

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества  
Ворошиловского района Волгограда»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МОУ Центр  
Ворошиловского района  
Е.С. Принева  
Введена в действие  
Приказ № 107 от «31» августа 2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

**«Аэлита»**

Возраст учащихся: 5-18 лет

Срок реализации 4 года

Авторы-составители:  
Лисунова Анастасия Олеговна,  
педагог дополнительного  
образования,  
Харитоновна Надежда Викторовна,  
методист

Волгоград – 2023

## Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэлита».	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы.	7
1.3. Содержание программы.	8
1.3.1. Учебный план.	8
1.3.2. Содержание программы.	13
1.4. Планируемые результаты освоения программы.	18
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	20
2.1. Календарный учебный график.	20
2.2. Условия реализации программы.	20
2.3. Педагогический мониторинг (Формы аттестации. Оценочные материалы.)	20
2.4. Методическое обеспечение программы.	21
2.5. Список литературы.	22
Приложение	23

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэлита».**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа разработана с изменениями и дополнениями в соответствии с нормативно-правовыми документами, действующими в сфере образования и условиями педагогического процесса образовательного учреждения:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (от 18.11.2015г. № 09-3242).

Программа апробирована с 2002 года на базе МОУ Центр Ворошиловского района Волгограда.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэлита» – художественная.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Аэлита» (далее Программа) способствует выявлению и развитию интересов учащихся, их творческих возможностей и личного потенциала. Занятия по данной программе приобщают детей к пониманию искусства танца, и знакомит с богатой и разнообразной художественной культурой современности, способствуют формированию художественного вкуса, культуры общения, способности к самовыражению в танце. Дает возможность обучающимся практически познать историческое развитие танца на композициях XX века. Средствами бального танца у учащихся формируется культура поведения и общения, прививается навык вежливости, умения вести себя в обществе, быть подтянутым, элегантным, корректным.

**Новизну** программы представляет новая нестандартная методика, включающая в себя набор различных танцевальных упражнений по профилактике и укрепления осанки, плоскостопия, стретчинг (упражнения на растягивание и развитие гибкости).

**Актуальность** программы обусловлена направленностью на укрепление здоровья ребенка, увеличение двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Программа обучения спортивным бальным танцам способствует раскрытию и реализации творческих возможностей учащихся, получению высоких творческих достижений в исполнительском мастерстве, возможному

самоопределению в будущей профессиональной деятельности в сфере танцевального искусства.

В планировании программы учтена мелкогрупповая и индивидуальная работа, которая предполагает создание и отработку композиций для каждой танцевальной пары. Выступление на конкурсе с различными композициями подчёркивает особенности технических возможностей, исполнительского мастерства и эстетического вкуса каждой пары.

**Отличительными особенностями** данной программы от уже существующих в том, что она создавалась на основе личного опыта работы педагога Лисуновой А.О., а также на базе школ хореографов Анатолия и Марины Шеломицких.

Основу данной программы составляет, с одной стороны, ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, а с другой – установка на развитие творческой индивидуальности ребенка.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что построение данной программы даёт возможность всем учащимся достичь личных успехов. На каждом этапе обучающиеся приобретают определённый опыт. На начальных этапах программы могут обучаться все желающие дети, для которых занятия являются эффективным средством организации досуга и возможностью повысить функциональные возможности организма. На последующих этапах занятия приобретают более профессиональный характер, танцоры обучаются способностям воспринимать теоретическую и практическую информацию, которая сделает танец приятным не только для них самих, но и зрелищным для окружающих. Вопрос о прохождении одного или всех этапов обучения решается в индивидуальном порядке педагогами, родителями и учеником. На первом году обучения учащиеся демонстрируют полученные навыки на открытых занятиях для родителей.

Начиная со второго года обучения учащиеся начинают выступать на конкурсах и праздничных мероприятиях. На третьем и четвертом году обучения - выступления на конкурсах и участие в соревнованиях становится обязательным.

