

**Департамент образования администрации городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти
«Школа № 46 имени первого главного конструктора
Волжского автомобильного завода В.С. Соловьева»
Структурное подразделение центр дополнительного образования и профессиональной
подготовки «Мой выбор»**

Рассмотрена на заседании
методического объединения
педагогов дополнительного
образования
Протокол № 1 от «30» августа 2019
г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Школа № 46»

Л.А. Чубенко Л.А. Чубенко

«02» сентября 2019 г.

Приказ № 158-од от 02.09.2019 г.

Программа принята к использованию
на основании решения

Педагогического Совета

Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Хрустальный башмачок»**

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Срок реализации: 4 года

Разработчик:

Пугачева Мария Геннадьевна

педагог дополнительного образования

г. Тольятти, 2019 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематическое планирование.....	10
3. Методическое обеспечение программы.....	13
4. Список использованной литературы.....	16

Пояснительная записка

Введение

Танец - вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Спортивный балльный танец – это ритмические движения тела или частей тела, которые исполняются в определенной технике под музыку с целью выражения эмоций и служат средством передачи индивидуального характера.

В МБУ «школа № 46» СП ЦДО и ПП «Мой выбор» создан танцевальный клуб «Престиж», в котором занимаются обучающиеся школы и близлежащих кварталов 1 - 11 классов в возрасте от 6 до 17 лет. Особенность программы «Хрустальный башмачок» в том, что она разработана для детей общеобразовательных школ, которые сами хотят научиться красиво и правильно танцевать. При этом дети не только разного возраста, но имеют разные стартовые способности.

Данная программа даёт возможность восполнить пробелы художественно-эстетического образования обучающихся, в особенности в плане приобретения ими практических навыков, способствует повышению общего уровня нравственно-эстетической культуры личности, развитию художественного восприятия и творческих способностей детей, воспитанию вкуса и умения мыслить и действовать самостоятельно.

Направленность программы – художественная.

Актуальность

Данная программа вводит ребенка в мир танца, воспитывает эмоциональное, осознанное отношение к танцевальному искусству, которое на сегодняшний день остается актуальным.

Современное хореографическое искусство многообразно. Эстрадный танец характеризуется внешней эффектностью, виртуозностью, лаконизмом и остротой исполнения.

Занятия хореографией развивают в детях чувство красоты, выразительность движений, формируют осанку, укрепляют физически. Систематические занятия хореографией способствуют развитию общей и художественной культуры, развитию танцевальных, музыкальных и творческих возможностей обучающихся.

Программа направлена на физическое и эстетическое развитие детей. Танцы – делают детский организм выносливым, сильным и здоровым. Способствуют выработыванию хорошей осанки, делают движения пластичными и гибкими. Способствуют развитию музыкального слуха и чувства ритма.

В данных условиях дополнительная общеобразовательная программа «Хрустальный башмачок» - это механизм, который определяет содержание обучения танцевальному искусству школьников, методы работы педагога по формированию и развитию танцевальных умений и навыков, приемы воспитания танцоров.

Новизна программы заключается в ее социальной ориентированности, в создании условий для развития и воспитания морально-волевых качеств ребенка: терпения, настойчивости, стремления достигать поставленной цели, уверенности в своих силах. Кроме того, в детях воспитывается уважение к тренеру и другим танцорам, а также чувство товарищества, доброжелательности, ответственности и вежливости, которые спроектированы для разных возрастных категорий детей – от 7 до 17 лет. Также программа включает такие формы организации культурно-досуговой деятельности, которые направлены на решение одновременно целого комплекса задач, связанных с вовлечением ребенка, подростка в яркий мир танцев, соревнований. Творческое начало в человеке - это всегда стремление вперед, к лучшему, к прогрессу, к совершенству и, конечно, к прекрасному, в самом высоком и широком смысле этого понятия. Танцы воспитывают. Отличительными особенностями танцев является: отсутствие строгих возрастных ограничений, эстетичность данного вида спорта.

Данная программа многоуровневая.

Основные компоненты эстетической структуры танца:

1. Пластика. В системе средств выразительности балльного танца первостепенную роль играет музыкально-пластический образ, воплощающий соединение духовного потенциала танцора

и его телесной выразительности, обеспечивая, таким образом, становление одухотворённого мастерства. Но теоретически в хореографии рассматривается и пластический образ, имеющий достаточно сложную структуру.

Бальный танец относится к наиболее тонким пластическим формам танцевального искусства. Здесь способность танцевального движения к естественной, а не к иллюзорной выразительности должна вызывать живую ассоциацию у зрителей, каждый из которых способен, в той или иной степени спроецировать себя на паркете. Именно поэтому из этих двух составляющих выразительную силу тела обуславливает не столько двигательная, сколько его пластическая природа.

2. Музыкальность. Музыка является той составляющей танцевального искусства, которая позволяет наполнить его конкретным художественно-образным смыслом и определяется способностью танцора в соответствии со своими индивидуальными особенностями раскрыть заложенную в ней идею-настроение.

3. Естественность. Органичность в каждом движении танца и общем поведении на паркете – это требование к танцорам занимает особое место среди выше означенных компонентов, представляя универсальное требование к манере исполнения программы выступления.

Все эти характеристики взаимосвязаны и являются неразрывными компонентами, формирующими художественный образ танцора и танцевальной пары.

Программа готовит обучающихся использовать усвоенные знания, умения и способы деятельности в реальной жизни для решения практических задач.

Данная программа составлена для учреждений дополнительного образования, является практико-ориентированной.

Программа составлена на основе авторской дополнительной образовательной программы танцевального клуба «Юниор» (Спортивные бальные танцы). Автор программы: педагог дополнительного образования, тренер по современным и спортивным бальным танцам Иванова Е.В. (Саратов, 2008г.). Основа программы взята без изменений. В пояснительную записку добавлены новизна и актуальность программы, а также добавлен раздел «Планируемые результаты освоения программы» в связи с новыми требованиями, предъявляемыми к составлению программ.

Основные принципы организации образовательного процесса:

1. Принцип *творчества* (программа включает в себе неиссякаемые возможности для развития творческих и игровых способностей детей);

2. Принцип *научности* (детям сообщаются знания о разновидностях танцев, характере исполнения, музыкальном сопровождении и др.);

3. Принцип *доступности* (учет возрастных и индивидуальных особенностей);

4. Принцип *динамичности* (от самого простого до сложного);

5. Принцип *сотрудничества* (совместная работа с педагогами, родителями);

Цель:

Формирование целостной и гармоничной личности в процессе развития способностей воспринимать, чувствовать и понимать прекрасное через танец.

