

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»**

**ПРИНЯТО**

Протокол Малого педагогического совета  
Специализированной детско-юношеской  
спортивной школы олимпийского резерва №1  
№ 3 от «15» марта 2019 г.  
Явгель Н. Е. Н.Е.  
/руководитель структурного подразделения/

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 863-04 от «8» 04 2019 г.



Генеральный директор  
М. Р. Катунова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Хореография для спортивного бального танца. Первый уровень»**

Возраст учащихся: 7-14 лет  
Срок реализации: 4 года

**Разработчик:**  
Княстяпина Юлия Сергеевна  
педагог дополнительного образования

**ОДОБРЕНО**

Протокол Методического совета  
№ 6 от «4» 04 2019 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография для спортивного бального танца. Первый уровень», далее по тексту программа ориентирована на обучающихся спортивному бальному танцу клуба "Ритм" по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный бальный танец. Европейская программа», желающих совершенствовать собственные физические возможности, расширить диапазон владения новыми танцевальными элементами, развить творческий потенциал личности.

**Направленность:** художественная

### **Актуальность:**

Высочайший уровень конкуренции в детско-юношеском танцевании в сфере спортивного бального танца и тенденции к постоянному повышению уровня детских конкурсных вариаций, определяет потребность для танцоров, претендующих на присвоение класса танцевания или уже имеющие классы с ограничением фигур (Е, Д,С), в расширении арсенала танцевальных умений и постоянном совершенствовании собственных физических возможностей. Программа разработана на основе анализа детского и родительского спроса учащихся младших возрастных категорий клуба "Ритм" и их родителей. Высокая потребность в развитии творческого потенциала личности для учащихся клуба "Ритм", увлекающихся спортивными танцами, решается за счет изучения иных от стандартной конкурсной программы танцевальных направлений и позволяет расширить культурный и профессиональный танцевальный кругозор. В рамках программы ребенок знакомится с культурой и историей классических, народно-сценических и современных танцевальных направлений, приобретает терминологическую грамотность, одновременно происходит гармоничное развитие у детей физических танцевальных качеств, воспитывается художественный танцевальный вкус, творческое отношение к танцевальной практике и эстетика движения.

Комплексный подход к организации занятий с учащимися обеспечивает укрепление их психического и физического здоровья, обеспечивает позитивную социализацию, повышает стрессоустойчивость и творческий потенциал личности.

### **Отличительные особенности:**

- Содержание материала программы способствует гармоничному физическому и творческому развитию танцора, а так же приобщению к безопасному и здоровому образу жизни.
- Индивидуальный образовательный маршрут учащихся ориентирован на развитие индивидуальных личностных особенностей, поиск индивидуального исполнительского стиля каждого ребенка.
- Программа позволяет познакомить спортивно ориентированного танцора с культурой и особенностями многих хореографических дисциплин.

### **Цель:**

Совершенствование танцевально-исполнительских способностей обучающихся на основе изучения техник исполнения.

**Уровень освоения программы:** базовый

**Адресат программы:** Данная программа адресована на учащихся любого пола от 7-14 лет, изучающим спортивный бальный танец и достигшим класса танцевания на уровне Н, Е, Д, С.

## **Задачи:**

### *Обучающие*

- Изучить основные элементы классического и народно-сценических танцев.
- Освоить технику исполнения, элементы экспертизы и анализа элементов специальной танцевальной подготовки.
- Изучить виды, формы и жанры классического и народно-сценического танца, связи музыки и движения и конструктивно выражать позитивную или критическую точку зрения.

### *Развивающие:*

- Развить физические и функциональные возможности организма.
- Сформировать творческие навыки: музыкальную память, артистизм, художественный вкус, музыкально-эстетическую культуру исполнения танцевальных элементов.
- Сформировать коммуникативные компетенции (планирование сотрудничества в дуэте, группе; инициативное сотрудничество).

### *Воспитательные:*

- Сформировать регулятивные навыки (планирование собственного тренировочного процесса, самоконтроль, оценка, умение соотносить свои действия с планируемым результатом).
- Воспитать привычку к ведению безопасного и здорового образа жизни.
- Сформировать личностные качества учащихся, необходимые для достижения высоких творческих результатов (трудолюбивость, ответственность, самостоятельность, целеустремленность в достижении конечных результатов).

## **Условия реализации программы:**

### ***Условия набора и формирования групп:***

Группа формируется из изучающих спортивный балетный танец, имеющих опыт конкурсных выступлений, владеющих элементарными основами танцев европейской и латиноамериканской программ, но не имеющих опыта занятий хореографией.

Возможен дополнительный набор учащихся в течение учебного года при условии перехода из другого танцевально-спортивного клуба.

### ***Особенности организации образовательного процесса:***

Обучение по программе строится по спиральному принципу, т.е. в течение четырех лет в учебном плане программы повторяются одни и те же темы. Усложнение и углубление каждой темы происходит ежегодно за счет изучения новых танцев, новых элементов классического и народно-сценических танцев, новых тем по истории и теории танцевального искусства, расширения диапазона и сложности выполняемых упражнений и элементов.

Обучение по программе предполагает применение современных образовательных технологий, в первую очередь это здоровьесберегающие технологии и технологии коллективной творческой деятельности, помогающие педагогу в решении поставленных задач.

В процессе обучения с помощью поэтапного освоения учебного материала, познания возможностей своего тела и постоянного совершенствования в сфере физического воспитания, у обучающихся формируется внешняя и внутренняя мотивация, способствующая физическому и нравственному развитию и оздоровлению. Формирование групп по уровню подготовки и возрасту способствует психологическому комфорту каждого обучающегося, а обучение по единому плану под руководством педагога способствует гармоничному освоению материала всеми учащимися и приобретению необходимых знаний для совершенствования танцевальных навыков.

**Возраст учащихся:**

Данная программа предназначена для учащихся 7-14 лет.

**Срок и объем освоения:** программа рассчитана на 4 года, 144 часа в 1 год.

**Режим занятий:** занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 1 часу

**Формы организации детей на занятии:****Формы занятия:**

- объяснение материала, с наглядными примерами грамотного исполнения;
- практические занятия;
- различные формы самостоятельной работы, в том числе домашнее задание, проверяемое и разбираемое на занятии;
- беседы,
- репетиции,
- праздники,
- зачет,
- просмотр видеофильмов.

Занятия организуются в форме группового занятия, занятия по подгруппам, парам, на котором обучающиеся выполняют заданные упражнения, комбинации, репетируют иные задания под аккомпанемент концертмейстера или аудио-видео технических средств.

**Кадровое обеспечение: для реализации программы используется следующий кадровый состав:**

- педагоги дополнительного образования, обладающие дополнительным или специальным образованием в области хореографического и танцевального искусства, опытом исполнительской деятельности в хореографическом коллективе, обладающие базовыми знаниями фигур и техники исполнения Европейской и Латиноамериканской программ танцев, правил и положений Федерации танцевального спорта.

- в режиме социального партнерства возможно приглашение специалистов хореографического профиля в области альтернативных танцевальных направлений, преподавателей высшей школы.

