

Управление образования администрации города Тулы

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Городской центр развития и научно-технического творчества
детей и юношества»

Принята
на заседании педагогического совета
МБУДО «ГЦРиНТТДиЮ»
от 30.08.2019 протокол № 1



И.о. директора МБУДО «ГЦРиНТТДиЮ»
Н.В. Гумилевская
Приказ № 175-осн от 30.08.2019

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Диалог»

Возраст обучающихся: 6 -18 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:

Гудкова Оксана Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Тула, 2019

Пояснительная записка

Детское объединение «Диалог» организовано в Городском центре развития и научно-технического творчества детей и юношества (ранее – «Дворец детского творчества») с 1994 года. За время деятельности коллектив бальных танцев «Диалог» стал многократным победителем и призёром конкурсов, фестивалей и чемпионатов по спортивным бальным танцам различного уровня (от муниципального до всероссийского и международного).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Диалог» (спортивные бальные танцы) (далее – программа) реализуется на базе МБУДО «Городской центр развития и научно-технического творчества детей и юношества».

Спортивные танцы – это вид спорта, в котором требуется выносливость, высокая физическая тренировочная самоотдача, эмоциональная вовлечённость и способность чувствовать музыку, навыки работы в паре и в команде, уважение к партнёру.

Спортивные танцы - это сложно-координационный вид спорта. Их специфика проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения композиций, расширение географии участников Международных соревнований, обострение конкурентной борьбы. Правила соревнований, с учетом современных тенденций развития спортивных танцев, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения и исполнения. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала танцоров, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

Под «бальными танцами» в настоящее время подразумевают словосочетания «спортивные танцы» (СБТ, «спортивные бальные танцы») и «танцевальный спорт». Во всем танцевальном мире соревнования по спортивным танцам делятся на 2 программы: европейскую (Standard, Modern или Ballroom), латиноамериканскую (Latin) или их иногда называют десяткой танцев. В европейскую программу входят: медленный вальс, квикстеп (быстрый фокстрот), венский вальс, танго, медленный фокстрот. В Европейской программе контакт между мужчиной и женщиной более плотный и осуществляется как за счет рук, так и правильной постановки тела. Он сохраняется в течение всего танца. В латиноамериканскую входят: самба, ча-ча-ча, джайв, румба и пасодобль. В латиноамериканской программе контакт более свободный, чаще всего

осуществляется за счет соединенных рук и иногда может, как вообще теряться, так и усиливаться за счет поддержек и других фигур.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовой аспект создания программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа создана и обновлена на основании действующих нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность педагогов учреждения дополнительного образования:

1. Конституция Российской Федерации (с изм. и доп.);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп. от 06.03.2019);
3. Закон Российской Федерации от 09.10.1992 г. № 3612-1 «Основы законодательства Российской Федерации о культуре» (ред. от 05.12.2017);
4. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 27.12.2018);
5. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (ред. от 27.06.2018);
6. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 27.12.2018);
7. Указ Президента РФ от 09.10.2007 № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» (в ред. от 01.07.2014 № 483);
8. Указ Президента РФ от 07.05. 2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
9. Указ Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
10. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
12. 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»;

13. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 г. № 520-р «Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года»;

15. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

16. Письмо Минобрнауки РФ от 29 марта 2016г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

17. Закон Тульской области от 07.10.2009 № 1336-ЗТО «О защите прав ребенка» (ред. от 01.03.2019);

18. Приказ министерства образования Тульской области от 25.05.2016 № 981 «Об утверждении плана мероприятий на 2016-2020 годы по реализации в Тульской области Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

19. Муниципальная программа муниципального образования город Тула «Развитие образования» (Постановление администрации города Тулы от 25.02.2019 № 612);

20. Концепция развития воспитания в системе образования города Тулы (Приказ управления образования администрации города Тулы от 08.08.2017 № 325-а);

21. Программа «Развитие воспитания в системе образования города Тулы на период с 2017 по 2021 годы» (Приказ управления образования администрации города Тулы от 10.08.2017 № 331-а);

22. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Городской центр развития и научно-технического творчества детей и юношества».

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена запросом учащихся и их родителей на образовательные услуги в области танцевального спорта. Работа на учебных занятиях, участие в конкурсах, выступлениях, фестивалях обеспечивают мотивацию к непрерывному личностному росту обучающихся, развитие их коммуникативных способностей. Программа ориентирована на решение наиболее значимых в современном образовании и воспитании проблем:

- творческая самоактуализация и самореализация личности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- развитие мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту;
- обеспечение конкурентоспособности личности;
- обеспечение эмоционального благополучия учащегося;
- приобщение к общечеловеческим ценностям;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья ребенка;
- интеграция личности в систему мировой и отечественной культур;
- приобщением детей к массовому спорту и спорту высших достижений.

