Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 692
Калининского района Санкт-Петербурга

Разработана и принята решением
Педагогического совета

Протокол № 10 /22-23 от 25.05.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 692 Калининского района Санкт - Петербурга

_____ С.Ф. Бянкина

Приказ №57 от 25.05.2023 г.

Бянкина Светлана Феоктистовна

Подписано цифровой подписью: Бянкина Светлана Феоктистовна

Дополнительная общеразвивающая программа «Бальные танцы»

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 7-11 лет

Разработчик:
Борисова Вероника Игоревна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивные бальные танцы – один из наиболее красивых и зрелищных видов хореографического мастерства, сочетающих в себе в равных пропорциях искусство и спорт. Все танцы имеют народные истоки и с момента своего появления исполнялись на балах в помещениях, застеленных паркетом. Спортивные бальные танцы разделяются на две программы: европейскую (медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот, квикстеп) и латиноамериканскую (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв). Все бальные танцы исполняются под музыку и в паре. В России бальные танцы существуют уже давно и до 1997 года все школы и ансамбли объединялись под эгидой Ассоциации бальных танцев России, которая в 1998 году была реорганизована в федерацию танцевального спорта России (ФТСР), принятую в коллективные члены Олимпийского комитета России. Таким образом, бальные танцы сменили название на спортивные, в связи с чем, возник вопрос о систематизации и упорядочивания накопленных теоретических знаний и практического опыта в единую систему обучения. **Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

К объединениям, реализующим программы ***физкультурно-спортивной направленности,*** относятся объединения начальной и общей физической подготовки, объединения по олимпийским и неолимпийским видам спорта, направленные на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом; профессиональную ориентацию на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

Адресат программы - дополнительная образовательная программа по бальным танцам предназначена для детей школьного возраста от 7 до 11 лет.

Актуальность программы направлена на приобщение наибольшего числа детей к систематическим занятиям бальными танцами, на гармоничное развитие личности, фундаментом которого является правильное развитие физической и психической сферы ребенка.

Отличительной особенности программы - является соединение в одном курсе нескольких направлений и видов деятельности, что позволяет, соблюдать допустимую нагрузку на детей, максимально выдерживать преемственность в преподавании различных содержательных элементов программы и непосредственно методики подготовки спортсменов. Программа включает в себя комплекс упражнений на гибкость, что дает возможность на ранних этапах развития сформировать мышечный корсет учащегося, развить эластичность мышц и связок, тем самым подготовить учащегося к следующему более сложному этапу становления спортсмена. На протяжении учебного года ведется изучение танцевальных постановок, которые в дальнейшем войдут в танцевальный репертуар ансамблевой деятельности коллектива.

Уровень освоения программы.

1 год обучения: общекультурный – предполагает использование и реализацию общедоступных универсальных форм организации материала (знакомство с детским бальным танцем, общее развитие ритмики и координации движения, создание мотивации для занятий бальными танцами), минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы, участие учащихся на уровне учреждения.

2-3 год обучения: **базовый** – предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно- тематического направления программы, доведение навыков до соревновательного уровня достижение такого уровня мастерства и общей физической культуры, который позволит учащимся продолжить занятия, перейдя в категорию танцевальный спорт; формирование мотивации для более углублённого изучения; приобретение опыта публичных концертных выступлений, участие учащихся в районных и городских мероприятиях.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 3 года обучения. Объем освоения каждого года обучения составляет 108 часов.

Цель программы – формирование у обучающихся навыка исполнения нескольких указанных в программе бальных танцев в паре и под музыку.

Задачи программы

Обучающие задачи:

- объяснение понятия «динамическая осанка», обучение построению положения и состояния тела, введение понятия «тонус»;
- ознакомление с историей развития бальных танцев;
- обучение технике исполнения основного шага, различию техники основного шага в каждом танце;
- обучение механике исполнения базовых фигур в каждом танце;
- ознакомление с основными музыкальными понятиями: ритм, темп, музыкальный размер, такт, музыкальная фраза;
- ознакомление с основами танцевального этикета.

Развивающие задачи:

- укрепление физического и психического здоровья детей;
- развитие спортивных показателей обучающихся: координации, гибкости, силы, скорости, выносливости;
- развитие артистических и эмоциональных качеств у учащихся;
- развитие внимательности, творческого воображения посредством танцевальных импровизаций;
- формирование музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков танцевального и актерского мастерства; **Воспитательные задачи:**
- формирование потребности в регулярных занятиях танцами и здоровом образе жизни;
- формировать ценностного отношения к организации своего содержательного досуга;
- воспитание настойчивости в достижении поставленной цели, уверенности в себе;

- формирование потребности в соблюдении этических и нравственных норм поведения; воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, чувства товарищества, доброжелательности, уважительного отношения друг к другу и к старшим; воспитание чувства личной ответственности за деятельность коллектива; формирование умения работать в команде.

Планируемые результаты программы

- учащиеся будут знать технику безопасности, правилах поведения на занятиях;
- учащиеся будут представлять занятие в объединении как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- учащиеся освоят принципы здорового образа жизни, рационального питания и режима дня;
- учащиеся познакомятся с историей развития бальных танцев;
- научаться исполнять под музыку основные движения спортивных бальных танцев и связывать их в простые композиции;
- будут владеть правильной постановкой корпуса во время исполнения танцевальных движений;
- научатся координировать свои движения;
- смогут анализировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- начнут проявлять положительные качества личности: дружелюбие, коммуникабельность, терпимость по отношению к окружающим, дисциплинированность, трудолюбие, уважать труд других сверстников;
- знать и применять правила общения в паре и в коллективе, а также межличностного общения в условиях спортивного соревнования и конкуренции.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы*:* в соответствии со ст. 14 ФЗ-273 образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса строится следующим образом:

1. Вводная часть занятия:
- объявляется тема, цель и задачи занятия;
- подготовка мышц тела для дальнейшей нагрузки (разминка). По продолжительности занимает 10-20% от времени занятия и включает в себя комплекс общефизических и специальных упражнений направленных на подготовку разных групп мышц к основной части занятия.

