

Управление образования города Ростова-на-Дону  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Советского района города Ростова-на-Дону «Дом детского творчества»  
(МБУ ДО ДДТ)

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического  
совета МБУ ДО ДДТ  
Протокол от «28» августа 2026 г.  
№ 04

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании методического  
совета МБУ ДО ДДТ  
Протокол от «28» августа 2026г.  
№4

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО ДДТ  
Беленькая Е.В.  
Приказ от «28» августа 2026 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФАНТАЗИЯ ТАНЦА»»»

**Подвид программы:** модифицированная  
**Уровень программы:** базовый  
**Форма реализации программы:** очная  
**Целевая группа (возраст):** от 5 до 17 лет  
**Срок реализации:** 5 лет  
**Условия реализации программы:**  
муниципальное задание  
**Разработчик:** Кирпищикова Наталья  
Станиславовна, педагог дополнительного  
образования

Ростов-на-Дону  
2026

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.....                               | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы) .....              | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы.....                                                 | 10 |
| 1.3. Содержание программы.....                                                    | 11 |
| Учебный план .....                                                                | 11 |
| Содержание учебного плана.....                                                    | 25 |
| 1.4. Планируемые результаты .....                                                 | 34 |
| II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....                          | 35 |
| 2.1. Календарный учебный график .....                                             | 35 |
| 2.2. Условия реализации программы .....                                           | 36 |
| 2.3. Методическое обеспечение .....                                               | 37 |
| 2.4. Формы аттестации .....                                                       | 38 |
| 2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы).....                    | 38 |
| 2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной<br>работы..... | 40 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....                                                           | 43 |

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ**

## **1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)**

### **Нормативно-правовая база:**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»). 4

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

20. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». 5

21. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

22. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

#### **Направленность программы художественная.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фантазия танца» имеет художественную направленность и является неотъемлемой частью методического комплекса танцевально – спортивного клуба (ТСК) «ФЛЭШ».

В настоящее время особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография.

Детский хореографический коллектив бального танца — это среда, предоставляющая широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения базовыми основами профессионального мастерства.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей ребёнка. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным.

Создаваясь на протяжении многих столетий, танец стал подлинной художественной энциклопедией социальной и духовной жизни народа. Содержание и характер танцев изменяются, творчески перерабатываются сообразно времени и исполняются в соответствии с требованиями современной жизни. Происходит непрерывный процесс обогащения танца новыми движениями, расширения его лексики. Все это отражает сдвиги, произошедшие в социальной и культурной жизни современного общества. Картина современной бальной хореографии чрезвычайно многоплановая.

С каждым годом все большую популярность среди детей и подростков в нашей стране и по всему миру приобретает **бальный танец**, который является синтезом различных жанров современной хореографии (начиная с классики, народно-сценического танца, заканчивая хип-хопом), спортивных элементов, актерского мастерства и требует от танцоров высокого уровня физической подготовленности.

Именно это направление и является основой содержания данной программы

**Актуальность программы «Фантазия танца»** базируется на современных требованиях к модернизации дополнительного образования и на анализе детского и родительского спроса на дополнительные образовательные услуги:

- занятия хореографией в рамках дополнительного образования находится в русле современных требований к системе дополнительного образования, приоритетом которой должно стать наращивание мотивационного потенциала личности в сферах познания, творчества, труда, спорта и духовно-нравственной составляющей;
- повышение занятости детей в свободное время;
- недостаточность двигательной активности детей, приводящей к гиподинамии и, как следствие, к нарушениям в жизнедеятельности растущего организма. Планомерные же физические нагрузки, сопутствующие занятиям хореографией, способствуют укреплению общефизического состояния детей, развитию их двигательных функций, исправлению недостатков в осанке;
- хореография, как искусство коллективное, способствует развитию с ранних лет чувства коллективизма, солидарности, требовательности к себе и другим, ответственности, поддержки и взаимопомощи, способствует личностному росту ребенка;
- спортивный бальный танец исполняется в паре и является эффективным средством формирования внутренней культуры человека. Занятия бальными танцами органически связаны с усвоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, скромность, внимание к партнеру и окружающим – вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий.
- спортивные танцы объединяют в себе хореографию и силу, спорт и искусство.

### **Отличительные особенности программы**

Программа «Фантазия танца» - модифицированная.

В процессе ее разработки были проанализированы ряд дополнительных программ, в том числе программа «Современный танец» (составитель Морозова В.А., 2025год), «Современная хореография» (составитель Держиева Ж.Б., 2021 год)

В отличие от названных и других аналогичных программ программа «Фантазия танца» акцентирует внимание не только на жанрах современной хореографии, но и большое внимание уделяет классической хореографии, поскольку именно классика способствует устойчивому формированию танцевальных основ, которые впоследствии служат базой для освоения бальной хореографии, различной жанровой направленности.

В постановочной работе широко используются авторские комбинации движений, сюжеты, элементы театра, особенности драматургии.

Содержание программы основано на органичном слиянии элементов различных танцевальных направлений, что позволяет познакомить обучающихся с разнообразными танцевальными стилями.

Программа рассчитана на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в практической значимости взаимосвязи и реализации принципов обучения, воспитания и развития; создания условий для социального, культурного совершенствования и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, походку, силу, ловкость, координацию движений, учат благородным манерам. Занятия танцами воспитывают коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться поставленной цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, они развивают ассоциативное мышление, побуждают к творчеству.

Программа ориентирована на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности.

Разработка данной программы базируется на концепции личностно-ориентированного образования, педагогике деятельностного развития и внедрении в образовательный процесс компетентного подхода.

При разработке данной программы учитывались следующие основополагающие **принципы**:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся;
- учет реальных возможностей и условий обеспечения программы материальными и техническими позициями;
- возможность корректировки программы с учетом изменяющихся условий и требований к уровню образованности личности, возможности адаптации, обучающихся к современной социокультурной среде;
- принцип ориентации на потребности общества и личности обучающегося.
- принципы преемственности и синтеза основных хореографических дисциплин – классического и современного эстрадного танцев, партерной гимнастики, ритмики и гимнастики.

Реализуя социальный заказ на воспитание человека культуры и следуя индивидуальным потребностям обучающихся, разработчик программы исходит из того, что бережное отношение к ребенку должно проходить красной нитью через всю систему обучения, поэтому необходимы всегда:

- учет закономерностей природного физического и духовного развития, обучающегося;
- строгое распределение физической нагрузки в соответствии с физиологией возраста;
- учет половых различий;
- удовлетворение природных потребностей не только в движении, но и в общении;
- учет индивидуальности ребенка (его психофизическая индивидуальность, темпы роста, черты характера).

**Адресат программы** - в ТСК «ФЛЭШ» принимаются все желающие дети 5-17 лет, не имеющие противопоказаний по здоровью. Набор в группы осуществляется в заявительном порядке.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом по 10 минут в группах 1-3 года обучения; 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом по 10 минут в группах 4 и 5 года обучения;

**Объем и срок освоения программы** - программа рассчитана на 5 лет обучения. Объем на 1-3ем году обучения 144 часа в год, на 4 и 5 годах обучения 216 часов в год.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Основной формой обучения является занятие. Занятия проводятся с полным составом группы, при этом по мере приобретения опыта занимающимися актуализируются групповые и индивидуальные формы работы. Применяется дифференцированный подход через получение индивидуальных заданий упрощенной или усложненной формы.

Схема построения занятия одинакова на всех уровнях обучения:

- вводная часть;
- основная часть;
- заключительная часть.

При этом различно содержание и время, отведенное на каждую из частей занятия. Чем выше уровень обучающихся, тем больше времени отводится на постановочную работу, совершенствование мастерства, развернутые композиции.

**Форма обучения очная**

**Формы организации образовательного процесса** -групповые занятия. Массовые мероприятия. Конкурсная и концертная деятельность.

**Виды (формы) занятий** практические занятия, репетиции, мастер-классы, беседы, открытые занятия, занятия с применением образовательных технологий в сфере электронного обучения.

**Перечень форм подведения итогов** - педагогическое наблюдение, проведение открытых занятий, концертная деятельность, участие в городских, областных и всероссийских конкурсах и фестивалях.

Реализуя социальный заказ на воспитание человека культуры и следуя индивидуальным потребностям обучающихся, разработчик программы исходит из того, что бережное отношение к ребенку должно проходить красной нитью через всю систему обучения, поэтому необходимы всегда:

- учет закономерностей природного физического и духовного развития, обучающегося;
- строгое распределение физической нагрузки в соответствии с физиологией возраста;
- учет половых различий;
- удовлетворение природных потребностей не только в движении, но и в общении.

Одним из условий успешного выполнения программы является учет возрастных психолого-физиологических особенностей детей, а именно:

- в возрасте 5-7 лет отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Все это свидетельствует о готовности к переходу на следующую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки,

Данный возраст называют «возрастом двигательной расточительности». Природа дала детям врождённое стремление к движению, снабдив очень ценным чувством – чувством «мышечной радости», которое они испытывают двигаясь.

В 5-7 лет ребенок как губка впитывает всю познавательную информацию. Научно доказано, что ребенок в этом возрасте запоминает столько материала, сколько он не запомнит потом никогда в жизни. В этом возрасте ребенку интересно все, что связано с окружающим миром, расширением его кругозора.

Этот период называют сензитивным, т.е. наиболее благоприятным для развития всех познавательных процессов: внимания, восприятия, мышления, памяти, воображения.

- у детей младшего школьного возраста (7 – 10 лет) мышцы развиваются неравномерно: вначале, главным образом крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, затем идет прирост силы мышц верхних конечностей. В этом возрасте ребенок практически не отличается по координационным параметрам ходьбы взрослого человека. Только к 8 – 10 годам устанавливается четкая связь между длиной и частотой шагов, складываются характерные для взрослых взаимно-сочетаемые отношения в движениях руками и ногами. Высшая нервная деятельность достигает достаточно высокой степени развития, заканчивается рост и структурное дифференцирование нервных клеток.

