

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ  
СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принята на заседании  
педагогического совета ЦДО «Хоста»  
Протокол № 9 от «27» июня 2023г.

Утверждаю  
Директор ЦДО «Хоста»  
Чолакян К.Д.  
Приказ № 365 от «27» июня 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

## «Грация Сочи»

Уровень: ознакомительный

Срок реализации программы (общее количество часов) 1 год (108 часов)

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 2954

Составитель:

**Герасимова Зинаида Павловна**

(Ф.И.О. преподавателя, составителя)

педагог дополнительного

образования ЦДО «Хоста»

г. Сочи 2023 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **1.1. Пояснительная записка программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Грация Сочи» ознакомительного уровня реализуется в рамках *физкультурно-спортивной направленности* и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного танцевального мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья. В процессе занятий учащиеся обретают уверенность в движениях, хорошую осанку и навыки этикета. Движение и музыка помогают сохранить и улучшить здоровье.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

#### **Актуальность программы**

Одной из приоритетных задач системы образования является сбережение и укрепление здоровья учащихся, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье.

В программе, принятой Всемирной организацией здравоохранения, зафиксирована рекомендация по проблеме формирования гуманного отношения человека к социальному окружению и к своему здоровью.

Особое внимание следует обратить на формирование здорового образа жизни у детей и подростков, так как основы его закладываются уже на ранних этапах жизни.

Бальный танец, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно – физического, этического и художественно – эстетического развития и образования. Конечно, в процессе обучения все эти средства взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Освоение бальных танцев, как и любого другого вида хореографии, связано с определенной тренировкой тела. Поэтому обучение предполагает специальные тренировочные занятия, построенные на основных положениях, позициях и элементах бального танца. Эти тренировочные занятия дают необходимую для нормального развития физического тела нагрузку. Систематические занятия танцем соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику собранность и элегантность. Эти качества танца поднимают значение преподавания хореографии вообще в системе воспитания.

Большое влияние танец оказывает на формирование внутренней культуры человека. Занятие бальным, эстрадным, спортивным танцем органически связаны с усвоением норм этики. Выдержка, вежливость, чувства меры, простота, внимание к окружающим, доброжелательность – вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни.

### **Новизна**

Новизна программы определяется, прежде всего, в выделении начального ознакомительного уровня в отдельную программу, что позволяет расширить приёмы, методы и различные педагогические технологии. На начальном уровне учащиеся получают лишь базовые знания по основным танцам и, как правило, практически все не зависимо от способностей могут его освоить.

### **Педагогическая целесообразность**

Одна из задач которую мы, как педагоги, ставим перед собой — это вовлечение в образовательный процесс наиболее широкого контингента учащихся. Поэтому на ознакомительном этапе следует подавать информацию в простом виде и не перегружать учащихся информативно и физически. Однако для воспитания, впоследствии, танцоров высокого уровня уже на ранних этапах обучения необходимо грамотно выстраивать базис. В него входит правильная осанка, правильное формирование стоп развитие чувства ритма. Огромное количество родителей, отдавая своих детей на спортивные бальные танцы, преследуют несколько целей — это и исправление физиологических дефектов,

и развитие музыкально ритмических навыков, и привитие высоких морально психологических качеств. Всё это определяет педагогическую целесообразность программы «Грация Сочи».

### **Отличительные особенности**

Отличительной особенностью данной программы от ранее разработанных программ является то, что учащиеся получают необходимый минимум знаний и навыков танцора, и могут решить продолжить дальше заниматься на спортивно-бальным танцем или на этом закончить знакомство с этим видом спорта. Даже на первом году обучения данной программе танцоры уже способны принимать участие в соревнованиях по массовому спорту, что является огромным мотивационным импульсом для их внешнего и внутреннего развития.

Также отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий в том числе в условиях режима «повышенной готовности» других форс- мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

**Адресат программы** - дети 7-10 лет. В силу того, что у учащихся младшего возраста сравнительно слабое развитие координации движений и недостаточное развитие музыкально - ритмического чувства, для них используются музыкально-танцевальные игры и современные методики ассоциативного мышления.

В объединении могут заниматься учащиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Программа может быть адаптирована для учащихся с ограниченными возможностями. На занятиях подбирается нужный темп, нагрузка для таких учащихся. Индивидуальный подход к каждому учащемуся, позволяет быстро скорректировать и выявить ошибки и своевременно исправить их. В программе предусмотрена возможность обучения и одарённых детей, детей, состоящих на различных видах профилактического учёта по индивидуальному образовательному маршруту (ИОМ). ИОМ разрабатывается в начале учебного года, после диагностики обучающегося (см. Приложение 1), где учитываются его пожелания, интересы, склонности к тому или иному виду деятельности.

Учащиеся, мотивированные на результаты, в случае успешного обучения по данной программе и изъявления желания обучаться по данному направлению, учащийся может продолжить свое обучение по программе «Грация Сочи» базового уровня.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации**

**Программа ознакомительного уровня** рассчитана на один год обучения и общим объёмом - 108 часов.

**Форма обучения** – очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий)

Формы организации деятельности: групповая. Состав группы 10-15 учащихся.

**Режим занятий** - три раза в неделю по одному академическому часу.

Еженедельное количество и продолжительность он-лайн занятий / консультаций по классам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретному программе, Учебным планом Центра, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать для детей 1-2 классов - 20 минут; 3-4 классов - 25 минут.

**Особенности организации образовательного процесса** заключаются в интеграции лекционного материала, подающегося в виде беседы и непосредственной практической отработке этого материала. Наряду с подобными занятиями гармонично используется такой вид занятий как *практика*, где дети самостоятельно и под присмотром педагога вспоминают и отрабатывают пройденный материал. В образовательный процесс также включены занятия по силовой и хореографической подготовке.

Учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Яндекс Телемост, Телеграмм по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством ВКонтакте, Сферум задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течении всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи учащегося.

Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся.

**Реализация воспитательной работы** с учащимися проходит как в учебном процессе, так и во внеучебное время. Воспитание, наряду с обучением, является неотъемлемой частью педагогического процесса в творческом объединении. Целью воспитательной и внеучебной работы с учащимися является всестороннее развитие социализированной личности, обладающей социальной активностью и качествами гражданина Российской Федерации. (Приложение №4)

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цели программы:** создание условий для развития физического здоровья и творческого самовыражения детей средствами спортивной бальной хореографии.

Приобщение к спорту и искусству.

Приобщение учащихся к систематическим занятиям спортивным бальным танцем.

Гармоничное развитие физических и внутренних качеств посредством танца.

*Задачи программы:*

**Образовательные:**

- изучить позиции рук и ног;
- изучить программный материал подготовительного этапа;
- научиться различать характер музыки, темп, размер, части, фразу;

**Личностные:**

- усвоить правила поведения на занятии;
- усвоить правила здорового образа жизни;
- усвоить правила культуры общения и поведения в социуме;
- познакомиться с профессиями будущего на основе Атласа профессий.