Уровень сложности

Программа имеет многоуровневый статус сложности освоения материала:

1	год обучения (6 - 10 лет)	Стартовый уровень	<p>Предполагает использование и реализацию универсальных форм организации материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие познавательного интереса к танцевальному искусству; развитие двигательных умений и навыков; - обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, взаимоконтроля и самоконтроля; - развитие психических познавательных процессов (память, внимание, мышление, воображение); - изучение простейших элементов балльных танцев; развитие ответственности, дисциплинированности, аккуратности, требовательности к себе
2	год обучения (7 - 13 лет)	Базовый уровень	<p>Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают освоение специализированных знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональности и артистизма; - обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, взаимоконтроля и самоконтроля; - развитие психических познавательных

		процессов (память, внимание, мышление, воображение); - изучение базовых элементов бальных танцев; - формирование навыков правильного и выразительного движения; формирование спортивной мотивации
2 года обучения (для детей 11-18 лет)	Продвинутый уровень	Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают доступ к нетривиальным знаниям: - изучение усложнённых базовых элементов бальных танцев; - включение в постановочную и концертную деятельности (разработка и разучивание танцевальных композиций и номеров, участие детей в конкурсах и фестивалях); - развитие потребности в творческой самоактуализации, саморазвитии, самореализации

Педагогическая целесообразность

В основе программы лежит **комплексный подход** к обучению спортивным танцам. Он заключается в гармоничном сочетании основ хореографии, музыки, общей физической подготовки (ОФП), пластики, изучении детских «игровых» танцев. Данная программа основывается на положениях современной хореографической науки, психологии, физиологии, общей концепции школьного воспитания, соответствует современным методикам и формам обучения, общемировой практике. Большое значение при составлении программы имеет огромный личный опыт педагога.

Отличительные особенности: образовательная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в используемых формах обучения, методах и принципах. В основе программы лежит идея последовательного, ступенчатого освоения и, исходя из этого, поэтапное обучение ребенка. Программа позволяет решить задачи танцевального обучения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей школьников.

Новизна программы состоит в том, что наряду с адаптацией основных направлений танцевального искусства, включающих гимнастику, ритмику, классический и балетный танец, учитываются возможности детей разных возрастов. В связи с включением балетных танцев в единую систему спортивной

квалификации программа обрела не только художественную, а физкультурно-спортивную направленность. В связи с этим обязательным условием обучения по данной программе стало участие детей с первого года обучения в спортивных конкурсах различного уровня.

Адресаты программы: дети 6-18 лет (Приложение №1).

Объём программы: 720 часов.

1 год обучения (стартовый уровень) – 144 часа

1 год обучения (базовый уровень) – 144 часа

2 год обучения (базовый уровень) – 144 часа

1 год обучения (продвинутый уровень) – 144 часа

2 год обучения (продвинутый уровень) - 144 часа

Форма обучения – очная

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, коллективная.

Тип занятий: комбинированный.

Срок освоения программы: 5 лет.

Режим занятий:

1 год обучения:

группы обучающихся 6-ти лет – 2 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 30 минут, перерыв – 10 минут;

группы обучающихся 7-10 лет – 2 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 45 минут, перерыв – 10 минут;

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 45 минут, перерыв – 10 минут.

Цели и задачи программы

Цель программы: гармоничное развитие личности обучающегося, формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, направленные на его дальнейшую успешную социализацию.

Задачи обучения:

Личностные:

- укрепление психического и физического здоровья детей и молодежи
- формирование общественно активной гражданской позиции;
- формирование культуры общения и поведения в социуме;
- формирование здорового образа жизни;
- формирование коммуникативных навыков.

Метапредметные:

- формирование спортивной мотивации;

- развитие ответственности, дисциплинированности, аккуратности, требовательности к себе;
- развитие потребности в творческой самоактуализации, саморазвитии, самореализации.

Образовательные (предметные):

- развитие познавательного интереса к танцевальному искусству;
- развитие двигательных умений и навыков;
- развитие эмоциональности и артистизма;
- обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, взаимоконтроля и самоконтроля;
- развитие психических познавательных процессов (память, внимание, мышление, воображение);
- изучение базовых элементов балльных танцев;
- формирование навыков правильного и выразительного движения;
- обучение приемам актерского мастерства;
- организация постановочной и концертной деятельности (разработка и разучивание танцевальных композиций и номеров, участие детей в конкурсах и фестивалях).

Ожидаемые результаты освоения программы

В обучающемся будет преобладать потребность в развитии личности и стремление к здоровому образу жизни.

Субъект образовательного процесса (ребёнок) может решить следующие жизненно-практические задачи:

личностные: воспитать в процессе обучения такие личностные качества как общественная активность, гражданская позиция, культура общения и поведения, потребность в здоровом образе жизни;

метапредметные: в процессе освоения программы сформировать ответственность, дисциплинированность, аккуратность, требовательность к себе. проявить потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, самореализации;

образовательные: обучающийся от поверхностного интереса перейдёт к углубленному изучению балльных танцев, разовьет двигательные умения и навыки, эмоциональность и артистизм, память, внимание, воображение.