**Материально-техническое обеспечение:**

Учебные занятия проводятся в помещении, оснащенном танцевальным покрытием (паркет, линолиум, ламинат и пр.), зеркалами, аудио и видео оборудованием, малое спортивное оборудование (резины, скакалки, коврики для гимнастики, утяжелители). На 1 и 2 году обучения необходима опора (классический станок, поручни или стулья). Для реализации отдельных разделов программы необходим компьютер с выходом в интернет, видеопроектор.

**Планируемые результаты:****Предметные результаты:***Предметное содержание*

- изучили основные элементы классического и народно-сценических танцев,
- освоили технику исполнения, элементы экспертизы и анализа элементов специальной танцевальной подготовки.
- изучили виды, формы и жанры классического и народно-сценического танца, связи музыки и движения и умеют конструктивно выражать позитивную или критическую точку зрения;

**Метапредметные результаты:**

- сформированы творческие навыки, физические возможности организма;
- сформированы коммуникативные компетентности ( планирование сотрудничества в дуэте, группе; инициативное сотрудничество)
- сформировали регулятивные навыки (планирование собственного тренировочного процесса, самоконтроль, оценка, умение соотносить свои действия с планируемым результатом)

***Личностные результаты:***

- сформирована устойчивая мотивация к ведению здорового, безопасного и физически активного образа жизни;
- сформированы личностные качества учащихся, необходимые для достижения творческих результатов;
- сформированы культурные и поведенческие ценности принятые в обществе.

### Учебный план 1 года обучения

	Тема	Всего, час.	Теория	Практика	Формы контроля
1	Элементы классического танца	32	4	28	Педагогическое наблюдение; Тест, Опрос
2	Элементы народно- сценического танца	12	5	7	Педагогическое наблюдение, тест
3	Танцевальная импровизация	4	-	4	Педагогическое наблюдение
3	Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки	16	2	14	Педагогическое наблюдение
4	История и теория танцевального искусства	6	5	1	Дискуссия; Опрос, тест
5	Специальная танцевальная подготовка	46	6	40	Педагогическое наблюдение; Опрос
6	Специальная физическая подготовка.	24	2	22	Педагогическое наблюдение
7	Танцевальный стиль	4	-	4	Выполнение контрольных заданий.
	Всего	144 час.	24	120	

**Учебный план 2-го года обучения**

	Тема	Всего, час.	Теория	Практика	Формы контроля
1	Элементы классического танца	28	2	26	Педагогическое наблюдение; Опрос
2	Элементы народно-сценического танца	12	2	10	Педагогическое наблюдение
3	Танцевальная импровизация	7	-	7	Педагогическое наблюдение
3	Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки	14	-	14	Педагогическое наблюдение
4	История и теория танцевального искусства	7	6	1	Дискуссия; Опрос.
5	Специальная танцевальная подготовка	40	6	34	Педагогическое наблюдение
6	Специальная физическая подготовка.	32	2	30	Педагогическое наблюдение
7	Танцевальный стиль	4	-	4	Выполнение контрольных заданий.
	Всего	144	18	126	

**Учебный план 3-го года обучения**

	Тема	Всего, час.	Теория	Практика	Формы контроля
1	Элементы классического танца	26	2	24	Педагогическое наблюдение; Тестирование; Опрос
2	Элементы народно- сценического танца	12	2	10	Педагогическое наблюдение
3	Танцевальная импровизация	8	1	7	Педагогическое наблюдение
3	Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки	14	-	14	Педагогическое наблюдение
4	История и теория танцевального искусства	8	7	1	Творческое задание; Опрос.
5	Специальная танцевальная подготовка	32	2	30	Педагогическое наблюдение
6	Специальная физическая подготовка.	40	2	38	Педагогическое наблюдение
7	Танцевальный стиль	4	-	4	Выполнение контрольных заданий.
	Всего	144час.	16	128	



**Учебный план 4-го года обучения**

	<b>Тема</b>	<b>Всего, час.</b>	Теория	Практика	Формы контроля
1	Элементы классического танца	<b>24</b>	2	22	Педагогическое наблюдение; Тестирование; Опрос
2	Элементы народно- сценического танца	<b>12</b>	2	10	Педагогическое наблюдение
3	Танцевальная импровизация	<b>10</b>	1	9	Педагогическое наблюдение
3	Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки	<b>16</b>	-	16	Педагогическое наблюдение
4	История и теория танцевального искусства	<b>6</b>	5	1	Тестирование; Опрос.
5	Специальная танцевальная подготовка	<b>32</b>	2	30	Педагогическое наблюдение
6	Специальная физическая подготовка.	<b>40</b>	2	38	Педагогическое наблюдение
7	Танцевальный стиль	<b>4</b>	-	4	Выполнение контрольных заданий.
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	14	130	

**Рабочая программа**  
**«Хореография для спортивного балетного танца. Первый уровень»**  
**Первый год обучения**

**Задачи:**

*обучающие*

- изучить исполнение и терминологию элементов классического и народно-сценического танца, прыжков, партерных позиций согласно содержанию программы 1 года обучения;
- освоить принципы танцевальной импровизации;
- изучить технику исполнения упражнений специальной танцевальной подготовки согласно содержанию программы 1 года обучения;

*развивающие*

- развить первичные навыки растяжки различных группы мышц, подвижность суставов (тазобедренный, плечевой, голеностопный), эластичность стопы и гибкость позвоночника;
- развить физические качества учащихся (сила, выносливость, ловкость, скорость) в объеме, необходимом на этапе исполнительской деятельности в Н классе;

*воспитательные*

- воспитать культуру поведения ученик-педагог,
- научить преодолению личных и коллективных затруднений при работе над своим телом под руководством педагога;
- воспитать у обучающихся культуру безопасного поведения в тренировочном зале, дисциплину в тренировочном процессе.

**Ожидаемые результаты учебного года**

**Ожидаемый результат**

*Предметные результаты*

- освоили исполнение и терминологию элементов классического и народно-сценического танца, прыжков, партерных позиций согласно содержанию программы 1 года обучения, исполнение и принципы танцевальной импровизации;
- освоена техника исполнения упражнений специальной танцевальной подготовки согласно содержанию программы 1 года обучения;
- сформированы навыки растяжки различных группы мышц, подвижности суставов (тазобедренный, плечевой, голеностопный), эластичность стопы и гибкость позвоночника;

*Метапредметные результаты*

- сформировали представление о личных физических возможностях обучающихся;
- развиты физические качества обучающихся (сила, выносливость, ловкость, скорость) в объеме, необходимом на этапе исполнительской деятельности в Н классе

*Личностные результаты:*

- сформирована культура поведения ученик-педагог;
- сформированы установки на безопасное поведение на тренировке;
- сформированы дисциплина и ответственность за свои действия на занятии.