Результаты выступлений каждого учащегося учитываются в личных зачётных книжках.

#### **Адресат программы.**

Возраст учащихся, участвующих в реализации программы от 5 до 18 лет.

Программа предполагает решение образовательных, воспитательных и развивающих задач с учётом возрастных и индивидуальных особенностей развития обучающихся. Набор и формирование групп осуществляется без

вступительных испытаний на протяжении всего учебного года, исключение – дети, которые имеют медицинские противопоказания. Если обучающийся имеет навыки в данном направлении, то он может быть зачислен в группу второго и последующих годов обучения. Состав группы может быть как постоянным, так и переменным.

**Сроки реализации** - программа рассчитана на 4 года. Программа является вариативной. Педагог может вносить изменения в содержание тем, дополнять практические занятия новыми приемами практического исполнения.

**Формы занятий** – групповые, мелкогрупповые, индивидуальные. Основными формами проведения занятий являются групповые занятия. Для отработки танцевальных элементов постановки предусматриваются индивидуальные и мелкогрупповые (от 4 до 8 человек).

Мелкогрупповая форма позволяет педагогу лучше узнать учащегося, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

Индивидуальные и мелкогрупповые занятия могут проходить в рамках группового времени при освоении определенных тем, что указано в учебно-тематическом плане.

Образовательный процесс, строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями ребят, что предполагает возможную корректировку формы проведения занятий.

#### **Режим занятий.**

Занятия проходят:

- первый год обучения – два раза в неделю по три академических часа, (если более 50% учащихся дошкольного возраста до 8 лет, то продолжительность академического часа 30 минут с перерывом в 10 минут, а если старше 8 лет - продолжительностью в 45 минут с перерывом в 10 минут) - всего 216 часов;

- второй год обучения – два раза в неделю по три академических часа с перерывом в 10 минут (всего 216 часов), (если более 50% учащихся дошкольного возраста до 8 лет, то продолжительность академического часа 30 минут с перерывом в 10 минут, а если более 50% учащихся старше 8 лет, то продолжительностью академического часа в 45 минут с перерывом в 10 минут).

- третий и четвертый год обучения – два раза в неделю по три академических часа, продолжительностью каждого 45 минут с перерывом в 10 минут, или 30 минут с перерывом в 10 минут (всего 216 часов).

При разработке данной программы учитывались следующие

*принципы обучения и воспитания:*

- 1) принцип культуросообразности;
- 2) принцип учёта возрастных особенностей воспитанников;
- 3) принцип дифференцированности и индивидуализации обучения;
- 4) принцип системности и последовательности;
- 5) принцип наглядности обучения;
- 6) принцип учёта личностных особенностей;
- 7) принцип непрерывного и поступательного развития;
- 8) принцип сознательности и активности учащихся;

*Используемые методы обучения:*

- Словесные: устное объяснение, беседа, анализ видеоматериала и выступлений других танцоров.

- Наглядные: прослушивание аудиозаписей, просмотр видеоматериалов, показ движений педагогом, наблюдение за исполнением движений педагога и учащихся.

- Практические: тренировочные упражнения, разучивание танца.

- Аналитические: сравнения и обобщения, развитие логического мышления).

- Индивидуальные: к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Основополагающими методологическими принципами настоящей программы являются метод показа и повтора. Обучающиеся учатся танцевать и запоминают движения, повторяя их за педагогом.

Учебно-тематическое планирование построено по принципу постепенного расширения и углубления теоретических, практических знаний и опыта исполнения. На каждом году обучения освоение материала идет по «спирали».

Учебно-тематическое планирование и содержание программы для разных возрастных групп на каждом году обучения не изменяется. Педагоги используют при изучении теоретического и практического материала различные приёмы обучения, с учётом возрастных особенностей учащихся.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы** - создать условия для развития творческих способностей учащихся и их самореализации средствами хореографического искусства.