Задачи:

Обучающая

Обучение детей основам танца и импровизации, изучение танцевальных движений и схем, индивидуальных и массовых танцевальных композиций.

Развивающая

Развитие музыкального слуха и ритма, пластики и грации в движениях, а также эстетического вкуса.

Воспитательная

Воспитание в детях морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества, ответственности.

Возраст детей 7 – 17 лет.

Первый год обучения - 7 до 9 лет.

Второй год обучения – 10-12 лет.

Третий год – 13-15 лет.

Четвертый год – 16-17 лет.

Срок реализации программы: 4 года.

Объем и срок освоения программы

<i>Год обучения</i>	<i>Общее количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1 год	108 часов	32 часа	76 часов
2 год	108 часов	32 часа	76 часов
3 год	108 часов	32 часа	76 часов
4 год	108 часов	32 часа	76 часов

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности – групповая, с учетом индивидуальных особенностей учащихся и их способностей.

Режим занятий

Занятия проводятся согласно расписанию учебных занятий в соответствии с нормами СанПиН - 1 (один) раз в неделю по 3 часа.

Длительность учебного занятия – 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Обучение осуществляется в разновозрастных группах численностью 15 до 20 человек. Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей).

Учебный план распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков занимающихся.

Набор детей: свободный.

Состав групп: постоянный.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- интерес к творческой деятельности с учетом собственных интересов;
- представление о воображении и психологической инерции;
- представление о причинах успеха и неуспеха в исполнительской практической деятельности;
- основные критерии оценивания собственной деятельности и деятельности других учеников как самостоятельно, так и при помощи педагога (критерии новизны);
- этические нормы (сотрудничества, взаимопомощи, ответственности) во время работы над исполнением танцевальных композиций;
- представления о значении творчества;
- интерес к продуктивному фантазированию;

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- умения использовать приёмы фантазирования в творческой деятельности
- позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающему миру,
- потребности участвовать в творческой деятельности, сохранять и укреплять здоровье;
- ценности коллективного труда в процессе выполнения этюдов и танцевальных постановок игрового танца;
- способность оценивать свою деятельность, определяя по заданным критериям её успешность или неуспешность и определяя способы ее корректировки;
- потребность в творческой деятельности;

Метапредметные результаты

Регулятивные

У обучающихся будут сформированы умения базовой информационной компетенции:

- Ориентироваться в информационных потоках, уметь выделять в них главное и необходимое; уметь осознанно воспринимать информацию, распространяемую по каналам СМИ.

- Владеть навыками использования информационных устройств: компьютера, телевизора, магнитофона, мобильного телефона, музыкальной установки.
- Владеть навыками работы с различными источниками информации. Книгами, учебниками, справочниками, словарями, энциклопедиями, каталогами, Интернет.
- Самостоятельно искать, извлекать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее.
- Применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио, видеозапись, электронную почту, Интернет при создании этюдов и танцевальных постановок игрового танца..

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- создавать этюды и танцевальные постановки игрового танца: ставить цель; составлять план, определяя задачи каждого этапа работы, распределять роли; проводить самооценку; обсуждать и изменять план работы в зависимости от условий;
- ставить новые задачи при изменении условий деятельности под руководством педагога;
- выбирать из предложенных вариантов наиболее рациональный способ исполнения;
- прогнозировать сложности, которые могут возникнуть в работе;
- оценивать качество своей работы.

Познавательные

У обучающегося будут сформированы:

- высказывать рассуждения, обосновывать и доказывать свой выбор хореографических композиций, приводя факты, взятые из мастер-классов, эталонных конкурсных работ и иллюстраций;
- проводить защиту своей работы по заданному плану;
- проводить анализ собственной деятельности и определять или дополнять последовательность её выполнения под руководством педагога и /или самостоятельно;
- выделять признаки в технике исполнения танцевальных фигур в соответствии с типом и ритмом музыкального произведения на основе сравнения;
- находить закономерности, устанавливать причинно-следственные связи между реальными объектами и явлениями под руководством педагога и / или самостоятельно;
- проводить сравнение и классификацию по самостоятельно выбранным критериям;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- умения наблюдать, характеризовать, анализировать, обобщать, рассуждать,
- способности развивать творческое воображение через обучение приемам исполнения танцевальных композиций;
- осуществлять поиск информации в соответствии с поставленной педагогом задачей, используя различные ресурсы информационной среды;
- высказывать собственные суждения о качестве исполнительского мастерства т.д.;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач разного характера с учетом конкретных условий;
- устанавливать причинно-следственные связи между объектами и явлениями;
- проводить сравнение соответствия движений музыке по самостоятельно предложенным критериям;
- находить информацию по заданным основаниям и собственным интересам и потребностям;

Коммуникативные

У обучающегося будут сформированы:

- слушать собеседника понимать и/ или принимать его точку зрения;
- находить точки соприкосновения различных мнений;
- приводить аргументы «за» и «против» под руководством педагога при совместных обсуждениях;

- осуществлять попытку решения конфликтных ситуаций (конфликтов «интересов») при исполнении танцевальных композиций, предлагать разные способы решения конфликтных ситуаций;

- оценивать высказывания и действия партнера сравнивать их со своими высказываниями и поступками;

- формулировать высказывания, задавать вопросы адекватные ситуации и учебной задачи;

- проявлять инициативу в ситуации общения.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- строить монологические высказывания в соответствии с реальной ситуацией, вести диалог на заданную тему, используя различные средства общения, в том числе и средства ИКТ;

- учиться договариваться, учитывая интересы партнера и свои;

- задавать вопросы на уточнение и/ или углубление получаемой информации;

- осуществлять взаимопомощь и взаимопомощь при взаимодействии.

простые и боковые ходы, легкий бег, шаги с подскоками, галоп, полька).

Предметные результаты

Первый уровень обучения:

В процессе реализации программы 1-го уровня обучения учащиеся знают:

- основы здорового образа жизни,

- учащиеся умеют:

- выполнять упражнения, укрепляющие костно-мышечный аппарат.

- правильно стоять у станка,

- исполнять подготовительное положение рук и 1 позицию,

- исполнять 1 и 2 позицию ног, могут натягивать носок,

- удерживать голову в изученных положениях, различают ритмическое строение музыки,

- взаимодействовать с партнером в процессе танца и досуговой деятельности.

- исполнять легкие танцы и этюды:

1. Полька (простые и боковые ходы, легкий бег, шаги с подскоками, галоп).

2. Вальс (левый поворот).