В результате освоения данной программы у обучающихся сформируются следующие ***компетенности:***

- в сфере самостоятельной познавательной деятельности - компетенции, основанные на усвоении способов приобретения знаний, умений, навыков и опыта (когнитивная сфера);

- в сфере гражданско - общественной деятельности (общекультурная и информационная сферы), воспитание гражданина, изучение культуры не только своего народа, но и культуру других народов;

- в сфере социально - трудовой деятельности (мотивационно-ценностные, социальные и креативные сферы), формируются установки на постоянное самообразование и самовоспитание, подготовка для профильного поступления в ССУЗы и ВУЗы, приобретение навыков организаторской деятельности;

- в бытовой сфере (здоровьесбережение рассматривается в качестве фактора достижения намеченных жизненных целей);

- в сфере культурно-досуговой деятельности (выбор путей и способов использования свободного времени, культурно и духовно обогащающих личность).

Способы проверки и подведения итогов

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит в форме аттестации. Основным способом аттестации служит *конкурсные выступления*. Критериями оценки работы каждого обучающегося по отдельности служат:

- Зачёт;
- стремление обучающегося к концертной деятельности и результативность в конкурсах различного уровня (портфолио);
- заполнение индивидуальной карты усвоения дополнительной общеобразовательной программы по годам обучения: первичное (стартовое) – в сентябре, промежуточное - в декабре и итоговое – в мае - обследование.

Содержание программы

Учебный план первого года обучения (стартовый уровень)

№ п/п	Наименование тем, разделов	Всего часов	Тео рия	Прак тика	Форма аттестации и контроля
1.	Вводное занятие.	2	2		Анкета
2.	Беседы по истории спортивного танца. История развития танцев.	2	1	1	Беседа
3.	Раздел № 1. Музыкальная грамота	10	2	8	Практичес- кий тест
3.1	Понятие такта.	5	1	4	

3.2	Сильные слабые доли	5	1	4	
4.	Раздел № 2. Стандартно-европейская программа «Н» класса (3 танца)	44	8	36	Зачёт
4.1	Постановка корпуса.	14	2	12	
4.2	Изучение фигур (равнение, позиция ступней, шаги)	8	2	6	
4.3	Ритм.	6	2	6	
4.4	Работа голеностопа, колена.	14	2	12	
5.	Раздел № 3. Латиноамериканская программа «Н» класса (3 танца)	54	8	46	Зачёт
5.1	Постановка корпуса.	10	2	8	
5.2	Изучение фигур (построение, позиция, технический элемент).	10	1	9	
5.3	Ритм.	10	1	9	
5.4	Работа голеностопа, колена.	14	1	13	
5.5	Позиции рук.	5	-	5	
6.	Раздел № 4. Общефизическая подготовка	16	2	14	Практический тест
6.1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	8	1	7	
6.2	Упражнения для развития гибкости и растяжки.	8	1	7	
7.	Раздел № 5. Элементы хореографической подготовки	14	2	12	Практический тест
7.1	Положение и позиции корпуса.	7	1	6	
7.2	Позиции рук. Позиции ног.	7	1	6	
8.	Раздел № 6. Подготовка и участие в конкурсах	2	1	1	Конкурс
	Итого:	144	24	120	

Содержание учебного плана первого года обучения (стартовый уровень)

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, антитеррористической безопасности. Ознакомление с планом работы на год.

Тема 2. История спортивных танцев.

Теория: Ознакомление с современной танцевальной культурой изучаемых танцев (Медленный вальс, ча-ча-ча, самба), особенности, связанные с культурой стран, где они зародились.

Раздел № 1. Музыкальная грамота.

Теория: Характер музыки (веселая, спокойная, энергичная, торжественная (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро)). Понятие такта, сильных и слабых долей, длительности, счета.

Практика: Слушание музыки с определением тактов, сильных и слабых долей, счета, длительности. Воспроизвести хлопками и движениями ног разнообразные ритмические рисунки, состоящие из целых долей и половины.

Раздел № 2. Стандартно-европейская программа «Н» класса (3 танца).

Теория: Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями медленного вальса. Музыкальный размер $3/4$, темп – 25 тактов в минуту.

Практика: Постановка корпуса. Разучивание фигур, счет, ритм. Изучение позиции стоп, равенства характерных для изучаемых фигур. Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена. (Изучаемые фигуры Приложение №1)

Раздел № 3. Латиноамериканская программа «Н» класса (3 танца).

Теория: Знакомство с техническими и музыкальными особенностями танца ча-ча-ча. Музыкальный размер $4/4$, ритм – половина, половина, целое, целое, целое. Самба ($2/4$, ритм – медленно – а – медленно).