2. Основная часть занятия может включать в себя:
- объяснение нового материала;

- постановка танцевальных номеров для концертной программы
- повторение пройденного материала; (по усмотрению педагога можно строить комплексные занятия, объяснение нового материала и постановка танцевальных номеров для концертной программы и т.д.)

3. Заключительная часть занятия:
- восстановление дыхания;
- подведение итогов занятия

Условия формирования групп: одновозрастные.
Количество обучающихся в группе - 15 человек
Формы организации занятий. Основной формой организации образовательного процесса являются групповые учебные занятия.

- Рассказ, беседа: освоение теоретических понятий курса учащимися 1 года обучения. - Практические занятия: проводятся для всех учащихся, включают в себя практическое закрепление и отработку навыков танцевальных движений.
- Практики: проводятся в определенный образовательный период, когда учащиеся уже владеют первоначальными танцевальными навыками, способны самостоятельно воспроизвести танцевальные композиции, конкурсные вариации. Практики проводятся в рамках групповых занятий и в микро-группах.
- Самостоятельная работа: является неотъемлемой частью тренировочного процесса, необходимо для закрепления изученного материала вне основного учебного процесса.
- Концерты: принимают участие учащиеся любого года обучения, освоившие необходимые этапы подготовки и выучившие концертные номера.
- Творческие отчеты, открытые занятия: проводятся для учащихся всех годов обучения после освоения части программы.
- Соревнования (конкурсы): участие принимают учащиеся любого года обучения, изучившие танцевальную программу, допускающую к соревнованию. На первом году обучения все учащиеся принимают участие на конкурсах, проводимых внутри творческого объединения. До городских и всероссийских турниров допускаются учащиеся второго и третьего года обучения и некоторые учащиеся первого года обучения, технически подготовленные к таким турнирам.

Учебный план (1 год обучения)

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	*Вводное занятие*	*1*	*1*		
2	*Диагностика исходных данных учащихся*	*1*		*1*	

3	*Общая физическая подготовка*	*10*	*2*	*8*	
4	*Специальная физическая подготовка*	*8*	*2*	*6*	
5	*Массовые танцы*	*20*	*4*	*16*	
	Модный рок	10	2	8	
	Берлинская полька	10	2	8	
6	*Европейская программа*	*10*	*2*	*8*	
	Медленный вальс	10	2	8	
7	*Латиноамериканская программа*	*20*	*4*	*16*	
	Ча-ча-ча	10	2	8	
	Самба	10	2	8	
8	*Итоговое занятие*	*2*		*2*	
	Итого	**72**	15	57	

Учебный план (2 год обучения)

№	**Название раздела, темы**	**Кол-во часов**			**Формы контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Общая физическая подготовка	9	1	8	
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8	
4	Европейская программа	32	4	28	
	Медленный вальс	17	2	15	
	Квикстеп	15	2	13	
5	Латиноамериканская программа	54	12	42	
	Ча-ча-ча	18	4	14	
	Самба	18	4	14	

	Джайв	18	4	14	
6	Итоговое занятие	1		1	
	Итого	**108**	21	87	

Учебный план (3 год обучения)

№	**Название раздела, темы**	**Кол-во часов**			**Формы контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Общая физическая подготовка	9	1	8	
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8	
4	Европейская программа	32	4	28	
	Медленный вальс	17	2	15	
	Квикстеп	15	2	13	
5	Латиноамериканская программа	54	12	42	
	Ча-ча-ча	18	4	14	
	Самба	18	4	14	
	Джайв	18	4	14	
6	Итоговое занятие	1		1	
	Итого	**108**	21	87	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 года обучения

Задачи программы

Обучающие задачи:

- объяснение понятия «динамическая осанка», обучение построению положения и состояния тела, введение понятия «тонус»;
- ознакомление с историей развития бальных танцев;
- обучение технике исполнения основного шага, различию техники основного шага в каждом танце;
- обучение механике исполнения базовых фигур в каждом танце;
- ознакомление с основными музыкальными понятиями: ритм, темп, музыкальный размер, такт, музыкальная фраза;
- ознакомление с основами танцевального этикета.

Развивающие задачи:

- укрепление физического и психического здоровья детей;
- развитие спортивных показателей обучающихся: координации, гибкости, силы, скорости, выносливости;
- развитие артистических и эмоциональных качеств у учащихся;
- развитие внимательности, творческого воображения посредством танцевальных импровизаций;
- формирование музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков танцевального и актерского мастерства; **Воспитательные задачи:**
- формирование потребности в регулярных занятиях танцами и здоровом образе жизни;
- формировать ценностного отношения к организации своего содержательного досуга;
- воспитание настойчивости в достижении поставленной цели, уверенности в себе;
- формирование потребности в соблюдении этических и нравственных норм поведения;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, чувства товарищества, доброжелательности, уважительного отношения друг к другу и к старшим; воспитание чувства личной ответственности за деятельность коллектива;
- формирование умения работать в команде.

Ожидаемые результаты учащиеся будут

знать технику безопасности, правилах поведения на занятиях;

- учащиеся будут представлять занятие в объединении как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- учащиеся освоят принципы здорового образа жизни, рационального питания и режима дня;
- учащиеся познакомятся с историей развития бальных танцев;
- научаться исполнять под музыку основные движения спортивных бальных танцев и связывать их в простые композиции;
- будут владеть правильной постановкой корпуса во время исполнения танцевальных движений;
- научатся координировать свои движения;
- смогут анализировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- начнут проявлять положительные качества личности: дружелюбие, коммуникабельность, терпимость по отношению к окружающим, дисциплинированность, трудолюбие, уважать труд других сверстников;
- знать и применять правила общения в паре и в коллективе, а также межличностного общения в условиях спортивного соревнования и конкуренции.

