детского коллектива. Правила организации учебного занятия. Краткая информация о знаменательных датах Республики, гимн и герб РК	теория	
10.09.2019			1.2	Основы гигиены, форма для занятий, основы рационального питания.	1	Основы гигиены, форма для занятий, основы рационального питания. Гигиена тела и самоконтроль, форма для занятий - тренировочная одежда и обувь. Режим питания и питьевой режим; правила рационального и полезного питания	теория	
10.09.2019			1.3	Элементарные правила соревнований	1	Элементарные правила соревнований	теория	
13.09.2019			1.4	Положение о спортивных танцах, перечень базовых	1	Положение о спортивных танцах	теория	

13.09.2019				фигур	1	Перечень базовых фигур Н класса	теория	
17.09.2019		2.Общая физическая подготовка	2.1	Упражнения для развития скоростной реакции рук и ног	1	Упражнения для развития скоростной реакции рук и ног. Правила выполнения упражнений	теория	
17.09.2019					1	Группа упражнений 1 для развития скоростной реакции рук и ног		практика
20.09.2019					1	Группа упражнений 2 для развития скоростной реакции рук и ног		практика
20.09.2019					1	Группа усложненных упражнений 1 для развития скоростной реакции рук и ног		практика
24.09.2019					1	Группа усложненных упражнений 2 для развития скоростной реакции рук и ног		практика
24.09.2019					2.2	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса	1	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Правила выполнения упражнений
27.09.2019			1	Группа упражнений 1 для развития силы мышц брюшного пресса				практика
27.09.2019			1	Группа упражнений 2 для развития силы мышц брюшного пресса				практика
			1	Группа усложненных упражнений 1 для развития силы мышц брюшного пресса				практика
			1	Группа усложненных упражнений 2 для развития силы мышц брюшного пресса				практика
			2.3	Упражнения для развития силовой выносливости рук, ног и спины	1	Упражнения для развития силовой выносливости рук, ног и спины. Правила выполнения упражнений	теория	
					1	Группа упражнений 1 для развития силовой выносливости рук, ног и спины		практика
					1	Группа упражнений 2 для развития силовой выносливости рук, ног и		практика

					спины		
					1	Группа усложненных упражнений 1 для развития силовой выносливости рук, ног и спины	практика
					1	Группа усложненных упражнений 2 для развития силовой выносливости рук, ног и спины	практика
		2.4	Упражнения для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени	1	Упражнения для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени. Правила выполнения упражнений	теория	
				1	Группа упражнений 1 для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени		практика
				1	Группа упражнений 2 для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени		практика
				1	Группа усложненных упражнений 1 для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени		практика
				1	Группа усложненных упражнений 2 для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени		практика
		2.5		Упражнения для развития координационных способностей	1	Упражнения для развития координационных способностей. Правила выполнения упражнений	теория
			1		Группа упражнений 1 для развития координационных способностей		практика
			1		Группа упражнений 2 для развития координационных способностей		практика
			1		Группа усложненных упражнений 1 для развития координационных способностей		практика

					1	Группа усложненных упражнений 2 для развития координационных способностей		практика
		3.Техническая подготовка	3.1	Основы музыкальной грамотности	1	Элементы музыкальной грамотности: характер музыки (веселая, спокойная, грустная); динамические оттенки (громко, тихо)	теория	
					1	Элементы музыкальной грамотности: темп (медленный, умеренный, быстрый); простые музыкальные размеры 2/4, 4/4	теория	
					1	Элементы музыкальной грамотности: простые музыкальные размеры $\frac{3}{4}$, 4/4	теория	
					1	Элементы музыкальной грамотности: сильная и слабая доли; ритм.	теория	
					1	Ритмические упражнения с музыкальным заданием (начало и окончание движения вместе с музыкой).		практика
					1	Прохлопывание ритма. Танцевальные движение в различных темпах.		практика
					1	Определение характера танцевальной музыки словами и передача характера в движении.		практика
					1	Передача динамических оттенков в движении. Определение музыкальных размеров.		практика
					1	Определение музыкальных размеров. Выделение сильных и слабых долей в движениях.		практика
					1	Выделение сильных и слабых долей в движениях.		практика
					3.2	Основы танцевания в паре	1	Танцевальная этика: - приглашение к танцу, -поклон после завершения танца; -корректное поведение на паркете.
			1	Основные понятия: «стойка» (позиция) в паре; понятие «линии» в движениях рук, ног, головы и корпуса;			теория	

					вертикали и горизонталы (форма крестом); «линии» пары; «рамка» в паре; ведение в паре; фокус.			
					1	Основные позиции в паре: учебная, закрытая, открытая, променадная, контр променадная, боковая и теневая.	теория	
					1	Положение рук в парных танцах: «рамка», за одну руку, за две руки, под одну руку. Понятия о конкурсных танцах.	теория	
					1	Изучение и отработка. Танцевальная этика: - приглашение к танцу, -поклон после завершения танца; -корректное поведение на паркете.		практика
					1	Изучение и отработка. «Стойка» (позиция) в паре; «линии» в движениях рук, ног, головы и корпуса; вертикали и горизонталы (форма крестом); «линии» пары; «рамка» (неподвижное положение рук в паре и движение внутри рамки); ведение в паре (управление партнером); фокус (точное направление головы и взгляда).		практика
					1	Изучение и отработка. Основные позиции в паре: учебная, закрытая, открытая, променадная, контр променадная, боковая и теневая.		практика
					1	Изучение и отработка. Положение рук в парных танцах: «рамка», за одну руку, за две руки, под одну руку. Понятия о конкурсных танцах.		практика
			3.3	Основы европейских танцев – Стандарт	1	Введение в европейскую программу танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения европейской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линия	теория	

					танца. Танец Медленный вальс		
					1 Медленный вальс (W): музыкальный размер – $\frac{3}{4}$, в каждом такте 3 удара, с акцентом на 1 счет; темп достаточно медленный 28-30 тактов в минуту, Главная особенность – подъём, снижение и скольжение. Фигуры «Н» класса.	теория	
					1 Медленный вальс. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.		практика
					1 Медленный вальс. Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса.		практика
					1 Медленный вальс. Разбор 5-ти фаз шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес 30-70%, сбор ног.	теория	
					1 Медленный вальс. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений по одному - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.	теория	
					1 Медленный вальс. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений в паре - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.		практика
					1 Медленный вальс. Изучение и отработка базовых и подготовительных фигур: волна, качели		практика
					1 Медленный вальс. Изучение и отработка базовых и подготовительных фигур: маленький квадрат		практика

					1	Медленный вальс. Изучение и отработка базовых и подготовительных фигур: большой квадрат		практика
					1	Медленный вальс. Изучение и отработка базовых и подготовительных фигур, схема: волна, качели, маленький квадратик, большой квадрат, пол квадратика вперед; пол квадратика назад		практика
					1	Введение в европейскую программу танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения европейской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линия танца. Танец Квикстеп	теория	
					1	Квикстеп (Q): музыкальный размер – 4/4, в каждом такте четыре удара. Темп быстрый 50-52 такта в минуту. Счет фигур: «медленно» (slow) – входит два счета и «быстро»(quick)- куда входит один счет. Главная особенность – на одном уровне, без прыжков и подскоков. Фигуры «Н» класса.	теория	
					1	Квикстеп. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.		практика
					1	Квикстеп. Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор 5-ти фаз шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес 30-70%, сбор ног.		практика

					1	Квикстеп. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.	теория	
					1	Квикстеп. Разбор основного шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес 30-70%, сбор ног.	теория	
					1	Квикстеп. Изучение и отработка базовых и подготовительных фигур: шассе в стороны; шассе по квадрату.		практика
					1	Квикстеп. Изучение и отработка базовых и подготовительных фигур: четвертной поворот.		практика
					1	Квикстеп. Изучение и отработка базовых и подготовительных фигур, схема танца: шассе; четвертной поворот.		практика
			3.4	Основы латиноамериканских танцев–Латина	1	Введение в латиноамериканскую программу танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения латиноамериканской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линии танца. Танец Самба	теория	
					1	Самба (S): музыкальный размер – 2/4, в каждом такте два удара; темп быстрый 50-52 такта в минуту. Счет 1-и-2-и... Главная особенность – баунс (пружина) -движение бедрами и коленями. Фигуры «Н» класса.	теория	
					1	Самба. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.		практика

					1	Самба. Особенности движения: толчки, работа стопы, позиции рук, ног, работа корпуса.		практика
					1	Самба. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции, в открытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.		практика
					1	Самба. Изучение и отработка базовых и подготовительных фигур: баунс на двух ногах, баунс с ноги на ногу, баунс с работой центра.		практика
					1	Самба. Изучение и отработка базовых и подготовительных фигур: баунс с работой центра, вынос носка по полу – вперед, в сторону, назад; баунс шаги вправо-влево; баунс шаги вперед-назад		практика
					1	Самба. Изучение и отработка базовых и подготовительных фигур: баунс шаги по маленькому квадратику с правой ноги, с левой ноги.		практика
					1	Самба. Учебная схема танца: баунс на месте, баунс вправо-влево, баунс по квадратику. По одному, под счет без музыки, под музыку.	теория	
					1	Самба. Учебная схема танца: баунс на месте, баунс вправо-влево, баунс по квадратику. В паре, под счет без музыки, под музыку.		практика
					1	Введение в латиноамериканскую программу танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения латиноамериканской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линии танца. Танец Ча-ча-ча	теория	

					1	Ча-ча-ча (Ch): музыкальный размер – 4/4, в каждом такте четыре удара. Но четвертый счет в музыке делиться пополам, поэтому обычно считаю: 1-2-3-ча-ча- 1-2-3-ча-ча -... или 2-3-ча-ча-ча-2-3-ча-ча-ча.... Темп довольно быстрый 30-32 такта в минуту. Главная особенность – это резкость и четкость линий рук и ног, и выпрямленных коленей. Фигуры «Н» класса.	теория	
					1	Ча-ча-ча. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.		практика
					1	Ча-ча-ча. Особенности движения: толчки, работа стопы, позиции рук, ног, работа корпуса.	теория	
					1	Ча-ча-ча. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции, в открытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.		практика
					1	Ча-ча-ча. Изучение и отработка базовых и подготовительных фигур: тайм степ, шассе, чек,		практика
					1	Ча-ча-ча. Изучение и отработка базовых и подготовительных фигур: компактное шассе		практика
					1	Ча-ча-ча. Изучение и отработка базовых и подготовительных фигур: шаги вперед-назад		практика
					1	Ча-ча-ча. Учебная схема танца: тайм степ, основное движение (шассе, чек), компактное шассе. По одному, под счет без музыки, под музыку.	теория	

					1	Ча-ча-ча. Учебная схема танца: тайм степ, основное движение (шассе, чек), компактное шассе. В паре, под счет без музыки, под музыку.		практика		
		4.Промежуточная аттестация	4.1	Промежуточная аттестация	1	Объяснение тестового материала	теория			
					1	Выполнение тестового материала. Написание ответов и практический показ.		практика		
		5.Соревновательная (практическая) подготовка	5.1	Практика по Стандарту	1	Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Медленном вальсе и почему.	теория			
					1	Постановка вариации Медленного вальса	теория			
					1	Изучение вариации Медленного вальса		практика		
					1	Отработка техники фигур Медленного вальса		практика		
					1	Прогоны конкурсной вариации Медленного вальса		практика		
					1	Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Квикстепе и почему.	теория			
					1	Постановка вариации Квикстепа	теория			
					1	Изучение вариации Квикстепа		практика		
					1	Отработка техники фигур Квикстепа		практика		
					1	Прогоны конкурсной вариации Квикстепа		практика		
					5.2	Практика по Латине	1	Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Самбе и почему.	теория	
							1	Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Ча-ча-ча и почему.	теория	
							1	Постановка вариации танца Самба	теория	
							1	Изучение вариации танца Самба		практика
		1	Отработка техники фигур танца Самба				практика			
		1	Прогоны конкурсной вариации танца Самба				практика			