**Метапредметные:**

- научить доводить начатое дело до конца;
- выработать устойчивый интерес к занятиям и саморазвитию

В случае реализации программы (части программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий, для учащихся ставятся следующие задачи:

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

**1.3. Содержание программы**  
**1.3.1. Учебный план**

*Таблица 1*

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Кол-во часов учебных занятий		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Входной контроль / Наблюдение, тестирование
2.	История бального танца	1	1	-	Текущий контроль / Беседа
3.	Азбука музыкального движения	5	1	4	Текущий контроль / демонстрационный
4.	Медленный вальс	29	7	22	Текущий контроль / демонстрационный
5.	Венский вальс	8	3	5	Текущий контроль / демонстрационный
6.	Ча-Ча-Ча	30	8	22	Текущий контроль / демонстрационный
7.	Самба	21	5	16	Текущий контроль / демонстрационный
8.	Силовая подготовка	10	-	10	Текущий контроль / демонстрационный
9.	Профессии будущего	2	1	1	Текущий контроль / беседа
10.	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговый контроль / творческий отчет
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	

**1.3.2. Содержание учебного плана**

**Тема №1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (Теория: 1 час)**

Инструктаж по технике безопасности. План работы на год.

**Тема №2. История бального танца (1 час)**

Теория: История и вехи развития бального танца

**Тема №3. Азбука музыкального движения (5 часов)**

(Теория: 1 час, практика: 4 часа)

Теория: Изучение понятий - темп, динамика, строение музыкальной речи (вступление, музыкальная фраза, музыкальный размер).

Практика: Ориентировка в пространстве: виды построений (рисунок), перестроение. Понятие о движении по линии, против линии танца. Подготовка к показательным выступлениям. Отработка движений.

Музыкально-ритмические навыки: ходить и бегать ритмично, скакать с ноги на ногу, легко и свободно выполнять галоп, пружинящие движения, прыжки, хлопки под музыку.

#### **Тема №4. Медленный вальс (29 часов)**

(Теория: 7 часов, практика: 22 часа)

Теория: Основные и учебные положения в паре, позиции стоп, равновесие при движении. Основные ритмические характеристики.

Практика: Изучение фигур: Закрытые перемены. Правый поворот.

#### **Тема №5. Венский вальс (8 часов)**

(Теория: 3 часа, практика: 5 часов)

Теория: Основные положения в паре, позиции стоп (6 позиция, 3 позиция), степени поворота, положения в корпусе, принцип движения.

Практика: Изучение фигур: Дорожка. Раскрытия. Балансе поворот. Зеркальце

#### **Тема №6. Ча-ча-ча (30 часов)**

(Теория: 8 часов, практика: 22 часа)

Теория: Основные и учебные положения в паре, позиции стоп, равновесие при движении. Основные ритмические характеристики.

Практика: Изучение фигур: Основное движение. Спот поворот. Нью Йорк чек.

#### **Тема №7. Самба (21 час)**

(Теория: 5 часов, практика 16 часов)

Теория: Основные и учебные положения в паре, позиции стоп, равновесие при движении. Основные ритмические характеристики.

Практика: Изучение и отработка фигур: Основное движение с правой ноги. Виск.

#### **Тема № 8. Силовая подготовка, общеразвивающие упражнения (10 часов)**

(Практика: 10 часов.)

Практика: Отжимания, пресс нижний и верхний, выпрыгивания, упражнения на спину, растяжка. Упражнения на укрепление стоп, пластики и статики корпуса и рук, развитие координации и скорости. Упражнения на развитие чувства ритма. Хореографические элементы.

#### **Тема № 9. Профессии будущего (2 часа)**

(Теория: 1 час)

Беседа-путешествие по атласу новых профессий

(Практика: 1 час)

Навигатор по рынку труда будущего. Построение образовательной



вертикали

## **Тема № 10. Итоговое занятие (1 час)**

(Практика: 1 час)

Практика: Показательные выступления танцоров перед родителями.

### **1.4. Планируемые результаты**

На основе целей и задач ознакомительного уровня результаты можно разделить на предметные, личностные и метапредметные.

А также определить какими умениями, знаниями и навыками учащийся должен обладать.

Прогнозируемая результативность одного года обучения по программе «Грация Сочи» - ознакомительный уровень:

*учащийся должен знать:*

- правила поведения на занятии;
- позиции рук и ног;
- программный материал подготовительного этапа;

*учащийся должен уметь:*

- ориентироваться на площадке;
- различать характер музыки, темп, размер, части, фразу;
- выполнять движения согласно характеру танца;
- держать осанку, правильно держать руки;
- знать базовые фигуры;

*учащийся должен обладать навыками:*

- доводить начатое дело до конца;
- мышления о будущем на примере материалов Атласа новых профессий;
- выразительного движения, образного мышления.

При реализации программы (или частей программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий учащиеся:

2. овладеют техническими средствами обучения и программами;
3. разовьют навык самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д.;
4. овладеют умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
5. разовьют умение самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;

Способы проверки планируемых результатов:

В целях выявления уровня развития способностей и личных качеств учащегося в соответствии с ожидаемыми результатами программы «Грация Сочи» проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий (показательных выступлений).

## **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

### **2.1. Календарно-учебный график**

Начало учебного периода определяется Приказом;

Количество учебных недель – 36

Каникулы – отсутствуют

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной

Сроки итоговой аттестации – согласно КУГУ

КУГ (тематический) в Приложении №5

### **2.2. Условия реализации программы**

Для проведения полноценных занятий требуется танцевальный зал 100-300 м<sup>2</sup>, с шириной зала не менее 10м. Зал должен иметь паркетное покрытие, хорошее освещение, правильную акустику. Акустическая система по мощности должна покрывать весь объём зала. Желательны видео и фото источники для информационного обеспечения занятий.

Средства гигиены: Мыло. Влажные и сухие салфетки.

Программа может быть реализована на основе договора о сетевой форме реализации образовательной программы, где базовая организация – ЦДО «Хоста» и организация-участник – муниципальное общеобразовательное учреждение. Организация-участник предоставляет ресурсы, необходимые для реализации данной программы такие как: помещение, мебель, оборудование. При этом программа для учащихся реализуется на бюджетной основе за счет субсидий, предусмотренных Базовой организацией. При реализации данной программы ресурсы Организации-участника используются Базовой организацией на безвозмездной основе.

На период режима «повышенной готовности», или любых других форс-мажорных обстоятельств, при электронном обучении с применением дистанционных технологий так же требуется наличие либо компьютера (с колонками, веб-камерой), либо планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Яндекс Телемост, Телеграмм, ВКонтакте, Сферум и др.).