Календарно-тематическое планирование к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бальные танцы» На 2023/2024 учебный год.

Группа №1. 1 год обучения 3 часа в неделю

№ п/п	Тема занятия	Колво часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Диагностика физических навыков, музыкально-ритмические упражнения	1	2.09.2021	

2	Постановка корпуса, поклон-приветствие, позиции ног	1	9.09.2021,	
3	История бальных танцев ОФП. Упражнения для развития силы	2	16.09.2021 21.09.2021	
4	ОФП. Упражнения для развития скорости	2	23.09.2021 28.09.2021	
5	ОФП. Упражнения для развития выносливости ОФП. Упражнения для развития гибкости	2	30.09.2021 30.09.2021	
6	ОФП. Упражнения для развития координации	2	5.09.2021 7.10.2021	
7	СФП. Техника исполнения основного шага	2	12.10.2021	
			14.10.2021	
8	СФП. Упражнения для равновесия СФП. Техника исполнения поворотов	2	19.10.2021 21.10.2021	

9	СФП. Построение позиций и линий рук СФП. Построение позиций в паре	2	26.10.2021 28.10.2021	
10	Модный рок	2	2.11.2021 11.11.2021	
11	Модный рок	2	16.11.2021 18.11.2021	
12	Модный рок	2	23.11.2021 25.11.2021	
13	Модный рок	2	30.11.2021 2.12.2021	
14	Берлинская полька	2	7.12.2021 9.12.2021	
15	Берлинская полька	2	14.12.2021 16.12.2021	
16	Берлинская полька	2	21.12.2021	

			23.12.2021	
17	Берлинская полька	2	11.01.2022 13.01.2022	
18	Медленный вальс. Позиция ног и корпуса Медл. вальс. Перемена вперед с прав. ноги	2	18.01.2022 20.01.2022	
19	Медл. вальс. Перемена вперед с прав. Ноги Медл. вальс. Перемена назад с лев. Ноги	2	25.01.2022 27.01.2022	
20	Медл. вальс. Перемена назад с лев. Ноги Медл. вальс. Перемена вперед с лев. ноги	2	1.02.2022 3.02.2022	
21	Медл. вальс. Перемена вперед с лев. Ноги Медл. вальс. Перемена назад с прав. ноги	2	8.02.2022 10.02.2022	
22	Медл. вальс. Перемена назад с прав. Ноги Медленный вальс. Правый поворот	2	10.02.2022 15.02.2022	
23	Медленный вальс. Правый поворот Медленный вальс. Левый поворот	2	17.02.2022 22.02.2022	

24	Медленный вальс. Левый поворот Вариация медленного вальса	2	24.02.2022 1.03.2022	
25	Исполнение вариации медл. вальса в паре Ча-ча-ча. Позиции ног и корпуса	2	3.03.2022 10.03.2022	

26	Ча-ча-ча. Тайм-степ шассе	2	15.03.2022 17.03.2022	
27	Ча-ча-ча. Основное движение	2	22.03.2022 24.03.2022	
28	Ча-ча-ча. Нью-йорк	2	24.03.2022 29.03.2022	
29	Ча-ча-ча. Рука к руке	2	31.03.2022 5.04.2022	
30	Вариация ча-ча-ча Исполнение вариации ча-ча-ча в паре	2	07.04.2022 12.04.2022	

31	Самба. Позиции рук и корпуса Самба. Самба-ход вперед-назад	2	14.04.2022 19.04.2022	
32	Самба. Самба-ход вперед-назад Самба. Самба-ход в сторону	2	21.04.2022 26.04.2022	
33	Самба. Самба-ход в сторону Самба. Виск	2	28.04.2022 3.05.2022	
34	Самба. Виск Самба. Стационарный самба-ход	2	5.05.2022 10.05.2022	
35	Самба. Стационарный самба-ход Вариация самбы	2	12.05.2022 17.05.2022	
36	Исполнение вариации самбы в паре Итоговое занятие	2	19.05.2022 24.05.2022	

Содержание программы 1.

Вводное занятие

Теория: ознакомление с техникой безопасности. Знакомство детей с кабинетом. Обзор программы.

Практика: игровой тренинг «Давайте познакомимся» **2.**

Диагностика исходных данных учащихся

Теория: музыкально-ритмические навыки, психологические показатели. Творческий потенциал и фактор мотивации. Постановка корпуса. Поклон-приветствие. Позиция ног.

Практика: диагностика способностей обучающихся:

- физических (состояния мышц ног, спины, пресса, гибкости выворотности, - шаг, бег, захлест голени, галоп);
- музыкально-ритмических (чувство ритма, музыкальный слух – хлопки под музыку, определение характера мелодии и т.д.);
- психологические показатели (мышление, воображение, общение с педагогом и другими детьми в коллективе);
- творческого потенциала и фактора мотивации (передача настроения музыки, танцевальные импровизации на заданный музыкой характер в игровой форме).

3. История возникновения бальных танцев

Теория: основные моменты истории возникновения бальных танцев. Где и когда возникали различные танцы. Основные моменты в истории бальных танцев.

4. Общая физическая подготовка

Теория: основные средства ОФП на раннем этапе обучения: строевые, общеразвивающие, игровые элементы танцев.

Практика: упражнения на гибкость и силу: пассивно-маховые, пружинные движения; мышцы шеи (повороты, наклоны, круговые вращения); мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы); мышцы ног (сгибание, разгибание, отведение, приведение, растягивание, расслабление, махи, круговые движения коленями); мышцы спины; мышцы брюшного пресса; мышцы голени и стоп; складка (стоя, сидя), шпагаты; упражнения на развитие быстроты: скакалка, упражнения с увеличением амплитуды движения; упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости; упражнения на развитие ловкости: статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

5. Специальная физическая подготовка

Теория: основные средства СФП на раннем этапе обучения.