**В ходе реализации программы решаются следующие задачи:**

### ***Предметные:***

обучить хореографическому искусству на материале спортивных бальных танцев;

освоить технические особенности танцев европейской и латиноамериканской программ;

научить грамотному и выразительному исполнению спортивных бальных танцев.

### ***Метапредметные:***

развить танцевальные способности (музыкальность, координацию, пластику, изящество и др.);

повысить функциональные возможности организма (физические качества: ловкость, быстроту, гибкость);

развить память, внимание, мышление, воображение;

развить эстетический вкус, элегантность.

### ***Личностные:***

воспитать морально-волевые качества: терпение, настойчивость, самодисциплину и самоорганизацию;

воспитать нравственные качества: чувство товарищества, ответственность перед партнером, уважение к другим танцорам и тренерам; культуру поведения.

**1.3. Содержание программы**  
**1.3.1 Учебный план 1 года обучения.**  
**6(3/2) ч в неделю; 216 ч в год**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I.</b>	<b>Классический тренаж (у станка)</b>	<b>70</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация.
<b>II.</b>	<b>Ритмические упражнения (по середине)</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>III.</b>	<b>Диско-танцы</b>				
<b>3.1</b>	<b>«Веселый танец»</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>3.2</b>	<b>«Диско»</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>3.3</b>	<b>«Тик-так»</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная аттестация
<b>IV</b>	<b>Советская программа</b>				
<b>4.1</b>	<b>«Вару-Вару»</b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная аттестация
<b>4.2</b>	<b>«Казачок»</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>4.3</b>	<b>«Полька»</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>V.</b>	<b>Контроль и анализ</b>				
<b>5.1</b>	<b>Вводные занятия</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Коллективная рефлексия.
<b>5.2</b>	<b>Открытые занятия</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Коллективная

					рефлексия.
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>19</b>	<b>197</b>	

**Учебно-тематический план 2 года обучения.**

**6(3/2) ч в неделю; 216 ч в год**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I</b>	<b>Ритмические упражнения (на середине)</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>II</b>	<b>Европейская программа: медленный вальс</b>	<b>44</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>III</b>	<b>Латиноамериканская программа: ча-ча-ча</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>IV</b>	<b>Советская программа</b>				
<b>4.1</b>	<b>Рилио</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>4.2</b>	<b>Русский лирический</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>4.3</b>	<b>Полька</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>4.4</b>	<b>Сударушка</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>4.5</b>	<b>Фигурный вальс</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Педагогический

					мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>V</b>	<b>Контроль и анализ</b>				
<b>5.1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Коллективная рефлексия.
<b>5.2</b>	<b>Открытые занятия</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Коллективная рефлексия.
<b>5.3</b>	<b>Турниры по спортивным танцам</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>42</b>	
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	

**Учебно-тематический план 3 года обучения.  
6(3/2) ч в неделю; 216 ч в год**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контрол я
		Всего	Теория	Практика	
<b>I</b>	<b>Ритмические упражнения</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>II</b>	<b>Европейская программа</b>				
<b>2.1</b>	<b>Медленный вальс</b>	<b>27</b>	<b>4</b>	<b>23</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>2.2</b>	<b>Квикстеп</b>	<b>27</b>	<b>4</b>	<b>23</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>2.3</b>	<b>Венский вальс</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Педагогический мониторинг: промежу точная и итоговая аттестация

<b>III</b>	<b>Латиноамериканская программа</b>				
<b>3.1</b>	<b>Ча-ча-ча</b>	<b>27</b>	<b>4</b>	<b>23</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>3.2</b>	<b>Самба</b>	<b>27</b>	<b>4</b>	<b>23</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>3.3</b>	<b>Джайв</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>IV</b>	<b>Контроль и анализ</b>				
<b>4.1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Коллективная рефлексия.
<b>4.2</b>	<b>Концертная деятельность</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	Коллективная рефлексия, анализ проделанной работы
<b>4.3</b>	<b>Турниры по спортивным танцам</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	