#### *Кадровое обеспечение*

Программу реализует педагог дополнительного образования Герасимова Зинаида Павловна. Судья танцевального спорта. Учащиеся творческого объединения являются призёрами и финалистами различных соревнований по танцевальному спорту.

### **2.3. Формы аттестации**

*Таблица 2*

<b>Виды аттестации</b>	<b>Цели и задачи контроля</b>	<b>Формы отслеживания и фиксации результата</b>
<u>Вводный контроль</u>	Выявление возможностей обучающегося.	Наблюдение, тестирование
<u>Промежуточный контроль</u>	Проверка соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения; Проверка соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.	Наблюдение, выполнение упражнений, тестирование
Итоговый контроль	Проверка соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения; Скорость усвоения материала.	Конкурс, зачет Наблюдение, протоколы соревнований, дипломы, фото и видео записи.
<u>Итоговый контроль</u> Отчетный концерт и заключительный конкурс сезона	Проверка соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения; Проверка соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.	Наблюдение, тестирование, протоколы соревнований, дипломы, фото и видео записи.

## 2.4. Оценочные материалы

Для оценки достижений учащимися планируемых результатов используется ряд диагностических методик.

*Метод наблюдения.*

В основе метода лежит оценка визуальной картинке действий учащихся, её сравнение с ожидаемой - эталонной картинкой.

*Метод видео демонстрации.*

Сравнительный анализ танца за определённый период, его динамика развития.

*Метод проверки правильности исполнения фигур.*

Для реализации этого метода используется учебник техники исполнения фигур (см. раздел "Список литературы")

*Метод тестирования.*

Проверка основных показателей теоретических знаний в Приложении №3.

Проверка основных показателей и критериев танца с занесением

результатов в диагностические карты. Результаты диагностики вносятся в Протоколы промежуточной и итоговой аттестации. (Приложение №3)

### Диагностическая карта

Таблица 3

№ п/п	критерий	ФИО							
1.	Прохлопывание ритма танца								
2.	W (базовые фигуры/ под музыку)								
3.	VW (базовые фигуры/ под музыку)								
4.	S (базовые фигуры/ под музыку)								
5.	Cha (базовые фигуры/ под музыку)								

### Система оценивания

Таблица 4

С заданием справился без ошибок	Задание выполнено частично	Задание не выполнено
1 балл	0,5 баллов	0 баллов

## 2.5. Методические материалы

Теоретические основы методического обеспечения программы связаны с положениями и теориями:

- социального воспитания в учреждениях дополнительного образования (А.В. Мудрик, Б.В. Куприянов, и др.);
- специфики психолого-педагогического взаимодействия в учреждениях дополнительного образования (М.Б. Коваль, Л.Н. Буйлова, Б.А. Дейч и др.);
- формирования профессиональной компетентности педагога дополнительного образования (Л.И. Боровиков, И.И. Фришман и др.);
- о критериях эффективности реализации образовательных программ дополнительного образования детей (Б.В. Куприянов, Н.В. Родионова и др.)
- о педагогическом потенциале хореографии (А.С. Фомина).

На эффективность учебно-воспитательного процесса, во-первых, влияет учет специфики сложившихся взаимоотношений в каждой конкретной группе, паре.

Во-вторых, каждодневная ориентация на индивидуально-дифференцированный подход в обучении танцу. В-третьих, применяется тактика среднего уровня возможностей усвоения учебного материала детьми, а также тактика работы с детьми по индивидуальным образовательным маршрутам.

Индивидуальное занятие представляет собой, по существу, совершенствование механизмов сознательной нервно-психической регуляции; приспособление функций организма и действия танцора к нормам современного бального танца. Индивидуальное занятие связано с

систематическим повышением танцором достигнутого уровня его физического и психического развития, с определенным «преодолением» самого себя, при котором необходим самоконтроль. Достижение успеха, конечно, порождает радостное чувство воодушевления, которое в дальнейшем обеспечивает новый, еще более высокий уровень успешной деятельности, что также стимулирует воображение и творческую инициативу обучающихся. Творческое воображение теснейшим образом связано с мышлением, особенно с такими его операциями, как анализ, сравнение, обобщение. При этом большое значение имеет использование технических средств, в частности, просмотр видеозаписей с учебными занятиями и соревнованиями различных уровней.

На занятиях применяется следующий комплекс методов обучения:

- Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, инструктаж;
- Наглядные методы: показ, работа с зеркалом, видеообраз;
- Практические методы: упражнения, тренаж, репетиция;
- Поисковый метод, при котором детям дается возможность самим сделать вывод на основе полученной информации;
- Соревновательный метод – данный метод требует от обучающихся максимального проявления физических, морально-волевых качеств личности, и соответственно, тренирует их;
- Метод анализа и последующего синтеза: разделить танцевальную композицию на отдельные движения с помощью фиксации положений тела, отработать их отдельно, и снова соединять;
- Метод моделирования художественного образа в танце;
- Метод интегрирования разных подходов.

Структура занятия спортивными балльными танцами

Общая длительность занятия составляет 1 академический час:

1. Интенсивная разминка под музыку на все основные группы мышц, с тренировкой дыхательной системы, с упражнениями на ритмичность и выносливость: 0 минут.
2. Танцевальная часть: дети исполняют технически более сложные движения, усложняется ритмический рисунок танца, ускоряется темп исполнения, появляется эмоциональная окраска танца – условие для самовыражения ребенка.

Длительность танцевальной части – 30 минут; дошкольники согласно СанПиНу – 20 минут

3. Заключительная часть занятия – это упражнения на улучшение осанки, постановку правильной посадки головы и красивых позиций рук, упражнения на растяжку и последующее расслабление. Поклон. Длительность заключительной части 10 минут.

Формы проведения занятий

Учебные занятия проводятся как в традиционной форме, так и в нетрадиционной.

Традиционные формы учебных занятий:

- по дидактической цели:

- ознакомление с новым материалом;
- закрепление изученного;
- обобщения и систематизации;
- по основному способу проведения:
  - беседа;
  - самостоятельная работа учащихся;
- в основе – основные этапы учебного процесса:
  - вводное;
  - первичного ознакомления;
  - применение полученных знаний на практике;
  - повторения и обобщения;
  - контрольное;
  - комбинированное занятие.

Нетрадиционные формы учебных занятий бальной хореографии:

- Занятие – игра;
- Занятие – конкурс;
- Занятие – концертное выступление;
- Занятие – взаимообучение;
- Видеозанятие;
- Видеопрактикум;
- Творческий отчет;
- Занятие - зачет

В процессе групповых практических занятий педагог использует такие методические приемы, как воспроизведение движений по образцу, их разучивание, закрепление и повторение двигательных навыков.