# Содержание программы «Хореография для спортивного бального танца. Первый уровень»

## Первый год обучения

### 1. Основы классического танца

#### ТЕОРИЯ

Изучение упражнения

Постановка корпуса (у опоры и на середине)

Изучение тренажного материала лицом к опоре

Изучение I, II, III позиции позиций рук (на середине)

Изучение I, II, III, VI позиций ног (на середине и у опоры)

Постановка головы en face и profil у станка

Demi-plies и grandplies в I, II, III позициях у опоры музыкальный размер  $\frac{3}{4}$

Battementstendus в I позиции музыкальный размер 4/4

Battementstendusjetes в I позиции музыкальный размер 4/4

Demi-Rond de jambe par terre музыкальный размер 4/4

Temps leve saute по I, II, III позиции

Portdebras I, III

-Разбор характерных ошибок;

-Музыкальная раскладка

#### ПРАКТИКА

Постановка корпуса (у опоры и на середине)

Изучение тренажного материала лицом к опоре

Изучение I, II, III позиции позиций рук (на середине)

Изучение I, II, III, VI позиций ног (на середине и у опоры)

Постановка головы en face и profil у станка

Demi-plies и grandplies в I, II, III позициях у опоры музыкальный размер  $\frac{3}{4}$

Battementstendus в I позиции музыкальный размер 4/4

Battementstendusjetes в I позиции музыкальный размер 4/4

Demi-Rond de jambe par terre музыкальный размер 4/4

Temps leve saute по I, II, III позиции

Port de bras I, III стоя у опоры

Tourschaines (8-10)

Прыжки по VI позиции ног

Прыжки «Веревочка»

Подскоки

### 2. Элементы народно-сценического танца

#### ТЕОРИЯ

- изучение упражнений «Русский танец», «Русский лирический танец», «Русский плясовой танец»;
- демонстрация;
- разбор характерных ошибок;
- музыкальная раскладка.

#### ПРАКТИКА

Изучение и выполнение поклона в русском характере,

Построение в линии, по кругу,

Изучение ходов (с носка, с каблука, на полу-пальцах), разновидностей бега, шаги (простые, переменные, приставные, с ударом)

Изучение позиций рук, позиции корпуса/ прыжки на месте.

Изучение движений: ковырялочка, вращение на месте по 6 позиции

Изучение ходов: «елочка», «гармошка», «припадание», «сценический ход вперед».

### **3. Танцевальная импровизация**

#### **ПРАКТИКА**

Исполнение этюдов под музыкальное сопровождение на заданную тему:

- изобразить цирковое животное, клоуна, собачку, скаковую лошадь, используя освоенные классические и современные танцевальные движения.

Упражнения в парах:

- «Рука об руку с партнером»
- «Коллективное творческое начало»

### **4. Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки**

#### **ТЕОРИЯ**

- изучение техники упражнения;
- демонстрация,
- разбор характерных ошибок

#### **ПРАКТИКА**

- Приседания по II классической и джазовой позициям  
Комплекс упражнение «Оздоровительная походка»:
- Упражнение «Походка пингвина»
- Упражнение «Буратино»  
Комплекс упражнений «Безопасные приседания»:
- Упражнение «утята»
- Упражнение «Лягушата»  
Комплекс упражнений «Здоровая спина»
- Упражнение «Кораблик»
- Упражнение «рыбка»  
Комплекс упражнений «Пресс»  
Комплекс упражнений «Осанка танцора»  
Комплекс упражнений на растяжку мышц и связок

### **5. История и теория танцевального искусства**

#### **ТЕОРИЯ**

Особенности русского классического балета. Русские композиторы. Просмотр видеоматериалов (классические балеты Лебединое озеро, Сильфиды, Щелкунчик, открытые занятия в Академии балета им. А. Вагановой).

#### **ПРАКТИКА**

- Дискуссия на изученную тему. Обсуждение.

### **6. Специфическая танцевальная подготовка**

#### **ТЕОРИЯ**

Изучение техники упражнений:

- движение «Баунс» в коленях;
- компрессионное действие мышц брюшного пресса;
- работа стопы в Европейской программе (качель);
- действие спуск-подъем в стопах и коленях;
- первичное понятие «Баланс»;
- неспецифическое действие рук в латиноамериканской программе;
- разбор понятия «Рамка», специфика удержания характерной позиции в Европейских танцах

#### **ПРАКТИКА**

- Протанцовка движения «Баунс» в коленях,

- компрессионное действие мышц брюшного пресса : скручивания вперед/назад на месте; скручивание вперед/назад используя базовые фигуры танцев самба,
- работа стопы в Европейской программе (качель): перекаты веса по стопе с пятки на носок-и обратно на месте и в базовых элементах танца медленный вальс, квикстеп, действие спуск-подъем в стопах и коленях: Перемены на месте (м/р  $\frac{3}{4}$  на 2 такта), перемены с продвижением вперед/назад и право-лево; «квадрат» медленного вальса; квадрат с задержкой на счете 3 и удержание 1 такта на полу-пальцах.
- первичное понятие «Баланс»: статический баланс.
- неспецифическое действие рук в латиноамериканской программе: упражнения базовой координационной сложности ( смена 2-3 направлений параллельно, и с переменной рук)
- разбор понятия «Рамка», специфика удержания характерной позиции в Европейских танцах:
- растягивания, статическое удержание позиции рук на время по одному и в паре.
- учебно-тренировочные комплексы из проученных упражнений в различных вариациях.
- учебно-тренировочные прогоны вариаций Европейской и латиноамериканской программ

## **7. Специальная физическая подготовка.**

### **ПРАКТИКА**

Учебно-тренировочные прогоны конкурсных вариаций по Латиноамериканской программе в режимах:

- 3 танца с 1/16 учебного финала (мелодия по 90 сек)
- 3 танца с  $\frac{1}{4}$  учебного финала (мелодия 90 сек)
- 3 танца через заход по 4 мелодии каждого танца (мелодия 90-100 сек)
- 3 танца через танец Джайв (мелодия 100 -120 сек)

Учебно-тренировочные прогоны конкурсных вариаций по Европейской программе в режимах:

- 3 танца с 1/16 учебного финала (мелодия по 90 сек)
- 3 танца с  $\frac{1}{4}$  учебного финала (мелодия 90 сек)
- 3 танца через заход по 4 мелодии каждого танца (мелодия 90-100 сек)
- 3 танца через танец Квикстеп (мелодия 100 -120 сек)

## **8. Танцевальный стиль**

### **ПРАКТИКА**

демонстрацию освоенных элементов, анализ и самоанализ, экспертиза выступлений партнеров, рефлексия личностного роста.