**Учебно-тематический план 4 года обучения  
6(3/2) ч в неделю 216 ч в год**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практия	
<b>I</b>	<b>Разминка</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>II</b>	<b>Европейская программа</b>				
<b>2.1</b>	<b>Медленный вальс</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	Педагогический мониторинг:

					промежуточная и итоговая аттестация
<b>2.2</b>	<b>Квекстеп</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>2.3</b>	<b>Венский вальс</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>2.4</b>	<b>Танго</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>III</b>	<b>Латиноамериканская программа</b>				
<b>3.1</b>	<b>Ча-ча-ча</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>3.2</b>	<b>Самба</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>3.3</b>	<b>Джайв</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>3.4</b>	<b>Румба</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Педагогический мониторинг: промежуточная и итоговая аттестация
<b>IV</b>	<b>Контроль и анализ</b>				
<b>4.1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Коллективная рефлексия.
<b>4.2</b>	<b>Концертная деятельность</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	Коллективная рефлексия, анализ проделанной

					работы
4.3	Турниры	42	-	42	
	Итого:	216	22	194	

### 1.3.2. Содержание программы

#### Содержание программы 1 года обучения

#### Раздел I: Классический тренаж

- позиции ног;
- позиции рук;
- постановка корпуса;
- деми плие;
- батман тандю;
- ронд де жамб порте.

#### Раздел II: Ритмические упражнения:

- на носках, каблуках;
- перекаты стопы;
- подскоки;
- выпады;
- перестроение;
- повороты, наклоны.

#### Раздел III: Диско-танцы:

##### 3.1. «Веселый танец»:

- приглашение к танцу;
- приставка правойноги, левой ноги;
- хлопки с поворотом;

##### 3.2. Стирка:

- стираем, полощем, выживаем, встряхиваем, размешиваем, устали.

#### Раздел IV: Советская программа:

##### 4.1. Казачок:

- хлопки;
- тройной ход;
- каблучные движения;
- маятник.

##### 4.2. Полька:

- галоп;
- хлопушки;
- каблучные;
- раскрылись – закрылись;
- повороты на подскоках;

- поворот-полька.

#### **4.3.Вару-вару:**

- шаг приствка;
- прыжки;
- хлопки;
- шаг поворот.

### **Содержание программы 2 года обучения**

#### **Раздел I: Ритмические упражнения:**

- обоготить набор движений через образное восприятие
- развивать координацию;
- разработать мышцы стоп;
- умение «читать» движения.

#### **Раздел II: Европейская программа:**

##### **2.1. Медленный вальс:**

- закрытая перемена;
- натуральный поворот;
- реверсивный поворот;
- открываая перемена.

#### **Раздел III: Латиноамериканская программа:**

##### **3.1. Ча-ча-ча:**

- локи вперед, назад;
- шассе в сторону;
- слип шассе;
- нью йорк;
- спот поворот;
- поворот под рукой;
- тайм степ.

#### **Раздел IV: Советская программа**

##### **4.1 Рилио:**

- основной шаг;
- шассе – проход;
- поворот под рукой;
- поворот из теневой позиции;
- раускучивание.

##### **4.2 Русский лирический:**

- тройной переменный шаг;
- раскрытие, закрытие;
- припадание;
- совместное вращение в паре;

- вращение под рукой партнера.

#### **4.3 Сударушка:**

- шаг по ЛТ с движениями рук;
- выход в парах;
- приглашение к танцу;
- свечка.

#### **4.4 Полька:**

- галоп;
- хлопки;
- каблучные;
- «раскрылись, закрылись»;
- подскоки;
- шаг польки.

#### **4.5 Фигурный вальс:**

- промед – поворот;
- «окно, смена мест»
- поворот партнерши под рукой;
- правый поворот.