Практика: Постановка корпуса. Изучение фигур согласно программе «Н-3». Ритм. Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы, колена. Отработка позиций рук. (Приложение №1).

Раздел № 4. Общефизическая подготовка.

Теория: Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья.

Практика: Разучивание упражнений необходимых для укрепления физических данных детей, с учетом их возрастных и физиологических возможностей. Простейшие упражнения для укрепления мышц спины, брюшного

пресса, рук, ног. Упражнения для развития гибкости и растяжки.

Раздел № 5. Элементы хореографической подготовка.

Теория: Постановка корпуса, позиции ног I, II, V.

Практика: Demi-plie.

Battement tendu с demi-plie.

Releve - подъем на полупальцы.

Прыжки: temps saute в полувыворотной позиции ног.

Раздел № 6. Подготовка и участие в конкурсах.

Теория: Знакомство с правилами поведения на конкурсной площадке.

Практика: Моделирование конкурсных ситуаций во время тренировочного процесса.

Планируемые результаты

Обучающийся будет обладать определёнными знаниями, умениями и навыками (ЗУН):

в 1 год обучения (стартовый уровень)

<i>Образовательными (будет знать):</i>	<i>Практико-ориентированными (уметь):</i>
<ul style="list-style-type: none">- правила поведения и этикета, ТБ- основные сведения о разучиваемых танцах, быте, нравах и обычаях того народа, чей танец разучивается;- структуру занятия;- основные требования работы в паре и в коллективе;- позиции рук, ног.	<ul style="list-style-type: none">- укреплять и развивать мышцы корпуса;- слушать музыку;- легко, пластично двигаться, согласуя движения с музыкой;- двигаться в паре;- танцевать 3 простейших танца;- ориентироваться в зале и на сцене;- принимать участие в массовых мероприятиях и показательных выступлениях, конкурсах.
<i>навыки:</i> анализаторного аппарата обучающихся: зрительной, слуховой, вестибулярной чувствительности, координации движения.	

Учебный план 1 года обучения (базовый уровень)

№ п/п	Наименование тем, разделов	Всего часов	Тео рия	Прак тика	Форма аттестации и контроля
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Анкета
2.	История спортивных танцев	2	2	-	Беседа
2.1	История развития танцев стандартно-европейской программы.	1	1	-	
2.2	История развития танцев латиноамериканской программы.	1	1	-	
3.	Раздел № 1. Музыкальная грамота	7	2	5	Практический тест
3.1	Понятие такта. Целое, половина, четверть.	3	1	2	
3.2	Сильные слабые доли.	4	1	3	
4.	Раздел № 2 . Стандартно- европейская программа «Н» класса (4 танца)	44	5	39	Зачёт
4.1	Постановка корпуса.	8	1	7	
4.2	Изучение фигур (равнение, позиция ступней, шаги).	8	1	7	
4.3	Ритм. Музыкальность.	8	1	7	
4.4	Работа голеностопа, колена.	10	1	9	
4.5	Взаимодействие в паре.	10	1	9	
5.	Раздел № 3. Латиноамериканская программа «Н» класса (4 танца)	44	5	39	Зачёт
5.1	Постановка корпуса.	10	1	9	
5.2	Изучение фигур (построение, позиция, технический элемент).	6	1	5	
5.3	Ритм. Музыкальность.	10	1	9	
5.4	Работа голеностопа, колена.	10	1	9	

5.5	Позиции рук, взаимодействие.	8	1	7	
6.	Раздел № 4. Общефизическая подготовка	21	3	18	Практический тест
6.1	Развитие специальной выносливости.	7	1	6	
6.2	Развитие скоростно-силовых качеств.	7	1	6	
6.3	Развитие гибкости и растяжки.	7	1	6	
7.	Раздел № 5. Элементы хореографической подготовки	13	3	10	Практический тест
7.1	Положение и позиции корпуса.	6	1	5	
7.2	Позиции рук. Позиции ног.	7	1	6	
8.	Раздел № 6. Подготовка и участие в конкурсах	12	2	10	Промежуточный и итоговый конкурсы
	Итого:	144	23	121	

Содержание учебного плана первого года обучения (базовый уровень)

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности, противопожарной, антитеррористической безопасности. Правила поведения воспитанников в ГЦР НТТД и ЮТ.

Тема 2. История развития спортивных танцев

Теория: Ознакомление с современной танцевальной культурой изучаемых танцев (медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча). **Практика:** Просмотр видеоматериала соревнований детей данной возрастной группы.

Раздел № 1. Музыкальная грамота

Теория: Строение музыкального произведения. Вступление, музыкальная фраза.

Практика: Слушание музыки с определением тактов, сильных, слабых

долей, вступления, музыкальной фразы. Выполнение комбинированных упражнений, используя хлопки и притопы.