Важное место в методике обучения спортивно-бальному танцу занимает экспрессивная демонстрация педагогом танцевальных движений. Ведь от того, насколько эмоционален сам педагог, напрямую зависит степень выразительности и экспрессивности танца его учащихся. Личный пример взрослого остается одним из сильнейших способов воздействия на детей, побуждая их не только к старательному повторению, но и к творчеству, к самосовершенствованию.

Работа над образом включает в себя элементы актерского мастерства. На занятиях учащиеся получают от педагога задание: выразить ту или иную эмоцию, изобразить какое-либо действие (обида, негодование, разочарование, радость; болеем за спортивную команду, забиваем гол, мы услышали пение птиц и т.д.).

Каждое такое выступление оценивается, вносятся поправки. При необходимости педагог лично демонстрирует учащимся то, что хотел бы увидеть, побуждая учащихся к творчеству.

Программа рассчитана на всех желающих детей школьного возраста, которые хотят научиться танцу. Занятия в группе рассчитаны на девочек и мальчиков. Форма обучения танцу – групповая.

Методы и приёмы обучения.

Разучивание темы проводится в следующей последовательности:

- вводное слово;
- общая характеристика танца, история возникновения, характерные особенности музыки и хореографии;
- прослушивание музыки и ее анализ (темп, ритмический рисунок, ее характер);
- разучивание элементов танца, переходов и рисунка танца.

Огромное значение для учащихся по ознакомительной программе обучения имеет изменение отношения к танцам в сторону более профессионального подхода. Как правило, это происходит с началом конкурсных выступлений. Конкурсы являются движущей силой нашего вида деятельности и огромным мотивирующим фактором для детей. У детей меняется мотивация, они начинают понимать, каким серьезным видом деятельности занимаются, появляется стремление стать лучше и какие усилия для этого необходимо прикладывать. Особенно большой толчок дают поездки на крупные межрегиональные соревнования. Спортсмены имеют классификационные книжки, куда вносится информация о турнире и результатах. Завоеванные парой очки, обеспечивают переход в более высокий класс (Е, Д, С, В, А, S, М). Педагог может наглядно увидеть уровень подготовки своих учеников и, сравнив его с другими спортсменами, при необходимости, внести изменения в программу обучения. Конкурсы являются неотъемлемой формой организации образовательного процесса.

Как известно дети подсознательно копируют своих педагогов, в связи с этим важно правильно подавать материал не опускать голову, не сгибать спину, говорить правильно и красиво, мажорны голосом. Чтобы дети, которые большую часть информации берут «глазами», максимально выполнили требования педагога, тренеру необходимо самому максимально с полной физической отдачей и гаммой эмоциональных переживаний показывать, чего он хочет.

Огромную помощь в организации учебного процесса оказывает видео камера. С её помощью танцоры имеют возможность всецело увидеть себя со стороны, оценить свой уровень и самостоятельно исправить замеченные ошибки.

Организация образовательного процесса в условиях электронного обучения с использованием дистанционных технологий выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы учащихся являющихся основным составом объединения, а также индивидуально для учащихся, не имеющих технической и иной возможности для освоения программы в электронной форме.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности: видеолекции (офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в СДО, ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

видеоконференции (данный вид образовательной деятельности должен быть организован в присутствии и при помощи родителя, законного

представителя), форумы, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты различных сред; онлайн - с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Яндекс Телемост, Телеграмм, ВКонтакте, Сферум и др.);

онлайн - семинары и практические занятия на базе свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (Яндекс Телемост, Телеграмм, ВКонтакте, Сферум и др.);

видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, очный или дистанционный прием итогового теста, в том числе в форме вебинара; дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы; веб – занятия, электронные экскурсии, телеконференции.

Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

Примерный план работы на 1 занятие:

Введение нового материала и его отработка в режиме online конференции.

Отправка учебного материала или ссылок на учебный ролик, Яндекс Телемост, Телеграмм, ВКонтакте, Сферум и пр.

Консультирование учащихся по мере необходимости.

Анализ полученных от учащегося выполненных заданий.

Отправка списка материалов, ссылок для следующего занятия.



## 2.6. Список литературы

*Для педагога:*

1. Захаров Р.В. Беседы о танце / Москва: Профиздат, 1963
2. Говард, Гай Техника европейских танцев. /Пер. с англ. А. Белогородского. - М.: Изд-во «Артис», 2003
3. Лэрд, Уолтер Техника Латиноамериканских танцев. Часть 1. /Пер. сангл. А. Белогородского. -М.: Изд-во «Артис», 2015
4. Подписная газета " Звезды над паркетом ". Редактор Кульбеда Н.Д. с 1997
5. Школьников Л.С., Шкрабова А.М. Приглашаем танцевать.-М.: Советская Россия, 1980
6. Смит-Хэмпшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. -Томск: СТТ, 2000
7. Танцы в школе; под ред. Коновой Е.В. изд-во АПН РФ 1975
8. Техника исполнения европейских танцев; Алекс Мур, изд. IMPERIAL SOCIETY of TEACHERS of DANCING, перевод Ю. Пина 1994
9. Техника исполнения латиноамериканских танцев; Алекс Мур, изд. IMPERIAL SOCIETY of TEACHERS of DANCING, перевод Ю. Пина 1994

*Для учащихся*

Подписная газета " Звезды над паркетом ". Редактор Кульбеда Н.Д. с 1997 г.

### **Интернет-ресурсы**

1. Министерство образования РФ: [Электронный ресурс] / режим доступа URL: <http://www.informika.ru/>;
2. Российское образование федеральный портал: [Электронный ресурс] / режим доступа URL: <http://www.edu.ru/>;
3. Электронный музей профессий [Электронный ресурс] // URL: <https://profvibor.ru/>
4. Атлас новых профессий [Электронный ресурс] // URL: <https://atlas100.ru/catalog/>

### **Интернет-ресурсы для организации online обучения:**

1. Платформа Яндекс Телемост (<https://telemost.yandex.ru/> )
2. Сферум - система обмена текстовыми, audio и video файлами, (организация обучения в группе) (<https://sferum.ru/>)
3. RuTube – видеохостинг для загрузки видео
4. Платформа «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>)
5. Телеграмм - система обмена текстовыми, audio и video файлами, (организация обучения в группе) (<https://web.telegram.org/z/>)
6. «В контакте» <https://vk.com/@edu-for-distant>

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

\_\_\_\_\_ учащегося  
 творческого объединения \_\_\_\_\_  
 по дополнительной общеобразовательной программе «Грация Сочи»  
 педагог: \_\_\_\_\_  
 на \_\_\_\_\_ учебный год

Таблица 5

№	Раздел	Наименование мероприятий
	Учебный план	Перечень пройденных тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____
	«Творческие проекты»	Перечень тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____