### **Содержание программы 3 года обучения**

#### **Раздел I: Ритмические упражнения:**

- на развитие координации;
- элемента ассиметричной гимнастики;
- перестроения;
- беговые прыжковые движения;
- разработка всех основных групп суставов и мышц.

#### **Раздел II: Европейская программа:**

##### **2.1 Медленный вальс:**

- натуральный спин поворот;
- виск;
- шассе из ПП;
- перемены (наружная, открытая, закрытая).

##### **2.2 Квиктстеп:**

- четвертной поворот вправо;
- четвертной поворот влево;
- натуральный поворот.

##### **2.3. Венский вальс:**

- натуральный поворот.

#### **Раздел III: Латиноамериканская программа:**

##### **3.1. Ча-ча-ча:**

- ронд шассе;
- плечо к плечу;
- веер;
- алемана;
- хоккейная клюшка.

### **3.2. Самба:**

- основное движение в сторону;
- виск;
- самба ход а ПП;
- самба ход в сторону;
- крисс кросс вольта.

### **3.3. Джайв:**

- основное движение на месте;
- фолловэй троувей;
- звено;
- удар бедром.

## **Содержание программы 4 года обучения**

### **Раздел I: Ритмические упражнения на развитие всех групп мышц:**

- прыжки;
- отжимания;
- приседания.

### **Раздел II: Европейская программа:**

#### **2. 1. Медленный вальс:**

- реверсивное карте;
- лок степ назад;
- поступательное шассе;
- открытый импетус поворот;
- плетение;
- дрэг хозетейшен;
- поворотный лок влево.

#### **2.2. Квикстеп:**

- Натуральный поворот;
- Натуральный поворот с хозетейшн;
- натцральный пивот поворот;
- наткральный спин поворот,
- поступательное шассе;
- лок степ вперед;
- лок степ назад.

### **2.3. Венский вальс:**

- натуральный поворот;
- реверсивный поворот;
- перемена вперед;
- перемена назад.

### **2.4. Танго:**

- Ход;
- поступательное звено;
- закрытый променад;
- открытое окончание;
- открытый променад;
- натуральный рок поворот.

## **Раздел III: Латиноамериканская программа:**

### **3.1. Ча-ча-ча:**

- Туда и обратно;
- тайм степ;
- хоккейная клюшка;
- закрытый хип свист;
- открытый хип твист.

### **3.2. Самба:**

- Крисс кросс ботафого;
- променадная ботафого;
- Коса;
- раскрутка;
- кортаджака.

### **3.3. Джайв:**

- американский спин;
- спот энд гоу;
- хлуст;
- Двойной хлыст;
- носок, каблук, свивл.

### **3.4. Румба:**

- основное движение;
- кукарача;
- нью йорк;
- спот поворот;
- плечо к плечу;
- рука в руке.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы.**

**Первый год обучения – стартовый уровень.** Предполагает развитие ритмики, знание основ хореографии, выполнение определенных движений, умение танцевать массовые танцы, владение фигурами советской программы.

**Второй год обучения – базовый уровень.** Предполагает владение советской хореографии, через ритмические упражнения развивается координация движения, разрабатываются мышцы стоп, владение основ медленного вальса, как представителя европейской программы и ча-ча-ча, как один из танцев латиноамериканской программы.

**Третий год обучения – базовый уровень.** Основой этого уровня является углубленное изучение танцев европейской программы и латиноамериканской программы. На основе ритмических упражнений развивается координация, осваиваются прыжковые движения, разрабатываются основные группы суставов и мышц.

**Четвертый год обучения – продвинутый уровень.** Включает в себя силовые упражнения на развитие групп мышц, подразумевается владение программой Е класса спортивного танцевания. Вариации приобретают усложненный вариант танцевания. Возрастает техническое исполнение.

**После первого года обучения учащиеся должны:**

**Знать:**

Историю отечественной, европейской и латиноамериканской танцевальных культур.