**Рабочая программа**  
**«Хореография для спортивного бального танца. Первый уровень»**  
**Второй год обучения**

**Задачи:**

*обучающие*

- Освоение техники исполнения и терминология элементов классического и народно-сценического танца, прыжков, партерных позиций согласно содержанию программы 2 года обучения;
- освоение принципов танцевальной импровизации с учетом музыкального характера и сюжетности;
- изучить технику исполнения упражнений специальной танцевальной подготовки согласно содержанию программы 2 года обучения;

*развивающие*

- развитие навыков растяжки различных группы мышц и крупных суставов, подвижности суставов (коленный, локтевой, лучезапястный), эластичности стопы и гибкости позвоночника;
- развитие физических качеств обучающихся (сила, выносливость, ловкость, скорость) в объеме, необходимом на этапе исполнительской деятельности в Н-Е классе;
- развитие музыкально-эстетической культуры исполнения элементов русского народного танца;

*воспитательные*

- способствовать повышению исполнительской самооценки;
- воспитание культуры общения со сверстниками в рабочем процессе;
- формирование культуры внешнего вида учащихся в тренировочном процессе;

**Ожидаемые результаты учебного года**

**Ожидаемый результат**

*Предметные результаты*

- освоили технику исполнения и терминологию элементов классического и народно-сценического танца, прыжков, партерных позиций согласно содержанию программы 2 года обучения;
- освоили принципы танцевальной импровизации с учетом музыкального характера и сюжетности;
- изучили технику исполнения упражнений специальной танцевальной подготовки согласно содержанию программы 2 года обучения;

*Метапредметные результаты*

- сформирована коммуникативная компетентность;
- сформированы физические качества обучающихся (сила, выносливость, ловкость, скорость) в объеме, необходимом на этапе исполнительской деятельности в Н-Е классе;
- сформирована адекватная исполнительская самооценка.

*Личностные результаты:*

- сформированы межличностные отношения (навыки культуры общения, взаимодействия со сверстниками),
- сформирована культура внешнего вида учащихся.



Исполнения этюдов под музыкальное сопровождение по тематикам:

- «Времена года»,
- «Образы воды в природе»,
- «Сказки в музыке и танце».

#### **4. Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки**

##### **ПРАКТИКА**

Комплекс упражнений «Здоровая растяжка»

*Упражнение «Лягушата»*

*Упражнение «Кораблик»*

*Упражнение «Рыбка»*

Комплекс упражнений «Здоровая спина»

*Упражнение «Кошка»*

*Упражнение «Собачка»*

Элементы ОФП в комплексе «Грамотное дыхание спорте» (отжимания, приседания, подтягивания, упражнения на пресс, прыжки на скакалке)

Базовые упражнения гимнастической растяжки

#### **5. История и теория танцевального искусства**

##### **ТЕОРИЯ**

Особенности русского классического балета. Просмотр видеоматериалов (классические балеты: Жизель, Баядерка, Корсар, Ромео и Джульетта, открытые занятия в Академии балета им. А. Вагановой, тренажный материал)

##### **ПРАКТИКА**

- Обсуждение;

-Дискуссия на тему изученного.

#### **6. Специфическая танцевальная подготовка**

##### **ТЕОРИЯ**

Разбор техники упражнений

-Теория скручивания, сокращения тела. Понятие «Противохода» в латиноамериканской программе.

- Теория упражнений на простое взаимодействие в паре . Понятие «Давление-натяжение».

-Разбор специфического действия бедер. Понятие «восьмерка».

-Теория упражнения на развитие скорости работы колена в латиноамериканской программе.

- Понятие «единого центра» в европейской программе.

- Понятие «променад/контрпроменад», разбор позиций.

-Знакомство с базовыми фигурами, исполняющимися в специальном не основном ритме.

##### **ПРАКТИКА**

Протанцовка и комбинирование упражнений, изученных на предыдущих годах обучения  
Скручивания, сокращения тела. Понятие «Противохода» в латиноамериканской программе:  
Исполнение базовых фигур: «Хип-твист шассе», «Ронд-шассе», «Тайм-степ», «Кубинские брейки»

Упражнение на простое взаимодействие в паре. Понятие «Парное давление-натяжение».

В паре, в различных позициях: Pull-Push. На примере каталога фигур СТСП для «Е класса».

Разбор специфического действия бедер. Понятие «восьмерка».

Упражнения на развитие работы бедер

Разбор траектории движения бедер

Работа в паре и по одному на примере фигур «Е» класса.

Упражнения на развитие скорости работы колена в латиноамериканской программе.

Смены на месте в основном ритме; различные виды смены ног.

Комплекс упражнений на вращение колена.

Понятие «единого центра» в европейской программе.

Исполнение базовых элементов европейской программы.

Использование понятия «единого центра у двоих» на примере фигур из каталога СТСП для «Е» класса.



Понятие «променад/контрпроменад», разбор позиций.

Комплекс статических упражнений и использование в динамике.

Знакомство с базовыми фигурами, исполняющимися в специальном не основной ритме.

Ритм «Гуапача», «S-S-Q-Q-S», «S-QQQQQ»

Учебно-тренировочные прогоны вариаций Европейской и латиноамериканской программ.

## **7. Специальная физическая подготовка.**

### **ПРАКТИКА**

Учебно-тренировочные прогоны конкурсных вариаций по Латиноамериканской программе в режимах:

-3 танца с 1/16 учебного финала (мелодия по 90 сек)

-3 танца с 1/4 учебного финала (мелодия 90 сек)

- 3 танца через заход по 4 мелодии каждого танца (мелодия 90-100 сек)

-3 танца через танец Джайв (мелодия 100 -120 сек)

Учебно-тренировочные прогоны конкурсных вариаций по Европейской программе в режимах:

-3 танца с 1/16 учебного финала (мелодия по 90 сек)

-3 танца с 1/4 учебного финала (мелодия 90 сек)

- 3 танца через заход по 4 мелодии каждого танца (мелодия 90-100 сек)

-3 танца через танец Квикстеп (мелодия 100 -120 сек)

## **8. Танцевальный стиль**

- Демонстрация освоенных элементов.
- Рефлексия личностного роста.

**Рабочая программа**  
**«Хореография для спортивного бального танца. Первый уровень»**  
**Третий год обучения**

**Задачи:** *Обучающие*

- Освоение техники исполнения и терминологии элементов классического и народно-сценического танца, прыжков, партерных позиций согласно содержанию программы 3 года обучения.
- Изучение техники исполнения танцевальной импровизации с учетом эмоционального содержания.
- Изучение техники исполнения упражнений специальной танцевальной подготовки согласно содержанию программы 3 года обучения.

*Развивающие*

- Формирование растяжки различных мышечных групп, связок и крупных суставов, разработка подвижности суставов (коленный, локтевой, лучезапястный), развитие силы и скорости стопы и гибкости позвоночника;
- Развитие физических качеств учащихся (сила, выносливость, ловкость, скорость) в объеме, необходимом на этапе исполнительской деятельности в Е – Д классе;
- Сформировать артистизм и эмоциональную раскрепощенность при исполнении элементов классического и русского народного танца.

*Воспитательные*

- Формирование самостоятельности при организации личной и коллективной работы на занятиях и соревнованиях.
- Воспитание художественного вкуса, привычки к ведению безопасного и здорового образа жизни.
- Воспитание у учащихся личностных качеств, необходимых для достижения творческих результатов (трудолюбивость, ответственность, целеустремленность).

**Ожидаемый результат**

*Предметные результаты*

- Освоена техника исполнения и терминология элементов классического и народно-сценического танца, прыжков, партерных позиций согласно содержанию программы 3 года обучения.
- Освоена техника исполнения танцевальных импровизаций с учетом эмоционального содержания.
- Изучена техника исполнения упражнений специальной танцевальной подготовки, согласно содержанию программы 3 года обучения.