- в возрасте 10-13 лет школьники меняются на глазах. Это третий критический период возрастного развития двигательной функции, который связан с наступлением периода полового созревания. Изменяются пропорции тела. Девочки опережают мальчиков в темпах роста. В период 10-13 лет дети могут научиться практически всем движениям, требующим точности и высокой координации. Этому способствует интенсивное развитие пространственной ориентировки и других показателей двигательной функции. Дети школьного возраста сравнительно быстро адаптируются к неожиданно возникающим двигательным ситуациям, требующим принятия быстрого решения и исполнения. В этом возрасте дети обладают способностью овладевать технически сложными формами движений;

- подростковый возраст (13 – 17 лет) характеризуется совершенствованием мышечной системы (рост) и двигательных функций. Интенсивно формируются психомоторные функции, связанные с быстротой и точностью движения.

Темпы роста тела в длину замедляются. К периоду наступления половой зрелости у подростков отмечается угловатость и скованность в движениях, они возбудимы. Неустойчивость психики подростка требует постоянного поддержания интереса к физическим упражнениям. Они должны быть эмоциональными, но не чрезмерными по сложности.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** - создание условий для развития индивидуальных возможностей и творческих способностей ребенка, совершенствования его духовно-нравственных и физических качеств, социальной адаптации на основе приобщения к современной бальной хореографии (танцевальному спорту).

**Задачи:**

### **развивающие (личностные)**

- создать условия для формирования гражданской и нравственной позиции на основе погружения в мир современной бальной хореографии;
- способствовать развитию мотивации личности к познанию и творчеству через искусство;
- развивать специальные музыкальные и физические способности (чувство ритма, ладовое чувство, музыкально-слуховые представления, осанку, выворотность, шаг);
- способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через развитие способности чувствовать музыку, переживая ее в движении;
- содействовать развитию творческой инициативы детей;
- владеть навыками здоровьесберегающих технологий в повседневности;
- способствовать накоплению коммуникативного опыта детей;

### **воспитательные (метапредметные)**

- воспитание художественного вкуса;
- создание условий для саморазвития, самореализации и самовоспитания;
- формирование представлений о занятии хореографией как возможной будущей профессией;
- формирование навыков организации своей деятельности;
- воспитание позитивных личностных качеств (трудолюбия, настойчивости в достижении цели, ответственности);
- воспитание культуры поведения и сценической культуры;

### **образовательные (предметные)**

- создать условия для формирования компетенций в области культуры в целом, и хореографии, в частности;
- способствовать формированию танцевальных исполнительских навыков через освоение базовых элементов бальной хореографии (европейские и латиноамериканские танцы);
- привить обучающимся умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;
- способствовать формированию представлений о многообразии направлений в хореографии и различной манере исполнения танцев;

- совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;
- ознакомить с комплексом физических упражнений, способствующих укреплению костно-мышечный аппарата обучающихся
- создать условия для профессионального самоопределения;

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный план**

дополнительной общеразвивающей программы  
«Фантазия танца»

#### **Учебный план 1-ого года обучения.**

| №             | Наименование разделов                                     | Количество часов |           |            |
|---------------|-----------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|
|               |                                                           | всего            | теория    | практика   |
| 1             | История танцевальной культуры                             | 4                | 2         | 2          |
| 2             | Музыка и её характер                                      | 4                | 2         | 2          |
| 3             | Основные элементы классического экзерсиса                 | 7                | 3         | 4          |
| 4             | Ритмические упражнения под музыку                         | 9                | 1         | 8          |
| 5             | Упражнения на улучшение самочувствия                      | 3                |           | 3          |
| 6             | Современные детские массовые танцы                        | 16               |           | 16         |
| 7             | Танцы-игры                                                | 8                |           | 8          |
| 8             | Тренаж как постепенный разогрев мышц                      | 10               | 2         | 8          |
| 9             | Танцы начального уровня в парах                           | 18               | 2         | 16         |
| 10            | Последовательные танцы-прогулки в парах                   | 18               |           | 18         |
| 11            | Основы исполнения отечественной программы балльных танцев | 22               | 4         | 18         |
| 12            | Европейские и латиноамериканские танцы в парах            | 25               |           | 25         |
| <b>Итого:</b> |                                                           | <b>144</b>       | <b>16</b> | <b>128</b> |

#### **1. Учебная деятельность.**

| Месяц и год     | Общее количество часов | №        | Содержание занятий                                                                               | Количество часов |
|-----------------|------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Сентябрь</b> | <b>16</b>              | <b>1</b> | Постановка корпуса, изучение позиций рук и ног                                                   | <b>4</b>         |
|                 |                        | <b>2</b> | Разучивание упражнений для головы, рук, ног, корпуса. Ритмическая разминка                       | <b>4</b>         |
|                 |                        | <b>3</b> | Разучивание диско-танца                                                                          | <b>4</b>         |
|                 |                        | <b>4</b> | Разучивание упражнений, подготавливающих колени и бёдра к танцу ча-ча-ча                         | <b>4</b>         |
| <b>Октябрь</b>  | <b>16</b>              | <b>1</b> | Ознакомление с исходными позициями и ритмом танца ча-ча-ча.                                      | <b>2</b>         |
|                 |                        | <b>2</b> | Ча-ча-ча: шассе с правой ноги, шассе с левой ноги, тайм-степ.                                    | <b>6</b>         |
|                 |                        | <b>3</b> | Усложнение разминки прыжковыми элементами                                                        | <b>4</b>         |
|                 |                        | <b>4</b> | Разучивание новых элементов диско-танца                                                          | <b>4</b>         |
| <b>Ноябрь</b>   | <b>16</b>              | <b>1</b> | Ча-ча-ча: основное движение.                                                                     | <b>6</b>         |
|                 |                        | <b>2</b> | Характер и музыкальный танца полька. Галоп с правой и левой ноги.                                | <b>4</b>         |
|                 |                        | <b>3</b> | Кадриль.                                                                                         | <b>6</b>         |
| <b>Декабрь</b>  | <b>16</b>              | <b>1</b> | Ча-ча-ча: Нью-Йорки, спот-поворот.                                                               | <b>6</b>         |
|                 |                        | <b>2</b> | Полька: подскоки на месте и с продвижением по линии танца.                                       | <b>4</b>         |
|                 |                        | <b>3</b> | Кадриль.                                                                                         | <b>2</b>         |
|                 |                        | <b>4</b> | Пингвины.                                                                                        | <b>2</b>         |
|                 |                        | <b>5</b> | Танец снежинок.                                                                                  | <b>2</b>         |
| <b>Январь</b>   | <b>16</b>              | <b>1</b> | Полька: постановка учебной композиции с продвижением по линии танца                              | <b>4</b>         |
|                 |                        | <b>2</b> | Ча-ча-ча: композиция из элементов: шассе, основное движение, Нью-Йорки, спот-поворот, тайм-степ. | <b>6</b>         |
|                 |                        | <b>3</b> | Пингвины.                                                                                        | <b>2</b>         |
|                 |                        | <b>4</b> | Русский лирический: основной ход по линии танца с руками.                                        | <b>4</b>         |
| <b>Февраль</b>  | <b>16</b>              | <b>1</b> | Диско-танец. Усложнение композиции поворотами.                                                   | <b>4</b>         |
|                 |                        | <b>2</b> | Танец джайв: темп, ритм, основной ход.                                                           | <b>6</b>         |
|                 |                        | <b>3</b> | Ча-ча-ча: постановка в пары, «плечо к плечу».                                                    | <b>4</b>         |
|                 |                        | <b>4</b> | Медленный вальс. Ознакомление с танцем: исходная позиция, снижение и подъём, шаги вперёд-назад   | <b>2</b>         |

| № | Наименование разделов | Количество часов |
|---|-----------------------|------------------|
|---|-----------------------|------------------|

|               |    |          |                                                                                                  |   |
|---------------|----|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Март</b>   | 16 | <b>1</b> | Танец джайв: основной ход, смена мест слева-направо и обратно.                                   | 6 |
|               |    | <b>2</b> | Медленный вальс: перемены с правой ноги вперёд, с левой ноги назад.                              | 6 |
|               |    | <b>3</b> | Ча-ча-ча: основной ход с локом.                                                                  | 4 |
| <b>Апрель</b> | 16 | <b>1</b> | Медленный вальс: натуральный поворот по квадрату, перемены вперёд-назад.                         | 6 |
|               |    | <b>2</b> | Ознакомление с танцем быстрый фокстрот: ритм, быстрые и медленные шаги.                          | 6 |
|               |    | <b>3</b> | Композиция ча-ча-ча из элементов «плечо к плечу», основной ход с локом.                          | 4 |
| <b>Май</b>    | 24 | <b>1</b> | Быстрый фокстрот: четвертной поворот, шассе вправо и влево в ритме быстро-быстро-медленно.       | 6 |
|               |    | <b>2</b> | Медленный вальс: натуральный поворот по квадрату, перемены вперёд с продвижением по линии танца. | 6 |
|               |    | <b>3</b> | Повторение танцев, пройденных за год.                                                            | 2 |
|               |    | <b>4</b> | Показательный урок для родителей.                                                                | 2 |

**Учебный план 2-ого года обучения.**

|                  |                                                                                                        |                  |        |          |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|                  |                                                                                                        | всего            | теория | практика |
| 1. ОСНОВНОЙ КУРС |                                                                                                        |                  |        |          |
|                  | История танцевальной культуры                                                                          |                  |        |          |
| №                | Наименование разделов                                                                                  | Количество часов |        |          |
|                  |                                                                                                        | всего            | теория | практика |
| 1. ОСНОВНОЙ КУРС |                                                                                                        |                  |        |          |
| 1                | История танцевальной культуры                                                                          | 4                | 4      |          |
| 2                | Музыкальное сопровождение танца                                                                        | 6                | 6      |          |
| 4                | партнёров в танце                                                                                      | 6                | 1      | 5        |
| 5                | Постановка пар в ансамбле                                                                              | 16               |        | 16       |
| 6                | Общая физическая подготовка, упражнения на улучшение самочувствия и растяжение мышц ног и спины.       | 14               |        | 14       |
| 7                | Европейская программа спортивных танцев: медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот ("Е» класс). | 30               |        | 30       |
| 8                | Латиноамериканская программа спортивных танцев: самба, ча-ча-ча, джайв ("Е» класс)                     | 30               |        | 30       |
| 9                | Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивных танцев                                        | 32               | 3      | 29       |
| Итого:           |                                                                                                        | 144              | 16     | 128      |