Основы исполнения международной программы спортивных бальных танцев.

Название основных танцевальных движений;

Общезакономерные понятия (характер, ритм, темп);

**Уметь:**

Исполнить основные танцевальные фигуры, не сбиваясь с музыкального ритма, с правильным направлением.

Обладать начальным чувством ритма, правильной осанкой, силой выносливости, быстротой.

Исполнять танцы первого года обучения.

**После второго года обучения учащиеся должны:**

**Знать:**

Порядок движений современной разминки.

Начальные психоэмоциональные особенности спортивного танцевания.

Виды бального конкурсного танца.

Основы исполнения европейских и латиноамериканских танцев начального уровня.

**Уметь:**

Взаимодействовать с партнером во время танца и синхронизировать с ним свои движения.

Ориентироваться в конкурсной обстановке, концентрироваться на конкретном танце в нужный момент вне зависимости от окружающих факторов.

**После третьего года обучения учащиеся должны:**

**Знать:**

Владеть техническими и музыкальными особенностями основных танцев класса «Е».

Правила направления движений на танцевальной площадке.

Владеть собственным психологическим настроем.

**Уметь**

Исполнить в музыку с контролем техники танцевания конкурсные композиции основных танцев «Е» класса, базовые композиции «Д» класса.

Применять теоретические знания на практике.

Анализировать ошибки исполнения, как свои, так и других танцующих.

Танцевать на конкурсном уровне, ориентироваться в конкурсной обстановке, концентрироваться на конкретном танце в нужный момент вне зависимости от окружающих факторов.

**После четвертого года обучения учащиеся должны:**

**Знать:**

Полностью владеть техническими и музыкальными особенностями основных танцев класса «Е».

Название базовых движений конкурсных танцев «Д» класса.

Принципы, правила и различные взаимодействия танцующих в паре для европейского и латиноамериканского танцев.

Владеть собственным психологическим настроем.

**Уметь:**

Исполнять в музыку конкурсные композиции основных танцев «Е» класса, с учетом технических особенностей, базовые композиции «Д» класса.

Танцевать на конкурсном уровне, ориентироваться в конкурсной обстановке, концентрироваться на конкретном танце в нужный момент вне зависимости от окружающих факторов.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Этапы учебного процесса	Начало учебного года	01 сентября
	Продолжительность обучения	36 недель
	Промежуточная аттестация	В течение учебного года
	Итоговая аттестация	В конце учебного года
	Окончание учебного года	31 мая
	Летние каникулы	01 июня-31 августа

### 2.2. Условия реализации программы.

На обучение по программе спортивных бальных танцев первого года принимаются все желающие дети от 5 до 8 лет включительно, не имеющие медицинских противопоказаний (наличие медицинских документов обязательно).

Группы комплектуются в соответствии с возрастом обучающихся.

#### **Используемые формы работы по обучению спортивным бальным танцам:**

- групповые;
- индивидуальные, индивидуально-групповые;
- репетиционно - тренировочная деятельность;
- концертная деятельность;
- самостоятельная тренировочная деятельность;
- конкурсная деятельность;
- открытые занятия для родителей.

### 2.3. Педагогический мониторинг

(Формы аттестации. Оценочные материалы).

#### **Способы проверки результатов освоения программы:**

Педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков, уровня взаимоотношений в паре.

Открытые занятия.

Выступления на праздниках, мероприятиях МОУ Центра и ОУ Ворошиловского района.

Участие в конкурсах, Фестивали спортивного бального танца.

## **2.4. Методическое обеспечение программы.**

В процессе работы педагог руководствуется принципами дифференцированного подхода к личности каждого обучающегося и гармоничного вхождения каждого ребенка в коллектив, а также максимальным развитием его творческих возможностей и эмоциональной раскрепощенности. Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы дидактики:

- Систематичность и регулярность занятий
- Постепенность развития профессиональных данных учащихся, а также увеличение физической нагрузки и технической сложности (от простого к сложному)
- Последовательность в овладении материалом
- Целенаправленность учебного процесса.