3. Самба (основное движение, самба-ход на месте)

4. Ча-ча-ча (основное движение на месте, вправо-влево, вперед-назад, чек, рука в руке,

повороты на месте, алемана)

Второй уровень обучения:

Учащиеся знают:

- основные способы деления пространства зал,

Учащиеся умеют:

- исполнять 2 и 3 позицию рук, 3 и 5 позицию ног (под контролем педагога),

- снимать напряжение в определенном участке тела с частичным контролем педагога,

обладают простейшими навыками координации движения,

- могут исполнять движения в соответствии с ее характером, в процессе танца могут, переходить из одного рисунка в другой, умеют исполнять легкие танцы и этюды:

1. Ча-ча-ча (веер, клюшка, закрытый хип-твист, открытый хип-твист)

2. Самба (основное движение, самба-ход на месте, поступательное основное движение,

виски вправо-влево).

3. Румба,

4. Джайв (свивлы с носка на каблук, смена рук за спиной).

5. Пасодобль.

Третий уровень обучения

Учащиеся знают:

- основные принципы исполнения прыжка.

- особенности русской духовной и танцевальной культуры,

- понимают драматургию танца, замысел постановщика,
- различают сильные слабые доли в музыке.

Учащиеся умеют:

- исполнять комбинации движений в соответствии с ними,
- овладели начальными навыками исполнения движений в характере современного танца, в разных направлениях,

- выполнять простые подражательные упражнения,
 - взаимодействовать в паре, умеют взаимодействовать в процессе танца и досуговой деятельности.

1. Медленный вальс (левый поворот, правый спин поворот, виск, синкопированное шассе правый поворот с хезитейшн, виск назад, лок степ вперед, лок назад)

2. Венский вальс (правый поворот)

3. Квикстеп (правый спин поворот, правый поворот с хезетейшн, левый шассе поворот, лок степ вперед, лок назад)

4. Самба (самба ход в ПП, боковой самба ход, левый поворот, ботафого с продвижением, вольта с продвижением влево и вправо)

5. Ча-ча-ча (три ча-ча-ча, раскрытие вправо)

6. Джайв (болл чейндж, звено, хлыст, фоллэвей с откидыванием).

Четвертый уровень обучения

Учащиеся знают:

- законы перемещения в пространстве сцены,
- принципы идентификации.

Учащиеся умеют:

- ориентироваться в пространстве,
- владеют 2-ым уровнем изоляции, понятиями крест, квадрат, круг, фиксированный полукруг, свинговый полукруг, кросс,
- удерживать корпус в заданной позе,
- координировать движения рук, ног, головы в заданном упражнении,
- выполнять упражнения с натянутым носком,

У учащихся сформированы элементарные навыки прыжка, могут исполнять. Могут предлагать идеи для разработки досуговых программ, быть со-ведущими, исполнять небольшие роли.

1. Миксы из основных и усложненных движений латиноамериканской и европейской программ

2. Проект «Латинское шоу».

Контроль результатов усвоения программы:

- «Стартовый контроль» - перед началом учебного года, а также перед изучением новой темы.
- «Поурочный контроль» - результат усвоения предложенного материала.
- «Промежуточный» - контрольные задания, тесты, показательные уроки в конце первого полугодия.
- «Итоговый» - в конце учебного года.

Критерии оценивания:

- 5 баллов ставится в том случае, если все показатели выполнены без недочетов;
- 4 балла – все показатели в норме, но есть два-три недочета;
- 3 балла – не справляется по одному показателю и есть недочеты;
- 2 балла если ребенок плохо усвоил программу, не справляется с половиной показателей;
- 1 балл – не справляется с данной программой.

№ п/п	Показатели/Время контроля	сентябрь	январь	май
1.	ОФП (общая физическая подготовка)			
2.	Пластика тела (гибкость)			
3.	Чувство ритма			

4.	Творческие способности			
5.	Музыкальность			
6.	Артистизм			

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Открытые занятия;
- Концерты для родителей внутри коллектива;
- Участие в мероприятиях и праздниках центра;
- Участие в фестивалях и конкурсах танца;
- Проведение итоговых концертов в конце учебного года.

**Критерии и оценка результатов усвоения программы
Эффективность обучения в танцевальном клубе «Престиж»**

Сроки	Вид деятельности	Форма контроля
<i>первый уровень</i>		
Первое полугодие	Приобретение знаний, умений, навыков в эмоциональном восприятии танца.	Полугодовой концерт
Второе полугодие	Приобретение знаний, умений, навыков в технике исполнения танцевальных фигур в соответствии с типом и ритмом музыкального произведения. Полька. Вальс. Самба. Ча-ча-ча	Итоговый концерт
<i>второй уровень</i>		
Первое полугодие	Приобретение знаний, умений, навыков в технике исполнения танцевальных фигур танцев Поволжья	Полугодовой концерт
Второе полугодие	Приобретение знаний, умений, навыков в технике исполнения танцевальных фигур Джайв, Румба, Пасодобль.	Итоговый концерт
<i>третий уровень</i>		
Первое полугодие	Приобретение знаний, умений, навыков в технике исполнения танцевальной программы Венский вальс (правый поворот), Медленный вальс (правый поворот, левый поворот, правый спин поворот, задержанная перемена)	Полугодовой концерт
Второе полугодие	Приобретение знаний, умений, навыков по созданию этюдов и танцевальных постановок игрового танца. Венский вальс (правый поворот), Медленный вальс (правый поворот, левый поворот, правый спин поворот, задержанная перемена)	Итоговый концерт
<i>четвертый уровень</i>		
Первое полугодие	Приобретение знаний, умений, навыков в технике исполнения танцевальной программы: миксы из	Полугодовой концерт

	основных и усложненных движений латиноамериканской и европейской программ	
Второе полугодие	Приобретение знаний, умений, навыков по созданию этюдов и танцевальных постановок игрового танца. Составление и реализация проекта «Латинское шоу».	Итоговый концерт

Примечание: Репертуарный план меняется на усмотрение педагога. Необходимым условием является соблюдение уровня сложности предлагаемых движений и композиций.

УЧЕБНО_ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов				
		1 уровень обучения	2 уровень обучения	3 уровень обучения	4 уровень обучения	Всего
1.	Основы классического танца	18	10	9	9	46
2.	Музыкально-ритмические занятия	36	36	15	15	102
3.	Элементы народно-сценического танца	18	17	18	18	71
4.	Элементы историко-бытового и бального танца	18	30	48	48	144
5.	Вспомогательные и корректирующие упражнения, здоровьесбережение	18	15	18	18	69
	Итого	108	108	108	108	432

Содержание программы

Первый уровень обучения

Раздел 1. Основы классического танца

Теория. Постановка корпуса (ноги в свободном положении).

Понятия: рабочая нога и опорная нога. Позиции ног (1-2-3, при относительной выворотности ног).