### 1. Учебная деятельность.

| Месяц и год | Общее количество часов | № | Содержание занятий | Количество часов |
|-------------|------------------------|---|--------------------|------------------|
|-------------|------------------------|---|--------------------|------------------|

|                 |    |   |                                                                                                                                                                                                         |   |
|-----------------|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Сентябрь</b> | 16 | 1 | Постановка корпуса, повторение позиций рук и ног                                                                                                                                                        | 2 |
|                 |    | 2 | Разучивание разминки для латиноамериканских танцев                                                                                                                                                      | 2 |
|                 |    | 3 | Разучивание разминки для европейских танцев                                                                                                                                                             | 2 |
|                 |    | 4 | Танцы народов мира (беседа)                                                                                                                                                                             | 2 |
|                 |    | 5 | Медленный вальс (закрытая перемена с ПН из правого поворота в левый, закрытая перемена с ЛН из левого поворота в правый, правый поворот, левый поворот, виск, шассе из ПП).                             | 3 |
|                 |    | 6 | Быстрый фокстрот (четвертной поворот вправо и влево, лок степ вперёд, лок степ назад), типл шассе в право, типл шассе в лево, лок-степ вперёд).                                                         | 2 |
|                 |    | 7 | Ча-ча-ча (ча-ча-ча шассе вправо и влево, лок степ вперёд и назад, основное движение в закрытой позиции и открытой позиции).                                                                             | 3 |
| <b>Октябрь</b>  | 16 | 1 | Танцевальный костюм- история создания и правильный подбор.                                                                                                                                              | 2 |
|                 |    | 2 | Медленный вальс. Постановка в пару. Учебная вариация в паре: правый поворот, левый поворот, закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый), закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый). | 6 |
|                 |    | 3 | Быстрый фокстрот (четвертной поворот вправо и влево, лок степ вперёд, лок степ назад).                                                                                                                  | 4 |
|                 |    | 4 | Ча-ча-ча. Учебная вариация в паре: основное движение в закрытой позиции, Нью-Йорк в открытую контр ПП и открытую ПП.                                                                                    | 4 |
| <b>Ноябрь</b>   | 16 | 1 | Музыкальное сопровождение танца. Как слушать музыку, как начать танец.                                                                                                                                  | 2 |
|                 |    | 2 | Джайв: основное движение на месте, фоллзвэй рок, смена мест справа на лево, смена мест слева направо, смена рук за спиной.                                                                              | 4 |
|                 |    | 3 | Ча-ча-ча. Усложнение вариации в паре: плечо к плечу, поворот на месте влево и вправо, поворот девочки под рукой партнёра влево и вправо.                                                                | 4 |
|                 |    | 4 | Медленный вальс. Вариация с продвижением по линии танца: правый поворот, левый поворот, закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый), закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый).     | 3 |
|                 |    | 5 | Быстрый фокстрот: Вариация с продвижением по линии танца: четвертной поворот вправо и влево, лок степ вперёд, лок степ назад.                                                                           | 3 |
| <b>Декабрь</b>  | 16 | 1 | Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жесты в танце.                                                                                                                                               | 2 |
|                 |    | 2 | Взаимодействие партнёров в паре, совместное                                                                                                                                                             | 2 |
|                 |    | 3 | Самба. История развития танца, музыкальный размер, темп, ритм.                                                                                                                                          | 2 |

|                |    |   |                                                                                                                                                                                                                   |   |
|----------------|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                |    | 4 | Самба. Подготовительные упражнения для ступней, коленей, бёдер, ритм баунс.                                                                                                                                       | 2 |
|                |    | 5 | Самба. Основное движение, самба виски влево и вправо, самба ход на месте, самба ход в сторону, ботафого в продвижении вперёд, вольта в продвижении вправо и влево.                                                | 4 |
|                |    | 6 | Самба. Учебная вариация в паре: самба виски влево и вправо, поворот девочки под рукой влево, самба ход на месте, вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции.                                          | 4 |
| <b>Январь</b>  | 16 | 1 | Общая физическая подготовка.                                                                                                                                                                                      | 4 |
|                |    | 2 | Подготовка к конкурсам спортивных танцев. Прогон танцев европейской и латиноамериканской программ: медленный вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча.                                                            | 8 |
|                |    | 3 | Венский вальс (правый поворот).                                                                                                                                                                                   | 4 |
| <b>Февраль</b> | 16 | 1 | Общая физическая подготовка.                                                                                                                                                                                      | 2 |
|                |    | 2 | Самба. Поступательное основное движение, самба ход в ПП, вольта поворот дамы на месте вправо или влево (виски с поворотом дамы под рукой), левый поворот, теневые ботафого (крисс кросс ботафого).                | 4 |
|                |    | 3 | Подготовка к конкурсам спортивных танцев. Прогон танцев европейской и латиноамериканской программ: медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот, самба,                                                       | 4 |
|                |    | 4 | Постановка пар в ансамбле: фигурный                                                                                                                                                                               | 6 |
| <b>Март</b>    | 16 | 1 | Общая физическая подготовка.                                                                                                                                                                                      | 2 |
|                |    | 2 | Подготовка к конкурсам спортивных танцев. Прогон танцев европейской и латиноамериканской программ: медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот, самба,                                                       | 5 |
|                |    | 3 | Постановка пар в ансамбле: ча-ча-ча.                                                                                                                                                                              | 8 |
|                |    | 4 | Создание художественного образа в паре                                                                                                                                                                            | 1 |
| <b>Апрель</b>  | 16 | 1 | Быстрый фокстрот: правый поворот, правый поворот с хэзтейшн, правый спин поворот, поступательное шассе влево, типл шассе вправо, типл шассе влево, Ви 6.                                                          | 6 |
|                |    | 2 | Венский вальс (правый поворот).                                                                                                                                                                                   | 2 |
|                |    | 3 | Медленный вальс: правый поворот с хэзтейшн, поступательное шассе вправо, правый спин поворот, левый поворот, виск. виск назад.                                                                                    | 6 |
|                |    | 4 | Подготовка к конкурсам спортивных танцев (прогон танцев европейской и латиноамериканской программ).                                                                                                               | 2 |
| <b>Май</b>     | 16 | 1 | Медленный вальс: правый поворот, правый спин поворот, закрытая перемена с ПН из правого поворота в левый, поступательное шассе вправо, наружная перемена, левый                                                   | 2 |
|                |    | 2 | Быстрый фокстрот: правый поворот, правый поворот с хэзтейшн, правый спин поворот, поступательное шассе влево, типл шассе вправо, типл шассе влево, Ви 6.                                                          | 4 |
|                |    | 3 | Самба: самба ход на месте, самба ход в сторону, ботафого в променад и контр променад, вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции, крисс кросс вольта, сольный вольта поворот на месте, левый поворот. | 4 |

|  |  |   |                                                                                                                                                                     |   |
|--|--|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|  |  | 4 | Ча-ча-ча. Отработка вариации в паре: тайм степ, основное движение в закрытой позиции, поворот – переключатель влево и вправо, Нью-Йорк, плечо к плечу, рука к руке. | 2 |
|  |  | 5 | Джайв: основное движение на месте, фоллэвэй рок, смена мест справа на лево, смена мест слева направо, смена рук за спиной.                                          | 2 |
|  |  | 6 | Открытое занятие.                                                                                                                                                   | 2 |

### Учебный план 3 – го года обучения.

| №                | Наименование разделов                                           | Количество часов |        |          |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|                  |                                                                 | всего            | теория | практика |
| 1. ОСНОВНОЙ КУРС |                                                                 |                  |        |          |
| 1                | История танцевальной культуры                                   | 4                | 4      |          |
| 2                | Музыкальное сопровождение танца                                 | 6                | 6      |          |
| 3                | Основы актёрского мастерства                                    | 6                | 2      | 4        |
| 4                | Взаимоотношения партнёров в танце                               | 6                | 2      | 4        |
| 5                | Постановка пар в ансамбле                                       | 16               |        | 16       |
| 6                | Классические упражнения у хореографического станка              | 6                |        | 6        |
| 7                | Общая физическая подготовка                                     | 8                |        | 8        |
| 8                | Европейская программа спортивных танцев: «D», «C» класса        | 30               |        | 30       |
| 9                | Латиноамериканская программа спортивных танцев: «D», «C» класса | 30               |        | 30       |
| 10               | Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивного танца | 32               | 3      | 29       |
| Итого:           |                                                                 | 144              | 16     | 128      |

#### 1. Учебная деятельность.

| Месяц и год | Общее количество часов | № | Содержание занятий | Количество часов |
|-------------|------------------------|---|--------------------|------------------|
|-------------|------------------------|---|--------------------|------------------|

|                 |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|-----------------|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Сентябрь</b> | 16 | 1 | Постановка пар в ансамбле: «Танго».                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
|                 |    | 2 | Беседа «Танцы народов мира».                                                                                                                                                                                                                            | 2 |
|                 |    | 3 | Усложнение разминки для европейских и латиноамериканских танцев                                                                                                                                                                                         | 2 |
|                 |    | 4 | Постановка пар в ансамбле: Композиция латиноамериканских танцев.                                                                                                                                                                                        | 2 |
|                 |    | 5 | Медленный вальс: правый поворот, правый спин поворот, плетение из ПП, открытый импульс поворот, двойной левый спин, наружный спин, поворотный лок влево, поворотный лок вправо.                                                                         | 3 |
|                 |    | 6 | Быстрый фокстрот: правый поворот, лок стэп назад, бегущее окончание, импульс, двойной левый спин, быстрый открытый левый поворот.                                                                                                                       | 2 |
|                 |    | 7 | Ча-ча-ча: открытый хип-твист, кросс бэйсик, левый волчёк, локон, спираль, аида, алимана, кубинский брэйк, дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП.                                                                                                  | 3 |
| <b>Октябрь</b>  | 16 | 1 | Танцевальный костюм - история создания и правильный подбор.                                                                                                                                                                                             | 2 |
|                 |    | 2 | Медленный вальс. Постановка в пару. Правый поворот, правый спин поворот, плетение из ПП, открытый импульс поворот, двойной левый спин, наружный спин, поворотный лок влево, поворотный лок вправо.                                                      | 4 |
|                 |    | 3 | Быстрый фокстрот: правый поворот, лок стэп назад, бегущее окончание, импульс, двойной левый спин, быстрый открытый левый поворот.                                                                                                                       | 4 |
|                 |    | 4 | Ча-ча-ча: дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП, чейс, усложнённое раскрытие вправо, усложнённый хип твист, турецкое полотенце, следуй за мной.                                                                                    | 6 |
| <b>Ноябрь</b>   | 16 | 1 | Музыкальное сопровождение танца. Как слушать музыку, как начать танец.                                                                                                                                                                                  | 2 |
|                 |    | 2 | Джайв: ронд шассе, бегущее шассе, флик болл чеиндж, перекрученный фоллзвэй троуэвэй, перекрученная смена мест слева направо, простой спин, муч, ветряная мельница, шаги цыплёнка, флики в брэйк.                                                        | 4 |
|                 |    | 3 | Ча-ча-ча: открытый хип твист, веер, алемана, раскрытие вправо, три ча-ча-ча, роуп спиннинг, бегущее шассе, ритм «гуапача», следуй за мной, свивлы.                                                                                                      | 4 |
|                 |    | 4 | Медленный вальс. Вариация с продвижением по линии танца: правый поворот, бегущий спин поворот, поворотное шассе вправо, открытый телемарк, левый фоллзвэй и слип пивот, двойной левый спин, бегущее кросс шассе.                                        | 3 |
|                 |    | 5 | Быстрый фокстрот: Вариация с продвижением по линии танца: правый поворот, бегущий спин поворот, быстрый открытый левый поворот, поступательное шассе влево, бегущее кросс шассе, типси вправо, типси влево, бегущее окончание, открытый правый поворот. | 3 |