					1	Постановка вариации танца Ча-ча-ча	теория	
					1	Изучение вариации танца Ча-ча-ча		практика
					1	Отработка техники фигур танца Ча-ча-ча		практика
					1	Прогоны конкурсной вариации танца Ча-ча-ча		практика
			5.3	Соревнования, сборы и семинары	1	Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к соревнованиям; рефлексия.	теория	
					1	Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к турниру; рефлексия.	теория	
					1	Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к конкурсной программе; рефлексия.	теория	
					1	Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к семинарам и сборам; рефлексия.	теория	
					1	Участие в соревнованиях на уровне города и республики.		практика
					1	Участие в турнирах на уровне города и республики.		практика
					1	Участие в учебных сборах и семинарах на уровне города и республики.		практика
					1	Участие в конкурсных программах на уровне города и республики.		практика
		6.Досугово-развивающая и концертная деятельность	6.1	Массовое и ансамблевое танцевание	1	Постановка 1 концертного, массового номера. Знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами	теория	
					1	Постановка 1 концертного, массового номера. Освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов	теория	

					1	Разводка 1 массового, концертного номера. Описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.		практика
					1	Разводка 1 массового, концертного номера. Композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.		практика
					1	Отработка 1 танца. Выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из концертного номера. Разучивание подготовительных и основных движений и фигур.		практика
					1	Отработка 1 танца. Работа над техникой, стойкой, положением в паре; отработка синхронности, эмоциональности; репетиционные работы.		практика
					1	Постановка 2 концертного, массового номера. Знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами	теория	
					1	Постановка 2 концертного, массового номера. Освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов	теория	
					1	Разводка 2 массового, концертного номера. Описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.		практика
					1	Разводка массового, концертного номера 2. Композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.		практика
					1	Отработка 2 танца. Выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из концертного номера. Разучивание подготовительных и основных движений и фигур.		практика

					1	Отработка 2 танца. Работа над техникой, стойкой, положением в паре; отработка синхронности, эмоциональности; репетиционные работы.		практика	
			6.2	Воспитательная работа	1	Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК.	теория		
					1	Выход на коньках – в День здоровья.		практика	
					1	Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих танцоров РК.		практика	
					1	Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК.	теория		
					1	Участие в концертах центра и города.	практика	практика	
					1	Посещение театра оперы и балета с участием зарубежных артистов балета.	теория		
					1	Выход на лыжах – в День здоровья.		практика	
					1	Посещение шоу программ с участием ведущих танцоров РК.		практика	
					1	Экскурсия по г. Сыктывкару. Достопримечательности РК. Посещение исторических мест города.	теория		
					1	Участие в праздниках и фестивалях центра и города.		практика	
		7.Итоговое занятие	7.1		Итоговое занятие	1	Подведение итогов работы за год. Презентация портфолио. Вручение благодарностей.	теория	
						1	Перспективы работы в новом учебном году. Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.		практика
				1		Показ массовых и ансамблевых (концертных) номеров		практика	
					144		52	92	

2 год обучения

Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Раздел	Теория/ практика	Тема урока	
		1. Теоретическая подготовка	теория	Введение в деятельность - знакомство в игровой форме. Правила поведения в Центре и в танцевальном зале. Цели и задачи на учебный год. Танцевальный спорт – что это? История развития спортивных танцев в России и РК.	
			теория	Техника безопасности и правила поведения. Инструктаж по технике безопасности. Планы массовых и спортивных мероприятий. Обсуждение правил взаимодействия, права и обязанности членов детского коллектива. Правила организации учебного занятия. Краткая информация о знаменательных датах Республики, гимн и герб РК	
			теория	Основы гигиены, форма для занятий, основы рационального питания. Гигиена тела и самоконтроль, форма для занятий - тренировочная одежда и обувь. Режим питания и питьевой режим; правила рационального и полезного питания	
			теория	Элементарные правила соревнований	
			теория	Положение 1 о спортивных танцах	
			теория	Положение 2 о спортивных танцах	
			теория	Перечень базовых фигур Н класса	
			теория	Перечень базовых фигур Е класса	
			2. Общая физическая подготовка	теория	Упражнения для развития скоростной реакции рук и ног. Правила выполнения упражнений
				практика	Группа упражнений 1 для развития скоростной реакции рук и ног
		практика		Группа упражнений 2 для развития скоростной реакции рук и ног	
		практика		Группа усложненных упражнений 1 для развития скоростной реакции рук и ног	
		практика		Группа усложненных упражнений 2 для развития скоростной реакции рук и ног	
		теория		Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Правила выполнения	

			практика	Группа усложненных упражнений 2 на развитие выносливости
		3.Техническая подготовка	теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Введение в европейскую программу танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере танца. Понятие об особенностях стиля и техники исполнения европейской программы, культура исполнения танца. Танец Медленный вальс (Slow Waltz)
			теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Введение в европейскую программу. Медленный вальс (W): музыкальный размер – $\frac{3}{4}$, в каждом такте 3 удара, с акцентом на 1 счет; темп достаточно медленный 28-30 тактов в минуту, Главная особенность – подъём, снижение и скольжение.
			практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.
			практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса.
			теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Разбор 5-ти фаз шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес 30-70%, сбор ног.
			теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений по одному - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.
			практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Повторение фигур Н класса: волна, качели
			практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Повторение фигур Н класса: маленький квадратик, большой квадратик
			практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Изучение и отработка фигур Е класса: закрытые перемены – закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный); закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный); натуральный поворот.
			практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Изучение и отработка фигур Е класса: реверсивный поворот; натуральный спин поворот; виск; шассе из ПП
		практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Разучивание рабочей схемы танца.	

	танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере танца. Понятие об особенностях стиля и техники исполнения европейской программы, культура исполнения танца. Танец Квикстеп или Быстрый фокстрот
теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Введение в европейскую программу. Квикстеп (Q): музыкальный размер – 4/4, в каждом такте четыре удара. Темп быстрый 50-52 такта в минуту. Счет фигур: «медленно» (slow) – входит два счета и «быстро»(quick)- куда входит один счет. Главная особенность – на одном уровне, без прыжков и подскоков.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Особенности движения - стойка, подъем, снижение в колене. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес, сбор ног.
теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Разбор шагов: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес, сбор ног.
теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Фигуры «Н» класса: шассе, шассе по квадрату.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Фигуры «Н» класса: четвертной поворот вправо.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Фигуры «Е» класса: четвертной поворот влево; четвертной поворот влево (каблучный пивот); натуральный поворот; натуральный поворот с хэзитэйшн; натуральный пивот поворот.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Фигуры «Е» класса: натуральный спин поворот; поступательное шассе; шассе реверсивный поворот; лок вперед; лок степ назад; поступательное шассе вправо; типпл шассе вправо
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Разучивание рабочей схемы танца.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Отработка рабочей схемы танца.

теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Введение в латиноамериканскую программу танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения латиноамериканской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линии танца. Танец Самба (Samba)
теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Введение в латиноамериканскую программу. Самба (S): музыкальный размер – 2/4, в каждом такте два удара; темп быстрый 50-52 такта в минуту. Счет 1-и-2-и... Главная особенность – баунс (пружина) -движение бедрами и коленями.
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Самба. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Специальные упражнения: натяжение вертикали, горизонтали, скручивание корпуса, работа бедер.
теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Самба. Особенности движения: толчки, работа стопы, позиции рук, ног, работа корпуса.
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Самба. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции, в открытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Самба. Повторение и отработка фигур Н класса: баунс на двух ногах, баунс с ноги на ногу, баунс с работой центра, вынос носка по полу – вперед, в сторону, назад; баунс шага вправо-влево; баунс шага вперед-назад
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Самба. Повторение и отработка фигур Н класса: баунс шага по маленькому квадратику правой ноги, левой ноги. шассе через лок-степ вперед-назад с правой ноги и с левой ноги.
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Самба. Изучение и отработка фигур Е класса: основные движения с ПН, с ЛН, в сторону, поступательное, наружное; виски (самба виски) влево и вправо
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Самба. Изучение и отработка фигур Е класса: повороты; виски с поворотом дамы под рукой (вольта поворот дамы на месте вправо и влево)
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Самба. Изучение и отработка фигур Е класса: самба ход в ПП (променадный самба ход); самба ход в сторону, самба ход на месте
теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Самба. Разучивание рабочей схемы танца.
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Самба. Отработка рабочей

	схемы танца.
теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Введение в латиноамериканскую программу танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения латиноамериканской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линии танца. Танец Джайв (Jive)
теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Введение в латиноамериканскую программу. Джайв (J): музыкальный размер - 4/4, акценты на чётные счета. Темп умеренно быстрый 42-44 такта в минуту. Счёт основного движения делиться пополам и поэтому танец получается быстрым. Главная особенность – это высокое поднимание коленей.
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Джайв. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Специальные упражнения: натяжение вертикали, горизонтали, скручивание корпуса, свинговые движения бедер.
теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Джайв. Особенности движения: толчки, работа стопы, позиции рук, ног, работа корпуса.
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Джайв. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции, в открытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Джайв. Повторение и отработка фигур Н класса: : марш на месте с высоким подниманием коленей; свинговые движения в стороны с ноги на ногу по одному
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Джайв. Повторение и отработка фигур Н класса: : марш на месте с высоким подниманием коленей; свинговые движения в стороны с ноги на ногу в паре
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Джайв. Изучение и отработка фигур Е класса: основное движение на месте; фоллэвэй рок (основное движение из позиции фоллэвэй); фоллэвэй троуэвэй
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Джайв. Изучение и отработка фигур Е класса: звено; смена мест справа налево; смена мест слева направо; смена рук за спиной; удар бедром (толчок левым плечом)
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Джайв. Изучение и отработка фигур Е класса: американский спин; стоп энд гоу
теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Джайв. Разучивание рабочей схемы танца.

практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Джайв. Отработка рабочей схемы танца.
теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Введение в латиноамериканскую программу танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения латиноамериканской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линии танца. Танец Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).
теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Введение в латиноамериканскую программу. Ча-ча-ча (Ch): музыкальный размер – 4/4, в каждом такте четыре удара. Но четвертый счет в музыке делиться пополам, поэтому обычно считаю: 1-2-3-ча-ча- 1-2-3-ча-ча -... или 2-3-ча-ча-ча-2-3-ча-ча-ча.... Темп довольно быстрый 30-32 такта в минуту. Главная особенность – это резкость и четкость линий рук и ног, и выпрямленных коленей.
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Специальные упражнения: натяжение вертикали, горизонтали, скручивание корпуса.
теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Особенности движения: толчки, работа стопы, позиции рук, ног, работа корпуса.
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции, в открытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Повторение и отработка фигур Н класса: тайм степ, шассе, чек, основное движение, компактное шассе, шаги вперед-назад
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Повторение и отработка фигур Н класса: шассе через лок-степ вперед-назад с правой ноги и с левой ноги.
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Изучение и отработка фигур Е класса: основные движения (в закрытой позиции, в открытой позиции, на месте), шассе в сторону (вправо и влево), лок вперед с ПН и с ЛН; ронд шассе; твист шассе (хип твист шассе); слип шассе (слип-клоус шассе)
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Изучение и отработка фигур Е класса: Нью-Йорк (чек из открытой контр ПП и открытой ПП); поворот на месте (поворот переключение влево-вправо); поворот под рукой влево и вправо
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Изучение и отработка

			фигур Е класса: плечо к плечу; рука к руке; три ча-ча-ча в сторону, вперед-назад
			теория Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Разучивание рабочей схемы танца.
			практика Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Отработка рабочей схемы танца.
		4.Промежуточная аттестация	теория Объяснение тестового материала 1
			практика Выполнение тестового материала 1. Написание ответов и практический показ.
			теория Объяснение тестового материала 2
			практика Выполнение тестового материала 2. Написание ответов и практический показ.
		5.Соревновательная (практическая) подготовка	теория Практика по Стандарту. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Медленном вальсе и почему.
			практика Практика по Стандарту. Разбор усложненных фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Медленном вальсе и почему.
			теория Практика по Стандарту. Постановка вариации Медленного вальса
			практика Практика по Стандарту. Изучение вариации Медленного вальса
			практика Практика по Стандарту. Отработка техники фигур Медленного вальса
			практика Практика по Стандарту. Отработка техники усложненных фигур Медленного вальса
			практика Практика по Стандарту. Прогоны конкурсной вариации Медленного вальса по одному
			практика Практика по Стандарту. Прогоны конкурсной вариации Медленного вальса в паре
			теория Практика по Стандарту. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Венском вальсе и почему.
			практика Практика по Стандарту. Разбор усложненных фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Венском вальсе и почему.
			теория Практика по Стандарту. Постановка вариации Венского вальса
			практика Практика по Стандарту. Изучение вариации Венского вальса
			практика Практика по Стандарту. Отработка техники фигур Венского вальса
			практика Практика по Стандарту. Отработка техники усложненных фигур Венского вальса
			практика Практика по Стандарту. Прогоны конкурсной вариации Венского вальса по одному
			практика Практика по Стандарту. Прогоны конкурсной вариации Венского вальса в паре
		теория Практика по Стандарту. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается,	