		4. _____
	Самостоятельная работа	Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно: 1. _____ 2. _____ 3. _____
	"Профессиональная ориентация"	Перечень мероприятий, проведенных учащимся в помощь педагогу и ориентированных на выбор профессии, т.е. открытые занятия, помощь начинающим детям, участие в творческих мастерских: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
	Участие в мероприятиях	Перечень мероприятий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		Достижения: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

**ПРОТОКОЛ**

**РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ (ИТОГОВОЙ) АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ**  
 \_\_\_\_\_ учебный год

Таблица 6

Структурное подразделение	
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	
Срок реализации / Год обучения	
Уровень / Количество часов	
ФИО педагога	
Дата проведения аттестации	
Форма проведения аттестации	

**РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ (ИТОГОВОЙ) АТТЕСТАЦИИ**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Возраст (лет)	Результат (уровень освоения*)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

\* Уровень освоения программы (высокий, средний, низкий)

Результаты промежуточной (итоговой) аттестации:

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. средний уровень \_\_\_\_\_ чел. низкий уровень \_\_\_\_\_ чел.

Переведено на \_\_\_\_\_ год обучения (уровень) \_\_\_\_\_ учащихся

Педагог-организатор, курирующий  
структурное подразделение

\_\_\_\_\_

(ФИО куратора СП)

Педагог дополнительного  
образования

\_\_\_\_\_

(ФИО педагога д.о..)

**Тест «История и основы бального танца»**

1. Родина танца «Медленный вальс»?
  - а) Франция;
  - б) Россия;
  - в) Англия.**
2. Темп танца «Медленный вальс»?
  - а) 28-23 такта в минуту;**
  - б) 28-24 такта в минут;
  - в) 28-30 тактов в минуту.
3. Музыкальный размер танца «Медленный вальс»?
  - а) 2/4
  - б) 3/4**
  - в) 4/4
4. Музыкальный размер танца «Венский вальс»?
  - а) 3/4**
  - б) 2/4
  - в) 6/4
5. С каким государством связано рождение танца «Венский вальс»?
  - а) с Австрией;
  - б) с Германией;**
  - в) с Россией.
6. Как в 19вбеке танцевали на балу венский вальс?
  - а) соприкасаясь кончиками пальцев;**
  - б) в паре, как сейчас;
  - в) танцевали раздельно.
7. Темп танца «Венский вальс»?
  - а) 26-30 тактов в минуту;
  - б) 28-30 тактов в минуту;**

- в) 28-24 тактов в минуту.
8. В каком году появился танец «Квикстеп»?
- а) 1925 год;
- б) 1923 год;**
- в) 1928.
9. Музыкальный размер танца «Квикстеп»?
- а) 2/2;
- б) 4/4;**
- в) 3/3.
10. Темп танца «Квикстеп»?
- а) 48-52 такта в минуту;**
- б) 46-48 такта в минуту;
- в) 49-52 такта в минуту.
11. Какие основные движения танца «Квикстеп»?
- а) прогрессивные шаги;**
- б) повороты, кики;**
- в) шассе, повороты, типси.**
12. В какую бально-спортивную программу входит танец «Квикстеп»?
- а) Стандарт;**
- б) Латина;
- в) самостоятельный вид.
13. В каком году появился танец «Самба»?
- а) 1957 году;
- б) 1956 году;
- в) 1958 году.
14. Музыкальный размер танца «Самба»?
- а) 3/4
- б) 2/4**
- в) 6/4
15. Темп танца «Самба»?
- а) 26-30 тактов в минуту;

**б) 48-52 тактов в минуту;**

в) 28-24 тактов в минуту.

16. От какого танца образован танец «Ча-ча-ча»?

а) Румба;

**б) Мамбо;**

в) Сальса.

17. Какой темп танца «Ча-ча-ча»?

**а) 30-32 такта в минуту;**

б) 48-50 тактов в минуту;

в) 28-30 такта в минуту.

18. Какой темп танца «Джайв»?

а) 34 такта в минуту;

б) 53 такта в минуту;

**в) 44 такта в минуту.**

19. Какая основная фигура в танце «Джайв»?

**а) шоссе;**

б) спин-поворот;

в) вольта.

20. Где находится вес тела, во время исполнения танца?

**а) впереди;**

б) сзади;

в) с боку.

21. Где и когда появился танец «Джайв»?

а) в Америке 1941 году;

б) в Канаде 1945 году;

**в) в США в 1940 году.**

**Раздел о воспитании в дополнительной общеобразовательной к  
программе «Грация Сочи» ЦДО «Хоста»**

**1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся**

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к спорту, здоровью, танцевальным занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в творческом объединении;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе творческого объединения, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

— освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

— принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, спорта, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

— воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

— формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

— воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

— воспитание уважения к танцевальному спорту, танцевальному искусству;

— развитие творческого самовыражения в танце, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства



## **1. Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях в танце, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений на различных площадках Центра, района, города, края, страны.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

## **3. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности творческого объединения на основной учебной базе реализации программы в ЦДО «Хоста» в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

#### 4. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

<i>месяц</i>	<i>тематика</i>	<i>мероприятие</i>	<i>Практический результат и информационный продукт</i>
сентябрь	01 сентября – День Знаний	Участие в торжественной линейке	Фотоотчет
сентябрь	Вежливость на каждый день	беседа	Соблюдение норм этикета стремления к соблюдению норм спортивной этики
октябрь	«Азбука Здоровья - ЗОЖ и режим дня»	беседа	Понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния
ноябрь	27 ноября – день Матери	Концерт к Дню матери	Фотоотчет уважение к родителям, старшим, в т.ч. к людям труда, педагогам, сверстникам
декабрь	Новый год, Рождество	Новогодняя концертная программа	Фотоотчет изучение традиций собственной семьи
январь	Вредные привычки и их последствия	Обсуждение. Презентация	Понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния
февраль	23 февраля – День защитников Отечества	Участие в праздничном концерте ко Дню защитников Отечества	Фотоотчет осознанный опыт выполнения гражданских обязанностей; гражданского участия в жизни своего поселения; неприятия дискриминации, экстремизма, терроризма
март	Международный женский День	Участие в праздничном мероприятии к Международном у женскому дню	Фотоотчет уважение к представителям женского пола
апрель	Праздничное	Концерт	Фотоотчет

	мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 Марта		культура общения, взаимопомощи; эстетической культуры; трудолюбия и уважения к труду, к трудящимся, результатам труда
май	9 мая – День Победы	Участие в праздничном концерте ко Дню Победы	Фотоотчет ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества; уважения к ценностям, святыням традиционных религий народов России
июнь	Торжественное чествование одаренных школьников главой города Сочи	Подготовка номеров и мастер-классов	Фотоотчет
В течение года	Конкурсы	Участие в региональных, всероссийских, международных конкурсах	Фотоотчет, наградной материал

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения и учреждения в целом;
- помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и педагогами учреждения;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел (мероприятий) в объединении, в Центре.