|                |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|----------------|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Декабрь</b> | 16 | 1 | Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жесты в танце.                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
|                |    | 2 | Взаимодействие партнёров в паре, совместное творчество.                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |
|                |    | 3 | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |
|                |    | 4 | Самба: непрерывный вольта поворот на месте вправо и влево, корта джака, закрытые роки на ПН и ЛН, открытые роки вправо и влево, роки назад, коса, раскручивание, аргентинские кроссы, спиральный поворот на трёх шагах, самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП, самба шассе в сторону, бег в променад и контр променад. | 6 |
|                |    | 5 | Танго: ход танго, поступательное звено, закрытый променад, открытый левый поворот, основной левый поворот, быстрый левый поворот, рок поворот, рок назад на правой ноге, рок назад на левой ноге, правый твист поворот из ПП, фо стэп, файв стэп, виск, виск назад.                                                           | 4 |
| <b>Январь</b>  | 16 | 1 | Классические упражнения у хореографического станка                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |
|                |    | 2 | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |
|                |    | 3 | Подготовка к конкурсам спортивных танцев: прогон танцев европейской и латиноамериканской программ.                                                                                                                                                                                                                            | 6 |
|                |    | 4 | Венский вальс: правый поворот, левый поворот, перемена вперёд с правой ноги, перемена вперёд с левой ноги, перемена назад с левой ноги, перемена назад с правой ноги.                                                                                                                                                         | 4 |
|                |    | 5 | Румба: основное движение, поступательные шаги вперёд и назад, шаги в сторону влево и вправо, кукарача, поворот на месте влево и вправо, поворот – переключатель влево и вправо.                                                                                                                                               | 2 |
| <b>Февраль</b> | 16 | 1 | Классические упражнения у хореографического станка                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |
|                |    | 2 | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |
|                |    | 3 | Самба: контра ботафого, бег в променад и контр променад, крузато шаги в теневой позиции, крузато локи в теневой позиции.                                                                                                                                                                                                      | 2 |
|                |    | 4 | Подготовка к конкурсам спортивных танцев (прогон танцев европейской и латиноамериканской программ).                                                                                                                                                                                                                           | 4 |
|                |    | 5 | Постановка пар в ансамбле                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6 |
| <b>Март</b>    | 16 | 1 | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |
|                |    | 2 | Подготовка к конкурсам спортивных танцев (прогон танцев европейской и латиноамериканской программ).                                                                                                                                                                                                                           | 4 |
|                |    | 3 | Постановка пар в ансамбле. Подготовка к районному и городскому смотрам художественной самодеятельности.                                                                                                                                                                                                                       | 8 |
|                |    | 4 | Создание художественного образа в паре                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |

|               |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|---------------|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Апрель</b> | 16 | 1 | Медленный фокстрот: перо шаг, левый поворот, тройной шаг, перо – окончание, правый поворот, перо из ПП, левая волна, плетение, смена направления, правое плетение, закрытый телемарк, наружный свивл, ховер кросс.                                                                                             | 6 |
|               |    | 2 | Венский вальс: венский вальс: правый поворот, левый поворот, перемена вперед с правой ноги, перемена вперед с левой ноги, перемена назад с левой ноги, перемена назад с правой ноги.                                                                                                                           | 2 |
|               |    | 3 | Румба: закрытый хип твист, открытый хип твист, веер, алимана, поворот под рукой вправо и влево, Нью – Йорк, плечо к плечу, рука к руке, раскрытие вправо, раскрытие вправо и влево, аида, спираль, локон, роуп спиннинг, фенсинг, скользящие дверцы, кубинские роки.                                           | 6 |
|               |    | 4 | Подготовка к конкурсам спортивных танцев (прогон танцев европейской и латиноамериканской программ).                                                                                                                                                                                                            | 2 |
| <b>Май</b>    | 16 | 1 | Медленный вальс: фоллэвэй виск, фоллэвэй правый поворот, бегущее плетение из ПП, быстрый открытый левый поворот, баунс фоллэвэй с плетение – окончанием, ховер корте.                                                                                                                                          | 2 |
|               |    | 2 | Постановка пар в ансамбле. Подготовка к празднику «Последний звонок»: фигурный вальс.                                                                                                                                                                                                                          | 4 |
|               |    | 3 | Быстрый фокстрот: смена направления, шесть бегущих шагов, румба кросс, типси влево, типси вправо, бегущее кросс шассе.<br><br>Танго: левый фоллэвэй и слип пивот, открытый телемарк, открытый правый поворот из ПП, ин – аут.                                                                                  | 2 |
|               |    | 4 | Самба: методы смены ног, ботафого в теневой позиции, вольта в продвижении в теневой позиции, дроппт вольта в теневой позиции, корта джака в теневой позиции, непрерывные крузадо локи, кариока ранс.<br><br>Ча-ча-ча: открытый хип твист, веер, хоккейная клюшка, алемана, синкопированный открытый хип твист. | 4 |
|               |    | 5 | Джайв : фоллэвэй троуэвэй, американский спин, хлыст, двойной кросс хлыст, удар бедром, флик болл чеиндж, сайд рок, флики в брэйк, катапульта, шугэ пуш.                                                                                                                                                        | 2 |
|               |    | 6 | Открытое занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |

### Учебный план 4-5 года занятий.

| №                | Наименование разделов         | Количество часов |        |          |
|------------------|-------------------------------|------------------|--------|----------|
|                  |                               | всего            | теория | практика |
| 1. ОСНОВНОЙ КУРС |                               |                  |        |          |
| 1                | История танцевальной культуры | 5                | 4      | 1        |

|        |                                                                                   |     |    |     |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|
| 2      | Музыкальное сопровождение танца                                                   | 8   | 6  | 2   |
| 3      | Основы актёрского мастерства                                                      | 10  | 2  | 8   |
| 4      | Взаимоотношения партнёров в танце                                                 | 6   | 1  | 5   |
| 5      | Постановка пар в ансамбле                                                         | 18  | 2  | 16  |
| 6      | Классические упражнения у хореографического станка                                | 10  | 1  | 9   |
| 7      | Общая физическая подготовка                                                       | 5   |    | 5   |
| 8      | Европейская программа бальных танцев. Вариации «В», «А» классов танцевания        | 52  | 6  | 46  |
| 9      | Латиноамериканская программа бальных танцев. Вариации «В», «А» классов танцевания | 52  | 6  | 46  |
| 10     | Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивного танца                   | 50  | 7  | 43  |
| Итого: |                                                                                   | 216 | 35 | 181 |

## 1. Учебная деятельность.

| Месяц и год | Общее количество часов | № | СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ                                                                                                                                                                                                                                                  | Количество часов |
|-------------|------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Сентябрь    | 24                     | 1 | Постановка корпуса, повторение позиций рук и ног                                                                                                                                                                                                                    | 2                |
|             |                        | 2 | Повторение разминки для латино-американских танцев                                                                                                                                                                                                                  | 4                |
|             |                        | 3 | Повторение разминки для европейских танцев                                                                                                                                                                                                                          | 4                |
|             |                        | 4 | Танго: ход танго, поступательное звено, закрытый променад, открытый левый поворот, основной левый поворот, быстрый левый поворот, рок поворот, рок назад на правой ноге, рок назад на левой ноге, правый твист поворот из ПП, фо стэп, фэйв стэп, виск, виск назад. | 8                |
|             |                        | 5 | «Пасодобль» - история создания. Основные элементы: аппель, на месте, основное движение, марш, шассе вправо, шассе влево, атака.                                                                                                                                     | 2                |