	получается, что не получается в Джайве и почему.
теория	Практика по Латине. Постановка вариации танца Джайв
практика	Практика по Латине. Изучение вариации танца Джайв
практика	Практика по Латине. Отработка техники фигур танца Джайв
практика	Практика по Латине. Отработка техники усложненных фигур танца Джайв
практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Джайв по одному, в пол темпа, в темп
практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Джайв в паре, в пол темпа, в темп
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к соревнованиям; рефлексия.
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к турниру; рефлексия.
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к конкурсной программе; рефлексия.
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к семинарам и сборам; рефлексия.
практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в соревнованиях на уровне города и республики.
практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в турнирах на уровне города и республики.
практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в учебных сборах и семинарах на уровне города и республики.
практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в конкурсной программе на уровне города и республики.
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к соревнованиям 2; рефлексия
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к турниру 2; рефлексия.
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к конкурсной программе 2; рефлексия.
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к семинарам и сборам 2; рефлексия.
практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в соревнованиях 2 на уровне города и республики.
практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в турнирах 2 на уровне города и

			республики.
			практика Соревнования, сборы и семинары. Участие в учебных сборах и семинарах 2 на уровне города и республики.
			практика Соревнования, сборы и семинары. Участие в конкурсной программе 2 на уровне города и республики.
		6. Досугово-развивающая и концертная деятельность	теория Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 1 концертного, массового номера. Знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами
			практика Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 1 концертного, массового номера. Освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов
			теория Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 1 массового, концертного номера. Описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.
			практика Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 1 массового, концертного номера. Композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.
			практика Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 1 танца. Выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из концертного номера. Разучивание подготовительных и основных движений и фигур.
			практика Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 1 танца. Работа над техникой, стойкой, положением в паре; отработка синхронности, эмоциональности; репетиционные работы.
			теория Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 2 концертного, массового номера. Знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами
			практика Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 2 концертного, массового номера. Освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов
			теория Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 2 массового, концертного номера. Описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.
			практика Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 2 массового, концертного номера. Композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.

практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 2 танца. Выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из концертного номера. Разучивание подготовительных и основных движений и фигур.
практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 2 танца. Работа над техникой, стойкой, положением в паре; отработка синхронности, эмоциональности; репетиционные работы.
теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 3 концертного, массового номера. Знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами
практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 3 концертного, массового номера. Освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов
теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 3 массового, концертного номера. Описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.
практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 3 массового, концертного номера 3. Композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.
практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 3 танца. Выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из концертного номера. Разучивание подготовительных и основных движений и фигур.
практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 3 танца. Работа над техникой, стойкой, положением в паре; отработка синхронности, эмоциональности; репетиционные работы.
теория	Воспитательная работа. Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК.
практика	Воспитательная работа. Выход на коньках – в День здоровья.
практика	Воспитательная работа. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих танцоров РК.
теория	Воспитательная работа. Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК.
практика	Воспитательная работа. Участие в концертах центра и города.
практика	Воспитательная работа. Посещение театра оперы и балета с участием зарубежных артистов балета.
практика	Воспитательная работа. Выход на лыжах – в День здоровья.

			практика	Воспитательная работа. Посещение шоу программ с участием ведущих танцоров РК.
			теория	Воспитательная работа. Экскурсия по г. Сыктывкару. Достопримечательности РК. Посещение исторических мест города.
			практика	Воспитательная работа. Участие в праздниках центра и города.
			практика	Воспитательная работа. Участие в концертах центра и города 2.
			практика	Воспитательная работа. Посещение Драм театра.
			практика	Воспитательная работа. Выход в бассейн – в День здоровья.
			практика	Воспитательная работа. Посещение программ республиканской детской филармонии.
			теория	Воспитательная работа. Экскурсия по г. Сыктывкару.
			практика	Воспитательная работа. Участие в фестивалях центра и города.
		7.Итоговое занятие	теория	Итоговое занятие. Подведение итогов работы за год. Презентация портфолио. Вручение благодарностей.
			практика	Итоговое занятие. Перспективы работы в новом учебном году. Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.
			практика	Итоговое занятие. Показ массовых и ансамблевых (концертных) номеров
			практика	Итоговое занятие. Показ конкурсных номеров
Всего 216			Теория-71 Практика-145	

3 год обучения

Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Раздел	Теория/ практика	Тема урока	
02.09.2019		1.Теоретическая подготовка	теория	Введение в деятельность - знакомство в игровой форме. Правила поведения в Центре и в танцевальном зале. Цели и задачи на учебный год. Танцевальный спорт – что это? История развития спортивных танцев в России и РК.	
02.09.2019			теория	Техника безопасности и правила поведения. Инструктаж по технике безопасности. Планы массовых и спортивных мероприятий. Обсуждение правил взаимодействия, права и обязанности членов детского коллектива. Правила организации учебного занятия. Краткая информация о знаменательных датах Республики, гимн и герб РК	
09.01.2019			теория	Основы гигиены, форма для занятий, основы рационального питания. Гигиена тела и самоконтроль, форма для занятий - тренировочная одежда и обувь. Режим питания и питьевой режим; правила рационального и полезного питания	
			теория	Элементарные правила соревнований	
			теория	Положение 1 о спортивных танцах	
			теория	Положение 2 о спортивных танцах	
			теория	Перечень базовых фигур Н класса	
			теория	Перечень базовых фигур Е класса	
			2.Общая физическая подготовка	теория	Упражнения для развития скоростной реакции рук и ног. Правила выполнения упражнений
				практика	Группа упражнений 1 для развития скоростной реакции рук и ног
		практика		Группа упражнений 2 для развития скоростной реакции рук и ног	
		практика		Группа усложненных упражнений 1 для развития скоростной реакции рук и ног	
		практика		Группа усложненных упражнений 2 для развития скоростной реакции рук и ног	
		теория		Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Правила выполнения упражнений	
		практика		Группа упражнений 1 для развития силы мышц брюшного пресса	

		практика	Группа упражнений 2 для развития силы мышц брюшного пресса
		практика	Группа усложненных упражнений 1 для развития силы мышц брюшного пресса
		практика	Группа усложненных упражнений 2 для развития силы мышц брюшного пресса
		теория	Упражнения для развития силовой выносливости рук, ног и спины. Правила выполнения упражнений
		практика	Группа упражнений 1 для развития силовой выносливости рук, ног и спины
		практика	Группа упражнений 2 для развития силовой выносливости рук, ног и спины
		практика	Группа усложненных упражнений 1 для развития силовой выносливости рук, ног и спины
		практика	Группа усложненных упражнений 2 для развития силовой выносливости рук, ног и спины
		теория	Упражнения для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени. Правила выполнения упражнений
		практика	Группа упражнений 1 для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени
		практика	Группа упражнений 2 для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени
		практика	Группа усложненных упражнений 1 для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени
		практика	Группа усложненных упражнений 2 для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени
		теория	Упражнения для развития координационных способностей. Правила выполнения упражнений
		практика	Группа упражнений 1 для развития координационных способностей
		практика	Группа упражнений 2 для развития координационных способностей
		практика	Группа усложненных упражнений 1 для развития координационных способностей
		практика	Группа усложненных упражнений 2 для развития координационных способностей
		теория	Упражнение на развитие выносливости
		практика	Группа упражнений 1 на развитие выносливости
		практика	Группа упражнений 2 на развитие выносливости
		практика	Группа усложненных упражнений 1 на развитие выносливости
		практика	Группа усложненных упражнений 2 на развитие выносливости
		теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Введение в европейскую программу
	3.Техническая		

		подготовка		танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере танца. Понятие об особенностях стиля и техники исполнения европейской программы, культура исполнения танца. Танец Медленный вальс (Slow Waltz)
			теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Введение в европейскую программу. Медленный вальс (W): музыкальный размер; темп; главная особенность
			практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.
			практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса.
			практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Разбор 5-ти фаз шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес 30-70%, сбор ног.
			теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений по одному - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.
			практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Повторение базовых фигур - 1 группа
			практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Повторение базовых фигур - 2 группа
			теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Изучение и отработка фигур E класса: 1 группа
			практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Изучение и отработка фигур E класса: 2 группа
			практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Разучивание рабочей схемы танца.
			практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Отработка рабочей схемы танца.
			теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Введение в европейскую программу танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере танца. Понятие об особенностях стиля и техники исполнения европейской программы, культура исполнения танца. Танец Венский вальс (Viennese Waltz)
			теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Введение в европейскую программу. Венский вальс (VW): музыкальный размер; темп; главная особенность
			практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Подготовительные

	упражнения, подводящие к основному шагу.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Разбор 5-ти фаз шага
теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений по одному - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Базовые фигуры 1 группы
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Базовые фигуры 2 группы
теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Фигуры «Е» класса: 1 группы
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Фигура «Е» класса: 2 группы
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Разучивание рабочей схемы танца.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Отработка рабочей схемы танца.
теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Введение в европейскую программу танцев. Краткая история возникновения, понятие о характере танца. Понятие об особенностях стиля и техники исполнения европейской программы, культура исполнения танца. Танец Квикстеп или Быстрый фокстрот
теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Введение в европейскую программу. Квикстеп (Q): музыкальный размер; темп; главная особенность.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Особенности движения - стойка, подъем, снижение в колене. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес, сбор ног.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Разбор основных шагов
теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений по одному и в паре - в закрытой

			культура исполнения танца. Линии танца. Танец Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).	
		теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Введение в латиноамериканскую программу. Ча-ча-ча (Ch): музыкальный размер; темп, ритм, счет; главная особенность	
		практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Специальные упражнения	
		теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Особенности движения: толчки, работа стопы, позиции рук, ног, работа корпуса.	
		практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции, в открытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.	
		практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Повторение и отработка базовых фигур 1 группы	
		практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Повторение и отработка базовых фигур 2 группы	
		практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Изучение и отработка фигур E класса: 1 группы	
		практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Изучение и отработка фигур E класса: 2 группы	
		практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Изучение и отработка фигур E класса: 3 группы	
		теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Разучивание рабочей схемы танца.	
		практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Отработка рабочей схемы танца.	
		4.Промежуточная аттестация	теория	Объяснение тестового материала 1
			практика	Выполнение тестового материала 1. Написание ответов и практический показ.
			теория	Объяснение тестового материала 2
			практика	Выполнение тестового материала 2. Написание ответов и практический показ.
		5.Соревновательная (практическая) подготовка	теория	Практика по Стандарту. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Медленном вальсе и почему.
			практика	Практика по Стандарту. Разбор усложненных фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Медленном вальсе и почему.
			практика	Практика по Стандарту. Постановка вариации Медленного вальса
			практика	Практика по Стандарту. Изучение вариации Медленного вальса
			практика	Практика по Стандарту. Отработка техники фигур Медленного вальса

практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Самба по одному, в пол темпа, в темп
практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Самба в паре, в пол темпа, в темп
теория	Практика по Латине. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Ча-ча-ча и почему.
практика	Практика по Латине. Разбор усложненных фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Ча-ча-ча и почему.
практика	Практика по Латине. Постановка вариации танца Ча-ча-ча
практика	Практика по Латине. Изучение вариации танца Ча-ча-ча
практика	Практика по Латине. Отработка техники фигур танца Ча-ча-ча
практика	Практика по Латине. Отработка техники усложненных фигур танца Ча-ча-ча
практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Ча-ча-ча по одному, в пол темпа, в темп
практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Ча-ча-ча в паре, в пол темпа, в темп
теория	Практика по Латине. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Джайве и почему.
практика	Практика по Латине. Разбор усложненных фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Джайве и почему.
практика	Практика по Латине. Постановка вариации танца Джайв
практика	Практика по Латине. Изучение вариации танца Джайв
практика	Практика по Латине. Отработка техники фигур танца Джайв
практика	Практика по Латине. Отработка техники усложненных фигур танца Джайв
практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Джайв по одному, в пол темпа, в темп
практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Джайв в паре, в пол темпа, в темп
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к соревнованиям; рефлексия.
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к турниру; рефлексия.
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к конкурсной программе; рефлексия.
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к семинарам и сборам; рефлексия.

		практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в соревнованиях на уровне города и республики.
		практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в турнирах на уровне города и республики.
		практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в учебных сборах и семинарах на уровне города и республики.
		практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в конкурсной программе на уровне города и республики.
		теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к соревнованиям 2; рефлексия
		теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к турниру 2; рефлексия.
		теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к конкурсной программе 2; рефлексия.
		теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к семинарам и сборам 2; рефлексия.
		практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в соревнованиях 2 на уровне города и республики.
		практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в турнирах 2 на уровне города и республики.
		практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в учебных сборах и семинарах 2 на уровне города и республики.
		практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в конкурсной программе 2 на уровне города и республики.
	6. Досугово-развивающая и концертная деятельность	теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 1 концертного, массового номера. Знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами
		практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 1 концертного, массового номера. Освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов
		теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 1 массового, концертного номера. Описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.
		практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 1 массового, концертного номера. Композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.

теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 1 танца. Выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из концертного номера. Разучивание подготовительных и основных движений и фигур.
практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 1 танца. Работа над техникой, стойкой, положением в паре; отработка синхронности, эмоциональности; репетиционные работы.
теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 2 концертного, массового номера. Знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами
практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 2 концертного, массового номера. Освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов
теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 2 массового, концертного номера. Описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.
практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 2 массового, концертного номера. Композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.
теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 2 танца. Выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из концертного номера. Разучивание подготовительных и основных движений и фигур.
практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 2 танца. Работа над техникой, стойкой, положением в паре; отработка синхронности, эмоциональности; репетиционные работы.
теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 3 концертного, массового номера. Знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами
практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 3 концертного, массового номера. Освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов
теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 3 массового, концертного номера. Описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.
практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка массового, концертного номера 3. Композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.

			теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 3 танца. Выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из концертного номера. Разучивание подготовительных и основных движений и фигур.
			практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 3 танца. Работа над техникой, стойкой, положением в паре; отработка синхронности, эмоциональности; репетиционные работы.
			теория	Воспитательная работа. Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК.
			практика	Воспитательная работа. Выход на коньках – в День здоровья.
			практика	Воспитательная работа. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих танцоров РК.
			теория	Воспитательная работа. Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК.
			практика	Воспитательная работа. Участие в концертах центра и города.
			теория	Воспитательная работа. Посещение театра оперы и балета с участием зарубежных артистов балета.
			практика	Воспитательная работа. Выход на лыжах – в День здоровья.
			практика	Воспитательная работа. Посещение шоу программ с участием ведущих танцоров РК.
			теория	Воспитательная работа. Экскурсия по г. Сыктывкару. Достопримечательности РК. Посещение исторических мест города.
			практика	Воспитательная работа. Участие в праздниках центра и города.
			практика	Воспитательная работа. Участие в концертах центра и города 2.
			практика	Воспитательная работа. Посещение Драм театра.
			практика	Воспитательная работа. Выход в бассейн – в День здоровья.
			практика	Воспитательная работа. Посещение программ республиканской детской филармонии.
			теория	Воспитательная работа. Экскурсия по г. Сыктывкару.
			практика	Воспитательная работа. Участие в фестивалях центра и города.
28.05.2020		7.Итоговое занятие	теория	Итоговое занятие. Подведение итогов работы за год. Презентация портфолио. Вручение благодарностей.
			практика	Итоговое занятие. Перспективы работы в новом учебном году. Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.
			практика	Итоговое занятие. Показ массовых и ансамблевых (концертных) номеров
			практика	Итоговое занятие. Показ конкурсных номеров
Всего 216			Теория 69	

4 год обучения

Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Раздел	Теория/ практика	Тема урока	
		1.Теоретическая подготовка	теория	Введение в деятельность - знакомство в игровой форме. Правила поведения в Центре и в танцевальном зале. Цели и задачи на учебный год. Танцевальный спорт – что это? История развития спортивных танцев в России и РК.	
			теория	Техника безопасности и правила поведения. Инструктаж по технике безопасности. Планы массовых и спортивных мероприятий. Обсуждение правил взаимодействия, права и обязанности членов детского коллектива. Правила организации учебного занятия. Краткая информация о знаменательных датах Республики, гимн и герб РК	
			теория	Основы гигиены, форма для занятий, основы рационального питания. Гигиена тела и самоконтроль, форма для занятий - тренировочная одежда и обувь. Режим питания и питьевой режим; правила рационального и полезного питания	
			теория	Элементарные правила соревнований	
			теория	Положение 1 о "Спортивных танцах"	
			теория	Положение 2 о "Спортивных танцах"	
			теория	Перечень базовых фигур E класса	
15.01.2020			теория	Перечень базовых фигур D класса	
			2.Общая физическая подготовка	теория 9	Упражнения для развития локомоторных способностей. Правила выполнения упражнений
				практика	Группа упражнений 1 для развития локомоторных способностей
		практика		Группа упражнений 2 для развития локомоторных способностей	
		практика		Группа усложненных упражнений 1 для развития локомоторных способностей	
		практика		Группа усложненных упражнений 2 для развития локомоторных способностей	
		теория		Упражнения для развития скоростных способностей тела. Правила выполнения упражнений	
		практика		Группа упражнений 1 для развития скоростных способностей тела	
		практика		Группа упражнений 2 для развития скоростных способностей тела	
		практика		Группа усложненных упражнений 1 для развития скоростных способностей тела	

			практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Джайв. Повторение и отработка базовых движений и фигур "Е" класса
25.12.2019			теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Джайв. Фигуры "D" класса
			практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Джайв. Изучение и отработка техники фигур "D" класса. Повторение и отработка фигур "Е" класса
			практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Джайв. Изучение и отработка техники фигур "D" класса
			теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Джайв. Разучивание рабочей схемы танца.
			практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Джайв. Отработка рабочей схемы танца.
30.12.2019		4. Промежуточная аттестация	теория	Объяснение тестового материала 1
			практика	Выполнение тестового материала 1. Написание ответов и практический показ.
			теория	Объяснение тестового материала 2
			практика	Выполнение тестового материала 2. Написание ответов и практический показ.
		5. Соревновательная (практическая) подготовка	теория	Практика по Стандарту. Медленный вальс. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается и почему.
			практика	Практика по Стандарту. Постановка вариации Медленного вальса
			практика	Практика по Стандарту. Изучение вариации Медленного вальса
			практика	Практика по Стандарту. Отработка техники фигур Медленного вальса
			практика	Практика по Стандарту. Прогоны конкурсной вариации Медленного вальса по одному
			практика	Практика по Стандарту. Прогоны конкурсной вариации Медленного вальса в паре
			теория	Практика по Стандарту. Венский вальс. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается и почему.
			практика	Практика по Стандарту. Постановка вариации Венского вальса
			практика	Практика по Стандарту. Изучение вариации Венского вальса
			практика	Практика по Стандарту. Отработка техники фигур Венского вальса
			практика	Практика по Стандарту. Прогоны конкурсной вариации Венского вальса по одному
			практика	Практика по Стандарту. Прогоны конкурсной вариации Венского вальса в паре
			теория	Практика по Стандарту. Танго. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается и почему.
		практика	Практика по Стандарту. Постановка вариации Танго	

21.02.2020	

	пол темпа, в темп
практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Румба в паре, в пол темпа, в темп
теория	Практика по Латине. Джайв. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается и почему.
практика	Практика по Латине. Постановка вариации танца Джайв
практика	Практика по Латине. Изучение вариации танца Джайв
практика	Практика по Латине. Отработка техники фигур танца Джайв
практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Джайв по одному, в пол темпа, в темп
практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Джайв в паре, в пол темпа, в темп
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к соревнованиям; рефлексия.
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к турниру; рефлексия.
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к конкурсной программе; рефлексия.
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к семинарам и сборам; рефлексия.
практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в соревнованиях на уровне города и республики.
практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в турнирах на уровне города и республики.
практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в учебных сборах и семинарах на уровне города и республики.
практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в конкурсной программе на уровне города и республики.
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к соревнованиям 2; рефлексия
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к турниру 2; рефлексия.
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к конкурсной программе 2; рефлексия.
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к семинарам и сборам 2; рефлексия.

		практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в соревнованиях 2 на уровне города и республики.
		практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в турнирах 2 на уровне города и республики.
		практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в учебных сборах и семинарах 2 на уровне города и республики.
		практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в конкурсной программе 2 на уровне города и республики.
	6. Досугово-развивающая и концертная деятельность	теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 1 концертного, массового номера. Знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами
		практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 1 концертного, массового номера. Освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов
		теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 1 массового, концертного номера. Описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.
		практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 1 массового, концертного номера. Композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.
		практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 1 танца. Выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из концертного номера. Разучивание подготовительных и основных движений и фигур.
		практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 1 танца. Работа над техникой, стойкой, положением в паре; отработка синхронности, эмоциональности; репетиционные работы.
		теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 2 концертного, массового номера. Знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами
		практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 2 концертного, массового номера. Освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов
		теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 2 массового, концертного номера. Описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.
		практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 2 массового, концертного

27.12.2019		практика	Воспитательная работа. Выход на лыжах – в День здоровья.
		практика	Воспитательная работа. Посещение шоу программ с участием ведущих танцоров РК.
27.05.2020		теория	Воспитательная работа. Экскурсия по г. Сыктывкару. Достопримечательности РК. Посещение исторических мест города.
		практика	Воспитательная работа. Участие в праздниках центра и города.
		практика	Воспитательная работа. Участие в концертах центра и города 2.
27.03.2020		теория	Воспитательная работа. Посещение Драм театра.
13.11.2019		практика	Воспитательная работа. Выход в бассейн – в День здоровья.
		практика	Воспитательная работа. Посещение программ республиканской детской филармонии.
13.05.2020		теория	Воспитательная работа. Экскурсия по г. Сыктывкару.
		практика	Воспитательная работа. Участие в фестивалях центра и города.
	7.Итоговое занятие	теория	Итоговое занятие. Подведение итогов работы за год. Презентация портфолио. Вручение благодарностей.
		практика	Итоговое занятие. Перспективы работы в новом учебном году. Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.
		практика	Итоговое занятие. Показ массовых и ансамблевых (концертных) номеров
		практика	Итоговое занятие. Показ конкурсных номеров
Всего 216		Теория 69 Практика 147	

5 год обучения

Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Раздел	Теория/ практика	Тема урока	
		1.Теоретическая подготовка	теория	Введение в деятельность - знакомство в игровой форме. Правила поведения в Центре и в танцевальном зале. Цели и задачи на учебный год. Танцевальный спорт – что это? История развития спортивных танцев в России и РК.	
			теория	Техника безопасности и правила поведения. Инструктаж по технике безопасности. Планы массовых и спортивных мероприятий. Обсуждение правил взаимодействия, права и обязанности членов детского коллектива. Правила организации учебного занятия. Краткая информация о знаменательных датах Республики, гимн и герб РК	
			теория	Основы гигиены, форма для занятий, основы рационального питания. Гигиена тела и самоконтроль, форма для занятий - тренировочная одежда и обувь. Режим питания и питьевой режим; правила рационального и полезного питания	
			теория	Элементарные правила соревнований	
			теория	Положение 1 о спортивных танцах	
			теория	Положение 2 о спортивных танцах	
			теория	Перечень базовых фигур Е класса	
			теория	Перечень базовых фигур Д класса	
			2.Общая физическая подготовка	теория	Упражнения для развития скоростной реакции рук и ног. Правила выполнения упражнений
				практика	Группа упражнений 1 для развития скоростной реакции рук и ног
		практика		Группа упражнений 2 для развития скоростной реакции рук и ног	
		практика		Группа уложенных упражнений 1 для развития скоростной реакции рук и ног	
		практика		Группа усложненных упражнений 2 для развития скоростной реакции рук и ног	
		теория		Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Правила выполнения упражнений	
		практика		Группа упражнений 1 для развития силы мышц брюшного пресса	
		практика		Группа упражнений 2 для развития силы мышц брюшного пресса	
			практика	Группа усложненных упражнений 1 для развития силы мышц брюшного пресса	