*Метапредметные результаты*

- Развита артистизм и эмоциональную раскрепощенность.
- Разработаны различные группы мышц, подвижность суставов, эластичность стопы и гибкость тела в объеме, необходимом на этапе исполнительской деятельности в Е- Д классе.
- Развита физические качества учащихся (сила, выносливость, ловкость, скорость) в объеме, необходимом на этапе исполнительской деятельности в Е – Д классе;

*Личностные результаты:*

- Сформированы навыки самостоятельности и личной ответственности при организации индивидуальной и коллективной работы на занятиях и на соревнованиях.
- Сформированы личностные качества, необходимые для достижения творческих результатов (трудолюбивость, ответственность, целеустремленность)
- Сформирован художественный вкус, привычки к ведению безопасного и здорового образа жизни.

## Содержание программы. Третий год

### 1. Элементы классического танца

#### ТЕОРИЯ

Изучение упражнений:

Double, Passe, coude pied, pise

Изучение новых упражнений партерного экзерсиса:

Battements fondus, Battements frappés et doubles frappés, Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans, Battement développés, Pas de bourree dessus-dessous, Adagio

Разбор характерных ошибок;

Музыкальная раскладка

#### ПРАКТИКА

Повторение упражнений предыдущих уровней, при дополнении элементов в комбинационные зарисовки:

Double, Passe, cou de pied, pise

Изучение новых упражнений партерного экзерсиса: Battements fondus, Battements frappés et doubles frappés, Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans, Battement développés

Pas de bourree dessus-dessous, Adagio

Прыжки *Changement de pied* музыкальный размер 4/4

Прыжки группы *Jetee fermee et ouverte*, Preparation et Pirouette с V en dehors et en dedans

Tours en dehors et en dedans из V позиции по одному подряд (4-6)

Tours en dehors et en dedans из V, и II позиций (1-2 оборота)

Tour Fouettes на 45° (1-2 оборота)

Tour chaines (12-16)

### 2. Элементы народно-сценического танца

#### ТЕОРИЯ

Изучение упражнения «Итальянский народный танец», «Фольклорный танец»; демонстрация;

разбор характерных ошибок; музыкальная раскладка

#### ПРАКТИКА

Проучивание ходов и движений народного танца «Тарантелла».

Ходы (Баллоне вперед, ампюате назад, боковой ход с выбрасыванием ноги).

Прыжки в характере.

Экзерсис у опоры и на середине зала.

### 3. Танцевальная импровизация

#### ТЕОРИЯ

Что такое танцевальная импровизация, примеры. Разъяснение заданий, обсуждение, разбор типичных ошибок

#### ПРАКТИКА

Исполнение этюдов под музыкальное сопровождение по тематикам: «Эмоции», «Характерность героев мировой и отечественной литературы».

### 4. Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки

#### ПРАКТИКА

Базовые упражнения гимнастической растяжки в комплексе «Безопасные элементы растяжки».

Элементы ОФП в комплексе «Развитие сердечно-сосудистой системы для спортсменов» (отжимания, приседания, подтягивания, упражнения на пресс).

В осенний и весенний период бег-дистанции и спринт 60м и 100 м.

Упражнения с дополнительным оборудованием: резины, скакалка, утяжелители.

### 5. История и теория танцевального искусства

#### ТЕОРИЯ

Российские и зарубежные школы классического балета. Просмотр видеоматериалов (классические балеты: "Раймонда", "Тщетная предосторожность", открытые занятия в Академии балета им. А. Вагановой, открытые занятия зарубежных академий и школ классического и современного искусства)

## **ПРАКТИКА**

Обсуждение, дискуссия на тему изученного.

### **6. Специальная танцевальная подготовка**

#### **ТЕОРИЯ**

- Разбор работы бедра в не основном ритме.
- Изучение основных типов ведения в латиноамериканской программе и видов взаимодействия в паре.
- Специфические упражнения на работу корпуса, связь с ведением партнера.
- Прыжки, флики, кики с утяжелителями (малыми по 0.5/1 кг) до 90 градусов.
- Понятия «Свинг», «Свей», в Европейской программе.
- Разбор понятия «Синкопированный ритм».

#### **ПРАКТИКА**

Протанцовка и комбинирование упражнений, изученных на предыдущих годах обучения

- Разбор работы бедра в не основном ритме «SQQ» «QQS» «SSQQQ» на примере каталога фигур СТСП для «Д» класса».
- Изучение основных типов ведения в латиноамериканской программе и видов взаимодействия в паре.
- Специфические упражнения на работу корпуса, связь с ведением партнера.
- На примере фигур из каталога СТСП «Д»» класса.
- Прыжки, флики, кики с утяжелителями (малыми по 0.5/1 кг) до 90 градусов.
- Комплекс упражнений на отработку «Свинг», «Свей», в Европейской программе на примере фигур каталога СТСП «Д» класса.
- Исполнение основных фигур с использованием «синкопированного ритма».
- Учебно-тренировочные прогоны вариаций Европейской и латиноамериканской программ.

### **7. Специальная физическая подготовка.**

#### **ПРАКТИКА**

Учебно-тренировочные прогоны конкурсных вариаций по Латиноамериканской программе в режимах:

- 4 танца с 1/16 учебного финала (мелодия по 90 сек)
- 4 танца с ¼ учебного финала (мелодия 90 сек)
- 4 танца через заход по 4 мелодии каждого танца (мелодия 90-100 сек)
- 4 танца через танец Джайв (мелодия 100 -120 сек)
- 4 танца через тренировочные упражнения (мелодия 100-120 сек).

Учебно-тренировочные прогоны конкурсных вариаций по Европейской программе в режимах:

- 4 танца с 1/16 учебного финала (мелодия по 90 сек)
- 4 танца с ¼ учебного финала (мелодия 90 сек)
- 4 танца через заход по 4 мелодии каждого танца (мелодия 90-100 сек)
- 4 танца через танец Квикстеп (мелодия 100 -120 сек)
- 4 танца через тренировочные упражнения (мелодия 100-120 сек).

### **8. Танцевальный стиль**

- Демонстрация изученного материала.
- Анализ и самоанализ, экспертиза и рефлексия.
- Контроль качества и объема материала.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

год обучения	дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	02.09.19	12.05.20	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2	01.09.19	17.05.20	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3	01.09.19	11.05.20	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
4	01.09.19	17.05.20	36	78	144	2 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю по 2 часа

**Рабочая программа**  
**«Хореография для спортивного бального танца. Первый уровень»**  
**Четвертый год обучения**

**Задачи:**

*Обучающие*

- Освоение техники исполнения и терминологии элементов классического и народно-сценического танца, прыжков, партерных позиций согласно содержанию программы 4 года обучения.
- Освоение коллективного исполнения танцевальной импровизации в малой группе (3-6 человек).
- Изучение техники исполнения упражнений специальной танцевальной подготовки, согласно содержанию программы 4 года обучения;

*Развивающие*

- Развитие растяжки различных мышечных групп, связок и крупных суставов, подвижности суставов (коленный, локтевой, лучезапястный), силы и скорости стопы и гибкости позвоночника.
- Развитие физических качеств обучающихся (сила, выносливость, ловкость, скорость) в объеме, необходимом на этапе исполнительской деятельности в Д -С классе.
- Развитие творческой инициативы и способности к самовыражению средствами танца.