|                |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|----------------|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                |    | 6 | Пасодобль. Плащ шассе, твист поворот, фрэголина и форол, твисты, променад и контр променад, большой круг, ла пасс, бандерильи, вращения в продвижении из ПП, удар пикой, фламенко тэпс, испанская линия.                                                                                                                      | 4 |
| <b>Октябрь</b> | 24 | 1 | Танцевальный костюм- история создания и правильный подбор.                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 |
|                |    | 2 | Медленный вальс. Вариация с продвижением по линии танца: правый поворот, бегущий спин поворот, поворотное шассе вправо, открытый телемарк, левый фоллэвэй и слип пивот, двойной левый спин, бегущее кросс шассе.                                                                                                              | 8 |
|                |    | 3 | Быстрый фокстрот: Вариация с продвижением по линии танца: правый поворот, бегущий спин поворот, быстрый открытый левый поворот, поступательное шассе влево, бегущее кросс шассе, типси вправо, типси влево, бегущее окончание, открытый правый поворот.                                                                       | 8 |
|                |    | 4 | Ча-ча-ча: дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП, чейс, усложнённое раскрытие вправо, усложнённый хип твист, следуй за мной, лок в променадную боковую позицию, непрерывный хип твист по кругу.                                                                                                           | 6 |
| <b>Ноябрь</b>  | 24 | 1 | Музыкальное сопровождение танца. Как слушать музыку, как начать танец. Представление пары на турнире.                                                                                                                                                                                                                         | 2 |
|                |    | 2 | Джайв: ронд шассе, бегущее шассе, флик болл чеиндж, перекрученный фоллэвэй троуэвэй, перекрученная смена мест слева направо, простой спин, муч, ветряная мельница, шаги цыплёнка, флики в брэйк.                                                                                                                              | 8 |
|                |    | 3 | Самба: непрерывный вольта поворот на месте вправо и влево, корта джака, закрытые роки на ПН и ЛН, открытые роки вправо и влево, роки назад, коса, раскручивание, аргентинские кроссы, спиральный поворот на трёх шагах, самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП, самба шассе в сторону, бег в променад и контр променад. | 6 |
|                |    | 4 | Танго: ход танго, поступательное звено, закрытый променад, открытый левый поворот, основной левый поворот, быстрый левый поворот, рок поворот, рок назад на правой ноге, рок назад на левой ноге, правый твист поворот из ПП, фо стэп, файв стэп, виск, виск назад.                                                           | 4 |
|                |    | 5 | Быстрый фокстрот: смена направления, шесть бегущих шагов, румба кросс, типси влево, типси вправо, бегущее кросс шассе.                                                                                                                                                                                                        | 4 |
| <b>Декабрь</b> | 24 | 1 | Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жесты в танце.                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4 |
|                |    | 2 | Взаимодействие партнёров в паре, совместное творчество.                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 |
|                |    | 3 | Румба: основное движение, поступательные шаги вперёд и назад, шаги в сторону влево и вправо, кукарача, поворот на месте влево и вправо, поворот – переключатель влево и вправо.                                                                                                                                               | 4 |

|                |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
|----------------|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                |    | 4 | Общая физическая подготовка, упражнения на улучшение самочувствия и растяжение мышц ног и                                                                                                                                                                               | 2  |
|                |    | 5 | Самба: контра ботафого, бег в променад и контр променад, крузато шаги в теневой позиции, крузато локи в теневой позиции.                                                                                                                                                | 10 |
| <b>Январь</b>  | 24 | 1 | Классические упражнения у хореографического станка                                                                                                                                                                                                                      | 4  |
|                |    | 2 | Общая физическая подготовка, упражнения на улучшение самочувствия и растяжение мышц ног и спины.                                                                                                                                                                        | 4  |
|                |    | 3 | Подготовка к конкурсам спортивных танцев: прогон танцев европейской и латиноамериканской программ.                                                                                                                                                                      | 10 |
|                |    | 4 | Медленный фокстрот: перо шаг, левый поворот, тройной шаг, перо – окончание, правый поворот, перо из ПП, левая волна, плетение, смена направления, правое плетение, закрытый телемарк, наружный свивл, хOVER кросс.                                                      | 6  |
| <b>Февраль</b> | 24 | 1 | Классические упражнения у хореографического станка                                                                                                                                                                                                                      | 4  |
|                |    | 2 | Пасодобль. Постановка вариации из двух частей.                                                                                                                                                                                                                          | 8  |
|                |    | 3 | Постановка пар в ансамбле. Подготовка к районному и городскому смотрам художественной самодеятельности.                                                                                                                                                                 | 10 |
|                |    | 4 | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                             | 2  |
| <b>Март</b>    | 24 | 1 | Классические упражнения у хореографического станка                                                                                                                                                                                                                      | 3  |
|                |    | 2 | Подготовка к конкурсам спортивных танцев (прогон танцев европейской и латиноамериканской программ).                                                                                                                                                                     | 10 |
|                |    | 3 | Постановка пар в ансамбле.                                                                                                                                                                                                                                              | 10 |
|                |    | 4 | Создание художественного образа в паре.                                                                                                                                                                                                                                 | 1  |
| <b>Апрель</b>  | 24 | 1 | Танго: левый фоллэвэй и слип пивот, открытый телемарк, открытый правый поворот из ПП, ин – аут, быстрый левый поворот, фоллэвэй променад, наружный спин, чейс, левый пивот, променадное звено с поворотом влево, правый рок поворот, правый твист поворот, кортэ назад. | 10 |
|                |    | 2 | Венский вальс: венский вальс: правый поворот, левый поворот, перемена вперёд с правой ноги, перемена вперёд с левой ноги, перемена назад с левой ноги, перемена назад с правой ноги.                                                                                    | 2  |
|                |    | 3 | Подготовка к конкурсам спортивных танцев. Прогон танцев европейской и латиноамериканской программ.                                                                                                                                                                      | 8  |
|                |    | 4 | Румба: закрытый хип твист, открытый хип твист, веер, алимана, поворот под рукой вправо и влево, Нью – Йорк, плечо к плечу, рука к руке, раскрытие вправо, раскрытие влево и влево, аида, спираль, локон, роуп спиннинг, фенсинг, скользящие дверцы, кубинские роки.     | 4  |

|            |           |          |                                                                                                                                                                                                                                 |          |
|------------|-----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Май</b> | <b>24</b> | <b>1</b> | Медленный вальс: фоллэвэй виск, фоллэвэй правый поворот, бегущее плетение из ПП, быстрый открытый левый поворот, баунс фоллэвэй с плетение – окончанием, ховер корте. Отработка правых и левых фигур.                           | <b>4</b> |
|            |           | <b>2</b> | Постановка пар в ансамбле. Подготовка к празднику «Последний звонок»: фигурный вальс.                                                                                                                                           | <b>4</b> |
|            |           | <b>3</b> | Быстрый фокстрот: смена направления, шесть бегущих шагов, румба кросс, типси влево, типси вправо, бегущее кросс шассе.                                                                                                          | <b>8</b> |
|            |           | <b>4</b> | Медленный фокстрот: левый фоллэвэй и слип пивот, баунс фоллэвэй с плетение – окончанием, изогнутое перо из ПП, продолженная левая волна, двоцной левый спин, правый ховер тэлемарк, наружный спин, поступательное шассе вправо. | <b>8</b> |
|            |           | <b>5</b> | Подготовка к конкурсам спортивных танцев. Прогон танцев европейской и латиноамериканской программ.                                                                                                                              | <b>6</b> |
|            |           | <b>6</b> | Открытое занятие.                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b> |

### Содержание учебного плана

Содержание и время, отведенное на каждую из частей занятия различаются в зависимости от года обучения. Содержание этапов занятия отражено в следующей таблице:

| Этапы                                    | Задачи                                                                    | Содержание                                                                      |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Вводная часть.                        | Готовит детей к работе.                                                   | Включает в себя расстановку и приветствие.                                      |
| 2. Музыкальная разминка.                 | Развивает чувство ритма.                                                  | Включает в себя выполнение ряда танцевальных упражнений со счетом ритма музыки. |
| 3. Изучение танцев и практика.           | Освоение простых парных танцев, обязательные программы балльных танцев.   | Изучение отдельных движений, соединение их в композиции.                        |
| 4. Постановочная и репетиционная работа. | Закрепляет приобретенные навыки и развивает творческие способности детей. | Создание ансамбля, работа над ярким воплощением характера танца.                |
| 5. Заключительная часть.                 | Оценка работы учащихся.                                                   | Подведение итогов.                                                              |

### Содержание учебного плана

## 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

### 1. Введение в мир танца.

История развития танца. Разнообразие жанров танцевального искусства. Бальный танец. Музыка танца.

### 2. Правильная осанка - основа успеха.

Теоретическая часть: изучение позиций рук и ног. Постановка корпуса.

Выработка правильной осанки.

Практическая часть: закрепление изученной теории.

#### Тренировочные упражнения:

##### а), для развития пластики рук:

- перевод рук в первую, во вторую позицию и исходное положение;
- перевод рук через первую позицию в третью, во вторую и исходное положение;
- перевод рук в третью позицию через вторую и обратно.

##### б), для развития мышц ног:

- приставной шаг (с носка, каблука, полупальцев); - «plie» в 1, 2, 3 и 6 позициях;

##### в), для мышечного раскрепощения спины:

- повороты корпуса вправо, влево; -
- наклоны в сторону; -круговые движения корпусом.

### 3. Хореографический тренаж предусматривает музыкальную разминку (ноги на ширине плеч, вес переносится с ноги на ногу):

- круговые движения кистями рук, сжатие пальцев в кулак, работа рук от локтевого сустава, сгибание и разгибание, круговые движения<sup>1</sup> локтевыми суставами;
- повороты головы вправо и влево, в стороны, вверх и вниз, круговые движения головой;
- подъём правого и левого плеча по очереди, сразу 2-х плеч, круговые движения плечами вперёд и назад;
- повороты корпуса;
- наклоны корпуса вправо и влево, круговые движения корпусом;
- работа стопой (носок-каблук, круговое движение);
- танцевальные шаги с приставкой, без приставки ног, с переносом веса с одной ноги на другую;
- танцевальные движения;
- прыжки: на 2-х ногах, на 1-й ноге, накрест, вперёд-назад, с подъёмом коленей и др.

#### **4. Практическая отработка разминочных движений.**

В зависимости от возрастных особенностей, обучающихся даётся разная программа: - младшие группы; -старшие группы.

#### **5. Современное парное исполнительство.**

Теоретические занятия предполагают изучение положений детей в паре (закрытое, открытое, теневое). Образование произвольных пар. В ходе практических уроков изучаются танцы: «Модный рок», «Блюз», «Полька».

#### **6. «Европейская программа танцев»:**

«Медленный вальс», «Квикстеп».

#### **7. «Латиноамериканская программа танцев»:**

«Ча-ча-ча», «Джайв».

#### **8. Постановка конкурсных вариаций на основе изученных фигур.**

Объединение фигур в связки. Отработка их под музыку.

#### **9. Творческая работа детей:**

-самостоятельное ведение разминки, создание танцевальных композиций; - самостоятельная отработка технических элементов и вариаций; -открытый урок в конце года.

#### **Педагогический аспект:**

-воспитание трудолюбия;

-воспитание самостоятельности;

-формирование чувства коллективизма и умения работать в паре.

## **II ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

#### **1. Создание атмосферы танца.**

Характер танца. Выразительность исполнения. Осмысленность исполнения (характер и стиль танца определяет особенности манеры исполнения, наполняет танец содержательностью и сюжетностью, эмоциональной выразительностью). Формирование коллектива. Танцы народов мира, история танцевального костюма.