Практика: виды шагов на полупальцах: мягкий, высокий, острый, пружинящий, двойной (с приставкой) вправо, влево, вперед, назад, скрестный, в полуприседе на носках, перекатный, в противоходе, галоп; упражнения в равновесии на баланс: стойка на носках на двух, на одной ноге, переход с одной ноги на другую с носка на носок, равновесия; волны: волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; волна вперед, назад, боковая; вращения: переступанием, вольтовые, поворот на трех шагах, на одной ноге, на двух без шага, пивот. Подводящие упражнения к медленному вальсу, квикстепу.

Подводящие упражнения к танцам самба, ча-ча-ча, джайв.

6. Массовые танцы: диско, полька

Практика: танцы «модный рок», «берлинская полька». Исполнение в парах и по одному.

7. Хореографическая подготовка

Теория: теоретические знания, направленные на осанку, классические позиции рук, ног, головы. Движения руками, ногами.

Практика: позиции рук, позиции ног, деми плие (1, 2, 3 поз.), гранд плие (1, 2, 3 поз.), батман тандю (1, 2, 3 поз.), батман релеве, гранд батман жэтэ (1, 2, 3 поз.).

8. Основы европейской программы бальных танцев. Техника медленного вальса *Теория:* стойка и линии тела. Направления движения в зале. Позиции шагов по отношению к корпусу. Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов). Позиция, баланс. Ведение и следование. Критерии оценок. Краткая характеристика танца Медленный вальс. *Практика:* «качели»; «маленький квадрат»; «большой квадрат»; правый поворот, перемена, левый поворот. **9. Техника квикстепа**

Теория: основные характеристики танца Квикстеп

Практика: четвертной поворот, шассе, лок - степ, лок - степ назад, типль – шассе. **10. Основы латиноамериканской программы бальных танцев. Техника ча-ча-ча** *Теория:* стойка и линии тела. Направления движения в зале. Позиции шагов по отношению к корпусу. Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов). Позиция, баланс. Ведение и следование. Критерии оценок. Краткая характеристика танца Ча-ча-ча.

Практика: основные позиции ног, рук. ча-ча-ча шассе; основное движение (в сторону, вперед, назад), тайм-степ, чек с поворотом вправо и влево (нью-йорк), соло-поворот, рука-круке, веер, алемана.

11. Техника самбы

Теория: краткая характеристика танца самба.

Практика: основной ход; виск вправо, виск влево; вольтовый поворот на месте; бото-фого; вольта с продвижением вправо и влево; различные типы самба – ходов; корта-джака.

12. Техника джайва

Теория: краткая характеристика танца джайв;

Практика: джайв шассе, рок, поворот под рукой, американский спин, стоп энд гоу.

13. Репетиционная деятельность. Концертная деятельность

Практика: просмотр видео и фото материала: номера детских коллективов и фотоотчет с уроков для обобщения материала, закрепления успехов и работы над ошибками._Репетиции номеров.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2

года обучения Задачи программы Обучающие задачи:

- объяснение понятия «динамическая осанка», обучение построению положения и состояния тела, введение понятия «тонус»;
- ознакомление с историей развития бальных танцев;
- обучение технике исполнения основного шага, различию техники основного шага в каждом танце;

- обучение механике исполнения базовых фигур в каждом танце;
- ознакомление с основными музыкальными понятиями: ритм, темп, музыкальный размер, такт, музыкальная фраза;
- ознакомление с основами танцевального этикета.

Развивающие задачи:

- укрепление физического и психического здоровья детей;
- развитие спортивных показателей обучающихся: координации, гибкости, силы, скорости, выносливости;
- развитие артистических и эмоциональных качеств у учащихся;
- развитие внимательности, творческого воображения посредством танцевальных импровизаций;
- формирование музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков танцевального и актерского мастерства; **Воспитательные задачи:**
- формирование потребности в регулярных занятиях танцами и здоровом образе жизни;
- формировать ценностного отношения к организации своего содержательного досуга;
- воспитание настойчивости в достижении поставленной цели, уверенности в себе;
- формирование потребности в соблюдении этических и нравственных норм поведения;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, чувства товарищества, доброжелательности, уважительного отношения друг к другу и к старшим; воспитание чувства личной ответственности за деятельность коллектива;
- формирование умения работать в команде.

Ожидаемые результаты учащиеся будут

знать технику безопасности, правилах поведения на занятиях;

- учащиеся будут представлять занятие в объединении как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- учащиеся освоят принципы здорового образа жизни, рационального питания и режима дня;
- учащиеся познакомятся с историей развития бальных танцев;
- научаться исполнять под музыку основные движения спортивных бальных танцев и связывать их в простые композиции;
- будут владеть правильной постановкой корпуса во время исполнения танцевальных движений;
- научатся координировать свои движения;
- смогут анализировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- начнут проявлять положительные качества личности: дружелюбие, коммуникабельность, терпимость по отношению к окружающим, дисциплинированность, трудолюбие, уважать труд других сверстников;
- знать и применять правила общения в паре и в коллективе, а также межличностного общения в условиях спортивного соревнования и конкуренции. **Электронные образовательные ресурсы:**

1. Портал дистанционного обучения (https://do2.rcokoit.ru/)
2. Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
3. Онлайн – школы Skysmart (https://skysmart.ru/)
4. Гугл платформы https://classroom.google.com/)

Для проведения занятий в on-line форме используются платформы Zoom, Skype. Для проведения занятий в off-line формы используются мессенджеры WhatsApp и Viber.

Календарно-тематическое планирование к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бальные танцы» На 2023/2024учебный год.