Раздел № 2. Стандартно-европейская программа «Н» класса (4 танца)

Теория: Технические и музыкальные особенности танцев европейской программы. **Практика:** Постановка корпуса. Разучивание фигур (по классу мастерства). Изучение позиции стоп, величины поворота, подъемов и опусканий, характерных для изучаемых фигур. Ритм. Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена. Тренировка баланса соло и баланса пары (Приложение №1).

Раздел № 3. Латиноамериканская программа «Н» класса (4 танца)

Теория: Теоретические выкладки о технических и музыкальных особенностях изучаемых танцев латиноамериканской программы (самба, ча-ча-ча).

Практика: Постановка корпуса, разучивание фигур (согласно классу мастерства), Ритм, музыкальный размер самбы и ча-ча-ча. Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы, колена. Отработка позиций рук, взаимодействие в паре (Приложение №1).

Раздел № 4. Общефизическая подготовка

Теория: Беседы о значении физической культуры, сохранения здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте.

Практика: Разучивание упражнений необходимых для укрепления физических данных детей с учетом их возрастных и физиологических возможностей. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса, рук. Ног. Упражнения на развитие гибкости и растяжки.

Раздел № 5. Элементы хореографической подготовки

Теория: Позиции рук и их постановка: 1-я, 3-я и 2-я (на середине зала) Полупозиция рук. Понятие опорной и работающей ноги. Понятие вытягивания пальцев ног (носки).

Практика: Demi-plie. Releve - подъем на полупальцы. Прыжки: temps saute в полувыворотной позиции ног. Переступание на полупальцах, подготовка ко вращению.

Раздел № 6. Подготовка и участие в конкурсах

Теория: Правила поведения на конкурсной площадке, эмоционально-артистическая окраска танца.

Практика: Моделирование конкурсных ситуаций во время тренировочного процесса. Качество исполнения изученных элементов. Артистизм.

Планируемые результаты

Обучающийся будет обладать определёнными знаниями, умениями и навыками (ЗУН):

во 1 год обучения (базовый уровень)

Образовательными (будет знать):	Практико-ориентированными (уметь):
<ul style="list-style-type: none"> - правила гигиены, поведения; - правила самостоятельной работы; - правила выполнения основ европейской программы; - правила выполнения основ латиноамериканской программы; - понятие такта, ритмического рисунка; - правила выполнения основ хореографии; - разницу между понятием высокие и низкие полупальцы и пальцы ног; - названия различных видов шагов бальных танцев 	<ul style="list-style-type: none"> - правильно переносить тяжесть тела с ноги на ногу; - качественно выполнять комплекс упражнений ОФП и элементов хореографической подготовки; - качественно и ритмично выполнять основные фигуры бальных танцев на месте и с ориентацией в зале; - выполнять основные танцевальные комбинации; - быть эмоциональным; - участвовать в массовых мероприятиях и конкурсах. - уметь танцевать 4 танца
<p>навыки: овладение основами бальных танцев в медленном темпе, для продвинутого уровня в основном темпе; формирование баланса и работоспособности.</p>	

Учебный план второго года обучения (базовый уровень)

№ п/п	Наименование тем, разделов	Всего часов	Тео- рия	Прак- тика	Форма аттестации и контроля
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Анкета
2.	История спортивных танцев	2	2	-	Беседа
2.1	История развития танцев стандартно-	1	1	-	

	европейской программы.				
2.2	История развития танцев латиноамериканской программы.	1	1	-	
3.	Раздел № 1. Музыкальная грамота	7	2	5	Практический тест
3.1	Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.	3	1	2	
3.2	Одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	4	1	3	
4.	Раздел № 2. Стандартно-европейская программа «Е» класса (6 танцев)	44	5	39	Зачёт
4.1	Постановка корпуса.	8	1	7	
4.2	Хореография изучаемых фигур (равнение, позиция ступней, шаги).	8	1	7	
4.3	Ритм. Музыкальность (тайминг).	8	1	7	
4.4	Работа голеностопа, колена, тазобедренного сустава. Баланс.	10	1	9	
4.5	Взаимодействие в паре. Позиция рук.	10	1	9	
5.	Раздел № 3.	44	5	39	Зачёт

	Латиноамериканская программа «Е» класса (6 танцев)				
5.1	Постановка корпуса.	10	1	9	
5.2	Изучение фигур (построение, позиция, технический элемент).	6	1	5	
5.3	Ритм. Музыкальность. Тайминг.	10	1	9	
5.4	Работа голеностопа, колена, бедра, стороны.	10	1	9	
5.5	Позиции рук, взаимодействие, понятие о координации рук, ног и работы тела.	8	1	7	
6.	Раздел № 4. Общефизическая подготовка	18	3	15	Практический тест
6.1	Развитие специальной выносливости.	6	1	5	
6.2	Развитие скоростно-силовых качеств.	6	1	5	
6.3	Развитие гибкости и растяжки.	6	1	5	
7.	Раздел № 5. Элементы хореографической подготовки	8	1	7	Практический тест
7.1	Положение и позиции корпуса.	2		2	
7.2	Позиции рук.	6	1	5	