#### **2. Хореографический тренаж.**

На 2-ом году обучения изучаются два типа хореографического тренажа -разминки: для европейской и латиноамериканской программы танцев. Европейские танцы известны давно (вальсы, танго, фокстроты). Латинская Америка подарила всему миру сравнительно недавно множество зажигательных танцев, возникших на основе трех культур: индейской, испанской и африканской. Такие танцы, как самба, румба, пасодобль, ча-ча-ча благодаря выразительности танцевальных фигур, богатству ритмов и темпов, а главное - возможности импровизировать, получили широкое распространение среди поклонников бального танца. Эти танцы стандартизированы (то есть базовые движения четко определены во всех танцевальных школах мира). Тренаж для европейской программы направлен на

укрепление мышц спины и расслабление; а для латиноамериканской программы на развитие пластики.

### **Хореографический тренаж для St:**

- повороты корпуса;
- круговое движение головой;
- вращение стопой;
- встряхивание кистей рук, локтевого сустава, всего тела;
- волнообразное движение корпусом;
- круговое движение корпусом;
- прыжки.

### **Хореографический тренаж для La:**

- «волна» рук и спины;
- круговые движения плечевого сустава назад;
- «восьмерка» бедрами, грудной клеткой и всем корпусом;
- «кукарача»;
- работа коленей по кругу с уходом в бедро;
- твист-повороты;
- «меренга»;
- бег на месте.

### **3. «Танец, как спорт»**

Работа у станка:

- приседание и подъем на высокие полупальцы (по 2-ой позиции);
- приседание на 1-ой ноге («пистолет»);
- растяжка на станке; отжимание от пола, ноги на нижней перекладине станка;

Партер на полу:

- упор сидя, работают стопы;
- подтяжка коленей к груди (работа спины);
- соединить стопы ног («лягушка»), раскрытие коленей к полу;
- лежа на животе: «лодочка», «корзиночка», «кошечка».

Примечание: (для группы девочек) ознакомление с основными элементами классического экзерсиса. Простейшие упражнения: *demi plie*, *grand plie*, *battement tendu*, *battement jete*, *grand battement*

### **4. Музыкальное сопровождение танца.**

Различные виды музыкального сопровождения - оркестр, исполнение музыки на одном или нескольких инструментах, вокальное исполнение. Технические средства музыкального сопровождения - аудио аппаратура.

### **5. Теоретические занятия.**

Поклон в паре. Мимика и жесты в танце. Ведение в паре. Техника исполнения. Баланс танцора и баланс пары. Роль партнера и партнерши в паре. Здесь необходимо правильно поставить пару и объяснить приемы внутреннего

взаимодействия и правила танцевальной этики (партнер должен иметь прямой корпус и партнерские руки).

#### **6. Постановка конкурсных вариаций идет по схеме:**

-разучивание фигур по одному; -работа над техникой исполнения; -отработка в паре в «полтемпа» и в темп.

#### **7. Подготовка к концертам.**

Постановка пар в ансамбль.

Ансамбль - это коллективный танец с общим рисунком.

Для постановки концертного номера необходимо: выбрать:

- яркую музыкальную композицию;
- определить количественный состав исполнителей и сольную пару;
- выделить музыкальные фрагменты и наложить на них определенную хореографию;
- разучить композицию вместе с детьми, используя возможности и их идеи.

#### **8. Творческая работа детей.**

Самостоятельная отработка технических элементов и вариаций. Работа над характером танца и выразительностью.

##### **Педагогический аспект.**

- воспитание художественного вкуса;
- нравственные качества: внимание, выдержка, уважение к партнеру, раскрепощенность;
- любовь к танцевальному искусству.

### **III ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **1. Мир танца.**

Взаимодействие в паре. Связь бального танца с народным. Танец и костюм.

Культура взаимоотношений в паре. Танцевальный поклон.

#### **2. Хореографический тренаж. -**

- перемещение головы влево, вправо;
- грудная клетка: вправо, влево, вперед, назад, по кругу; восьмерка;
- бедрa: вперед, назад, вправо, влево, по кругу;
- подъем ноги от подъема бедра;
- руки над головой в замке: повороты корпуса, наклон в стороны, наклон вниз;
- прыжки.

#### **3. Бальный танец - вид спорта.**

Партер на полу:

- складки из положения ног вместе и в стороны;
- раскачивание «лодочки»;
- стоя на коленях, головой коснуться пяток;
- на коленях «мостик» на голову;

- полу-шпагат, шпагат, «мостик»;
- руки за пятку, ногу выпрямить вверх, в сторону, вперед;
- отжимания и приседания.

Чтобы научиться танцевать по высокому классу и участвовать в соревнованиях, нужны большие усилия и упорные тренировки.

**Современные массовые танцы.** Ознакомление с элементами «Рок-н-Ролла» и «Техно», усложнение фигур в «Диско» и «Хип-хопе». Работа с «синкопированным» ритмом.

4 Техника исполнения танца.

Занятия включают в себя теоретические рассказы и показы. Два раза в год такие уроки проводят преподаватели из других городов.

## **5. Новые фигуры в танцах. Изменения конкурсных вариаций.**

На протяжении всего обучения идет усложнение танцевальных фигур. Те ученики, которые по итогам соревнований (чемпионатов области), повысили классность («Е», «Д», «С») должны освоить и соответствующую классу программу (см. приложение № 1).

При постановке новых вариаций возникает необходимость в проведении индивидуальных занятий с каждой конкурсной парой. Только на таких занятиях возможно учитывать особенности каждой пары и развивать их.

## **6. Постановка концертных номеров.**

Расширяется диапазон концертных номеров («Танго», «Румба», «Самба»). Усложняется хореография.

## **7.Творческая работа детей.**

Самостоятельная работа над новыми вариациями. Работа над индивидуальностью каждого танцора и пары в целом. Индивидуальные занятия.

## **Педагогический аспект:**

- воспитание нравственных качеств личности: чуткости, отзывчивости, умение прийти на помощь;
- стремление достичь желаемого результата;
- любовь к танцевальному искусству.

Танец для человека - это его природа. В ходе развития общества танец приобрел большое самостоятельное значение, став одной из форм эстетического воспитания, Спортивные бальные танцы способствуют развитию чувства коллективизма, требовательности друг к другу, принципиальности и доброты, развитию творческого потенциала ребенка, воспитанию сильной личности, обладающей волевым характером, трудолюбием, упорством и дисциплиной, умением преодолевать трудности

# **IV. ГОД ОБУЧЕНИЯ**

## **1. Создание атмосферы танца.**

Характер танца. Осмысленность исполнения. Выразительность. Этика танцора, основы сценического движения. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения.

## **2. Хореографический тренаж.**

Музыкальная разминка:

- работа шейных мышц;
- повороты корпуса вправо-влево, вперёд-назад, круговые вращения корпусом, восьмёрка;
- подъём бедра, перемещение вправо-влево, вперёд-назад, восьмёрка, контракция;
- восьмёрка всем телом;
- подкачка стоп;
- работа плечевого сустава;
- чёткий вынос рук, кистей;
- переходы с ноги на ногу с подъёмом свободной ноги к грудной клетке - упражнение на баланс;
- твистовые упражнения.

## **3. Современная танцевальная хореография.**

Для постановки концертных номеров возникает необходимость в изучении элементов современных танцев - Hip-Hop, Disco, Техно.

Данные танцевальные направления расширяют танцевальный кругозор, знакомят с другими жанрами и стилями хореографии.

Основные направления в изучении современных танцев:

- 1) поддержание музыкального ритма плечевым отделом, диафрагмой и бёдрами;
- 2) динамические наклоны;
- 3) твисты (вращения) корпуса и стоп;
- 4) противоходы корпуса;
- 5) действия ног - подъём колена, «кик», «пружина», «колокольчик», «кросс», «Виск» и т.д.;
- 6) шаги и продвижения;
- 7) прыжки, подскоки, соскоки;
- 8) повороты и вращения.

Кроме полученных знаний и навыков данные занятия повышают уверенность ребёнка в себе на различных вечерах и мероприятиях, и авторитет среди сверстников.

## **4. Европейская программа танцев.**

На этом этапе обучения дети должны освоить 8 танцев европейской программы: «Медленный вальс», «Танго», «Венский вальс» и «Квикстеп». Однако степень освоения танца определяется не возрастом учеников, а уровнем мастерства и классности пары («Н», «Е», «Д», и т.д.). Пары, которые на соревнованиях заработали очки на следующий класс, должны изучать программу дальше (см. приложение № 1).

На 4 году непосредственно вводится понятие «свинг» и свинговые танцы (LW, VW, Q) и несвинговый танец (Т), исходя из этого учащиеся должны знать следующие основные различия: постановка в пару и стойки каждого танцора;

- баланс танцора;
- техника шагов вперед и назад.

#### **5. Латиноамериканская программа.**

В неё входят 4 танца: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба» и «Джайв». Перечень фигур к этим танцам установлен Положением СТСП «О допустимых танцах и фигурах», «Д» класс.

#### **6. Постановка конкурсных вариаций.**

Данная тема преследует несколько целей:

- повышение интереса к танцу;
- учёт индивидуальных особенностей каждой пары;
- соответствие вариации уровню мастерства.

На каждом году обучения в 1 группе занимаются пары разного танцевального класса, но одно и то же время. Именно поэтому, постановка вариаций - это индивидуальная работа с каждым дуэтом.

#### **7. Постановка концертных номеров.**

В конкурсной деятельности пар запрещено использование поддержек, поз, прыжков. Но концертный номер выглядит ярче и интереснее с применением этих фигур. Поэтому для выступлений разучиваются низкие растяжки, батманы и поддержки.

#### **8. Творческая работа детей.**

- Самостоятельная работа над новыми вариациями. Анализ работы других пар на занятиях. Оценка выполнения задания различных пар.

#### **Педагогический аспект.**

- выявление лидеров;
- самостоятельность, активность, инициатива и творчество;
- чувство ансамбля;
- духовное развитие личности

ТСК «Флэш» является клубом, где высокопрофессиональный подход обучения бальным танцам сочетается с искренностью, дружелюбием и доброжелательностью, а индивидуальный подход к каждому из танцоров позволяет эффективно достичь поражающие танцевальные результаты уже через несколько недель активных тренировок.

### **У ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **1. Мир танца.**

Осмысленность исполнения. Общение в паре. Средства обогащения танца. Психологические тесты. Совместное творчество в паре.