*Воспитательные*

- Сформировать устойчивую мотивацию и интерес к ведению здорового, безопасного и физически активного образа жизни.
- Сформировать основы безконфликтного поведения при возникновении творческих и рабочих разногласий в танцевальной паре, коллективе или между педагогом и учащимися.

**Ожидаемый результат**

*Предметные результаты*

- Освоена техника исполнения и терминология элементов классического и народно-сценического танца, прыжков, партерных позиций согласно содержанию программы 4 года обучения.
- Освоена техника коллективного исполнения танцевальной импровизации в малой группе (3-6 человек).
- Изучена техника исполнения упражнений специальной танцевальной подготовки согласно содержанию программы 4 года обучения.

*Метапредметные результаты*

- Сформирована творческая инициатива и способность к самовыражению посредством танца, музыкально-двигательная связь, эмоциональность и артистизм.
- Сформированы устойчивая мотивация к занятиям хореографическим искусством.
- Сформированы основные группы мышц, подвижность суставов, эластичность стопы и гибкость тела в объеме, необходимом на этапе исполнительской деятельности в Д -С классе.

*Личностные результаты:*

- Сформированы установки на здоровый образ жизни.
- Сформированы основы безконфликтного поведения при возникновении творческих и рабочих разногласий в танцевальной паре, коллективе или между педагогом и учащимися.

## Содержание программы. Четвертый год

### 1. Элементы классического танца

#### ТЕОРИЯ

Изучение упражнений: *Preparation et pirouette с II и IV позиции en dehors et en dedans. port de bras (VI), Pas de bourree, ballotee et en tournant, Adagio*

Прыжки *Changement de pied* музыкальный размер 2/4, *Прыжки Echappee en tournant, Прыжки Sissone Assamlee, Sissone. Entrechat Quatre et Royal, Fermee, Sissone ouverte Pasjete Entrelace (перекидной) с шага по прямой*

Изучение упражнений:

Усложненные комбинационные зарисовки,

*Прыжки Sissone Simple, Jete en tournant, Entrechat Trois et Cinq. Pas brise*

Разбор характерных ошибок;

Музыкальная раскладка.

#### ПРАКТИКА

Повторение упражнений предыдущих уровней.

Усложненный вариант комбинационных зарисовок при дополнении элементов в комбинационные зарисовки:

*Soutenu*, пирует, *pas balance, Preparation et pirouette с II и IV позиции en dehors et en dedans. port de bras (VI), Pas de bourree ballotee et en tournant, Adagio*

Прыжки *Changement de pied* музыкальный размер 2/4

*Прыжки Echappee en tournant*

*Прыжки Sissone Assamlee, Sissone*

*Entrechat Quatre et Royal*

*Fermee, Sissone ouverte*

*Pasjete Entrelace (перекидной) с шага по прямой*

*В первом полугодии*

Tours en dehors et en dedans с V позиции по одному подряд (6-8)

Tours en dehors et en dedans с V, IV и II позиций (2-3 оборота)

Tour Fouettes на 45° (3-4 подряд в 1 оборота мальчики, 3-4 подряд в 1 оборот девочки)

Tour Fouettes на 45° (2-3 оборота мальчики, 2-3 оборота девочки)

Tour chaines (12-16)

Во втором полугодии

Tours en dehors et en dedans с V позиции по одному подряд (8-10)

Tours en dehors et en dedans с V, IV и II позиций (3-4 оборота мальчики, 2-3 девочки)

Комбинационные прыжковые зарисовки

### 2. Элементы народно-сценического танца

#### ТЕОРИЯ

Изучение упражнения: «Испанские танцы».

Демонстрация.

Разбор характерных ошибок.

Музыкальная раскладка.

#### ПРАКТИКА

Изучение основного хода.

Изучение и постановка рук, головы, корпуса.

Работа с элементами костюмы: юбка, веер, плащ, кастаньеты.

Изучение дроби

«Творческая лаборатория»: протанцовка комбинационных зарисовок сольно и малой группой

### 3. Танцевальная импровизация

#### ТЕОРИЯ

Особенности танцевальной импровизации, стиль импровизаций. Разъяснение заданий.

Обсуждение, Разбор типичных ошибок

#### ПРАКТИКА

Исполнения этюдов на вольную тематику под музыкальное сопровождение классического произведения отечественного или зарубежного композитора.

Задания «*Этапы совместного творчества*»: разбор постановки и реализации элементов танцевальной импровизации в паре и малой группе от «идеи» до полноценного танцевального продукта.

#### **4. Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки**

##### **ПРАКТИКА**

Упражнения безопасной гимнастической растяжки повышенного уровня сложности.

Элементы ОФП (отжимания, приседания, подтягивания, упражнения на пресс).

В осенний и весенний период бег-дистанции и спринт 60м и 100 м.

Упражнения с дополнительным оборудованием: резины, скакалка, утяжелители.

Комплекс «Безопасное использование малого отягощения».

Разбор комплекса упражнений «*Безопасная тренировка на воздухе*».

Разбор комплекса упражнений «*Грамотное восстановление после тренировок*».

Работа с дополнительным оборудованием.

#### **5. История и теория танцевального искусства**

##### **ТЕОРИЯ**

Обзор современных балетных школ и направлений. Просмотр видеоматериалов (классические одноактные балеты: балетные постановки современной хореографии, открытые занятия зарубежной академией и школ классического и современного искусства)

##### **ПРАКТИКА**

- Разучивание комбинационных зарисовок с видео-руководства
- Работа в парах и малой творческой группе.
  - Обсуждение.
  - Дискуссия на тему изученного.

#### **6. Специальная танцевальная подготовка**

##### **ТЕОРИЯ**

- Знакомство с специфической работой рук танца «Пасодобль».

- Постановка корпуса в танце «Пасодобль».

-Разбор основных фигур танца «Пасодобль».

- Разбор основных фигур танца ЧАЧАЧА с использованием синкопированного ритма.

-Изучение основных принципов движения танца «Фокстрот».

-Изучение специализированного спуска-подъема в танце «Фокстрот».

- Изучение понятий «Позиция Противодвижения» и «Противодвижение» в корпусе в Европейской программе (ППДК) и (ПДК).

-Разбор поз, позиций, «Лифтов» в латиноамериканской программе.

-Самостоятельная постановка учебных композиций с использованием каталога фигур СТСП от «Е» до «С» класса в латиноамериканской и европейской программах.

-Разбор партии партнера/партнерши. Знание основных шагов партнера.

-Разбор «маятникового» действия корпуса в Европейской программе.

-Разбор понятия «Пивотирующее действие».

##### **ПРАКТИКА**

Протанцовка и комбинирование упражнений, изученных на предыдущих годах обучения.

-Комплекс упражнений на постановку рук танца «Пасодобль».

-Комплекс упражнений из фигур чачача в синкопированном ритме.

-Комплекс упражнений с использованием «Фокстротного» подъема и снижения.

-Разбор и протанцовка основных фигур танца «Фокстрот».