		практика	Группа усложненных упражнений 2 для развития силы мышц брюшного пресса
		теория	Упражнения для развития силовой выносливости рук, ног и спины. Правила выполнения упражнений
		практика	Группа упражнений 1 для развития силовой выносливости рук, ног и спины
		практика	Группа упражнений 2 для развития силовой выносливости рук, ног и спины
		практика	Группа усложненных упражнений 1 для развития силовой выносливости рук, ног и спины
		практика	Группа усложненных упражнений 2 для развития силовой выносливости рук, ног и спины
		теория	Упражнения для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени. Правила выполнения упражнений
		практика	Группа упражнений 1 для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени
		практика	Группа упражнений 2 для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени
		практика	Группа усложненных упражнений 1 для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени
		практика	Группа усложненных упражнений 2 для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени
		теория	Упражнения для развития координационных способностей. Правила выполнения упражнений
		практика	Группа упражнений 1 для развития координационных способностей
		практика	Группа упражнений 2 для развития координационных способностей
		практика	Группа усложненных упражнений 1 для развития координационных способностей
		практика	Группа усложненных упражнений 2 для развития координационных способностей
		теория	Упражнение на развитие выносливости
		практика	Группа упражнений 1 на развитие выносливости
		практика	Группа упражнений 2 на развитие выносливости
		практика	Группа усложненных упражнений 1 на развитие выносливости
		практика	Группа усложненных упражнений 2 на развитие выносливости
		теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Введение в европейскую программу танцев. Краткая история, характер танца. Стиль, техника исполнения
	3.Техническая подготовка		

	европейской программы, культура исполнения танца. Танец Медленный вальс
теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Введение в европейскую программу. Медленный вальс (W): музыкальный размер; темп; главная особенность
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор 5-ти фаз шага
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений по одному - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Повторение фигур Е класса
теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Изучение и отработка фигур Д класса: 1 группа
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Изучение и отработка фигур Д класса: 2 группа
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Разучивание рабочей схемы танца.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Отработка рабочей схемы танца.
теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Введение в европейскую программу танцев. Краткая история, характер танца. Стиль, техника исполнения европейской программы, культура исполнения танца. Танец Танго (Tango)
теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Введение в европейскую программу. Танго (Tango): музыкальный размер; темп; главная особенность
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Танго. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения - стойка, скручивание, снижение. Работа стопы, колена, корпуса.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Танго. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений по одному - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Танго. Повторение базовых фигур.
теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Танго. Изучение и отработка фигур Д

	класса: 1 группа
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Танго. Изучение и отработка фигур Д класса: 2 группа
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Танго. Разучивание рабочей схемы танца.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Танго. Отработка рабочей схемы танца.
теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Введение в европейскую программу танцев. Краткая история, характер танца. Стиль, техника исполнения европейской программы, культура исполнения танца. Танец Венский вальс
теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Введение в европейскую программу. Венский вальс (VW): музыкальный размер; темп; главная особенность
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор 5-ти фаз шага
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений по одному - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Повторение фигур E класса
теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Изучение и отработка фигур Д класса: 1 группа
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Изучение и отработка фигур Д класса: 2 группа
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Разучивание рабочей схемы танца.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Отработка рабочей схемы танца.
теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Введение в европейскую программу танцев. Краткая история, характер танца. Стиль, техника исполнения

	европейской программы, культура исполнения танца. Танец Квикстеп
теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Введение в европейскую программу. Квикстеп (Q) музыкальный размер; темп; главная особенность
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения - стойка, подъем, снижение в колене. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес, сбор ног.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Повторение фигур "E" класса.
теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Фигуры «Д» класса: 1 группы
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Фигуры «Д» класса: 2 группы
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Разучивание рабочей схемы танца.
практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Отработка рабочей схемы танца.
теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Введение в латиноамериканскую программу танцев. Краткая история возникновения, характер и особенности стиля и техники исполнения латины, культура исполнения танца. Танец Самба (Samba)
теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Введение в латиноамериканскую программу. Самба (S): музыкальный размер; темп; счет; ритм; главная особенность
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Самба. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Специальные упражнения. Особенности движения.
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Самба. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции, в открытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Самба. Повторение и отработка

теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Введение в латиноамериканскую программу. Ча-ча-ча (Ch): музыкальный размер; темп, ритм, счет; главная особенность
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Специальные упражнения. Особенности движения.
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции, в открытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Повторение и отработка базовых фигур
теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Изучение и отработка фигур Д класса: 1 группы
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Изучение и отработка фигур Д класса: 2 группы
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Разучивание рабочей схемы танца.
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Отработка рабочей схемы танца.
теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Введение в латиноамериканскую программу танцев. Краткая история возникновения, характер и особенности стиля и техники исполнения, культура исполнения танца. Танец Румба (Rumba).
теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Введение в латиноамериканскую программу. Румба (R): музыкальный размер; темп, ритм, счет; главная особенность
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Румба. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Специальные упражнения. Особенности движения.
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Румба. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции, в открытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.
практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Румба. Повторение и отработка базовых фигур
теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Румба. Изучение и отработка фигур Д класса: 1 группы

		практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Румба. Изучение и отработка фигур Д класса: 2 группы
		практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Румба. Разучивание рабочей схемы танца.
		практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Румба. Отработка рабочей схемы танца.
	4.Промежуточная аттестация	теория	Объяснение тестового материала 1
		практика	Выполнение тестового материала 1. Написание ответов и практический показ.
		теория	Объяснение тестового материала 2
		практика	Выполнение тестового материала 2. Написание ответов и практический показ.
	5.Соревновательная (практическая) подготовка	теория	Практика по Стандарту. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Медленном вальсе и почему.
		практика	Практика по Стандарту. Постановка вариации Медленного вальса
		практика	Практика по Стандарту. Изучение вариации Медленного вальса
		практика	Практика по Стандарту. Отработка техники фигур Медленного вальса
		практика	Практика по Стандарту. Прогоны конкурсной вариации Медленного вальса по одному
		практика	Практика по Стандарту. Прогоны конкурсной вариации Медленного вальса в паре
		теория	Практика по Стандарту. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Венском вальсе и почему.
		практика	Практика по Стандарту. Постановка вариации Венского вальса
		практика	Практика по Стандарту. Изучение вариации Венского вальса
		практика	Практика по Стандарту. Отработка техники фигур Венского вальса
		практика	Практика по Стандарту. Прогоны конкурсной вариации Венского вальса по одному
		практика	Практика по Стандарту. Прогоны конкурсной вариации Венского вальса в паре
		теория	Практика по Стандарту. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Танго и почему.
		практика	Практика по Стандарту. Постановка вариации Танго
		практика	Практика по Стандарту. Изучение вариации Танго
		практика	Практика по Стандарту. Отработка техники фигур Танго
	практика	Практика по Стандарту. Прогоны конкурсной вариации Танго по одному	
	практика	Практика по Стандарту. Прогоны конкурсной вариации Танго в паре	
	теория	Практика по Стандарту. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается,	

	что не получается в Квикстеппе и почему.
практика	Практика по Стандарту. Постановка вариации Квикстепа
практика	Практика по Стандарту. Изучение вариации Квикстепа
практика	Практика по Стандарту. Отработка техники фигур Квикстепа
практика	Практика по Стандарту. Прогоны конкурсной вариации Квикстепа по одному
практика	Практика по Стандарту. Прогоны конкурсной вариации Квикстепа в паре
теория	Практика по Латине. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Самбе и почему.
практика	Практика по Латине. Постановка вариации танца Самба
практика	Практика по Латине. Изучение вариации танца Самба
практика	Практика по Латине. Отработка техники фигур танца Самба
практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Самба по одному, в пол темпа, в темп
практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Самба в паре, в пол темпа, в темп
теория	Практика по Латине. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Ча-ча-ча и почему.
практика	Практика по Латине. Постановка вариации танца Ча-ча-ча
практика	Практика по Латине. Изучение вариации танца Ча-ча-ча
практика	Практика по Латине. Отработка техники фигур танца Ча-ча-ча
практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Ча-ча-ча по одному, в пол темпа, в темп
практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Ча-ча-ча в паре, в пол темпа, в темп
теория	Практика по Латине. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Румбе и почему.
практика	Практика по Латине. Постановка вариации танца Румба
практика	Практика по Латине. Изучение вариации танца Румба
практика	Практика по Латине. Отработка техники фигур танца Румба
практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Румба по одному, в пол темпа, в темп
практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Румба в паре, в пол темпа, в темп
теория	Практика по Латине. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Джайве и почему.
практика	Практика по Латине. Постановка вариации танца Джайв

практика	Практика по Латине. Изучение вариации танца Джайв
практика	Практика по Латине. Отработка техники фигур танца Джайв
практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Джайв по одному, в пол темпа, в темп
практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Джайв в паре, в пол темпа, в темп
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к соревнованиям; рефлексия.
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к турниру; рефлексия.
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к конкурсной программе; рефлексия.
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к семинарам и сборам; рефлексия.
практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в соревнованиях на уровне города и республики.
практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в турнирах на уровне города и республики.
практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в учебных сборах и семинарах на уровне города и республики.
практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в конкурсной программе на уровне города и республики.
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к соревнованиям 2; рефлексия
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к турниру 2; рефлексия.
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к конкурсной программе 2; рефлексия.
теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к семинарам и сборам 2; рефлексия.
практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в соревнованиях 2 на уровне города и республики.
практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в турнирах 2 на уровне города и республики.
практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в учебных сборах и семинарах 2 на уровне города и республики.

			практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в конкурсной программе 2 на уровне города и республики.
		6. Досугово-развивающая и концертная деятельность	теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 1 концертного, массового номера. Знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами
			теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 1 концертного, массового номера. Освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов
			практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 1 массового, концертного номера. Описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.
			практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 1 массового, концертного номера. Композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.
			практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 1 танца. Выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из концертного номера. Разучивание подготовительных и основных движений и фигур.
			практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 1 танца. Работа над техникой, стойкой, положением в паре; отработка синхронности, эмоциональности; репетиционные работы.
			теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 2 концертного, массового номера. Знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами
			теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 2 концертного, массового номера. Освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов
			практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 2 массового, концертного номера. Описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.
			практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 2 массового, концертного номера. Композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.
			практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 2 танца. Выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из концертного номера. Разучивание подготовительных и основных движений и фигур.
			практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 2 танца. Работа над техникой,

	стойкой, положением в паре; отработка синхронности, эмоциональности; репетиционные работы.
теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 3 концертного, массового номера. Знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами
теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 3 концертного, массового номера. Освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов
практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 3 массового, концертного номера. Описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.
практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка массового, концертного номера 3. Композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.
практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 3 танца. Выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из концертного номера. Разучивание подготовительных и основных движений и фигур.
практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 3 танца. Работа над техникой, стойкой, положением в паре; отработка синхронности, эмоциональности; репетиционные работы.
теория	Воспитательная работа. Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК.
практика	Воспитательная работа. Выход на коньках – в День здоровья.
практика	Воспитательная работа. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих танцоров РК.
теория	Воспитательная работа. Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК.
практика	Воспитательная работа. Участие в концертах центра и города.
теория	Воспитательная работа. Посещение театра оперы и балета с участием зарубежных артистов балета.
практика	Воспитательная работа. Выход на лыжах – в День здоровья.
практика	Воспитательная работа. Посещение шоу программ с участием ведущих танцоров РК.
теория	Воспитательная работа. Экскурсия по г. Сыктывкару. Достопримечательности РК. Посещение исторических мест города.
практика	Воспитательная работа. Участие в праздниках центра и города.