Группа №1. 2 год обучения 3 часа в неделю

№ п/п	Тема занятия	Колво часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Вводное занятие. ОФП. Упражнения для развития силы ОФП. Упражнения для развития силы	3	01.09.2022 06.09.2022 08.09.2022	
2	ОФП. Упражнения для развития скорости	3	09.09.2022 14.09.2022 14.09.2022	
3	ОФП. Упражнения для развития выносливости ОФП. Упражнения для развития гибкости	3	16.09.2022 21.09.2022 21.09.2022	
4	ОФП. Упражнения для развития координации СФП. Техника исполнения основного шага	3	23.09.2022 28.09.2022 28.09.2022	
5	СФП. Техника исполнения основного шага	3	30.09.2022	

	СФП. Упражнения для равновесия		05.10.2022 05.10.2022	
6	СФП. Техника исполнения поворотов СФП. Построение позиций и линий рук	3	07.10.2022 12.10.2022 12.10.2022	
7	СФП. Построение позиций и линий рук СФП. Построение позиций в паре	3	14.10.2022 19.10.2022 19.10.2022	
8	Медл. вальс. Позиция ног и корпуса Медл. вальс. Перемена вперед с прав. Ноги	3	21.10.2022 26.10.2022 26.10.2022	
9	Медл. вальс. Перемена назад с лев. ноги, вперед с лев. ноги Медл. вальс. Перемена назад с прав. ноги	3	28.10.2022 2.11.2022 2.11.2022	
10	Медленный вальс. Правый поворот Медленный вальс. Левый поворот	3	9.11.2022 9.11.2021 11.11.2022	
11	Медленный вальс. Левый поворот Медл. вальс. Спин поворот	3	16.11.2022 16.11.2022 18.11.2022	
12	Мед. вальс. Шассе вправо	3	23.11.2022 23.11.2022 25.11.2022	

13	Медл. вальс. Внешняя перемена Квикстеп. Четвертной поворот вправо	3	30.11.2022 2.12.2022 7.12.2022	
14	Квикстеп. Четверной поворот влево	3	7.12.2022	

	Квикстеп. Шассе вправо		9.12.2022 14.12.2022	
15	Квикстеп. Шассе влево Квикстеп. Лок-степ вперед	3	14.12.2022 14.12.2022 16.12.2022	
16	Квикстеп. Лок-степ вперед Квикстеп. Лок-степ назад	3	21.12.2022 21.12.2022 23.12.2022	
17	Квикстеп. Типл-шассе вправо Квикстеп. Типл-шассе влево	3	11.01.2023 11.01.2023 13.01.2023	
18	Квикстеп. Типл-шассе влево Ча-ча-ча. Позиции ног и корпуса	3	18.01.2023 18.01.2023 20.01.2023	
19	Ча-ча-ча. Тайм-степ шассе	3	11.01.2023 25.01.2023 25.01.2023	

20	Ча-ча-ча. Основное движение	3	27.01.2023 1.02.2023 1.02.2023	
21	Ча-ча-ча. Нью-йорк	3	3.02.2023 8.02.2023 8.02.2023	
22	Ча-ча-ча. Рука к руке	3	10.02.2023 15.02.2023 15.02.2023	

23	Вариация ча-ча-ча Исполнение вариации ча-ча-ча в паре	3	17.02.2023 22.02.2023 22.02.2023	
24	Исполнение вариации ча-ча-ча в паре Самба. Позиции рук и корпуса	3	1.03.2023 1.03.2023 3.03.2023	
25	Самба. Самба-ход вперед-назад	3	10.03.2023 15.03.2023 15.03.2023	
26	Самба. Самба-ход в сторону	3	17.03.2023 22.03.2023 22.03.2023	
27	Самба. Виск	3	24.03.2023 29.03.2023 29.03.2023	

28	Самба. Стационарный самба-ход	3	31.03.2023 5.04.2023 5.04.2023	
29	Вариация самбы Исполнение вариации самбы в паре	3	7.04.2023 12.04.2023 12.04.2023	
30	Исполнение вариации самбы в паре Джайв. Позиции ног и корпуса	3	14.04.2022 19.04.2023 19.04.2023	
31	Джайв. Основное движение	3	21.04.2023 26.04.2023 26.04.2023	
32	Джайв. Американский спин	3	28.04.2023 3.05.2023 3.05.2023	
33	Джайв. Хлыст	3	05.05.2023 10.05.2023 10.05.2023	
34	Джайв. Смена мест справа налево	3	12.05.2023 17.05.2023 17.05.2023	
35	Джайв. Смена мест слева направо Джайв. Смена рук за спиной	3	19.05.2023 24.05.2023 24.05.2023	
36	Вариация джайва Итоговое занятие	3	26.05.2023 31.05.2023 31.05.2023	

Содержание программы 14.

Вводное занятие

Теория: ознакомление с техникой безопасности. Знакомство детей с кабинетом. Обзор программы.

Практика: игровой тренинг «Давайте познакомимся» **15.**

Диагностика исходных данных учащихся

Теория: музыкально-ритмические навыки, психологические показатели. Творческий потенциал и фактор мотивации. Постановка корпуса. Поклон-приветствие. Позиция ног.

Практика: диагностика способностей обучающихся:

- физических (состояния мышц ног, спины, пресса, гибкости выворотности, - шаг, бег, захлест голени, галоп);
- музыкально-ритмических (чувство ритма, музыкальный слух – хлопки под музыку, определение характера мелодии и т.д.);
- психологические показатели (мышление, воображение, общение с педагогом и другими детьми в коллективе);
- творческого потенциала и фактора мотивации (передача настроения музыки, танцевальные импровизации на заданный музыкой характер в игровой форме).

16. История возникновения бальных танцев

Теория: основные моменты истории возникновения бальных танцев. Где и когда возникали различные танцы. Основные моменты в истории бальных танцев.

17. Общая физическая подготовка

Теория: основные средства ОФП на раннем этапе обучения: строевые, общеразвивающие, игровые элементы танцев.