- Изучение понятий «Позиция Противодвижения» и «Противодвижение» в корпусе в Европейской программе (ППДК) и (ПДК).
- Протанцовка и комбинирование упражнений, изученных на предыдущих годах обучения.
- Практика поз, позиций, «Лифтов» в латиноамериканской программе.
- Включение позировок в тренировочные и конкурсные вариации.
- Самостоятельная постановка учебных композиций с использованием каталога фигур СТСР от «Е» до «С» класса в латиноамериканской и европейской программах.
- Протанцовка партии партнера/партнерши. Знание основных шагов партнера.
- Протанцовка «маятникового» действия корпуса в Европейской программе на примере характерных фигур каталога СТСР и собственных конкурсных вариаций танцоров.
- Протанцовка понятия «Пивотирующее действие» на примере характерных фигур каталога СТСР и собственных конкурсных вариаций танцоров.

## **7. Специальная физическая подготовка.**

### **ПРАКТИКА**

Учебно-тренировочные прогоны конкурсных вариаций по Латиноамериканской программе в режимах:

- 4 танца с 1/16 учебного финала (мелодия по 90 сек)
- 4 танца с ¼ учебного финала (мелодия 90 сек)
- 4 танца через заход по 4 мелодии каждого танца (мелодия 90-100 сек)
- 4 танца через танец Джайв (мелодия 100 -120 сек)
- 4 танца через тренировочные упражнения (мелодия 100-120 сек)
- 5 танцев с 1/16 учебного финала (мелодия по 90 сек)
- 5 танцев с ¼ учебного финала (мелодия 90 сек)
- 5 танцев через заход по 4 мелодии каждого танца (мелодия 90-100 сек)
- 5 танцев через танец Джайв (мелодия 100 -120 сек)
- 5 танцев через тренировочные упражнения (мелодия 100-120 сек)

Учебно-тренировочные прогоны конкурсных вариаций по Европейской программе в режимах:

- 5 танцев с 1/16 учебного финала (мелодия по 90 сек)
- 5 танцев с ¼ учебного финала (мелодия 90 сек)
- 5 танцев через заход по 4 мелодии каждого танца (мелодия 90-100 сек)
- 5 танцев через танец Квикстеп (мелодия 100 -120 сек)
- 5 танцев через тренировочные упражнения (мелодия 100-120 сек)
- 4 танца с 1/16 учебного финала (мелодия по 90 сек)
- 4 танца с ¼ учебного финала (мелодия 90 сек)
- 4 танца через заход по 4 мелодии каждого танца (мелодия 90-100 сек)
- 4 танца через танец Квикстеп (мелодия 100 -120 сек)
- 4 танца через тренировочные упражнения (мелодия 100-120 сек)

## **8. Танцевальный стиль**

- Демонстрация освоенных элементов,
- Рефлексия личностного роста,
- Взаимоэкспертиза

## Методические материалы

В процессе реализации программы применяются современные образовательные технологии: здоровьесберегающая и технологии коллективной творческой деятельности. Данные технологии проходят через весь курс обучения и тесно взаимодействуют друг с другом.

**Здоровьесберегающая технология** строится на следующих принципах построения программы и занятия в частности:

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований (оптимальный тепловой режим помещения, освещение, чистота)
- Рациональная плотность занятия (принцип обучения: от простого к сложному; соотношение сложности упражнений, количества, качества; поэтапная анатомическая «загрузка» мышечных групп)
- Смена видов деятельности (характера упражнений-разминочные\тренировочные\релаксационные, скорости- медленно\быстро и техники выполнения- изучение\тренаж\совершенствование, положение учащегося в зале- лежа\сидя\стоя)
- Включение в занятие технологических приемов и методов, способствующих самопознанию, самооценке учащихся
- Построение занятия с учетом работоспособности учащихся (в первой трети занятия гимнастический и классический разогрев, далее вторая треть занятия-тренаж изученного материала, последняя треть- изучении и практика нового материала)
- Благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональной разрядки

Комплексы движений и упражнений соответствует естественным потребностям здорового развивающегося организма ребёнка и помогает достичь состояния физического, психического и, в дальнейшем, социального равновесия.

**Технология коллективной творческой деятельности** является приоритетной в достижении цели повышения творческого уровня учащихся. Основными целями применения данной технологии в обучении являются выявление и развитие творческих способностей учащихся, приобщение их к многообразной танцевальной творческой деятельности с выходом на конкретный продукт, который можно исполнить и оценить. Технология предполагает такую организацию совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела. Мотивом деятельности детей является стремление к самовыражению и самоусовершенствованию. Широко используется игра, состязательность, соревнование. Все эти формы деятельности помогают в процессе формирования характера спортсменов и адаптирует их к стрессовым условиям настоящих соревнований.

*Аудиоматериалы:*

- Подборка для инструментального аккомпанемента занятия классического танца.
- CD и MD с записью фонограмм танцевальной музыки:
- латиноамериканская программа
- европейская программа
- детская музыка (песни и пьесы)
- для показательных выступлений.

*Материально-техническое обеспечение:*

- Танцевальный зал (паркет, зеркала)
- Раздевалки
- Гимнастические коврики

Зал оснащён мультимедийным оборудованием:

- CD, DVD, MD проигрыватели

- Усилитель, микшерский пульт, звуковые колонки
- Микрофоны
- Музыкальные центры
- Электронные клавишные музыкальные инструменты с педалями sustain
- Телевизоры
- Видеокамеры
- Ноутбук, планшет
- Ксерокс, принтер.

### Оценочные материалы

#### Периодичность, виды и формы контроля

Виды контроля	Формы и методы контроля	Периодичность
Предварительный	-просмотр танцоров -анкетирование родителей и детей -собеседование	1 раз в год
Текущий	- педагогическое наблюдение (оценка грамотности исполнения заданного материала, музыкальность исполнения, личное, физическое совершенствование) -практические задания -опрос (освоение теоретического материала) -анализ регулярности посещения учебных занятий учащимися -индивидуальные беседы с учащимися и родителями.	Каждое занятие с последующим полугодовым анализом  1 раз в 3 месяца 1 раз в месяц  Ежемесячно  1 раз в 3 месяца
Периодический	-открытое занятие -участие в праздниках и учебных конкурсах	1 раз в год
Итоговый	-зачет (итоговое занятие).	1раз в полугодие

**Приложение 1**  
**Бланк оценки результатов освоения учащимися теории и практики учебной программы на 20\_\_ -20\_\_ уч.год**

\_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ группа  
 Педагог \_\_\_\_\_

№	ФИО учащегося	Раздел программы	<b>0- неудовлетворительно освоил</b> <b>1-освоил удовлетворительно</b> <b>2- освоил хорошо</b> <b>3-освоил отлично</b>
1		Основы классического танца	
		Элементы народно-сценического танца	
		Элементы специальной танцевальной подготовки	
		История и теория танцевального искусства	
		Динамика метапредметных результатов и личностного роста	
2		Основы классического танца	
		Элементы народно-сценического танца	
		Элементы специальной танцевальной подготовки	
		История и теория танцевального искусства	
		Динамика метапредметных результатов и личностного роста	
3		Основы классического танца	
		Элементы народно-сценического танца	
		Элементы специальной танцевальной подготовки	
		История и теория танцевального искусства	
		Динамика метапредметных результатов и личностного роста	
4		Основы классического танца	
		Элементы народно-сценического танца	
		Элементы специальной танцевальной подготовки	
		История и теория танцевального искусства	
		Динамика метапредметных результатов и личностного роста	
5		Основы классического танца	
		Элементы народно-сценического танца	

		Элементы специальной танцевальной подготовки	
		История и теория танцевального искусства	
		Динамика метапредметных результатов и личностного роста	
<b>6</b>		Основы классического танца	
		Элементы народно-сценического танца	
		Элементы специальной танцевальной подготовки	
		История и теория танцевального искусства	
		Динамика метапредметных результатов и личностного роста	

По итогам контрольно-переводных испытаний и анализа результатов педагогических наблюдений динамики развития учащегося в текущем году, даются рекомендации продолжить обучение по данной и иной программе.