	Позиции ног.				
8.	Раздел № 6. Подготовка и участие в конкурсах. Практика	12	2	10	Конкурс
8.1	Правила поведения на конкурсной площадке.	2	1	1	
8.2	Взаимоотношения партнеров в танце и на занятиях.	5	1	4	
8.3	Эмоционально- артистическая подача. Презентация. Практика.	5		5	
9.	Повторение и закрепление пройденного материала. Аттестация.	8	2	6	Промежуточн ый и итоговый конкурсы
	Итого:	144	24	120	

Содержание учебного плана второго года обучения (базовый уровень)

Тема 1. Вводное занятие *Теория:* Инструктаж по технике безопасности, противопожарной, антитеррористической безопасности. Правила поведения воспитанников в ГЦР НТТД и ЮТ. ПДД.

Тема 2. Современное развитие спортивных танцев *Теория:* Современные тенденции в спортивных танцах. *Практика:* Просмотр видеоматериала соревнований детей данной возрастной группы.

Раздел № 1. Музыкальная грамота *Теория:* Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции. *Практика:* Разбор различных ритмических рисунков и двигательных действий. Практическое выполнение различных темпо-скоростных сочетаний.

Раздел № 2. Стандартно-европейская программа «Е» класса (6 танцев)

Теория: Характерные технические и музыкальные особенности танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп. **Практика:** Постановка корпуса. Разучивание фигур согласно классу мастерства. Изучение позиций стоп, равнения, величины поворотов, подъемов и опусканий изучаемых фигур и танцев. Ритм фигур. Взаимодействие в паре. Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы, колена, тела. Понятие свинга (Приложение №1).

Раздел № 3. Латиноамериканская программа «Е» класса **Теория:** Технические особенности работы тела, ног, стопы, рук в латиноамериканской программе. Координация движения. Музыкальные особенности латиноамериканских танцев.

Практика: Постановка корпуса. Разучивание фигур (Приложение №2). Изучение построений, позиций стоп, величин поворотов, работы опорной и свободной ноги, бедра, стороны. Координация рук с движениями тела. Взаимосвязь и взаимодействие.

Раздел № 4. Общефизическая подготовка **Теория:** Беседы о значении физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а так же их правильного исполнения. **Практика:** Совершенствование физических качеств танцоров. Упражнения для развития координации, специальной выносливости, гибкости и растяжки с увеличением интенсивности и нагрузок. Использование упражнений пилатеса и йоги. Выполнение упражнений под музыку.

Раздел № 5. Элементы хореографической подготовки. **Теория:** Позиции рук и их постановка: 1-я, 3-я и 2-я (на середине зала). Полупозиция рук. Понятие опорной и работающей ноги. Понятие вытягивания пальцев ног (носка).

Практика: Demi-plie. Releve - подъем на полупальцы. Прыжки: temps saute в полувыворотной позиции ног. Переступание на полупальцах, вращения вправо, влево.

Раздел № 6. Подготовка и участие в конкурсах. **Практика** **Теория:** Правила поведения на конкурсной площадке. Эмоционально-артистическая подача танца. **Практика:** Проведение занятия с элементами конкурсного исполнения (исполнение программ по заходам с разделением на сильные и слабые заходы). Продолжительность звучания мелодии не менее 1,5 минуты. Детское судейство. Проведение занятия – практики с различными заданиями по танцам (показать основной ритм, работа ног, координация рук, артистизм и т.д.).

Повторение и закрепление пройденного материала. Аттестация

Теория: Повторение выученной основной терминологии выученных фигур. Правила выполнения основных элементов европейских и латиноамериканских танцев.

Практика: Качество выполнения основных фигур соло и в паре в различном темпе. **Аттестация обучающихся:** Участие в фестивалях и конкурсах городского, регионального, всероссийского и международного уровней.

Планируемые результаты

Обучающийся будет обладать определёнными знаниями, умениями и навыками (ЗУН):

в 2 год обучения (базовый уровень)

Образовательными (будет знать):	Практико-ориентированными (уметь):
<ul style="list-style-type: none">- правила самостоятельной работы при выполнении комплекса упражнений общей физической подготовки;- правила постановки корпуса и рук;- особенности ритмической и технической основы бальных танцев;- азбуку хореографии по программе;- знать правила поведения на конкурсной площадке.	<ul style="list-style-type: none">-сбалансированно и ритмично выполнять изученные фигуры бальных танцев:<ul style="list-style-type: none">а) по одному (соло);б) в паре;-уметь считать свою партию;- вести себя на конкурсной площадке;- показать презентацию и артистизм;- участие в массовых мероприятиях и турнирах различного уровня-уметь танцевать 6 танцев
навыки: овладение основами танцевальной деятельности в соответствии с программой, взаимодействие в паре.	