**Календарный учебный график обучения**

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Грация Сочи» ознакомительный уровень

Педагог дополнительного образования Герасимова З.П.

**Место проведения: СОШ №4 актовый зал**

Время проведения:

Таблица 8

№	Дата	Тема	Кол-во часов		Краткая характеристика занятия	Форма занятия	Форма контроля
			теория	практ.			
1.		Вводное занятие.	1		Инструктажи по правилам поведения в помещении и техники безопасности.	Лекция	Вводный контроль
2.		История бального танца.	1		Введение в историю бального танца.	Лекция	Текущий контроль
3.		Азбука музыкального движения. Темп, динамика, музыка.	1		Изучение понятий - темп, динамика, строение музыкальной речи (вступление, музыкальная фраза, музыкальный размер).	Лекция	Текущий контроль
4.		Азбука музыкального движения. Ориентировка в пространстве.		1	Ориентировка в пространстве: виды построений (рисунок), перестроение. Понятие о движении по линии, против линии танца	Практика	Текущий контроль
5.		Азбука музыкального движения. Музыкально-ритмические навыки		1	Музыкально-ритмические навыки: ходить и бегать ритмично, скакать с ноги на ногу, легко и свободно выполнять галоп, пружинящие движения, прыжки, хлопки под музыку	Практика	Текущий контроль

6.		Медленный Вальс.	0,5	0,5	Основные и учебные положения в паре, позиции стоп, равновесие при движении. Основные ритмические характеристики.	Лекция, практика	Текущий контроль
7.		Медленный Вальс. Практика.		1	Корректировка фигур, исправление ошибок и неточностей, разбор общих фигур, применяемых в изученных танцах	Практика	Текущий контроль
8.		Ча Ча Ча.	0,5	0,5	История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.	Лекция, практика	Текущий контроль
9.		Медленный Вальс. Техника.		1	Повторение ранее изученных фигур, развитие и углубление технических знаний и навыков. «Закрытые перемены с ПН и ЛН».	Лекция, практика	Текущий контроль
10.		Медленный Вальс. Практика.		1	Корректировка фигур, исправление ошибок и неточностей, разбор общих фигур, применяемых в изученных танцах	Практика	Текущий контроль
11.		Самба.	0,5	0,5	Основной ритм, счёт, музыкальный размер.	Лекция, практика	Текущий контроль
12.		Медленный Вальс. Повторение	0,5	0,5	Повторение ранее изученных фигур, развитие и углубление технических знаний и навыков.	Лекция, практика	Текущий контроль
13.		Медленный Вальс. Практика. Прогон.		1	Прогон и отработка танцевальных вариаций Медленный вальс.	Практика	Текущий контроль
14.		Венский Вальс.	0,5	0,5	История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.	Лекция, практика	Текущий контроль

15.		Венский Вальс. Основные положения в паре		1	Основные положения в паре, позиции стоп (6 позиция, 3 позиция), степени поворота, положения в корпусе, принцип движения	Практика	Текущий контроль
16.		Силовая подготовка.		1	Отжимания, пресс, выпрыгивания, упражнения на спину, растяжка. Упражнения на укрепление стоп, пластики и статики корпуса и рук, развитие координации и скорости.	Практика	Текущий контроль
17.		Медленный Вальс. Шоссе	0,5	0,5	Изучение фигур: Шоссе из ПП и Основное плетение.	Лекция, практика	Текущий контроль
18.		Ча Ча Ча. Фигуры	0,5	0,5	Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Изучение фигур: Раскрытие вправо, Турецкое полотенце.	Лекция, практика	Текущий контроль
19.		Медленный Вальс. Фигуры. Практика.		1	Изучение основных элементов и фигур танца: Правый поворот». «Левый поворот».	Практика	Текущий контроль
20.		Самба.	0,5	0,5	Особенности танца, его отличие от других танцев. Основная стойка. Принцип движения.	Лекция, практика	Текущий контроль
21.		Самба. Основное движение.	0,5	0,5	Изучение фигур: Основной ход.	Лекция, практика	Текущий контроль
22.		Самба. Подъем и снижение корпуса.		1	Корректировка фигур, исправление ошибок и неточностей, разбор общих фигур, применяемых в изученных танцах	Практика	Текущий контроль
23.		Самба. Фигуры.	0,5	0,5	Изучение фигур: Бота фога в променад и контрпроменад, Роки назад.	Лекция, практика	Текущий контроль
24.		Самба. Стопы.		1	Особенности работы стопы. Корректировка фигур,	Практика	Текущий контроль

					исправление ошибок и неточностей, разбор общих фигур, применяемых в изученных танцах		контроль
25.		Силовая подготовка.		1	Отжимания, пресс, выпрыгивания, упражнения на спину, растяжка. Упражнения на укрепление стоп, пластики и статики корпуса и рук, развитие координации и скорости.	Практика	Текущий контроль
26.		Медленный Вальс.	0,5	0,5	Изучение фигур: Закрытый телемарк, Крыло, Закрытый импетус.	Лекция, практика	Текущий контроль
27.		Ча Ча Ча. Стопы.	0,5	0,5	Особенности работы стопы. Изучение фигур: Спираль, Кубинский брэйк.	Лекция, практика	Текущий контроль
28.		Медленный Вальс. Практика.		1	Прогон и отработка танцевальных вариаций всех конкурсных танцев Медленный вальс.	Практика	Текущий контроль
29.		Медленный Вальс. Особенности движений.	0,5	0,5	Введение и отработка новых фигур. Особенности движений. Основная стойка. Принцип движения.	Лекция, практика	Текущий контроль
30.		Медленный Вальс. Закрытые перемены	0,5	0,5	Изучение фигур: Основные движения: Закрытые перемены	Лекция, практика	Текущий контроль
31.		Силовая подготовка.		1	Отжимания, пресс, выпрыгивания, упражнения на спину, растяжка. Упражнения на укрепление стоп, пластики и статики корпуса и рук, развитие координации и скорости.	Практика	Текущий контроль
32.		Медленный Вальс. Правый спин поворот	0,5	0,5	Изучение основных элементов и фигур танца: Правый спин поворот».	Лекция, практика	Текущий контроль
33.		Медленный Вальс.	0,5	0,5	Закрепление и натанцовка изученных фигур в танце	Лекция,	Текущий