## Приложение 2

Таблица полугодического педагогического наблюдения на 20\_\_ -20\_\_ уч.год

\_\_\_\_\_ год обучения      \_\_\_\_\_ группа

	Фамилия Имя	Знание и техника исполнения элементов классического танца	Знание и техника исполнения элементов народно-сценического танца	Растяжка	Освоение техники гимнастических элементов
1					
2					
3					
4					
5					

Педагог \_\_\_\_\_

### Критерии оценки по форме контроля «Педагогическое наблюдение»:

Оценка происходит по каждому разделу в 3-балльной форме:

✓ *Знание и техника исполнения элементов классического танца*

3 балла- знание и грамотное исполнение всех изученных элементов

2 балла- знание и грамотное исполнение 80% всех изученных элементов

1 балл- знание и грамотное исполнение 60% всех изученных элементов

0- Знание и грамотное исполнение менее 60% всех изученных элементов

✓ *Знание и техника исполнения элементов народно-сценического танца*

3 балла- знание и грамотное исполнение всех изученных элементов

2 балла- знание и грамотное исполнение 80% всех изученных элементов

1 балл- знание и грамотное исполнение 60% всех изученных элементов

0-Знание и грамотное исполнение менее 60% всех изученных элементов

✓ *Растяжка*

3 балла- личная положительная динамика результатов на 20%

2 балла - личная положительная динамика результатов на 10%

1 балл - личная положительная динамика результатов на 5%

0- Нет динамики

✓ *Освоение техники гимнастических элементов*

3 балла- освоены в полном объеме

2 балла- частично не освоены

1 балл – частично освоены

0- Не освоены

*Динамика метапредметных результатов и личностного роста*

- 3 балла- динамика наблюдается в полном объеме
- 2 балла- динамика наблюдается не в полном объеме
- 1 балл – динамика слабо выражена
- 0 - динамика отсутствует

**Приложение 3**  
**Бланк вступительных испытаний в группу обучения по программе**  
**20\_\_\_\_-20\_\_\_\_\_**

	Фамилия Имя	Знание и техника исполнения элементов классического танца	Знание и техника исполнения элементов народно- сценического танца	Рекомендуемый год обучения на основании результатов вступительных испытаний
1				
2				
3				
4				
5				



*Для сопровождения образовательного процесса педагогами спортивного клуба "Ритм" подготовлены методические разработки:*

- «Методы и принципы общей физической подготовки танцоров в процессе спортивного совершенствования, как средство хореографии» п.д.о. Кнестяпина Ю.С.
- «Разнообразие метро-ритмических структур для работы над чувством ритма на занятиях с младшими школьниками» п.д.о. Минеева Л.И.

*Видеоматериалы*

Видеоматериал: 1 курс классического танца. С-Пб., Государственный университет культуры и искусства.

Видео-материал: 2 курс Джаз, Модерн. Государственный университет культуры и искусства.

Видео-собрание «Балет. Лучшее на DVD» ООО Ди-ви-ди клуб 2011 года:

№1 «Лебединое озеро», №2 «Щелкунчик», №3 №Ромео и Джульетта», №4 «Жизель», №5 «Анна Каренина», №6 «Спящая красавица», №7 «Дон Кихот», №8 «Баядерка», №11 «Золушка».

Видео фильмы: «Шедевры мирового балетного искусства».ООО «Минелла»

Видео курс «Фламенко1» ООО «Маркон» 2003 од

Видео курс «Афроджаз» ООО «Эврика фильм» 2005 год

## Литература:

### Для учащихся

- Базарова Н.П., Мей Б.П. Азбука классического танца.-Л.:Искусство, 1983.  
Бахрушин Ю.А. «История русского балета», Просвещение 1977  
Блазис Карло «Танцы вообще. Балетные знаменитости и национальные танцы», Планета музыки, 2008  
Ваганова А.Я. Основы классического танца.-Л.: Искусство, 1963.  
Звездочкин В.А. Классический танец.-М. Феникс, 2005.

### Для педагога

- Боа Ким «Формирование балетной осанки» АРБ им. А.Я.Вагановой, 2013 г  
Вашкевич Н.Н. «История хореографии всех веков и народов», Лань , 2004 год  
Громов Ю.И. «Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера», Анкор, 2017  
Силкин П.А. «Хореография: рекомендации по отбору детей и педагогические приемы развития данных» АРБ им. А.Я. Вагановой, 2013 год  
Степин А.А. «Актерское мастерство» АРБ им. А.Я. Вагановой, 2012 год  
Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца», Лань, 2009 год  
Красовская В.М. «Русский балетный театр второй половины XIX века.» Лань, 2009 год  
Красовская В.М. «Западноевропейский балетный театр», Лань, 2009 год.  
Кузнецов Л.И. «Тарасов Н.И.95 уроков классического танца», Из-во «ГИТИС» Москва, 2016 год  
Арнольд Нельсон «Анатомия упражнений на растяжку» Поппури, 2008 год  
Есаулов И.Г. «Устойчивость и координация хореографии» Из-во Удм. Ун-а, 1992  
Мориц В.Э Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа», Планета музыки 2009  
Сафронова Л.Н. «Уроки классического танца» АРБ им. Вагановой 2003  
Ткаченко Т. Народный танец.-М.: Искусство,1967.  
Шипилина И.А.Хореография в спорте.-Ростов-на-дону: Феникс, 2005.

### Интернет-ресурсы

- <https://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта РФ
- <http://kfis.spb.ru/> - Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
- <http://k-obr.spb.ru/> - Комитет по образованию
- <https://fdsarr.ru/> - Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-рола
- <http://www.ftsspb.ru/> – Федерация танцевального спорта Санкт-Петербурге
- <https://rdsu.info/> - Единый федеральный информационный портал о танцевальном спорте в Российской Федерации
- <http://www.ballroom.ru/> - Каталог, объединяющий информацию о танцевальных клубах и турнирах по спортивным бальным танцам в России
- <http://dancesport.ru/> - каталог, объединяющий информацию о танцевальных клубах и турнирах по спортивным бальным танцам в России
- <https://interdance.ru/> - каталог, объединяющий информацию о танцевальных клубах и турнирах по спортивным бальным танцам в России