Учебный план первого года обучения (продвинутый уровень)

№ п/п	Наименование тем, разделов	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации и контроля
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Анкета
2.	История спортивных танцев	2	2	-	Беседа
2.1	История развития	1	1	-	

	танцев стандартно-европейской программы.				
2.2	История развития танцев латиноамериканской программы.	1	1	-	
3.	Раздел № 1. Музыкальная грамота	7	2	5	Практический тест
3.1	Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.	3	1	2	
3.2	Одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	4	1	3	
4.	Раздел № 2. Стандартно-европейская программа «Е» класса (6 танцев)	44	5	39	Зачёт
4.1	Постановка корпуса.	8	1	7	
4.2	Хореография изучаемых фигур (равнение, позиция ступней, шаги).	8	1	7	
4.3	Ритм. Музыкальность (тайминг).	8	1	7	
4.4	Работа голеностопа, колена, тазобедренного сустава. Баланс.	10	1	9	
4.5	Взаимодействие в паре. Позиция рук.	10	1	9	
5.	Раздел № 3. Латиноамериканская	44	5	39	Зачёт

	программа «Е» класса (6 танцев)				
5.1	Постановка корпуса.	10	1	9	
5.2	Изучение фигур (построение, позиция, технический элемент).	6	1	5	
5.3	Ритм. Музыкальность. Тайминг.	10	1	9	
5.4	Работа голеностопа, колена, бедра, стороны.	10	1	9	
5.5	Позиции рук, взаимодействие, понятие о координации рук, ног и работы тела.	8	1	7	
6.	Раздел № 4. Общефизическая подготовка	18	3	15	Практическ ий тест
6.1	Развитие специальной выносливости.	6	1	5	
6.2	Развитие скоростно- силовых качеств.	6	1	5	
6.3	Развитие гибкости и растяжки.	6	1	5	
7.	Раздел № 5. Элементы хореографической подготовки	8	1	7	Практическ ий тест
7.1	Положение и позиции корпуса.	2		2	
7.2	Позиции рук. Позиции ног.	6	1	5	
8.	Раздел № 6. Подготовка и участие в конкурсах. Практика	12	2	10	Конкурс
8.1	Правила поведения на	2	1	1	

	конкурсной площадке				
8.2	Взаимоотношения партнеров в танце и на занятиях.	5	1	4	
8.3	Эмоционально-артистическая подача. Презентация. Практика.	5		5	
9.	Повторение и закрепление пройденного материала. Аттестация	8	2	6	Промежуточный и итоговый конкурсы
	Итого:	144	24	120	

Содержание учебного плана первого года обучения (продвинутый уровень)

Тема 1. Вводное занятие *Теория:* Инструктаж по технике безопасности, противопожарной, антитеррористической безопасности. Правила поведения воспитанников в ГЦР НТТД и ЮТ. ПДД.

Тема 2. Современное развитие спортивных танцев *Теория:* Современные тенденции в спортивных танцах. *Практика:* Просмотр видеоматериала соревнований детей данной возрастной группы.

Раздел № 1. Музыкальная грамота *Теория:* Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции. *Практика:* Разбор различных ритмических рисунков и двигательных действий. Практическое выполнение различных темпо-скоростных сочетаний.

Раздел № 2. Стандартно-европейская программа «Е» класса (6 танцев) *Теория:* Характерные технические и музыкальные особенности танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп. *Практика:* Постановка корпуса. Разучивание фигур согласно классу мастерства. Изучение позиций стоп, равнения, величины поворотов, подъемов и опусканий изучаемых фигур и танцев. Ритм фигур. Взаимодействие в паре. Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы, колена, тела. Понятие свинга (Приложение №1).

Раздел № 3. Латиноамериканская программа «Е» класса *Теория:* Технические особенности работы тела, ног, стопы, рук в латиноамериканской

программе. Координация движения. Музыкальные особенности латиноамериканских танцев. **Практика:** Постановка корпуса. Разучивание фигур (Приложение №2). Изучение построений, позиций стоп, величин поворотов, работы опорной и свободной ноги, бедра, стороны. Координация рук с движениями тела. Взаимосвязь и взаимодействие.

Раздел № 4. Общефизическая подготовка **Теория:** Беседы о значении физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а так же их правильного исполнения. **Практика:** Совершенствование физических качеств танцоров. Упражнения для развития координации, специальной выносливости, гибкости и растяжки с увеличением интенсивности и нагрузок. Использование упражнений пилатеса и йоги. Выполнение упражнений под музыку.