Практика. Постановка корпуса в 1-2-3 позиции. demi-plie по 1 позиции.

Экзерсис на середине зала. Положение en fase.

Подготовительное положение рук. Позиции рук 1-2-3.

Повороты головы на $\frac{1}{2}$; $\frac{1}{4}$. Pas польки, галоп.

Раздел 2. Музыкально-ритмические занятия

Теория. Понятия: темп, характер и динамика, форма и фразировка, метр (размер), ритмический рисунок.

Практика. Передача ритмического рисунка, определение темпа, характер музыки и танца.

Упражнения на соотнесение движений с музыкой.

Раздел 3. Элементы народно-сценического танца

Теория. Понятие «Экзерсис на середине зала».

Теория элементов русского танца: поклон, положение рук, движение рук, ходы и основные движения (простой, переменный «гармошка», боковой шаг, кадрильный), «ковырялочка», «моталочка».

Подготовка к дробям.

Теория хлопков и хлопушек для мальчиков.

Практика. Экзерсис на середине зала.

Изучение и отработка элементов русского танца: поклон, положение рук, движение рук, ходы и основные движения (простой, переменный «гармошка», боковой шаг, кадрильный), «ковырялочка», «моталочка».

Подготовительные упражнения к дробям.

Отработка хлопков и хлопушек для мальчиков.

Изучение элементов танцев прибалтийских стран: положение рук, как в сольных танцах, так и в парах и в массовых танцах. Ходы и основные движения (простые и боковые ходы, легкий бег, шаги с подскоками, галоп, полька).

Изучение танцев стран Востока: положение рук, положение и движение кистей, движение рук, характерный шаг.

Раздел 4. Элементы историко-бытового и бального танца

Теория.

Полька. Вальс. Самба. Ча-ча-ча.

Положение рук. Понятие о размере. Характерные основные шаги и движения (не более 5-ти). Положение корпуса, головы, плеч.

Практика.

Полька. Вальс. Самба. Ча-ча-ча. Положение рук: упражнения, практические задания. Тренировка в определении размера. Характерные основные шаги и движения (не более 5-ти).

Положение корпуса, головы, плеч (в упражнениях и в композициях).

Раздел 5. Вспомогательные и корригирующие упражнения

Теория. Основные методики Стрельниковой.

Основы спринг-эластики, ушу.

Теория влияния на развитие опорно-двигательного аппарата, на развитие гибкости, эластичности мышечного аппарата.

Практика. Основные упражнения методики Стрельниковой.

Отработка основных элементов спринг-эластики, ушу.

Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на развитие гибкости, эластичности мышечного аппарата.

Содержание программы Второй уровень обучения

Раздел 1. Основы классического танца

Теория. Ознакомление с важнейшим компонентом классического танца – координацией движений.

Практика. Экзерсис у станка.

Battement releve lent на 45 градусов (в сторону, по мере усвоения назад, вперед). Перегиб корпуса назад.

Экзерсис на середине зала. Положение epaulement. Переход рук из одной позиции в другую. Port de Bras (1-2).

Повороты и наклоны головы ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ поворота). Pas Balance. Полуповорот в 3 позицию. Pas souli.

Раздел 2. Музыкально-ритмические занятия

Теория. Понятия темп (устойчивость в темпе и изменяющийся темп), характер и динамика (отражение в движениях динамических оттенков), форма и фразировка (часть, предложение, фраза), метр («затактовое» построение, дирижерские жесты на $\frac{1}{2}$, $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$ шагами, бегом, прыжками), ритмический рисунок (целая нота, половинная, четверть, восьмая, шестнадцатая), передача ритмического рисунка (паузы, синкопы, ритмический контрапункт).

Практика. Отражение в движениях динамических оттенков, «затактовое» построение, дирижерские жесты на $\frac{1}{2}$, $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$ шагами, бегом, прыжками, передача ритмического рисунка (паузы, синкопы, ритмический контрапункт).

Строить на данных движениях танцы и миниатюры, добавляя простейшие элементы акробатики.

Раздел 3. Элементы народно-сценического танца

Теория. Теоретическая основа танцев Поволжья (положение рук, поклоны, движения рук в массовых и сольных танцах).

Практика. Экзерсис на середине зала.

Изучение элементов русского танца: поклон, (поясной, праздничный), положение рук в массовых танцах, движения рук, ходы и основные движения: простой дробный, беговой шаг с

отбрасыванием согнутых ног назад, боковой ход «припадание», «ковырялочка», «молоточки», «моталочка с подскоком на полупальцы», хлопки и хлопушки (мальчики), дробные ходы.

Раздел 4. Элементы историко-бытового и бального танца

Теория. Расширение знаний о бальных танцах (история развития, появление новых движений).

Практика. Закрепление танцев, изученных в прошлом году, разучивание вариации: польки, фигурного вальса, самбы, ча-ча-ча, медленного вальса.

Продолжение работы над постановкой корпуса, головы, рук, обучение взаимодействию в паре.

Раздел 5. Вспомогательные и корригирующие упражнения

Теория. Основные методики Стрельниковой.

Основы спринг-эластики, ушу.

Практика. Практические основы методики Стрельниковой.

Отработка основных элементов спринг-эластики, ушу.

Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на развитие гибкости, эластичности мышечного аппарата. Подготовительные упражнения, необходимые для разучивания танцев.

Содержание программы Третий уровень обучения

Раздел 1. Основы классического танца

Теория. Постановка корпуса, основные понятия классического танца, элементы, движения.

Практика. Постановка корпуса, основные понятия классического танца, элементы, движения. Разучивание из знакомых элементов следующих композиций: «Цирк», «Пастушки», «Тюльпан».

Раздел 2. Музыкально-ритмические занятия

Теория. Теоретические основы танцевального бега, подскоков, акробатических элементов.

Практика. Разучивание композиций: «Улетай туча!», «Облака», «Кот и мыши», «Белоснежка и семь гномов», «Новогодний снег».

Раздел 3. Элементы народно-сценического танца

Теория. Теоретические основы движений: простой дробный, беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад, боковой ход «припадание», «ковырялочка», «молоточки», «моталочка с подскоком на полупальцы», хлопки и хлопушки (мальчики), дробные ходы.

Практика. Разучивание композиций: «Веселые подружки», «Кадриль», «Балалаечка» на основе вышеуказанных движений.

Раздел 4. Элементы современного бального танца

Теория. Принципы движения корпуса в латиноамериканской и европейской программах.

Практика. Разучивание элементов и усложненных композиций класса «Е» из основных движений латиноамериканской программы: Самба, Ча-ча-ча, Румба, Джайв, Европейской программы: Медленный вальс, Квикстеп, Венский вальс.