Практика: упражнения на гибкость и силу: пассивно-маховые, пружинные движения; мышцы шеи (повороты, наклоны, круговые вращения); мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы); мышцы ног (сгибание, разгибание, отведение, приведение, растягивание, расслабление, махи, круговые движения коленями); мышцы спины; мышцы брюшного пресса; мышцы голени и стоп; складка (стоя, сидя), шпагаты; упражнения на развитие быстроты: скакалка, упражнения с увеличением амплитуды движения; упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости; упражнения на развитие ловкости: статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

18. Специальная физическая подготовка

Теория: основные средства СФП на раннем этапе обучения.

Практика: виды шагов на полупальцах: мягкий, высокий, острый, пружинящий, двойной (с приставкой) вправо, влево, вперед, назад, скрестный, в полуприседе на носках, перекатный, в противоходе, галоп; упражнения в равновесии на баланс: стойка на носках на двух, на одной ноге, переход с одной ноги на другую с носка на носок, равновесия; волны: волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; волна вперед, назад,

боковая; вращения: переступанием, вольтовые, поворот на трех шагах, на одной ноге, на двух без шага, пивот. Подводящие упражнения к медленному вальсу, квикстепу.
Подводящие упражнения к танцам самба, ча-ча-ча, джайв.

19. Массовые танцы: диско, полька

Практика: танцы «модный рок», «берлинская полька». Исполнение в парах и по одному. **20. Хореографическая подготовка**

Теория: теоретические знания, направленные на осанку, классические позиции рук, ног, головы. Движения руками, ногами.

Практика: позиции рук, позиции ног, деми плие (1, 2, 3 поз.), гранд плие (1, 2, 3 поз.), батман тандю (1, 2, 3 поз.), батман релеве, гранд батман жэтэ (1, 2, 3 поз.).

21. Основы европейской программы бальных танцев. Техника медленного вальса

Теория: стойка и линии тела. Направления движения в зале. Позиции шагов по отношению к корпусу. Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов). Позиция, баланс. Ведение и следование. Критерии оценок. Краткая характеристика танца Медленный вальс.

Практика: «качели»; «маленький квадрат»; «большой квадрат»; правый поворот, перемена, левый поворот.

22. Техника квикстепа

Теория: основные характеристики танца Квикстеп

Практика: четвертной поворот, шассе, лок - степ, лок - степ назад, типль – шассе. **23. Основы латиноамериканской программы бальных танцев. Техника ча-ча-ча** *Теория:* стойка и линии тела. Направления движения в зале. Позиции шагов по отношению к корпусу. Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов). Позиция, баланс. Ведение и следование. Критерии оценок. Краткая характеристика танца Ча-ча-ча.

Практика: основные позиции ног, рук. ча-ча-ча шассе; основное движение (в сторону, вперед, назад), тайм-степ, чек с поворотом вправо и влево (нью-йорк), соло-поворот, рука-круке, веер, алемана.

24. Техника самбы

Теория: краткая характеристика танца самба.

Практика: основной ход; виск вправо, виск влево; вольтовый поворот на месте; бото-фого; вольта с продвижением вправо и влево; различные типы самба – ходов; корта-джака.

25. Техника джайва

Теория: краткая характеристика танца джайв;

Практика: джайв шассе, рок, поворот под рукой, американский спин, стоп энд гоу.

26. Репетиционная деятельность. Концертная деятельность

Практика: просмотр видео и фото материала: номера детских коллективов и фотоотчет с уроков для обобщения материала, закрепления успехов и работы над ошибками._Репетиции номеров.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3 года обучения

Задачи программы

Обучающие задачи:

- объяснение понятия «динамическая осанка», обучение построению положения и состояния тела, введение понятия «тонус»;
- ознакомление с историей развития бальных танцев;
- обучение технике исполнения основного шага, различию техники основного шага в каждом танце;
- обучение механике исполнения базовых фигур в каждом танце;

- ознакомление с основными музыкальными понятиями: ритм, темп, музыкальный размер, такт, музыкальная фраза;
- ознакомление с основами танцевального этикета.

Развивающие задачи:

- укрепление физического и психического здоровья детей;
- развитие спортивных показателей обучающихся: координации, гибкости, силы, скорости, выносливости;
- развитие артистических и эмоциональных качеств у учащихся;
- развитие внимательности, творческого воображения посредством танцевальных импровизаций;
- формирование музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков танцевального и актерского мастерства; **Воспитательные задачи:**
- формирование потребности в регулярных занятиях танцами и здоровом образе жизни;
- формировать ценностного отношения к организации своего содержательного досуга;
- воспитание настойчивости в достижении поставленной цели, уверенности в себе;
- формирование потребности в соблюдении этических и нравственных норм поведения;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, чувства товарищества, доброжелательности, уважительного отношения друг к другу и к старшим; воспитание чувства личной ответственности за деятельность коллектива;
- формирование умения работать в команде.

Ожидаемые результаты

- учащиеся будут знать технику безопасности, правилах поведения на занятиях;
- учащиеся будут представлять занятие в объединении как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- учащиеся освоят принципы здорового образа жизни, рационального питания и режима дня;
- учащиеся познакомятся с историей развития бальных танцев;
- научаться исполнять под музыку основные движения спортивных бальных танцев и связывать их в простые композиции;
- будут владеть правильной постановкой корпуса во время исполнения танцевальных движений;
- научатся координировать свои движения;
- смогут анализировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- начнут проявлять положительные качества личности: дружелюбие, коммуникабельность, терпимость по отношению к окружающим, дисциплинированность, трудолюбие, уважать труд других сверстников;
- знать и применять правила общения в паре и в коллективе, а также межличностного общения в условиях спортивного соревнования и конкуренции.

Календарно-тематическое планирование к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бальные танцы» На 2022/2023 учебный год.