		Закрепление.			Медленный Вальс.	практика	контроль
34.		Медленный Вальс. Виск.	0,5	0,5	Изучение основных элементов и фигур танца: «Виск».	Практика	Текущий контроль
35.		Венский Вальс. Ритм.	0,5	0,5	Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Изучение фигуры Перемена с правой и левой ноги. Отработка основных ритмических характеристик.	Лекция, практика	Текущий контроль
36.		Ча-ча-ча. Практика.		1	Корректировка фигур, исправление ошибок и неточностей, разбор общих фигур, применяемых в изученных танцах	Практика	Текущий контроль
37.		Медленный Вальс. Стойка	0,5	0,5	Формирование стойки, вертикаль корпуса, линии рук, позиции и работа стоп, развитие баланса.	Лекция, практика	Текущий контроль
38.		Ча-ча-ча. Пластика танца.	0,5	0,5	Изучение и отработка основных фигур. Пластические особенности танца.	Лекция, практика	Текущий контроль
39.		Ча-ча-ча. Корпус.		1	Подъем и снижение корпуса.	Практика	Текущий контроль
40.		Медленный Вальс. Работа стоп.	0,5	0,5	Принципы работы стопы в танце Медленный вальс.	Лекция, практика	Текущий контроль
41.		Медленный Вальс. Практика.		1	Прогон и отработка танцевальных вариаций всех конкурсных танцев Медленный вальс.	Практика	Текущий контроль
42.		Силовая подготовка.		1	Отжимания, пресс, выпрыгивания, упражнения на спину, растяжка. Упражнения на укрепление стоп, пластики и статики корпуса и рук, развитие координации и скорости.	Практика	Текущий контроль
43.		Медленный Вальс.	0,5	0,5	Исполнение под музыку в парах изученные фигуры в	Лекция,	Текущий



		Фигуры.			танцах Медленный Вальс.	практика	контроль
44.		Самба. Виски влево и вправо.	0,5	0,5	Изучение фигур: Виски влево и вправо	Лекция, практика	Текущий контроль
45.		Самба. «Самба ход».		1	Самба ход на месте». «Самба ход в ПП».	Практика	Текущий контроль
46.		Венский Вальс. Левый поворот.	0,5	0,5	Изучение фигуры Левый поворот. Отработка основных ритмических характеристик.	Лекция, практика	Текущий контроль
47.		Медленный Вальс. Корректировка.		1	Корректировка фигур, исправление ошибок и неточностей, разбор общих фигур, применяемых в изученных танцах	Практика	Текущий контроль
48.		Ча Ча Ча. Баланс	0,5	0,5	Формирование стойки, вертикаль корпуса, линии рук, позиции и работа стоп, развитие баланса.	Лекция, практика	Текущий контроль
49.		Ча-ча-ча. Повороты.		1	Степень поворота.	Практика	Текущий контроль
50.		Ча-ча-ча. Динамика.	0,5	0,5	Развитие динамики и энергетики в танце Ча-ча-ча.	Лекция, практика	Текущий контроль
51.		Медленный Вальс. Закрепление. Практика.		1	Корректировка фигур вальса, исправление ошибок и неточностей, разбор общих фигур, применяемых в изученных танцах	Практика	Текущий контроль
52.		Силовая подготовка.		1	Отжимания, пресс, выпрыгивания, упражнения на спину, растяжка. Упражнения на укрепление стоп, пластики и статики корпуса и рук, развитие координации и скорости.	Практика	Текущий контроль
53.		Ча-ча-ча.Стойка.	0,5	0,5	Формирование стойки, вертикаль корпуса, линии рук, позиции и работа стоп, развитие баланса.	Лекция, практика	Текущий контроль

54.		Ча-ча-ча.Работа в паре.	0,5	0,5	Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.	Лекция, практика	Текущий контроль
55.		Ча-ча-ча Практика.		1	Прогон и отработка танцевальных вариаций всех конкурсных вариаций танца Ча-ча-ча.	Практика	Текущий контроль
56.		Венский Вальс. Динамика.	0,5	0,5	Развитие динамики и энергетике в танце Венский Вальс.	Лекция, практика	Текущий контроль
57.		Медленный Вальс. Практика		1	Прогон и отработка танцевальных вариаций всех конкурсных танцев Медленный вальс.	Практика	Текущий контроль
58.		Самба. Основные элементы.		1	Изучение основных элементов, и фигур танца «Боковой самба ход». «Левый поворот».	Практика	Текущий контроль
59.		Медленный Вальс. Динамика.	0,5	0,5	Развитие динамики и энергетике в танце МВ.	Лекция, практика	Текущий контроль
60.		Самба. Стойка.	0,5	0,5	Формирование стойки, вертикаль корпуса, линии рук, позиции и работа стоп, развитие баланса.	Лекция, практика	Текущий контроль
61.		Ча-ча-ча Подъем и снижение корпуса. Практика.		1	Корректировка фигур, исправление ошибок и неточностей, разбор общих фигур, применяемых в изученных танцах Подъем и снижение корпуса.	Практика	Текущий контроль
62.		Ча-ча-ча. Динамика и энергетика.	0,5	0,5	Развитие динамики и энергетике. Презентация. Основные ритмические характеристики и усложнение ритмов.	Лекция, практика	Текущий контроль
63.		Медленный Вальс. Практика.		1	Прогон танцевальных вариаций всех конкурсных танца Медленный вальс.	Практика	Текущий контроль
64.		Медленный Вальс. Закрепление.		1	Отработка танцевальных вариаций всех конкурсных танца Медленный вальс.	Практика	Текущий контроль

65.		Силовая подготовка.		1	Отжимания, пресс, выпрыгивания, упражнения на спину, растяжка. Упражнения на укрепление стоп, пластики и статики корпуса и рук, развитие координации и скорости.	Практика	Текущий контроль
66.		Ча-ча-ча. Презентация вариаций.	0,5	0,5	Развитие динамики и энергетике. Презентация. Основные ритмические характеристики и усложнение ритмов.	Лекция, практика	Текущий контроль
67.		Медленный Вальс. Практика. Прогон.		1	Прогон и отработка танцевальных вариаций всех конкурсных танцев Медленный вальс.	Практика	Текущий контроль
68.		Венский Вальс. Техника.	0,5	0,5	Закрепление ранее изученной информации, развитие и углубление технических знаний и навыков. Презентация.	Лекция, практика	Текущий контроль
69.		Венский Вальс. Корректировка. Практика.		1	Корректировка фигур, исправление ошибок и неточностей, разбор общих фигур, применяемых в изученных танцах	Лекция, практика	Текущий контроль
70.		Самба. Вольта.		1	Вольта с продвижением влево и вправо».	Практика	Текущий контроль
71.		Ча Ча Ча. Закрепление техники.	0,5	0,5	Закрепление ранее изученных фигур, развитие и углубление технических знаний и навыков.	Лекция, практика	Текущий контроль
72.		Ча Ча Ча. Элементы.	0,5	0,5	Изучение основных элементов и фигур танца: «Тайм степ», «закрытое основное движение».	Лекция, практика	Текущий контроль
73.		Ча-ча-ча. Практика.		1	Прогон и отработка танцевальных вариаций всех конкурсных вариаций танца Ча-ча-ча.	Практика	Текущий контроль
74.		Ча-ча-ча. Отработка танцевальных вариаций		1	Прогон конкурсных вариаций танца Ча-ча-ча.	Практика.	Текущий контроль