Раздел 5. Вспомогательные и корригирующие упражнения

Теория. Основные методики Стрельниковой.

Основы спринг-эластики, ушу.

Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на развитие гибкости, эластичности мышечного аппарата.

Практика. Усложненные подводящие упражнения: различные виды скручиваний, «змейки», наклоны, растяжки, упражнения на выносливость и гибкость.

Самостоятельная работа: подборка упражнений с учетом постепенного усложнения, с учетом правильной последовательности.

Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания в конце занятий.

Основные методики Стрельниковой.

Основы спринг-эластики, ушу.

Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на развитие гибкости, эластичности мышечного аппарата.

Содержание программы Четвертый уровень обучения

Раздел 1. Основы классического танца

Теория. Постановка корпуса, основные понятия классического танца, элементы, движения.

Практика. Постановка корпуса, основные понятия классического танца, элементы, движения. Совершенствование полученных умений (обратить особое внимание на упражнения на баланс и здоровьесберегающие технологии).

Раздел 2. Музыкально-ритмические занятия

Теория. Правила безопасности при выполнении сложных акробатических элементов.

Практика. Акробатические упражнения: виды кувырков, шпагаты, «березка», «мостик» (различные способы его исполнения), «колесо», поддержки и т.д. Разучивание четкого и синхронного взаимодействия в группе «продакшн».

Самостоятельная работа: составление и реализация небольших проектов (танцевальных).

Раздел 3. Элементы народно-сценического танца

Теория. Правила составления композиций, изучение принципов построения этюдов.

Практика. Совместное составление и разучивание танцевальных композиций: «Смоленский гусачек», «Гжельский хоровод», «Посиделки».

Раздел 4. Элементы современного бального танца

Теория. Принцип движения рук и стопы в латиноамериканской и европейской программах. Особенности счета при исполнении движений.

Практика. Разучивание элементов и усложненных композиций открытого класса из основных и усложненных движений латиноамериканской программы: Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль, Джайв, европейской программы: медленный вальс, квикстеп, венский вальс, медленный фокстрот, танго.

Самостоятельная работа: составить на основе усложненных композиций открытого класса из основных и усложненных движений латиноамериканской и европейской программ **миксы**, используя позировки и поддержки.

На основе спортивного бального танца совместно с обучающимися составить и реализовать проект «Латинское шоу».

Раздел 5. Вспомогательные и корригирующие упражнения

Теория. Знакомство с более сложными подводящими упражнениями. Освоение курса йоги, направленного на растяжку всех мышц, формирование правильного дыхания. «Биоэнергетика танца».

Практика. Углубленный курс методики А.Н. Стрельниковой, основы спринг-эластики, ушу, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на развитие гибкости, эластичности мышечного аппарата.

Самостоятельная работа: подбор нужных упражнений с учетом постепенного усложнения, с учетом правильной последовательности.

Методическое обеспечение программы

Формы обучения

Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр видео материалов и литературы.

Занятия осуществляются по нескольким формам:

1. Теоретические занятия (просмотр видеоматериалов, анализ литературных источников).
2. Практические общие занятия
3. Индивидуальные занятия.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

- Вводная часть (подготовка детей к основной части, разминка).
- Основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем).
- Заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).

Особенность программы – системное рассмотрение тем с разных точек зрения в проблемном диалоге с обучающимися, что позволяет систематизировать и конкретизировать уже имеющиеся у детей знания.

Практическая часть включает занятия-игры, прослушивание музыки и песен, инсценирование и моделирование ситуаций, выполнение творческих работ, тесты. Все это делает занятия увлекательными и разнообразными.

Методы обучения:

- Словесный (беседы, лекции, рассказ, обсуждения и др.)
- Наглядный (иллюстрация и демонстрация изучаемого материала)
- Практический (отработка практических упражнений, заданий, игры)

Формы организации образовательного процесса:

1. Коллективная форма.
2. Коллективно – групповая
3. Групповая.
4. Индивидуально- групповая.

Формы организации учебного занятия

1. Практическое занятие
2. Конкурс
3. Беседа – презентация
4. Просмотр и обсуждение видеofilьмов о победителях танцевальных конкурсов.
5. Игра – тестирование
6. Мастер – класс
7. Открытое занятие

Алгоритм учебного занятия

- Вступление
- Объяснение темы
- Практическая часть
- Подведение итогов.

Первый уровень обучения

№ п/п	Раздел учебной программы	Форма занятий	Методы и приемы	Использование наглядности, ТСО	Форма подведения итогов
1	Общая физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом, видеоматериалы	Самостоятельная работа
2	Специальная физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
3	Работа над хореографией	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
4	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев	Традиционные занятия, занятия-игры, занятия конкурсы	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Смотры знаний, открытые концерты
5	Работа над техникой стандартной программы танцев	Традиционные занятия, занятия-игры, конкурсы	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом видеоматериала	Смотры знаний, открытые занятия, концерт
6	Музыкальная подготовка	Занятия-игры	Практический словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа

7	Психологическая работа с танцорами	Занятия-игры	Практический словесный	Использование видеоматериала	Самостоятельная работа
---	------------------------------------	--------------	------------------------	------------------------------	------------------------

Второй уровень обучения

№п/п	Раздел учебной программы	Форма занятий	Методы и приемы	Использование наглядности, ТСО	Форма подведения итогов
1	Общая физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
2	Специальная физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
3	Работа над хореографией	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
4	Работа над техникой латиноамериканской прогр. танцев	Традиционные занятия, занятия-игры, конкурсы	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Смотры знаний, открытые занятия, концерты
5	Работа над техникой стандартной программы танцев	Традиционные занятия, занятия-игры, конкурсы	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Смотры знаний, открытые занятия, концерты
6	Музыкальная подготовка	Занятия-игры	Практический словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
7	Психологическая работа с танцорами	Занятия-игры	Практический словесный	Использование видеоматериала	Самостоятельная работа

Третий уровень обучения

№п/п	Раздел учебной программы	Форма занятий	Методы и приемы	Использование наглядности, ТСО	Форма подведения итогов
1	Общая физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
2	Специальная физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
3	Работа над хореографией	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
4	Работа над техникой латиноамериканской прогр. танцев	Традиционные занятия, занятия-игры, конкурсы	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Смотры знаний, концерты

	ской программы танцев			ие видеоматериала	е выступления
5	Работа над техникой стандартной программы танцев	Традиционные занятия, занятия-игры, занятия конкурсы	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Смотры знаний, открыт занятия, мини-концерты
6	Музыкальная подготовка	Традиционные занятия	Практический словесный	Показ педагогом	Самостояте льн работа
7	Психологическая работа с танцорами	Традиционные занятия	Практический словесный	Использован ие видеомат	Самостояте льн работа