#### **2. Хореографический тренаж:**

- работа различных групп мышц тела;
- упражнения на постановку правильного дыхания: вдыхаем через нос, задерживаем дыхание, долго выдыхаем;
- упражнение на снятие мышечного напряжения: катание в кисти руки «хрустального шарика», «пресс», «верёвочки».

Особое внимание необходимо уделить работе различных мышц лица, чтобы его выражение соответствовало характеру танца:

- «хомячок» (быстро жевать надутыми щеками);
- «улыбочка» (поцеловать, улыбнуться);
- «змея» (высунуть острый язык);
- «бровки» (поднять их с разным выражением);
- «глазки» («стрелять» глазами).

### **3. Технические аспекты исполнения.**

В данный период обучения упор делается не на количество танцев, а на качество их исполнения. Теоретические уроки - это рассказ и показ того или иного танца педагогом.

При рассмотрении технических аспектов в Европейской программе поднимаются следующие вопросы:

- правильная стойка в паре;
- баланс танцора и дуэта, контракт в паре;
- контроль подъёмов и снижений; раскачивания,
- вращения и свинг;
- музыкальная наполненность;
- работа стоп, коленей, корпуса и лопаток.

В латиноамериканской программе отрабатываются такие моменты:

- ритмичность и музыкальные акценты танца;
- баланс танцора и пары;
- работа стоп, коленей, бёдер, корпуса, рук;
- контрастность движения (скорость и выразительность);
- ведение в паре и инерция;
- смена направлений движения и головы.

Важным моментом по данной теме является также чёткое разделение роли мальчика и девочки в паре, наделение каждого своими функциями, воспитание в мальчике ответственности за пару и свою партнёршу.

### **4. 10 обязательных танцев.**

Последними изучаются по европейской программе «Слоуфокс» (медленный фокстрот), в латиноамериканской - «Пасодобль».

«Пасодобль» - это испанский танец, но отнесённый к латиноамериканским. Он полностью отличается от других танцев: стойкой, работой стопы, работой кистей рук. Поэтому он изучается позже всех остальных танцев.

Практика на уроке - это:

- отработка технических моментов по 1, в паре;

- прохождение конкурсных вариаций;
- показ педагогу;
- анализ исполнения танца в паре.

Перед соревнованиями необходимо устраивать «прогон» 6 - 8 танцев подряд, без остановки. Таким образом формируется выносливость детей, повышается работоспособность.

**5. Конкурсные вариации** - это индивидуальный подход к каждой паре с учётом:

- уровня мастерства;
- возрастных особенностей;
- ростовых параметров;
- физиологических особенностей;
- скоростных параметров пары.

Вариации меняются 1-2 раза в год решением тренера или взаимным согласованием с парой. Далее программа отрабатывается на практических занятиях самостоятельно. Следующее индивидуальное занятие с парой посвящается техническим аспектам исполнения фигур в связке.

## **6. Постановка шоу номеров (ансамбль 6 -8 пар)**

Во время обучения на 1-4 годах дети получают достаточно навыков для самостоятельных концертных выступлений определённой пары. Младшие танцоры могут принимать участие в соревнованиях шоу - номеров пар. Старшие ученики приглашаются на праздничные мероприятия различных организаций и фирм. Поэтому часть концертных номеров ставится на индивидуальных занятиях.

Ансамблевые постановки готовятся на общих занятиях и каждый год обновляются.

## **7. Творческая работа детей.**

Самостоятельная работа над вариациями и шоу - номерами. Помощь более юным танцорам. Задания на составление своих авторских вариаций и современных танцев. Характер танца и выразительность.

**Педагогический аспект:** воля к победе, отношение к неудачам, настойчивость в достижении поставленной цели, уважение к соперникам, скромность.

### **1.1. Планируемые результаты**

#### **Личностные**

- формирование мировоззрения, гражданской и нравственной позиции на основе изучения эстрадного наследия;
- воспитание самостоятельности, культуры общения, дисциплины, добросовестного отношения к труду, общественной собственности; чувства товарищества и взаимопомощи; активной жизненной позиции;
- формирование потребности в соблюдении основ гигиены и здорового образа жизни, укрепление здоровья, закаливание организма;

- формирование творческого мышления учащихся через освоение техник ведущих направлений хореографии;
- развитие эстетического вкуса, творческого воображения, умения видеть красоту окружающего мира;

#### **Метапредметные**

- формирование умения планировать и организовывать свою деятельность с учетом ее безопасности, распределять нагрузку;
- освоение универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных), овладение ключевыми компетенциями (ценностно-смысловыми, общекультурными, учебно-познавательными, информационными, коммуникативными, социально-трудовыми);
- формирование умения объективно оценивать явления, события, собственные действия в ходе образовательного процесса; давать им и собственным действиям, результатам своего труда объективную оценку; на основе полученных данных;
- развитие аналитического, критического мышления.

#### **Предметные**

- овладение навыками технически правильного исполнения танцевальными движениями;
- знакомство с различными танцевальными направлениями;
- знание характерных ритмических и метрических особенностей танцевальных жанров;
- знание танцевальной терминологии;
- умение слушать и слышать музыку;
- навыки согласования движения тела с музыкой;
- навыки художественной выразительности исполнения;
- знакомство с основами импровизации;
- формирование навыков координации, ориентации в сценическом пространстве.
- выполнение требований безопасности на занятиях;
- навыки правильного выполнения упражнений по ОФП;
- правила поведения в общественных местах и в условиях концертных выступлений;

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Фантазия танца»

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий в неделю |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------|
| 1-3          | 1 сентября                        | 31 мая                               | 36                   | 72                      | 144                      | 2 раза по 2 часа       |
| 4-5          | 1 сентября                        | 31 мая                               | 36                   | 108                     | 216                      | 3 раза по 2 часа       |

В летний период детское объединение может:

- работать по культурно-досуговой программе (учебно-тематическому плану) на летний период, дополнительной общеразвивающей программе, краткосрочным дополнительным программам «Лето» и «Разноцветное лето»;
- организовывать работу в рамках профильной смены по направлению деятельности;
- обеспечивать компенсацию программного материала в случае потери учебного времени и др.

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое оснащение:

- репетиционный зал с зеркалами и станками;
- гимнастические коврики индивидуальные
- сценические костюмы;
- реквизит.

#### ТСО:

- аудио- и видеоаппаратура;
- доступ к интернет ресурсам через ноутбук

#### Дидактические материалы:

- наглядные пособия по истории хореографии;
- фотоматериалы;
- специальные книги, журналы;
- фото- и видеотека;
- методическая литература для педагога;
- популярная литература о хореографии для детей;
- электронные информационные носители.

**Кадровое обеспечение** - программу может преподавать педагог дополнительного образования, отвечающий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н. и квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

### 2.3. Методическое обеспечение

Теоретической и методологической основой разработки данной программы является концепция личностно-ориентированного образования и педагогика деятельности развития.

Ведущей педагогической идеей является создание необходимых педагогических условий, в которых ребенок может творить и ощутить свой успех. Успех порождает стремление к новому успеху, а это ведет к наиболее полной реализации потенциальных возможностей внутреннего мира каждого ребенка.

#### **Принципы работы:**

- учет возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся;
- учет реальных возможностей и условий обеспечения программы материальными и техническими позициями;
- возможность корректировки программы с учетом изменяющихся условий и требований к уровню образованности личности, возможности адаптации, обучающихся к современной социокультурной среде;
- принцип ориентации на потребности общества и личности обучающегося.
- учет закономерностей природного физического и духовного развития, обучающегося;
- строгое распределение физической нагрузки в соответствии с физиологией возраста;
- учет половых различий;
- удовлетворение природных потребностей не только в движении, но и в общении;
- учет индивидуальности ребенка (его психофизическая индивидуальность, темпы роста, черты характера).

#### **Методы обучения детей:**

- объяснительно – иллюстрационный
- репродуктивный
- наглядный;
- наблюдение, сравнение;
- методы развивающего и коммуникативного общения, обеспечивающие творческое взаимодействие педагогов и обучающихся;
- метод частично-поисковой и исследовательской работы;
- метод проектного обучения.
- важной составляющей является метод импровизационной работы с обучающимися, направленный на выявление и развитие их творческих способностей.

### **Знания, умения и навыки закрепляются:**

- путем повторения одних и тех же элементов движений в одном направлении;
- путем их исполнения в комбинациях (с переменной направления, в разном ритме, в сочетании с другими движениями);
- путем использования их как средства выражения в различных танцевально-музыкальных ситуациях;
- путем разъяснения правил исполнения.
- путем творческой переработки обучающимся базовых движений.

С целью повышения эффективности образовательного процесса и максимальной его адаптации к возможностям и потребностям обучающихся программа предусматривает широкое использование личностно-ориентированных технологий:

- коллективного взаимообучения: все учат каждого, и каждый учит всех. Примером может служить разучивание самостоятельно придуманных комбинаций со сверстниками
- полного усвоения;
- адаптивной системы обучения;
- создания ситуации успеха;
- сотворчества педагога и обучающегося.

#### **2.4. Формы аттестации**

- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- концертные выступления
- соревнования, творческие конкурсы;
- текущий контроль

#### **2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)**

##### **Система диагностики по программе.**

| <b>Критерии</b>              | <b>Показатели</b>                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мотивы деятельности          | Социальный познавательные                                                                                                                                                                                |
| Музыкальность и ритмичность  | Имеет представление о русской музыкально- танцевальной культуре. Знает характерные особенности танцевальной культуры Дона.<br>Умеет самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ.              |
| Пространственная координация | Координирует различные части тела в пространстве при выполнении танцевального движения.<br>Осознает пространственность движений по вертикали.<br>Умеет «видеть площадку», свободно ориентируется на ней. |
| Техничность.                 | Правильное выполнение танцевальных движений и                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                |                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                | упражнений ОФП<br>Навыки самоконтроля.                                                                                                        |
| Творческое самовыражение (эмоциональное выражение характера музыки, импровизация, выразительность и артистизм) | Умеет импровизировать, эмоционально отражает характер музыки. На основе базовых движений умеет создавать комбинации в соответствии с музыкой. |
| Физические качества (гибкость, сила, равновесие, выносливость)                                                 | Тестирование.                                                                                                                                 |
| Социальная активность                                                                                          | Участвует в мероприятиях по заявкам социума                                                                                                   |
| Старание и прилежание                                                                                          | Имеет творческую самодисциплину                                                                                                               |
| Культура поведения (владение навыками культурного зрителя и артиста)                                           | Знает правила культурного поведения на сцене и во время мероприятий.                                                                          |
| Достижения обучающихся (портфолио)                                                                             | Выступает на сценических площадках разного уровня                                                                                             |

**Диагностика** качества знаний и воспитанности обучающихся осуществляется по следующим методикам:

- «Психологическая атмосфера в учебном коллективе» (разработчик Л.Г. Жедунова).