		практика	Воспитательная работа. Участие в концертах центра и города 2.
		теория	Воспитательная работа. Посещение Драм театра.
		практика	Воспитательная работа. Выход в бассейн – в День здоровья.
		практика	Воспитательная работа. Посещение программ республиканской детской филармонии.
		теория	Воспитательная работа. Экскурсия по г. Сыктывкару.
		практика	Воспитательная работа. Участие в фестивалях центра и города.
	7.Итоговое занятие	теория	Итоговое занятие. Подведение итогов работы за год. Презентация портфолио. Вручение благодарностей.
		практика	Итоговое занятие. Перспективы работы в новом учебном году. Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.
		практика	Итоговое занятие. Показ массовых и ансамблевых (концертных) номеров
		практика	Итоговое занятие. Показ конкурсных номеров
Всего 216		Теория 69 Практика 147	

6 год обучения

Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Раздел	Теория/ практика	Тема урока	
		1.Теоретическая подготовка	Теория	Введение в деятельность. Правила поведения в Центре и в танцевальном зале. Цели и задачи на учебный год.	
			Теория	Техника безопасности и правила поведения. Инструктаж по технике безопасности. Планы массовых и спортивных мероприятий. Обсуждение правил взаимодействия, права и обязанности членов детского коллектива. Правила организации учебного занятия. Краткая информация о знаменательных датах Республики, гимн и герб РК	
			Теория	Основы гигиены, форма для занятий, основы рационального питания. Гигиена тела и самоконтроль, форма для занятий - тренировочная одежда и обувь. Режим питания и питьевой режим; правила рационального и полезного питания	
			Теория	Правила соревнований	
			Теория	Положение 1 о спортивных танцах	
			Теория	Положение 2 о спортивных танцах	
			Теория	Перечень базовых фигур Д класса	
			Теория	Перечень базовых фигур С класса	
			2.Общая физическая подготовка	Теория	Упражнения для развития скоростной реакции рук и ног. Правила выполнения упражнений
				Практика	Группа упражнений 1 для развития скоростной реакции рук и ног
		Практика		Группа упражнений 2 для развития скоростной реакции рук и ног	
		Практика		Группа усложненных упражнений 1 для развития скоростной реакции рук и ног	
		Практика		Группа усложненных упражнений 2 для развития скоростной реакции рук и ног	
		Теория		Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Правила выполнения упражнений	
		Практика		Группа упражнений 1 для развития силы мышц брюшного пресса	
		Практика		Группа упражнений 2 для развития силы мышц брюшного пресса	
		Практика		Группа усложненных упражнений 1 для развития силы мышц брюшного пресса	

		Практика	Группа усложненных упражнений 2 для развития силы мышц брюшного пресса
06.11.2019		Теория	Упражнения для развития силовой выносливости рук, ног и спины. Правила выполнения упражнений
06.11.2019		Практика	Группа упражнений 1 для развития силовой выносливости рук, ног и спины
		Практика	Группа упражнений 2 для развития силовой выносливости рук, ног и спины
		Практика	Группа усложненных упражнений 1 для развития силовой выносливости рук, ног и спины
		Практика	Группа усложненных упражнений 2 для развития силовой выносливости рук, ног и спины
		Теория	Упражнения для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени. Правила выполнения упражнений
		Практика	Группа упражнений 1 для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени
		Практика	Группа упражнений 2 для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени
		Практика	Группа усложненных упражнений 1 для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени
		Практика	Группа усложненных упражнений 2 для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и голени
		Теория	Упражнения для развития координационных способностей. Правила выполнения упражнений
15.11.2019		Практика	Группа упражнений 1 для развития координационных способностей
		Практика	Группа упражнений 2 для развития координационных способностей
		Практика	Группа усложненных упражнений 1 для развития координационных способностей
		Практика	Группа усложненных упражнений 2 для развития координационных способностей
		Теория	Упражнение на развитие выносливости
16.12.2019		Практика	Группа упражнений 1 на развитие выносливости
14.10.2019		Практика	Группа упражнений 2 на развитие выносливости
30.10.2019		Практика	Группа усложненных упражнений 1 на развитие выносливости
15.01.2020		Практика	Группа усложненных упражнений 2 на развитие выносливости
	3.Техническая подготовка	Теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Введение в европейскую программу танцев. Танец Медленный вальс (Slow Waltz)

Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор 5-ти фаз шага
Теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений по одному - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп. Повторение фигур Д класса
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Изучение и отработка фигур С класса: 1 группа
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Изучение и отработка фигур С класса: 2 группа
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Разучивание и отработка рабочей схемы танца.
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Медленный вальс. Отработка рабочей схемы танца.
Теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Введение в европейскую программу танцев. Танец Танго (Tango)
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Танго. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса.
Теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Танго. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений по одному - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп. Повторение фигур Д класса.
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Танго. Изучение и отработка фигур С класса: 1 группа
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Танго. Изучение и отработка фигур С класса: 2 группа
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Танго. Разучивание и отработка рабочей схемы танца.
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Танго. Отработка рабочей схемы танца.

Теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Введение в европейскую программу танцев. Танец Венский вальс (Viennese Waltz)
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор 5-ти фаз шага
Теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений по одному - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп. Повторение фигур Д класса
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Изучение и отработка фигур С класса: 1 группа
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Изучение и отработка фигур С класса: 2 группа
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Разучивание и отработка рабочей схемы танца.
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Венский вальс. Отработка рабочей схемы танца.
Теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Введение в европейскую программу танцев. Танец Медленный фокстрот (Slow Fox).
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Фокстрот. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения - стойка, подъем, снижение в колене. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес, сбор ног.
Теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Фокстрот. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп. Базовые фигуры.
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Фокстрот. Изучение и отработка фигур «С» класса: 1 группы
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Фокстрот. Изучение и отработка фигур «С» класса: 2 группы

Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Фокстрот. Разучивание и отработка рабочей схемы танца.
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Фокстрот. Отработка рабочей схемы танца.
Теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Введение в европейскую программу танцев. Танец Квикстеп (Quickstep).
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения - стойка, подъем, снижение в колене. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес, сбор ног.
Теория	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп. Повторение фигур Д класса
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Изучение и отработка фигур «С» класса: 1 группы
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Изучение и отработка фигур «С» класса: 2 группы
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Разучивание и отработка рабочей схемы танца.
Практика	Основы европейских танцев – Стандарт. Квикстеп. Отработка рабочей схемы танца.
Теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Введение в латиноамериканскую программу танцев. Танец Самба (S): музыкальный размер; темп; счет; ритм; главная особенность
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Самба. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Специальные упражнения. Особенности движения.
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Самба. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции, в открытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп. Повторение базовых и фигур Д класса
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Самба. Изучение и отработка фигур С класса: 1 группы

Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Самба. Изучение и отработка фигур С класса: 2 группы
Теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Самба. Разучивание и отработка рабочей схемы танца.
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Самба. Отработка рабочей схемы танца.
Теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Введение в латиноамериканскую программу танцев. Пасадобль(Paso Doble): музыкальный размер; темп; счет; ритм; главная особенность.
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Пасадобль. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Специальные упражнения. Особенности движения.
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Пасадобль. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции, в открытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп. Изучение базовых фигур
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Самба. Изучение и отработка фигур С класса: 1 группы
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Пасадобль. Изучение и отработка фигур С класса: 2 группы
Теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Пасадобль. Разучивание и отработка рабочей схемы танца.
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Пасадобль. Отработка рабочей схемы танца.
Теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Введение в латиноамериканскую программу танцев. Танец Джайв (J): музыкальный размер; темп; счет, ритм; главная особенность.
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Джайв. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Специальные упражнения. Особенности движения.
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Джайв. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции, в открытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп. Повторение фигур Д класса
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Джайв. Изучение и отработка фигур С класса: 1 группы
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Джайв. Изучение и отработка

	фигур С класса: 2 группы
Теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Джайв. Разучивание и отработка рабочей схемы танца.
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Джайв. Отработка рабочей схемы танца.
Теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Введение в латиноамериканскую программу танцев. Танец Ча-ча-ча (Ch): музыкальный размер; темп, ритм, счет; главная особенность
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Специальные упражнения. Особенности движения.
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции, в открытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп. Повторение и отработка базовых фигур и фигур Д класса
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Изучение и отработка фигур С класса: 1 группы
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Изучение и отработка фигур С класса: 2 группы
Теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Разучивание и отработка рабочей схемы танца.
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Ча-ча-ча. Отработка рабочей схемы танца.
Теория	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Введение в латиноамериканскую программу танцев. Румба (R): музыкальный размер; темп, ритм, счет; главная особенность
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Румба. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Специальные упражнения. Особенности движения.
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Румба. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции, в открытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп. Повторение и отработка базовых фигур и фигур Д класса
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Румба. Изучение и отработка фигур С класса: 1 группы
Практика	Основы латиноамериканских танцев – Латина. Румба. Изучение и отработка

			фигур С класса: 2 группы
			Теория Основы латиноамериканских танцев – Латина. Румба. Разучивание и отработка рабочей схемы танца.
			Практика Основы латиноамериканских танцев – Латина. Румба. Отработка рабочей схемы танца.
		4.Промежуточная аттестация	Теория Объяснение тестового материала 1
			Практика Выполнение тестового материала 1. Написание ответов и практический показ.
			Теория Объяснение тестового материала 2
			Практика Выполнение тестового материала 2. Написание ответов и практический показ.
		5.Соревновательная (практическая) подготовка	Теория Практика по Стандарту. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Медленном вальсе и почему.
			Практика Практика по Стандарту. Постановка вариации Медленного вальса
			Практика Практика по Стандарту. Изучение вариации Медленного вальса
			Практика Практика по Стандарту. Отработка техники фигур Медленного вальса
			Практика Практика по Стандарту. Прогоны конкурсной вариации Медленного вальса в паре
			Теория Практика по Стандарту. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Венском вальсе и почему.
			Практика Практика по Стандарту. Постановка вариации Венского вальса
			Практика Практика по Стандарту. Изучение вариации Венского вальса
			Практика Практика по Стандарту. Отработка техники фигур Венского вальса
			Практика Практика по Стандарту. Прогоны конкурсной вариации Венского вальса в паре
			Теория Практика по Стандарту. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Танго и почему.
			Практика Практика по Стандарту. Постановка вариации Танго
			Практика Практика по Стандарту. Изучение вариации Танго
			Практика Практика по Стандарту. Отработка техники фигур Танго
			Практика Практика по Стандарту. Прогоны конкурсной вариации Танго в паре
			Теория Практика по Стандарту. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Квикстепе и почему.
		Практика Практика по Стандарту. Постановка вариации Квикстепе	
		Практика Практика по Стандарту. Изучение вариации Квикстепе	
		Практика Практика по Стандарту. Отработка техники фигур Квикстепе	
		Практика Практика по Стандарту. Прогоны конкурсной вариации Квикстепе в паре	
		Теория Практика по Стандарту. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается,	

	что не получается в Фокстроте и почему.
Практика	Практика по Стандарту. Постановка вариации Фокстрота
Практика	Практика по Стандарту. Изучение вариации Фокстрота
Практика	Практика по Стандарту. Отработка техники фигур Фокстрота
Практика	Практика по Стандарту. Прогоны конкурсной вариации Фокстрота в паре
Теория	Практика по Латине. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Самбе и почему.
Практика	Практика по Латине. Постановка вариации танца Самба
Практика	Практика по Латине. Изучение вариации танца Самба
Практика	Практика по Латине. Отработка техники фигур танца Самба
Практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Самба в паре, в пол темпа, в темп
Теория	Практика по Латине. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Ча-ча-ча и почему.
Практика	Практика по Латине. Постановка вариации танца Ча-ча-ча
Практика	Практика по Латине. Изучение вариации танца Ча-ча-ча
Практика	Практика по Латине. Отработка техники фигур танца Ча-ча-ча
Практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Ча-ча-ча в паре, в пол темпа, в темп
Теория	Практика по Латине. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Румбе и почему.
Практика	Практика по Латине. Постановка вариации танца Румба
Практика	Практика по Латине. Изучение вариации танца Румба
Практика	Практика по Латине. Отработка техники фигур танца Румба
Практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Румба в паре, в пол темпа, в темп
Теория	Практика по Латине. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Джайве и почему.
Практика	Практика по Латине. Постановка вариации танца Джайв
Практика	Практика по Латине. Изучение вариации танца Джайв
Практика	Практика по Латине. Отработка техники фигур танца Джайв
Практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Джайв в паре, в пол темпа, в темп
Теория	Практика по Латине. Разбор фигур и разработка вариаций - что получается, что не получается в Пасадoble и почему.