75.		Ча-ча-ча. Подготовка конкурсных вариаций		1	Отработка конкурсных вариаций танца Ча-ча-ча.	Практика.	Текущий контроль
76.		Ча Ча Ча. Совершенствование технических навыков.	0,5	0,5	Закрепление ранее изученных фигур, развитие и углубление технических знаний и навыков.	Лекция, практика	Текущий контроль
77.		Ча-ча-ча. Практическая работа.		1	Прогон и отработка танцевальных вариаций всех конкурсных вариаций танца Ча-ча-ча.	Практика	Текущий контроль
78.		Силовая подготовка		1	Отжимания, пресс, выпрыгивания, упражнения на спину, растяжка. Упражнения на укрепление стоп, пластики и статики корпуса и рук, развитие координации и скорости.	Практика	Текущий контроль
79.		Самба. Сольная вольта	0,5	0,5	Сольная вольта на месте влево и вправо Развитие динамики и энергетики. Презентация. Основные ритмические характеристики и усложнение ритмов.	Лекция, практика	Текущий контроль
80.		Венский Вальс. Презентация.	0,5	0,5	Закрепление ранее изученной информации, развитие и углубление технических знаний и навыков. Презентация.	Лекция, практика	Текущий контроль
81.		Медленный Вальс. Практика. Комбинации.		1	Прогон и отработка танцевальных вариаций всех конкурсных танцев Медленный вальс.	Практика	Текущий контроль
82.		Ча Ча Ча. Отработка фигур.	0,5	0,5	Закрепление ранее изученных фигур, развитие и углубление технических знаний и навыков.	Лекция, практика	Текущий контроль
83.		Ча-ча-ча. Корректировка вариаций.		1	Корректировка фигур, исправление ошибок и неточностей, разбор общих фигур, применяемых в изученных танцах	Практика	Текущий контроль
84.		Силовая подготовка.		1	Отжимания, пресс, выпрыгивания, упражнения на	Практика	Текущий

					спину, растяжка. Упражнения на укрепление стоп, пластики и статики корпуса и рук, развитие координации и скорости.		контроль
85.		Медленный Вальс. Отработка техники.	0,5	0,5	Закрепление ранее изученной информации, развитие и углубление технических знаний и навыков. Презентация.	Лекция, практика	Текущий контроль
86.		Самба. Крисс кросс	0,5	0,5	Закрепление ранее изученной информации, развитие и углубление технических знаний и навыков. Презентация. Крисс кросс.	Лекция, практика	Текущий контроль
87.		Медленный Вальс. Практика. Повороты.		1	Прогон и отработка танцевальных вариаций всех конкурсных танцев. Медленный вальс.	Практика	Текущий контроль
88.		Ча Ча Ча. Закрепление.	0,5	0,5	Закрепление ранее изученной информации, развитие и углубление технических знаний и навыков. Презентация.	Лекция, практика	Текущий контроль
89.		Ча-ча-ча Практика.		1	Прогон и отработка танцевальных вариаций всех конкурсных вариаций танца. Ча-ча-ча.	Практика	Текущий контроль
90.		Самба. Ботафого.	0,5	0,5	Изучение основных элементов, и фигур танца: Ботафого в теневой позиции». «Ботафого в ПП и ОПП»	Практика	Текущий контроль
91.		Ча-ча-ча Корректировка фигур.		1	Корректировка фигур, исправление ошибок и неточностей, разбор общих фигур, применяемых в изученных танцах	Практика	Текущий контроль
92.		Ча Ча Ча. Повороты	0,5	0,5	Изучение основных элементов и фигур танца: Спот поворот влево, вправо». «Поворот под рукой вправо, влево».	Практика	Текущий контроль
93.		Ча-ча-ча Ритм.		1	Закрепление ранее изученной информации, развитие и	Практика	Текущий

		Практика.			углубление технических знаний и навыков. Ритм.		контроль
94.		Силовая подготовка.		1	Отжимания, пресс, выпрыгивания, упражнения на спину, растяжка. Упражнения на укрепление стоп, пластики и статики корпуса и рук, развитие координации и скорости.	Практика	Текущий контроль
95.	30	Ча-ча-ча. Практика.		1	Прогон и отработка танцевальных вариаций всех конкурсных вариаций танца Ча-ча-ча.	Лекция, практика	Текущий контроль
96.		Самба. Корректировка.		1	Корректировка фигур, исправление ошибок и неточностей, разбор общих фигур, применяемых в изученных танцах	Практика	Текущий контроль
97.		Самба. Комбинации.	0,5	0,5	Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов	Практика	Текущий контроль
98.		Силовая подготовка.		1	Отжимания, пресс, выпрыгивания, упражнения на спину, растяжка. Упражнения на укрепление стоп, пластики и статики корпуса и рук, развитие координации и скорости.	Практика	Текущий контроль
99.		Самба. Закрепление фигур.		1	Закрепление ранее изученных фигур, развитие и углубление технических знаний и навыков.	Лекция, практика	Текущий контроль
100		Самба. Разбор и отработка.		1	Корректировка фигур, исправление ошибок и неточностей, разбор общих фигур, применяемых в изученных танцах	Практика	Текущий контроль
101		Самба. Корректировка вариаций.		1	Корректировка, прогон и отработка танцевальных вариаций всех конкурсных танца Самба.	Практика	Текущий контроль
102		Самба. Практика.		1	Прогон и отработка танцевальных вариаций всех конкурсных танца Самба.	Практика	Текущий контроль

103		Самба. Конкурсные вариации.		1	Подготовка и отработка конкурсных вариаций танца Самба.	Практика	Текущий контроль
104		Азбука музыкального движения. Корректировка вариаций.		1	Корректировка фигур, исправление ошибок и неточностей, разбор общих фигур, применяемых в изученных танцах	Практика	Текущий контроль
105		Азбука музыкального движения. Отработка танцевальных вариаций.		1	Отработка, исправление ошибок и неточностей, разбор общих фигур, применяемых в изученных танцах, подготовка к показательным выступлениям.	Практика	Текущий контроль
106		Профессии будущего	1		Беседа-путешествие по атласу новых профессий	Беседа	Текущий контроль
107		Профессии будущего, Навигатор		1	Навигатор по рынку труда будущего. Построение образовательной вертикали.	Практика	Текущий контроль
108		Итоговое занятие		1	Показательные выступления танцоров перед родителями.	Практика	Итоговый контроль
<b>Итого: 108 ч.</b>			<b>27</b>	<b>81</b>			