Группа №2. 3 год обучения 3 часа в неделю

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Вводное занятие. ОФП. Упражнения для развития силы ОФП. Упражнения для развития силы	3	01.09.2022 06.09.2022 08.09.2022	
2	ОФП. Упражнения для развития скорости	3	09.09.2022 14.09.2022 14.09.2022	
3	ОФП. Упражнения для развития выносливости ОФП. Упражнения для развития гибкости	3	16.09.2022 21.09.2022 21.09.2022	
4	ОФП. Упражнения для развития координации СФП. Техника исполнения основного шага	3	23.09.2022 28.09.2022 28.09.2022	
5	СФП. Техника исполнения основного шага СФП. Упражнения для равновесия	3	30.09.2022 05.10.2022 05.10.2022	
6	СФП. Техника исполнения поворотов СФП. Построение позиций и линий рук	3	07.10.2022 12.10.2022 12.10.2022	

7	СФП. Построение позиций и линий рук СФП. Построение позиций в паре	3	14.10.2022 19.10.2022 19.10.2022	
8	Медл. вальс. Позиция ног и корпуса Медл. вальс. Перемена вперед с прав. Ноги	3	21.10.2022 26.10.2022 26.10.2022	
9	Медл. вальс. Перемена назад с лев. ноги, вперед с лев. ноги Медл. вальс. Перемена назад с прав. ноги	3	28.10.2022 2.11.2022 2.11.2022	
10	Медленный вальс. Правый поворот Медленный вальс. Левый поворот	3	9.11.2022 9.11.2021 11.11.2022	
11	Медленный вальс. Левый поворот Медл. вальс. Спин поворот	3	16.11.2022 16.11.2022 18.11.2022	
12	Мед. вальс. Шассе вправо	3	23.11.2022 23.11.2022 25.11.2022	
13	Медл. вальс. Внешняя перемена Квикстеп. Четвертной поворот вправо	3	30.11.2022 2.12.2022 7.12.2022	

14	Квикстеп. Четверной поворот влево Квикстеп. Шассе вправо	3	7.12.2022 9.12.2022 14.12.2022	
15	Квикстеп. Шассе влево Квикстеп. Лок-степ вперед	3	14.12.2022 14.12.2022 16.12.2022	

16	Квикстеп. Лок-степ вперед Квикстеп. Лок-степ назад	3	21.12.2022 21.12.2022 23.12.2022	
17	Квикстеп. Типл-шассе вправо Квикстеп. Типл-шассе влево	3	11.01.2023 11.01.2023 13.01.2023	
18	Квикстеп. Типл-шассе влево Ча-ча-ча. Позиции ног и корпуса	3	18.01.2023 18.01.2023 20.01.2023	
19	Ча-ча-ча. Тайм-степ шассе	3	11.01.2023 25.01.2023 25.01.2023	
20	Ча-ча-ча. Основное движение	3	27.01.2023 1.02.2023 1.02.2023	

21	Ча-ча-ча. Нью-йорк	3	3.02.2023 8.02.2023 8.02.2023	
22	Ча-ча-ча. Рука к руке	3	10.02.2023 15.02.2023 15.02.2023	
23	Вариация ча-ча-ча Исполнение вариации ча-ча-ча в паре	3	17.02.2023 22.02.2023 22.02.2023	
24	Исполнение вариации ча-ча-ча в паре Самба. Позиции рук и корпуса	3	1.03.2023 1.03.2023	
			3.03.2023	
25	Самба. Самба-ход вперед-назад	3	10.03.2023 15.03.2023 15.03.2023	
26	Самба. Самба-ход в сторону	3	17.03.2023 22.03.2023 22.03.2023	
27	Самба. Виск	3	24.03.2023 29.03.2023 29.03.2023	

28	Самба. Стационарный самба-ход	3	31.03.2023 5.04.2023 5.04.2023	
29	Вариация самбы Исполнение вариации самбы в паре	3	7.04.2023 12.04.2023 12.04.2023	
30	Исполнение вариации самбы в паре Джайв. Позиции ног и корпуса	3	14.04.2022 19.04.2023 19.04.2023	
31	Джайв. Основное движение	3	21.04.2023 26.04.2023 26.04.2023	
32	Джайв. Американский спин	3	28.04.2023 3.05.2023 3.05.2023	
33	Джайв. Хлыст	3	05.05.2023 10.05.2023	
			10.05.2023	
34	Джайв. Смена мест справа налево	3	12.05.2023 17.05.2023 17.05.2023	
35	Джайв. Смена мест слева направо Джайв. Смена рук за спиной	3	19.05.2023 24.05.2023 24.05.2023	

36	Вариация джайва Итоговое занятие	3	26.05.2023 31.05.2023 31.05.2023	

Содержание программы

27. Вводное занятие

Теория: ознакомление с техникой безопасности. Знакомство детей с кабинетом. Обзор программы.

Практика: игровой тренинг «Давайте познакомимся» **28.**

Диагностика исходных данных учащихся

Теория: музыкально-ритмические навыки, психологические показатели. Творческий потенциал и фактор мотивации. Постановка корпуса. Поклон-приветствие. Позиция ног.

Практика: диагностика способностей обучающихся:

- физических (состояния мышц ног, спины, пресса, гибкости выворотности, - шаг, бег, захлест голени, галоп);
- музыкально-ритмических (чувство ритма, музыкальный слух – хлопки под музыку, определение характера мелодии и т.д.);
- психологические показатели (мышление, воображение, общение с педагогом и другими детьми в коллективе);
- творческого потенциала и фактора мотивации (передача настроения музыки, танцевальные импровизации на заданный музыкой характер в игровой форме).

29. История возникновения бальных танцев

Теория: основные моменты истории возникновения бальных танцев. Где и когда возникали различные танцы. Основные моменты в истории бальных танцев.