Практика	Практика по Латине. Постановка вариации танца Пасадобль
Практика	Практика по Латине. Изучение вариации танца Пасадобль
Практика	Практика по Латине. Отработка техники фигур танца Пасадобль
Практика	Практика по Латине. Прогоны конкурсной вариации танца Пасадобль в паре, в пол темпа, в темп
Теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к соревнованиям; рефлексия.
Теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к турниру; рефлексия.
Теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к конкурсной программе; рефлексия.
Теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к семинарам и сборам; рефлексия.
Практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в соревнованиях на уровне города и республики.
Практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в турнирах на уровне города и республики.
Практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в учебных сборах и семинарах на уровне города и республики.
Практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в конкурсной программе на уровне города и республики.
Теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к соревнованиям 2; рефлексия
Теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к турниру 2; рефлексия.
Теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к конкурсной программе 2; рефлексия.
Теория	Соревнования, сборы и семинары. Психологический и эмоциональный настрой, подготовка учащихся к семинарам и сборам 2; рефлексия.
Практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в соревнованиях 2 на уровне города и республики.
Практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в турнирах 2 на уровне города и республики.
Практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в учебных сборах и семинарах 2 на уровне города и республики.
Практика	Соревнования, сборы и семинары. Участие в конкурсной программе 2 на

			уровне города и республики.	
		6.Досугово-развивающая и концертная деятельность	Теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 1 концертного, массового номера. Знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами
			Практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 1 концертного, массового номера. Освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов
			Теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 1 массового, концертного номера. Описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.
			Практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 1 массового, концертного номера. Композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.
			Практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 1 танца. Выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из концертного номера. Разучивание подготовительных и основных движений и фигур.
			Практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 1 танца. Работа над техникой, стойкой, положением в паре; отработка синхронности, эмоциональности; репетиционные работы.
			Теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 2 концертного, массового номера. Знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами
			Практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 2 концертного, массового номера. Освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов
			Теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 2 массового, концертного номера. Описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.
			Практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 2 массового, концертного номера. Композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.
			Практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 2 танца. Выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из концертного номера. Разучивание подготовительных и основных движений и фигур.
			Практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 2 танца. Работа над техникой, стойкой, положением в паре; отработка синхронности, эмоциональности;

	репетиционные работы.
Теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 3 концертного, массового номера. Знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами
Практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Постановка 3 концертного, массового номера. Освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов
Теория	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка 3 массового, концертного номера. Описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.
Практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Разводка массового, концертного номера 3. Композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.
Практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 3 танца. Выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из концертного номера. Разучивание подготовительных и основных движений и фигур.
Практика	Массовое и ансамблевое танцевание. Отработка 3 танца. Работа над техникой, стойкой, положением в паре; отработка синхронности, эмоциональности; репетиционные работы.
Теория	Воспитательная работа. Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК.
Практика	Воспитательная работа. Выход на коньках – в День здоровья.
Практика	Воспитательная работа. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих танцоров РК.
Теория	Воспитательная работа. Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК.
Практика	Воспитательная работа. Участие в концертах центра и города.
Теория	Воспитательная работа. Посещение театра оперы и балета с участием зарубежных артистов балета.
Практика	Воспитательная работа. Выход на лыжах – в День здоровья.
Практика	Воспитательная работа. Посещение шоу программ с участием ведущих танцоров РК.
Теория	Воспитательная работа. Экскурсия по г. Сыктывкару. Достопримечательности РК. Посещение исторических мест города.
Практика	Воспитательная работа. Участие в праздниках центра и города.
Практика	Воспитательная работа. Участие в концертах центра и города 2.

		Теория	Воспитательная работа. Посещение Драм театра.
		Практика	Воспитательная работа. Выход в бассейн – в День здоровья.
		Практика	Воспитательная работа. Посещение программ республиканской детской филармонии.
		Теория	Воспитательная работа. Экскурсия по г. Сыктывкару.
		Практика	Воспитательная работа. Участие в фестивалях центра и города.
		Теория	Итоговое занятие. Подведение итогов работы за год. Презентация портфолио. Вручение благодарностей.
		Практика	Итоговое занятие. Перспективы работы в новом учебном году. Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.
		Практика	Итоговое занятие. Показ массовых и ансамблевых (концертных) номеров
		Практика	Итоговое занятие. Показ конкурсных номеров
Всего 216		Теория 67 Практика 149	

**План воспитательной работы
на 2020-2021 учебный год
по программе «Спортивные бальные танцы»**

№	Раздел	Название мероприятия	Цель	Место проведения	Сроки	Ответственные
1	Организация досуга	Открытие танцевального сезона - посвящение в кружковцы	Создать радостную атмосферу, сплотить коллектив	ТЦ Северный рай, ТСК Ритм	Сентябрь	Карташева И.Н.
		Новогодние утренники для начального звена.	Создать радостную атмосферу, сплотить коллектив	Актовый зал СОШ №36	Декабрь	Карташева И.Н.
		"Новогодний серпантин" игровая программа	Создать радостную атмосферу, сплотить коллектив	МАУК ДРКиИ	декабрь	Карташева И.Н.
		Праздничные концерты посвященные: День пожилого человека; День учителя День матери; 8 Марта, 23 февраля	Создать радостную атмосферу, сплотить коллектив	Актовый зал СОШ №36, 38	Март	Карташева И.Н.
		Концертные выступления: Юбилей института судебных приставов; Фестиваль финансовой грамотности;	Создать радостную атмосферу, сплотить коллектив	Спортивный зал СОШ №38	В течении года	Карташева И.Н.
		Филармония. Театры. Музеи. Экскурсии	Создать радостную атмосферу, сплотить коллектив		В течении года	Карташева И.Н.
		Конкурс хореографических коллективов "Зимушка- зима"; "Юное дарование"; Онлайн-конкурс "Вдохновение"	Формировать личностные качества: терпение, ответственность, трудолюбие, воля, стремление к победе. Создать радостную атмосферу, сплотить коллектив	ГОШИ; ДТДиУМ	Февраль	Карташева И.Н.
		Творческая фиеста 23+8	Создать радостную атмосферу, сплотить коллектив	Актовый зал	Февраль	Карташева И.Н.

			коллектив	СОШ №36		И.Н.
		Закрытие танцевального сезона. "Праздник наших успехов"	Создать радостную атмосферу, сплотить коллектив	Актовый зал СОШ №36	май	Карташева И.Н.
2	Нравственное воспитание	Беседа «Тепло семейного очага»	Воспитание любви и уважения к близким.	Актовый зал СОШ №36	Декабрь	Карташева И.Н.
		Беседа «Человек - творец своей судьбы», "О хорошем и плохом"	Воспитание любви и уважения к близким.	Актовый зал СОШ №36	Январь	Карташева И.Н.
		Беседа «Наш дом - природа»	Формирование у учащихся надежных основ, ответственного отношение к природе.	Актовый зал СОШ №36	Апрель	Карташева И.Н.
3	Патриотическое воспитание	Презентация «Мы - граждане России», Гос. символы РФ	Познакомить учащихся с основным содержанием праздника 4 ноября – Днем народного единства. Рассказать о духовном значении праздника с целью формирования у них гражданственности и патриотизма.	Актовый зал СОШ №36	Ноябрь	Карташева И.Н.
		День памяти. Снятие блокады Ленинграда	Воспитание духовно- нравственных чувств, патриотизма и гражданственности.	Актовый зал СОШ №36	Январь	Карташева И.Н.
		Беседа «Чтобы не случилась беда»	Знакомство с правилами соблюдения закона и порядка. Воспитание гражданской ответственности, повышение уровня знаний социально-правовых норм.	Актовый зал СОШ №36	Февраль	Карташева И.Н.
		Беседа «Колокола памяти», "Дети войны"	Формирование представлений о подвиге, мужестве, долге, чести, ответственности, нравственности.	Актовый зал СОШ №36	Май	Карташева И.Н.
4	Здоровье	Беседа «ПДД - закон улиц и дорог»	Закрепление правилами дорожного движения.	Актовый зал СОШ №36	Сентябрь	Карташева И.Н.
		Учебно-тренировочные сборы и семинары	Формирование личностных качеств: терпение, ответственность, трудолюбие, воля, стремление к победе; формировать осознанное позитивное отношение к здоровью, здоровому образу жизни;	Актовый зал СОШ №36,	В период каникул	Карташева И.Н.
		Соревнования и турниры:	формирование личностных качеств: терпение, ответственность, трудолюбие,	Сыктывкар, Ухта,	В течении	Карташева И.Н.

			воля, стремление к победе; формировать осознанное позитивное отношение к здоровью, здоровому образу жизни;	Москва	года	
		Беседа «Безопасность на железной дороге»	Формирование культуры безопасного поведения у дошкольников, в рамках нахождения на железной дороге и железнодорожном транспорте.	Актальный зал СОШ №36	Октябрь	Карташева И.Н.
		Презентация «Осторожно, тонкий лед!»	Дать понятие (закрепить) о безопасном поведении на улице в зимний период	Актальный зал СОШ №36	Октябрь	Карташева И.Н.
		Беседа «Опасные игрушки»	Закрепить правила использования пиротехнических изделий	Актальный зал СОШ №36	Декабрь	Карташева И.Н.
		День здоровья.	Укрепить здоровье. Сплотить коллектив	ТЦ "Рублион", боулинг	Декабрь	Карташева И.Н.
		Беседа «Будь здоров!»	Закрепить знания детей о том, что правила гигиены помогают человеку быть здоровым, веселым, активным, что в основе человеческой красоты лежит опрятность, чистота.	Актальный зал СОШ №36	Январь	Карташева И.Н.
		Беседа «Осторожно, сход снега!»	Профилактика безопасного поведения в весенний период.	Актальный зал СОШ №36	Март	Карташева И.Н.
		Беседа «Здоровый образ жизни -выбор молодых»,	Закрепить у учащихся понимание о том, что является полезным и вредным для человека; познакомить с понятием «вредные привычки» и дать представление о неблагоприятных для человека последствиях; способствовать формированию у учащихся стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных.	Актальный зал СОШ №36	Март	Карташева И.Н.
		Беседа «Безопасный отдых»	Закрепление правил безопасного поведения в повседневной жизни.	Актальный зал СОШ №36	Май	Карташева И.Н.
5	Работа с родителями	Родительское собрание. Анкетирование, Беседы	Привлечение родителей к творческой деятельности детей	Актальный зал СОШ №36	В течении года	Карташева И.Н.
		Открытие танцевального сезона; Творческая фиеста	Приобщение детей и их родителей к коллективной деятельности, организация	Актальный зал СОШ №36	Октябрь, март,	Карташева И.Н.

		23+8; Закрытие танцевального сезона: "Праздник наших успехов"	совместного досуга детей и родителей		май	
--	--	---	--------------------------------------	--	-----	--

Репертуарный план
на 2020-2021 учебный год
по программе «Спортивные бальные танцы»

№	Год обучения	Название номера	Постановщик номера/ авторы и исполнители музыкального произведения
1	1 год обучения	Дисней-микс Ковбои	
2	2 год обучения	Финская полька Фигурный вальс	
3	3 год обучения	Приключения начинаются Маленькие звезды	
4	4 год обучения	Непоседы Незабудки Новогодняя кадрили	
5	5 год обучения	Случайный вальс Потанцуй, Сыктывкар... На странных берегах...	
6	6 год обучения	Легенда Лесная прогулка Смуглянка Осенние зарисовки Ромашки (Качашиньяс)	

График соревнований, турниров и учебно-тренировочных сборов
на 2020-2021 учебный год
по программе «Спортивные балльные танцы»

№	Сроки проведения	Название турнира	Место проведения, организаторы
1	сентябрь	Городской турнир по спортивным танцам «Осенние ритмы»	ТЦ Северный рай, ТСК "Ритм".
2	октябрь	Рейтинг Федерации танцевального спорта Республики Коми	Ухта, СК Буревестник, ТСК "Дуэт УГТУ"
3	октябрь-ноябрь	Осенние учебно-тренировочные сборы.	Актальный зал, СОШ 36
4	ноября	Открытый Кубок Муниципального образования городского округа Сыктывкар по танцевальному спорту «Рандеву»	СУК Орбита, ТСК Престиж, МАУ "ЦСМ г.Сыктывкара",
5	ноябрь	Городской турнир по спортивным танцам «Зимняя карусель»	ТЦ Северный рай, ТСК "Ритм".
6	ноябрь	Международный турнир "Матрёшки stayl"	Москва, МВЦ Крокус-Экспо, ВФТСАРР
7	декабрь	Открытый Чемпионат и Первенство Республики Коми, Российские соревнования по танцевальному спорту "Российский студенческий бал"	Ухта, СК Буревестник, ТСК Дуэт УГТУ,
8	январь	Зимние учебно-тренировочные сборы. Киров	Киров, ТСК "Форвард"
9	февраль	Международный турнир по спортивным танцам "Латинский квартал"	Москва, МВЦ Крокус-Экспо, ВФТСАРР
10	февраль	Городской турнир по спортивным танцам «Зимний вальс»	ТЦ Северный рай, ТСК "Ритм".
11	март	Открытое Первенство муниципального образования городского округа «Сыктывкар» по танцевальному спорту «Сыктывкарская метелица»	КСЦ Ренова, РСОО «Федерация танцевального спорта Республики Коми». МАУ «Центр спортивных мероприятий»
12	март	Открытый Кубок Республики Коми по танцевальному спорту «Бал при свечах».	КСЦ Ренова, РСОО «ФТС РК», ТСК "Ритм".
13	март	Весенние учебно-тренировочные сборы.	Актальный зал, СОШ 36
14	апрель	Городской турнир по спортивным танцам «Апрельские ритмы»	ТЦ Северный рай, ТСК "Ритм".
15	май	Рейтинг Федерации танцевального спорта Республики Коми	Сыктывкар, КСЦ Ренова, ТСК "Дуэт УГТУ"
16	май	Международный турнир "Кубок ЦСК Вальс Победы"	КВЦ Сокольники, ВФТСАРР, Москва.
17	июнь, август	Летние учебно-тренировочные сборы.	Киров, ТСК "Надежа", сан.Сосновый бор

III. ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Приложение № 10

Критерии направленности личности учащегося

Уровень	Отношение (мотивация) воспитанника						
	К материальным благам	К коллективу	К социуму	К культуре и искусству	К здоровому образу жизни	К самовоспитанию	К конкурентоспособности
Оптимальный (15-21 балл)	Работает самостоятельно и инициативно	Легко идёт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен	имеет навыки Бережного отношения к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Знает и бережно относится к истории и традициям ДТДиУМ	Владеет навыками личной и общественной гигиены	Осознаёт свои недостатки и критически к ним относится	Лидер, организатор творческих дел, имеющий активную жизненную позицию
	В преодолении трудностей настойчив	Охотно трудится в коллективе, активно содействуя его успеху, приходит на помощь товарищам по работе	Проявляет бережное отношение к истории и традициям семьи, города, республики Коми, России. Имеет активную гражданскую позицию.	С интересом изучает основы мировой и национальной культуры	Не имеет вредных привычек и пропагандирует ЗОЖ	Готов к самоконтролю и самоограничению	Никогда не останавливается на достигнутом, твёрдо идёт к поставленной цели.
	В своей деятельности всегда стремится к	Толерантен, прислушивается к мнению окружающих.	Отрицательно относится к нарушениям социальных и	Всегда имеет творческий подход к делу и любит	Подвижен, физически развит	Обладает чувством ответственности за взятые перед	Постоянно совершенствует свои знания и умения.

	новому и разнообразному	Умеет общаться с различными категориями: (дети, подростки, взрослые, противоположный пол)	этических норм	импровизировать		собой обязательства	
Баллы	3 балла	3 балла	3 балла	3 балла	3 балла	3 балла	3 балла

Уровень	Отношение (мотивация) воспитанника						
	К материальным благам	К коллективу	К социуму	К культуре и искусству	К здоровому образу жизни	К самовоспитанию	К конкурентоспособности
<i>Допустимый (8-14 баллов)</i>	Работает добросовестно , не всегда самостоятельно. Очень редко проявляет инициативу.	Легко идёт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен	Безучастное отношение к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Знает историю, знаком с традициями ДТДиУМ	Владеет навыками общественной и личной гигиены, но не всегда чист и опрятен	Не всегда согласен с критикой окружающих , но старается исправить имеющиеся недостатки	Принимает участие в мероприятиях, но собственной инициативы не проявляет.
	Пытается преодолеть трудности, только с чьей-то помощью	Трудно устанавливает отношения с другими людьми, иногда при помощи педагога, товарищей , родителей.	Владеет информацией об истории и традициям семьи, города, республики, России.	Знает основы мировой и национальной культуры	Не имеет вредных привычек, но безучастно относится к тому , у кого они есть	С пониманием относится к общественному порицанию	Не ставит определённой цели перед собой, свои достижениями удовлетворён.
	Редко стремится разнообразить	В коллективе работает без особого	Соблюдает социальные и этические	Обладает способностью к творчеству,	Подвижен , но только по необходимости.	Не всегда относится ответственно к	Периодически совершенствует свои знания и

	свой вид деятельности	интереса, равнодушен к конечному общему положительному результату.	нормы	импровизации, но делает это крайне редко		порученному делу	умения.
Баллы	2 балла	2 балла	2 балла	2 балла	2 балла	2 балла	2 балла

Уровень	Отношение (мотивация) воспитанника						
	К материальным благам	К коллективу	К социуму	К культуре и искусству	К здоровому образу жизни	К самовоспитанию	К конкурентоспособности
<i>Критический (1-7 баллов)</i>	Безынициативен и несамостоятелен	Закрыт для общения, тяжело идёт на контакт	Потребительское отношение к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Безучастное отношение к истории и традициям ДТДиУМ	Не опрятен, не владеет навыками общественной и личной гигиены	Не осознаёт свои недостатки и критически к ним относится	Не имеет активной жизненной позиции,
	В преодолении трудностей не проявляет настойчивость	К коллективному делу относится безответственно, иногда даже мешает ему	Безучастное отношение к истории и традициям семьи, города, республики, России.	Нет интереса к изучению основ мировой и национальной культуры	Есть вредные привычки, не пытается работать над их устранением	Не готов к самоконтролю и самоограничению	Не имеет конечной цели, не ведёт работу над собой
	За порученное дело берётся без особого желания, всегда пытается найти минусы и недостатки	Не прислушивается к мнению окружающих. Не умеет общаться с различными	Не соблюдает социальные и этические нормы	Не имеет творческий подход к делу и не может импровизировать	Малоподвижен и неактивен	Не обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства	Нет желания совершенствовать свои знания и умения.

		категориями: (дети, подростки, взрослые)					
Баллы	1 балла	1 балла	1 балла	1 балла	1 балла	1 балла	1 балла

Оптимальный – 21-15 балл

Допустимый – 14-8 баллов

Недостаточный – 7-1 баллов.

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«О» - ... чел., ... %

«Д» - ... чел., ... %

«Н» - ... чел., ... %

_____ Карташева И.Н.

Оптимальный – 21-15 балл

Допустимый – 14-8 баллов

Недостаточный – 7-1 баллов.

Средний показатель группы = $\frac{\text{Общее количество баллов}}{\text{Количество учащихся}}$

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Критерии оценки освоения программы:

Освоение программы учащимися оценивается по трем уровням: оптимальный, допустимый, недостаточный.

Оптимальный уровень - предполагает знание репертуара массовых и отечественных бальных танцев по программе, владение теоретическим и практическим материалом по основам музыкальной грамотности и ритмопластики.

Допустимый уровень - предполагает знание материала по программе с ограниченной способностью.

Недостаточный уровень – предполагает знание материала, недостаточное для участия в мероприятиях объединения и Дворца.

**Контрольные задания
1 год обучения**

Год обучения по программе 1
Ф.И.О. педагога Карташева Ирина Николаевна
Вид контроля – промежуточная аттестация

1. Теоретический материал, ТБ

Тестирование

1. Что такое «ритмопластика»
 - а) это движение под музыку
 - б) это танцевальное искусство
 - в) это система физических упражнений, выполняемых под музыку
2. Назовите танцевальные позиции рук?
 - а) 1, 2, 3
 - б) подготовительная, 1, 2
 - в) подготовительная, 1, 2, 3
3. Назовите отечественные бальные танцы?
 - а) Диско, Полька, Медленный вальс
 - б) Диско, Медленный вальс, Ча-ча-ча
 - в) Вару-вару и Полька
4. Главная особенность Медленного вальса?
 - а) это подъём и снижение
 - б) это «пружина»
 - в) это резко сгибать и разгибать ноги
5. К какому музыкальному жанру относится танцевальная музыка?
 - а) только к инструментальному жанру
 - б) может быть и инструментальной и вокальной
 - в) только к вокальному жанру
6. Какие правила техники безопасности вы знаете?
 - а) нельзя бегать по лестнице
 - б) нельзя бегать в танцевальном зале
 - в) нельзя трогать розетки

Критерии оценки теоретического материала:

- «О» - 7-10 баллов
- «Д» - 4-6 баллов
- «Н» - менее 4 баллов

№ п/п	Правильные ответы теоретического материала, ТБ	Количество баллов
1.	Что такое «ритмопластика» а) это движение под музыку в) это система физических упражнений, выполняемых под музыку	1 1

2.	Назовите танцевальные позиции рук? в) подготовительная, 1, 2, 3	1
3.	Назовите отечественные танцы? в) Вару-вару и Полька	1
4.	Главная особенность Медленного вальса? а) это подъём и снижение	1
5.	К какому музыкальному жанру относится танцевальная музыка? б) может быть и инструментальной и вокальной	1
6.	Какие правила техники безопасности вы знаете? а) нельзя бегать по лестнице б) нельзя бегать в танцевальном зале в) нельзя трогать розетки	1 1 1
	Итого	10

2. Практический материал

Контрольный показ

1. Исполнить непрерывно 10 прыжков на скакалке под музыку.
2. Продемонстрировать основное движение танца Вару-Вару
3. Исполнить под счет и под музыку танцевальный этюд Диско

В практическом задании, возможна замена танца. Например, вместо Вару-Вару, может быть Полька или вместо Диско может быть Медленный вальс.

Критерии оценки практического материала:

«О» - 7-9 баллов

«Д» - 3-6 баллов

«Н» - менее 3 баллов

Каждый критерий оценивается по 3-х бальной системе:

Выполнение задания проявляется на высоком уровне – 3 балла

Выполнение проявляется на среднем уровне – 2 балла

Выполнение проявляется на низком уровне – 1 балл

Выполнение отсутствует – 0 баллов.

№ п/п	Требования выполнения практического материала	Количество баллов
1.	Исполнить непрерывно 10 прыжков на скакалке под музыку <ul style="list-style-type: none"> • Исполнено 10 прыжков под музыку • Исполнено 5 прыжков под музыку • Исполнено 5 или 10 прыжков, но демонстрация без музыки. • Непрерывное исполнение прыжков на скакалке не исполнено. 	3 2 1 0
2.	Продемонстрировать основное движение танца Вару-вару <ul style="list-style-type: none"> • Исполнение движений под музыку и техничный показ грамотный • Допускались ошибки в демонстрации основного движения, но исполнение грамотное - под музыку, не технично • Демонстрация основного движения грамотное, но допускались ошибки в исполнении под музыку, и ошибки в 	3 2 1

	<p>технике движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение основного движения отсутствует или исполнение безграмотное - не под музыку, допускаются грубые технические ошибки 	0
3.	<p>Исполнить под счет и под музыку танцевальный этюд Диско</p> <ul style="list-style-type: none"> • Исполнение и техничный показ грамотный: танцевальная комбинация исполнена без ошибок, под музыку. • Допускались ошибки в демонстрации комбинации, но исполнение грамотное - под музыку • Демонстрация и техническое исполнение этюда грамотное, но допускались ошибки в просчетах ритма. • Выполнение танцевального этюда отсутствует или исполнение не грамотное - не под музыку, допускаются грубые технические ошибки, не правильно просчитан ритм 	<p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>

**Всего сумма баллов по уровням освоения материала
по промежуточной аттестации 1 года обучения:**

Теория	Практика	Всего баллов	Уровень освоения учебного материала
7-10 баллов	7-9 баллов	14-19	О
4-6 баллов	3-6 баллов	7-13	Д
менее 4 баллов	менее 3 баллов	менее 7	Н

Протокол результатов освоения
 дополнительной общеобразовательной – дополнительной
 общеразвивающей
 программы: «Спортивные бальные танцы»

Год обучения 1,
 № группы/учащегося _____

№ п/п	Ф.И. учащегося полностью	Наименование модуля по программе Дата проведения:			Общий уровень учебных достижений (О, Д, Н)
		Теоретический материал (количество баллов)	Практический материал (количество баллов)	Итого (количество баллов)	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

ИТОГО: общий уровень учебных достижений в группе:

«О» - ____ чел., ____%,

«Д» - ____ чел., ____%,

«Н» - ____ чел., ____%

_____ Карташева И.Н.

Приложение № 12

**Контрольные задания
2 год обучения**

Приложение № 13

**Контрольные задания
3 год обучения**

Приложение № 14

**Контрольные задания
4 год обучения**

Приложение № 15

**Контрольные задания
5 год обучения**

Приложение № 16

**Контрольные задания
6 год обучения**