Преподаватель может увеличить или уменьшить объем материала в зависимости от качества и состава группы, а также по своему выбору знакомить учащихся с танцами, не указанными в программе.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание программы, предполагают наличие:

- Помещение для занятий с хорошей вентиляцией;
- помещение для переодевания к занятиям;
- оборудование: зеркала по периметру танцевального зала, стол и стул;
- музыкальный инструмент: аудио магнитофон, аудиодиски, флеш-носители с записями репертуара, видеомагнитофон, видеоматериалы;
- реквизит к танцевальным постановкам.

## 2.5. Список литературы

1. Бекина С.И. и др. Музыка и движение. -М., 2000 г.
2. Боттомер У. Учимся танцевать. -М.: ЭКСМО-пресс, 2002 г.
3. Браиловская Л. В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв.
4. Г.Говард. Техника Европейского бального танца. -М.: Артис, 2003 г.
5. Динниц Е.В. Джазовые танцы. ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
6. Ермаков Д.А. В вихре вальса. -М.: ООО «Издательство АСТ», 2003 г.
7. Ермаков Д.А. От фокстрота до квикстепа. -М.: ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
8. Ермаков Д.А. Танцы на балах и выпускных вечерах. -М.: ООО «Издательство АСТ», 2004г.
9. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. - Ростов -на- Дону: Феникс, 2004 г.
10. Лерд У. Техника Латиноамериканского бального танца. –М.: Артис, 2003 г.
11. Подласый И.П. Педагогика: В 2 кн. -М.: Владос, 2003 г.
12. Реан А.А. и др. Психология и педагогика. -Питер, 2004 г.
1. -Ростов -на- Дону: Феникс, 2003 г.
13. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. -М., 2000 г.

## Классификация танцоров

Для выхода на первое соревнование танцорам присваивается Н класс, который они впоследствии могут сменить на более высокий, заняв на соревнованиях определенные места и заработав определенные очки. В этих классах разрешено танцевать не все танцы и не все элементы. Высший класс мастерства у любителей М класс.

Н-2- стартовый класс, в котором исполняются медленный вальс, ча-ча-ча.

Н-3 - класс, в котором исполняются медленный вальс, ча-ча-ча и самба. Набор элементов ограничен самыми основными движениями.

Н-4 - следующий класс, в котором исполняются только 4 танца: медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча.

В Н-5 Н-6 - те же танцы, что и в Е классе.

Е класс.

Следующий класс, который тоже может быть стартовым. В нём исполняются медленный вальс, венский вальс и квикстеп в Европейской программе и самба, ча-ча-ча и джайв - в Латиноамериканской.

Д класс.

Включает в себя восемь танцев. Медленный вальс, танго, венский вальс и квикстеп - Европейская программа. Самба, ча-ча-ча, румба, джайв - Латиноамериканская.

С класс.

Включает в себя все десять танцев. Медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп - Европейская программа. Самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв - Латиноамериканская. С этого класса обычно начинается серьезная карьера танцоров. С этого класса можно танцевать в платьях с украшениями (камни, пайетки и т. д.) с возраста 14 лет (по году рождения). Мальчикам можно подбирать костюмы под цвет платья партнерши с возраста 14 лет (по году рождения). Но сейчас в платьях с украшениями можно танцевать уже с категории Юниоры 1(12-13 лет). Также сейчас костюмы от класса не зависят.

Более высокие классы.

Далее идут классы В, А, S и М. До С класса танцевальные пары по правилам региональных федераций танцевального спорта обязательно исполняют 2 программы (Европейскую и Латиноамериканскую), а с класса В соревнования проводятся как отдельно по программам, так и по обеим программам сразу (двоеборье).