Четвертый уровень обучения

№ п/п	Раздел учебной программы	Форма занятий	Методы и приемы	Использовани е наглядности, ТСО	Форма подведения итогов
1	Общая физическая подготовка	Традиционн ые занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятель ная работа
2	Специальная физическая подготовка	Традиционн ые занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятель ная работа
3	Работа над хореографией	Традиционн ые занятия	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом	Самостоятель ная работа
4	Работа над техникой латиноамерикан ской программы танцев	Традиционн ые занятия, занятия конкурсы	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериал а	Смотры знаний, концертные выступления
5	Работа над техникой стандартной программы танцев	Традиционн ые занятия, занятия-игры, занятия конкурсы	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериал а	Смотры знаний, открытые занятия, мини-концерты
6	Музыкальная подготовка	Традиционн ые занятия	Практический словесный	Показ педагогом	Самостоятель ная работа
7	Психологическая работа с танцорами	Традиционн ые занятия	Практический словесный	Использование видеоматериал а	Самостоятель ная работа

Список использованной литературы

Нормативно-правовые основы разработки программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.15.№09-3242 «О направлении информации» с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).

7. Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).

Литература для педагога

1. Азбука танцев. Донецк, 2014.

5. Бекина С.И. Музыка и движение. М., 2013.

6. Валукин Е.П. Проблемы наследия в хореографическом искусстве. М., 2012.

7. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные балльные танцы. Ростов. 2014.

8. Филатов С.В. От образного слова – к выразительному движению. М. 2013.

9. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. М., 2012.

10. Газета для танцоров – «Звёзды над паркетом» (1997–2017)

11. Официальное издание Российского Танцевального Союза – «Профессионал.International» (2001–2012)

12. Официальное издание Федерации танцевального спорта Санкт-Петербурга – «Танцевальный вестник» (1998 – 2012).

Литература для обучающихся

1. Книги по спортивным балльным танцам в электронном виде (А. Мур, У. Лайред и др.) – ресурсы Интернета.

2. Энциклопедия хороших манер/ Сост. В.Пивовар.-СПб.: ТОО "Диамант": Золотой век, 2006.- 511с.-(Книга в подарок).- Библиогр.: с.506-507.

3. Газета для танцоров – «Звёзды над паркетом» (1997–2017).

4. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные балльные танцы. Ростов. 2014.

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование (первый уровень обучения)

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
	Раздел 1. Основы классического танца.	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Вводная беседа. Гимнастика: повороты, баланс, пластика рук. Модерн.	3
2.	Спринг-эластика: разработка мышц спины. Полька. Постановка корпуса в 1-2-3 позиции.	3
3.	Постановка корпуса в 1-2-3 позиции. Постановка ног: рабочая нога и опорная нога. Позиции ног.	3
4.	Постановка корпуса в 1-2-3 позиции. Постановка ног.	3
5.	Подготовительные положения рук. Позиции рук 1-2-3.	3
6.	Повороты головы на $\frac{1}{2}$ и на $\frac{1}{4}$. Рас польки, галоп.	3
	Раздел 2. Музыкально-ритмические занятия.	3

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
7.	Понятия: темп, характер и динамика, форма и фразировка, метр (размер), ритмический рисунок.	3
8.	Передача ритмического рисунка, определение темпа. Подготовительное положение рук.	3
9.	Позиции рук 1-2-3.	3
10.	Экзерсис на середине зала.	3
11.	Понятия: темп, характер и динамика, форма и фразировка, метр (размер), ритмический рисунок.	3
12.	Упражнения на соотнесение движений с музыкой.	3
13.	Определение темпа, характера музыки и танца.	3
14.	Упражнения на соотнесение движений с музыкой.	3
15.	Упражнения на соотнесение движений с музыкой.	3
16.	Упражнения на соотнесение движений с музыкой.	3
	Раздел 3. Элементы народно-сценического танца.	3
17.	Теория элементов русского танца: поклон, положение рук, движение рук, ходы и основные движения.	3
18.	Ходы и основные движения русского танца: простой, переменный, «гармошка», боковой шаг.	3
19.	Ходы и основные движения русского танца: кадрильный, «ковырялочка», «моталочка».	3
20.	Подготовительные упражнения к дробям. Хлопки и хлопушки для мальчиков.	3
21.	Изучение элементов танцев прибалтийских стран: положение рук как в сольных танцах, так и в парах и в массовых танцах.	3
22.	Изучение танцев стран Востока: положение рук, положение и движение кистей, движение рук, характерный шаг.	3
	Раздел 4. Элементы историко-бытового и бального танца.	3
23.	Полька. Вальс. Положение рук. Понятие о размере	3
24.	Самба. Ча-ча-ча. Характерные основные шаги и движения. Положение корпуса, головы, плеч.	3
25.	Полька. Вальс. Упражнения, практические задания.	3
26.	Тренировка в определении размера.	3
27.	Самба. Ча-ча-ча. Характерные основные шаги и движения. Положение корпуса, головы, плеч. Упражнения, практические задания.	3
28.	Выполнение композиций.	3
	Раздел 5. Вспомогательные и корригирующие упражнения, здоровьесбережение	3
29.	Основные методики Стрельниковой. Упражнения по методике.	3
30.	Основы спринг-эластики, ушу. Полька.	3
31.	Теория влияния на развитие опорно-двигательного аппарата, на развитие гибкости, эластичности мышечного аппарата. Вальс.	3
32.	Опорные упражнения методики Стрельниковой.	3
33.	Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата. Самба. Ча-ча-ча.	3
34.	Бальный танец. Зачет по медленному вальсу, самбе, ча-ча-ча. Заключительное занятие..	3
35.	Подведение итогов. Танцевальные игры	3
36.	Танцевальное шоу	3

Календарно-тематическое планирование (Второй уровень обучения)