- Диагностика уровня воспитанности (разработчики Н.П. Капустин, М.И. Шилова)

- Педагогическая оценка результативности реализации образовательной программы

|  | Фамилия, имя обучающихся | Критерии оценки (по 5-балльной системе) |  |                    |  |                      |  |                       |  |              |  |                  |  |               |  |                            |  | Средний балл |                                |  |
|--|--------------------------|-----------------------------------------|--|--------------------|--|----------------------|--|-----------------------|--|--------------|--|------------------|--|---------------|--|----------------------------|--|--------------|--------------------------------|--|
|  |                          | Музыкальность                           |  | Чувствование ритма |  | Координация движений |  | Физическая подготовка |  | пластичность |  | Чувство партнера |  | Чувство стиля |  | Эмоциональная отзывчивость |  |              | Навыки сценических выступлений |  |
|  |                          | *                                       |  |                    |  |                      |  |                       |  |              |  |                  |  |               |  |                            |  |              |                                |  |
|  |                          |                                         |  |                    |  |                      |  |                       |  |              |  |                  |  |               |  |                            |  |              |                                |  |
|  |                          |                                         |  |                    |  |                      |  |                       |  |              |  |                  |  |               |  |                            |  |              |                                |  |
|  |                          |                                         |  |                    |  |                      |  |                       |  |              |  |                  |  |               |  |                            |  |              |                                |  |

[illegible]

- **трудовое воспитание**, направленное на воспитание у детей уважения к труду, ориентацию на получение профессии;
- **экологическое воспитание**, направлено на становление и развитие у ребёнка экологической культуры, формирование бережного отношения к природе.

**Формы и технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности:**

беседа, практическое занятие, творческая мастерская, культурно-образовательное событие, концерт, праздник, соревнование, патриотическая акция, технология создания воспитывающих ситуаций, технология сотрудничества, технология организации и проведения коллективного творческого дела, технология здоровьесбережения.

**Методы воспитательного взаимодействия:**

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий. Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.
- сплочение коллектива группы через игры и тренинги на командообразование, мероприятия.
- доверительное общение и поддержка обучающихся в решении проблем, совместный поиск решений проблем, коррекция поведения обучающихся через частные беседы индивидуально и вместе с их родителями, с другими обучающимися класса.
- активное взаимодействие с родителями через привлечение их к делам группы.

**Календарный план воспитательной работы**

|  | Название, мероприятия, события | Цель                                                   | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Форма проведения                                                         | Сроки проведения |
|--|--------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  | Учебное занятие                | Реализация воспитательного потенциала учебного занятия | культура организации рабочего места, внешнего вида<br>-правила взаимодействия в группе<br>-создание/использование воспитывающих ситуаций, предполагающих решение нравственных проблем с позиций гуманизма<br>-стимулирование обучающихся к доведению начатого дела до логического конца<br>-коллективное обсуждение результатов практической деятельности/участия в публичных мероприятиях;<br>-освоение правил «профессионального оценивания»;<br>-проектная исследовательская | Учебные занятия по расписанию;<br>мастер-класс,<br>Беседа,<br>Инструктаж | В течение года   |

|  |                                      |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                 |                                                            |
|--|--------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|  |                                      |                                                          | деятельность.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |                                                            |
|  | Работа с родителями                  | Установление заинтересованного диалога и сотрудничества, | Приобщение родителей к деятельности детского объединения, установление взаимопонимания и сотрудничества.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Родительское собрание. Индивидуальные беседы и консультации. Анкетирование. Совместные воспитательные мероприятия.              | Сентябрь, апрель. В течение года.                          |
|  | «Огненный рубеж»                     | Формирование национально-исторического сознания          | День памяти, посвященный 1-ому (2-ому) освобождению Ростова-на-Дону                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Беседа, просмотр военной кинохроники. Защита проектов.                                                                          | ноябрь                                                     |
|  | Моя будущая профессия                | Профориентация                                           | Выбор профессии»<br>Видео-просмотр Конкурса по танцевальному спорту.<br>Встреча с представителями профессии                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -тестирование совместно с педагогом – психологом<br>-посещение учреждений культуры в соответствии с афишей города               | В течение года. В соответствии с концертной афишей города. |
|  | «День защитников Отечества»          | Воспитание уважения к защитникам Отечества               | Участие в концерте, посвященном Дню защитников Отечества.<br>Коллективное обсуждение результатов практической деятельности в публичном мероприятии.                                                                                                                                                                                                                                                      | Концерт. «Круглый стол»                                                                                                         | февраль                                                    |
|  | «Мир вокруг меня»                    | Формирование экологической культуры.                     | О роли каждого человека в сохранении природы.<br>Правила поведения в условиях живой природы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Беседа<br>Викторина                                                                                                             | март                                                       |
|  | «Крепкое здоровье – здоровая страна» | Формирование потребности в здоровой образе жизни»        | -сдача нормативов по ОФП.<br>-использование здоровьесберегающих методик, технологий;<br>-обучение правилам самоконтроля при выполнении упражнений/движений<br>-соблюдение правил профилактики вирусных заболеваний;<br>-адекватно оценивать влияние на здоровье факторов окружающей среды и социума;<br>-владеть технологиями управления своими эмоциями в условиях соревнований, публичных выступлений. | Внутриколлективное соревнование<br>Беседы, физкультурные пятиминутки здоровья.<br>Инструктаж по ТБ<br>Психологические тренинги. | Апрель<br><br>В течение года                               |

|  |                                                                                                    |                                      |                                                                                                                                                                                            |       |     |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|
|  |                                                                                                    |                                      |                                                                                                                                                                                            |       |     |
|  | Акция «И<br>помнить<br>подвиг<br>каждого<br>солдата для<br>правнуков<br>Победы<br>высший<br>долг»» | Воспитание<br>чувства<br>патриотизма | -Участие в концерте,<br>посвященном «Великой<br>Победе».<br>- «Вехи истории Победы» -<br>викторина и посещение музея<br>боевой славы.<br>- Изучение истории<br>Великой Отечественной войны | Акция | май |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова Н.П. Азбука классического танца 1 – 3 класс. – Л.-М., 1964.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – Санкт - Петербург, 1996.
3. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. – М., 1987.
4. Богаткова Л.Н., И мы танцуем. – М., изд-во «Просвещение», 1984.
5. Боттомер Пол Учимся танцевать. – М., изд-во «Альфа - Пресс», 2000.
6. Бюллетень программно-методических материалов для учреждений дополнительного образования детей (региональный опыт), 2002 -2003.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., 1972.
8. Васильева Т. Балетная осанка. – М., 1993.
9. Властовский В. Г. Акселерация роста и развитие детей. – изд-во МГУ, 1976.
10. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Методическое пособие. – М., изд-во «НЦ ЭНАС», 2004.
11. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология ребенка. – М., 1974.
12. Захаров Р. Сочинение танца. – М., изд-во «Искусство», 1983.

13. Климов А.А. Основы русского народного танца. – М., изд-во МГИК, 1989.
14. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972
15. Материалы 5 Областного конкурса авторский программ дополнительного образования детей (номинация «Художественная»), Ростов-на-Дону, 2002.
16. Мессерер А. Уроки классического танца. – М., изд-во «Искусство», 1967.
17. Методические рекомендации по разработке программ дополнительного образования детей. Сост. Нестерова В.В. – Ростов-на-Дону, 2001.
18. Михеева Л. Музыка – детям. – Л., изд-во «Музыка», 1985.
19. Палеев Г.И. От урока традиционного к уроку здоровье сохраняющему. – Ростов-на-Дону, изд-во РО ИПК и ПРО, 2003.
20. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М., изд-во «Просвещение», 1985.
21. Раевская Н.Н. Музыкально-двигательные упражнения. - М., изд-во «Просвещение», 1991.
22. Рунова М.А. Роль физического воспитания в подготовке детей к школе. - М., изд-во «Мозаика - Синтез», 2000.
23. Старковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М., изд-во «Новая школа», 1994.
24. Ткаченко Т. Народно-сценический танец. – М., изд-во «Искусство», 1967.
25. Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике. - М., изд-во «Музыка», 1987.
26. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., изд-во «Просвещение», 1990.
27. Чуркова Н.Е. Краткий справочник по педагогической технологии. – М., изд-во «Новая школа», 1997.
28. Шубинский В. «Педагогика творчества учащихся».
29. «Бальные танцы»; Ж. №2; М; 1998 г.
30. «В ритме танца» К. Макарова; Издательство 1987 г.
31. «Техника исполнения европейских танцев». Императорское общество учителей танцев. Лондон-Санкт-Петербург; 1996 г.
32. «Техника исполнения латиноамериканских танцев»; Лондон-Санкт-Петербург; 1996 г.
33. Баттомер Пол «Учимся танцевать», М. Альфа-Пресс, 2000г

#### **Рекомендуемая литература для обучающихся:**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – Санкт-Петербург, 1996.
2. Боттомер Пол Учимся танцевать. – М., изд-во «Альфа - Пресс», 2000.
3. Детское литературное и художественное творчество «Наш край Донской – крупиночка России» Сб. Ростов-на-Дону, 2000.
4. Кленов А. Там, где музыка живет. – изд-во «Педагогика - Пресс», 1994.
5. Нейл Моррис Музыка и танец. – М., изд-во «Астрель», 2002.
6. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М., изд-во «Просвещение», 1985.

#### **Интернет-ресурсы**

<https://tequiladance.ru/o-nas/stati/tanets-i-ego-rol-v-zhizni-detey>.  
<https://www.9zalov.ru/vse-chto-vy-hoteli-znat-pro-tancy-dlya-detey>

<https://teatrdetstva.ru/tantsy-dlya-detej-polnyj-gid>

<https://blog.decathlon.ru/sovety/pochemu-detyam-osobenno-polezno-zanimatsya-tancami>.