30. Общая физическая подготовка

Теория: основные средства ОФП на раннем этапе обучения: строевые, общеразвивающие, игровые элементы танцев.

Практика: упражнения на гибкость и силу: пассивно-маховые, пружинные движения; мышцы шеи (повороты, наклоны, круговые вращения); мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы); мышцы ног (сгибание, разгибание, отведение, приведение, растягивание, расслабление, махи, круговые движения коленями); мышцы спины; мышцы брюшного пресса; мышцы голени и стоп; складка (стоя, сидя), шпагаты; упражнения на развитие быстроты: скакалка, упражнения с увеличением амплитуды движения; упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости; упражнения на развитие ловкости: статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

31. Специальная физическая подготовка

Теория: основные средства СФП на раннем этапе обучения.

Практика: виды шагов на полупальцах: мягкий, высокий, острый, пружинящий, двойной (с приставкой) вправо, влево, вперед, назад, скрестный, в полуприседе на носках, перекатный, в противоходе, галоп; упражнения в равновесии на баланс: стойка на носках на двух, на одной ноге, переход с одной ноги на другую с носка на носок, равновесия; волны: волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; волна вперед, назад, боковая; вращения: переступанием, вольтовые, поворот на трех шагах, на одной ноге, на двух без шага, пивот. Подводящие упражнения к медленному вальсу, квикстепу.
Подводящие упражнения к танцам самба, ча-ча-ча, джайв.

32. Массовые танцы: диско, полька

Практика: танцы «модный рок», «берлинская полька». Исполнение в парах и по одному. **33. Хореографическая подготовка**

Теория: теоретические знания, направленные на осанку, классические позиции рук, ног, головы. Движения руками, ногами.

Практика: позиции рук, позиции ног, деми плие (1, 2, 3 поз.), гранд плие (1, 2, 3 поз.), батман тандю (1, 2, 3 поз.), батман релеве, гранд батман жэтэ (1, 2, 3 поз.).

34. Основы европейской программы бальных танцев. Техника медленного вальса
Теория: стойка и линии тела. Направления движения в зале. Позиции шагов по отношению к корпусу. Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов). Позиция, баланс. Ведение и следование. Критерии оценок. Краткая характеристика танца Медленный вальс.
Практика: «качели»; «маленький квадрат»; «большой квадрат»; правый поворот, перемена, левый поворот.

35. Техника квикстепа

Теория: основные характеристики танца Квикстеп

Практика: четвертной поворот, шассе, лок - степ, лок - степ назад, типль – шассе. **36. Основы латиноамериканской программы бальных танцев. Техника ча-ча-ча** *Теория:* стойка и линии тела. Направления движения в зале. Позиции шагов по отношению к корпусу. Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов). Позиция, баланс. Ведение и следование. Критерии оценок. Краткая характеристика танца Ча-ча-ча.

Практика: основные позиции ног, рук. ча-ча-ча шассе; основное движение (в сторону, вперед, назад), тайм-степ, чек с поворотом вправо и влево (нью-йорк), соло-поворот, рука-круке, веер, алемана.

37. Техника самбы

Теория: краткая характеристика танца самба.

Практика: основной ход; виск вправо, виск влево; вольтовый поворот на месте; бото-фого; вольта с продвижением вправо и влево; различные типы самба – ходов; корта-джака.

38. Техника джайва

Теория: краткая характеристика танца джайв;

Практика: джайв шассе, рок, поворот под рукой, американский спин, стоп энд гоу.

39. Репетиционная деятельность. Концертная деятельность

Практика: просмотр видео и фото материала: номера детских коллективов и фотоотчет с уроков для обобщения материала, закрепления успехов и работы над ошибками. Репетиции номеров.

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Электронные образовательные ресурсы:

5. Портал дистанционного обучения (https://do2.rcokoit.ru/)
6. Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
7. Онлайн – школы Skysmart (https://skysmart.ru/)
8. Гугл платформы https://classroom.google.com/)

Для проведения занятий в on-line форме используются платформы Zoom, Skype. Для проведения занятий в off-line формы используются мессенджеры WhatsApp и Viber.

Список литературы

1. Смолевский В. М., Аркаев Л. Я. «Спортивная гимнастика», Москва: АНИТА ПРЕСС, 2006.
2. Говард Гай «Техника европейских танцев», Москва: АРТИС, 2003.
3. Лэрд Уолтер «Техника латиноамериканских танцев», Москва: АРТИС, 2003.
4. ISTD «Венский вальс. Техника исполнения рекомендованная Британским советом по танцам», Лондон, 2001.
5. Пин Ю.С. «Вариации европейских и латиноамериканских танцев», Санкт-Петербург, 2012. 6. Туганкова О. В. «Бальный танец и спорт. Кумиры Ленинграда. Чемпионы СанктПетербурга», Санкт-Петербург: Нива, 2015.
7. ISTD «The ballroom technique», Лондон, 1994.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Определить достижение учащимися планируемых результатов можно, проанализировав их выступления на соревнованиях и конкурсах, на открытых занятиях, в ходе выполнения диагностических заданий, в которые входят вопросы по теоретическим и практическим разделам программыё Данные промежуточной и итоговой диагностики заносятся в соответствующие таблицы. В ходе контрольных занятий педагоги могут проследить уровень сформированных умений и навыков с программными задачами.

Предметные результаты учащихся определяются по результатам участия в соревнованиях. Учащиеся принимают участие в конкурсах, фестивалях.

Критерии оценки	***Количество баллов***
не точная демонстрация ритма музыкального сопровождения, неуверенное исполнение хореографии	1 балл

уверенная демонстрация ритма музыкального сопровождения, уверенное исполнение хореографии.	2 балла
уверенная демонстрация ритма музыкального сопровождения, уверенное исполнение хореографии, сохранение основных линий корпуса, соблюдение основ техники шагов и работы корпуса	3 балла