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
37.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Вводная беседа. Гимнастика: повороты, баланс, пластика рук. Модерн: основные движения «Полька». Восстановление знаний основных движений.	3
38.	Спринг-эластика: разработка мышц спины. Полька. Восстановление композиции класса «Н»	3
39.	Медленный вальс. Перемены по квадрату без поворота.	3
40.	ОФП. Приведение мышц в рабочее состояние. Спринг-эластика «Гибкий позвоночник»	3
41.	Модерн. Тренировочные композиции. Йога. Баланс, общее равновесие. ОФП. Дыхательные упражнения.	3
42.	Полька. Разучивание композиции. Отработка подскоков, галопа, шага польки, хлопков.	3
43.	Классика. 1 – 3 позиции рук и ног. Пластика рук в спринг-эластике. Самба. Разучивание «пружинки», «виска», «самбахода на месте» с применением работы рук.	3
44.	Полька. Правильная работа рук и стопы. Медленный вальс. Композиции класса «Е».	3
45.	Народный танец. Основные движения, ходы. Классика. Постановка рук, корпуса и ног.	3
46.	Акробатика. Прыжки, повороты: их виды и способы использования. Спринг-эластика. Усиление мышц спины.	3
47.	Акробатика. Прыжки, повороты: их виды и способы исполнения. Спринг-эластика. Усиление мышц спины.	3
48.	Полька. Закрепление композиции, работа над выразительным исполнением.	3
49.	«Первый взвод» знакомство с танцем. Подготовительные упражнения. Спринг-эластика. Суставы и сухожилия. ЛФК Классический танец. Экзерсис у станка.	3
50.	«Первый взвод». Акробатические элементы: техника исполнения и меры безопасности.	3
51.	Народный танец. Хоровод, основные движения, перестроения. Спринг-эластика. Усиление мышц спины и пресса, затем их растягивание. Музыкальность исполнения.	3
52.	Медленный вальс, полька, самба. Закрепление пройденного.	3
53.	«Под дождем» техника исполнения ритмических движений. ОФП. Задания в движении по кругу. Проработка всех групп мышц.	3
54.	«Первый взвод» разбор композиции под счет. Сдача зачета на знание танца по счет.	3
55.	Спринг-эластика. Пластика рук. Классический танец. Экзерсис по середине зала.	3
56.	Соответствие музыки и движений. Спринг-эластика программа «гибкий позвоночник»	3
57.	«Новогодний снег». Знакомство с танцем, разучивание основных элементов.	3
58.	«Новогодний снег». Разбор композиции. Народный танец. Разбор поворотов и прыжков.	3
59.	Спринг-эластика. Растяжки. Полька. Отработка гимнастических упражнений.	3
60.	Бальные танцы. Поворот, прогон под музыку. Прогон концертной программы.	3
61.	Новогодний праздник. Спринг-эластика для включения всех мышц в работу.	3
62.	Показ композиций, знакомство с новым основными движениями. ОФП усиление мышц ног (поверхность бедра и голеностоп).	3
63.	Народный танец. Хлопки и хлопушки, дроби.	3
64.	Медленный вальс. Повтор перемены без поворота, изучение перемены с поворотом.	3
65.	Ритмические движения. Приставные шаги, их модификации с синхронизацией работы рук.	3
66.	Спринг-эластика. Программа «гибкий позвоночник»	3
67.	Самба. Изучение новых основных движений, подготовка к изучению композиции.	3
68.	ОФП. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой.	3
69.	Народный танец. Изучение элементов «ковырялочка», «моталочка», «гармошка», боковой шаг с детальным разбором.	3
70.	«Первый взвод». Подготовка к конкурсу. Умение синхронизировать движения.	3
71.	«Под дождем». Подготовка к конкурсу. Умение синхронизировать движения. ОФП. Акробатика: мостик, кувырки, прыжки, колесо и т.д.	3

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
72.	Модерн. Работа стоп и коленей, плавность движений, мягкость. Положение рук, ног и корпуса относительно пространства. Итоговое занятие. Подготовка к конкурсу	3
	ИТОГО	108

Календарно-тематическое планирование (Третий уровень обучения)

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
	Раздел 1. Основы классического танца	
73.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Вводная беседа. Гимнастика: повороты, баланс, пластика рук. Постановка корпуса, основные понятия классического танца, элементы, движения. Восстановление знаний основных движений.	3
74.	Постановка корпуса, основные понятия классического танца, элементы, движения. Восстановление знаний основных движений. Разучивание из знакомых элементов композиции: «Цирк»	3
75.	Разучивание из знакомых элементов композиции: «Пастушки»	3
	Раздел 2. Музыкально-ритмические занятия	
76.	Теоретические основы танцевального бега, подскоков, акробатических элементов. Разучивание композиций: «Улетай, туча!», «Облака»	1 2
77.	Разучивание композиций: «Улетай, туча!», «Облака»	3
78.	Модерн. Тренировочные композиции. Баланс, общее равновесие. Дыхательные упражнения. Разучивание композиций: «Кот и мыши», «Белоснежка и семь гномов»	3
79.	Разучивание композиций: «Кот и мыши», «Белоснежка и семь гномов»	3
80.	Разучивание композиции «Новогодний снег». Отработка подскоков, галопа, шага польки, хлопков.	3
	Раздел 3. Элементы народно-сценического танца	
81.	Теоретические основы движений: простой дробный, беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад, боковой ход «припадание», «ковырялочка», «молоточки», «моталочка с подскоком». Разучивание композиции: «Веселые подружки»	1 2
82.	Народный танец. Основные движения, ходы. Классика. Постановка рук, корпуса и ног. Разучивание композиции: «Веселые подружки»	3
83.	Основы движений: простой дробный, беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад, боковой ход «припадание», «ковырялочка», «молоточки», «моталочка с подскоком». Разучивание композиции: «Веселые подружки»	3
84.	Основы движений: простой дробный, беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад, боковой ход «припадание», «ковырялочка», «молоточки», «моталочка с подскоком». Знакомство с танцем. Разучивание композиции: «Кадриль»	3
85.	Композиция: «Кадриль». Закрепление композиции, работа над выразительным исполнением.	3
86.	Разучивание композиции: «Балалаечка». Работа над выразительным исполнением.	3
	Раздел 4. Элементы современного бального танца	
87.	Принципы движения корпуса в латиноамериканской и европейской программах. Разучивание элементов и усложненных композиций класса «Е» из основных движений латиноамериканской программы: Самба	1 2
88.	Принципы движения корпуса в латиноамериканской и европейской программах. Закрепление композиции: Самба, работа над выразительным исполнением	1 2
89.	Принципы движения корпуса в латиноамериканской и европейской программах. Разучивание элементов и усложненных композиций класса «Е» из основных движений	1

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
	латиноамериканской программы: Ча-ча-ча	2
90.	Закрепление композиции: Ча-ча-ча, работа над выразительным исполнением:	3
91.	Разучивание элементов и усложненных композиций класса «Е» из основных движений латиноамериканской программы: Румба	3
92.	Закрепление композиции: Румба, работа над выразительным исполнением	3
93.	Разучивание элементов и усложненных композиций класса «Е» из основных движений латиноамериканской программы: Джайв	3
94.	Закрепление композиции: Джайв, работа над выразительным исполнением	3
95.	Разучивание элементов и усложненных композиций класса «Е» из основных движений европейской программы: Медленный вальс	3
96.	Медленный вальс, самба. Закрепление пройденного.	3
97.	Квикстеп. Техника исполнения ритмических движений. Задания в движении по кругу. Проработка всех групп мышц.	3
98.	Квикстеп. Закрепление композиции, работа над выразительным исполнением	3
99.	Разучивание элементов и усложненных композиций класса «Е» из основных движений европейской программы: Венский вальс	3
100.	Венский вальс. Закрепление композиции, работа над выразительным исполнением	3
	Раздел 5. Вспомогательные и корригирующие упражнения	
101.	Основы методики Стрельниковой, основы спринг-эластики, ушу, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на развитие гибкости, эластичности мышечного аппарата. Усложненные подводящие упражнения: различные виды скручиваний.	1 2
102.	Соответствие музыки и движений. Спринг-эластика программа «гибкий позвоночник». Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	3
103.	Основы методики Стрельниковой, основы спринг-эластики, ушу, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на развитие гибкости, эластичности мышечного аппарата. Усложненные подводящие упражнения: «змейки», наклоны, растяжки	1 2
104.	Основы методики Стрельниковой, основы спринг-эластики, ушу, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на развитие гибкости, эластичности мышечного аппарата. Усложненные подводящие упражнения на выносливость и гибкость	1 2
105.	Спринг-эластика. Растяжки. Отработка гимнастических упражнений. Бальные танцы. Поворот, прогон под музыку. Прогон концертной программы.	3
106.	Бальный танец. Зачет по медленному вальсу, самбе, ча-ча-ча.	3
35.	Концерт для родителей	3
36.	Заключительное занятие. Подведение итогов. Танцевальные игры.	3
	ИТОГО	108

Календарно-тематическое планирование (четвертый уровень обучения)

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
	Раздел 1. Основы классического танца	
107.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Вводная беседа. Гимнастика: повороты, баланс, пластика рук. Постановка корпуса, основные понятия классического танца, элементы, движения. Восстановление знаний основных движений.	3
108.	Постановка корпуса, основные понятия классического танца, элементы, движения. Совершенствование знаний основных движений.	3

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
109.	Выполнение упражнений на баланс, и здоровьесберегающие технологии	3
110.	Знакомство с более сложными подводящими упражнениями. Освоение курса йоги, направленного на растяжку всех мышц, формирование правильного дыхания. «Биоэнергетика танца»	3
	Раздел 2. Музыкально-ритмические занятия	
111.	Теоретические основы танцевального бега, подскоков, сложных акробатических элементов. Правила безопасности.	1
	Акробатические упражнения: виды кувыркы, шпагаты, «березка», «мостик» (различные способы его исполнения), «колесо», подержки и т.д. Разучивание четкого и синхронного взаимодействия в группе «продакшн»	2
112.	Углубленный курс методики А.Н. Стрельниковой, основы спринг-эластики, ушу, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на развитие гибкости, эластичности мышечного аппарата	3
113.	Самостоятельная работа: составление и реализация небольших проектов (танцевальных)	3
114.	Модерн. Тренировочные композиции. Баланс, общее равновесие. Дыхательные упражнения. Разучивание композиций	3
115.	Самостоятельная работа: составление и реализация небольших проектов (танцевальных)	3
116.	Самостоятельная работа: составление и реализация небольших проектов (танцевальных)	3
	Раздел 3. Элементы народно-сценического танца	
117.	Изучение правил составления композиций.	3
118.	Изучение принципов построения этюдов.	3
119.	Углубленный курс методики А.Н. Стрельниковой, основы спринг-эластики, ушу, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на развитие гибкости, эластичности мышечного аппарата	3
120.	Совместное составление и разучивание композиции: «Смоленский гусачок»	3
121.	Совместное составление и разучивание композиции: «Смоленский гусачок»	3
122.	Совместное составление и разучивание композиции: «Гжельский хоровод»	3
123.	Совместное составление и разучивание композиции: «Посиделки»	3
	Раздел 4. Элементы современного бального танца	
124.	Принципы движения рук и стопы в латиноамериканской и европейской программах. Разучивание элементов и усложненных композиций открытого класса из основных и усложненных движений латиноамериканской программы: Самба	1 2
125.	Особенности счета при исполнении движений. Закрепление композиции: Самба, работа над выразительным исполнением	1 2
126.	Углубленный курс методики А.Н. Стрельниковой, основы спринг-эластики, ушу, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на развитие гибкости, эластичности мышечного аппарата	3
127.	Разучивание элементов и усложненных композиций открытого класса из основных и усложненных движений латиноамериканской программы: Самба, Ча-ча-ча, Румба.	1 2
128.	Разучивание элементов и усложненных композиций открытого класса из основных и усложненных движений латиноамериканской программы: Пасодобль, Джайв.	3
129.	Подбор нужных упражнений с учетом постепенного усложнения, с учетом правильной последовательности. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания в конце каждого занятия	
130.	Разучивание элементов и усложненных композиций открытого класса из основных и усложненных движений латиноамериканской программы: европейской программы: медленный вальс, квикстеп.	3
131.	Разучивание элементов и усложненных композиций открытого класса из основных и усложненных движений латиноамериканской программы: европейской программы: медленный вальс, квикстеп, венский вальс	3
132.	Разучивание элементов и усложненных композиций открытого класса из основных и усложненных движений латиноамериканской программы: европейской программы:	3

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
	медленный фокстрот, танго	
133.	Разучивание элементов и усложненных композиций открытого класса из основных и усложненных движений латиноамериканской программы: европейской программы: медленный фокстрот, танго	3
134.	Составлене на основе усложненных композиций открытого класса из основных и усложненных движений латиноамериканской и европейской программ миксы , используя позировки и поддержки	3
135.	Составить на основе усложненных композиций открытого класса из основных и усложненных движений латиноамериканской и европейской программ миксы , используя позировки и поддержки	3
136.	На основе спортивного бального танца совместно с обучающимися составление и реализация проекта «Латинское шоу».	3
137.	На основе спортивного бального танца совместно с обучающимися составление и реализация проекта «Латинское шоу».	3
138.	Подбор нужных упражнений с учетом постепенного усложнения, с учетом правильной последовательности. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания в конце каждого занятия	
139.	На основе спортивного бального танца совместно с обучающимися составление и реализация проекта «Латинское шоу».	3
140.	На основе спортивного бального танца совместно с обучающимися составление и реализация проекта «Латинское шоу».	3
141.	Защита проекта «Латинское шоу».	3
142.	Подведение итогов Зачет	3
	ИТОГО	108