Раздел № 5. Элементы хореографической подготовки **Теория:** Позиции рук и их постановка: 1-я, 3-я и 2-я (на середине зала). Полупозиция рук. Понятие опорной и работающей ноги. Понятие вытягивания пальцев ног (носка).

Практика: Demi-plie. Releve - подъем на полупальцы. Прыжки: temps saute в полувыворотной позиции ног. Переступание на полупальцах, вращения вправо, влево.

Раздел № 6. Подготовка и участие в конкурсах. **Практика** **Теория:** Правила поведения на конкурсной площадке. Эмоционально-артистическая подача танца. **Практика:** Проведение занятия с элементами конкурсного исполнения (исполнение программ по заходам с разделением на сильные и слабые заходы). Продолжительность звучания мелодии не менее 1,5 минуты. Детское судейство. Проведение занятия – практики с различными заданиями по танцам (показать основной ритм, работа ног, координация рук, артистизм и т.д.).

Повторение и закрепление пройденного материала. Аттестация. **Теория:** Повторение выученной основной терминологии выученных фигур. Правила выполнения основных элементов европейских и латиноамериканских танцев.

Практика: Качество выполнения основных фигур соло и в паре в различном темпе. **Аттестация обучающихся:** Участие в фестивалях и конкурсах городского, регионального, всероссийского уровней.

Планируемые результаты

Обучающийся будет обладать определёнными знаниями, умениями и

навыками (ЗУН):

в 1 год обучения (продвинутый уровень)

Образовательными (будет знать):	Практико-ориентированными (уметь):
<ul style="list-style-type: none"> - изучаемые по программе основы хореографии; - музыкальное сопровождение (вступление, музыкальный размер, темп) каждого танца; - ритм фигур различных танцев и их интерпретация; - критерии судейства; - правила координации тела; - правила работы для активной концертной и конкурсной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - правильно работать стопой, коленом, бедром, сторонами в каждом танце; - постановка корпуса в каждом танце; - обладать сбалансированным движением соло, пары. - свободно ориентироваться на конкурсной площадке; - свободно владеть изученными фигурами, совпадение звучания музыки и двигательной реакции; - овладеть правильной координацией движений. - быть сильным и выносливым, качественно и слаженно выполнять ОФП. - уметь делать вращения. - применять критерии судейства на практике; - участие в турнирах различного уровня - уметь танцевать 6 танцев.
<p>навыки: формирование техники выполнения прыжков и вращений, формирование баланса, переноса веса, презентации, артистизма, импровизации.</p>	

Учебный план второго года обучения (продвинутый уровень)

№ п/п	Наименование тем, разделов	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации и контроля
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Анкета
2.	История спортивных танцев	2	2	-	Беседа

2.1	История развития танцев стандартно-европейской программы.	1	1	-	
2.2	История развития танцев латиноамериканской программы.	1	1	-	
3.	Раздел № 1. Музыкальная грамота	7	2	5	Тест
3.1	Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.	3	1	2	
3.2	Одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	4	1	3	
4.	Раздел № 2. Стандартно-европейская программа «Д» класса (8 танцев)	44	5	39	Зачёт
4.1	Постановка корпуса.	4	1	3	
4.2	Хореография изучаемых фигур (равнение, позиция ступней, шаги).	12	1	11	
4.3	Ритм. Музыкальность.	8	1	7	
4.4	Свинг, ротация. Опорная и свободная ноги. Баланс.	10	1	9	
4.5	Взаимодействие в паре.	10	1	9	
5.	Раздел № 3. Латиноамериканская программа «Д» класса (8 танцев)	44	5	39	Зачёт

5.1	Постановка корпуса.	4	1	3	
5.2	Хореография изучаемых фигур (построение, позиция, технический элемент).	12	1	11	
5.3	Ритм. Музыкальность. Тайминг.	10	1	9	
5.4	Работа голеностопа, колена, стороны, бедра. Опорная и свободная ноги. Баланс.	10	1	9	
5.5	Позиции рук, взаимодействие. Координация.	8	1	7	
6.	Раздел № 4. Общефизическая подготовка	26	5	21	Практически й тест
6.1	Развитие специальной выносливости.	6	1	5	
6.2	Развитие скоростно- силовых качеств.	14	1	11	
6.3	Развитие гибкости и растяжки.	6	1	5	
7.	Раздел № 5. Подготовка и участие в конкурсах	12	2	10	Конкурс
7.1	Взаимоотношения партнеров в танце и на занятиях.	5	1	4	
7.2	Эмоционально – артистическая подача танца. Презентация.	5		5	
7.3	Правила поведения на конкурсной площадке.	2	1	1	
8.	Повторение и закрепление пройденного	8	2	6	Промежуточн ый и итоговый

	материала. Аттестация				конкурсы
	Итого:	144	24	120	

Содержание учебного плана второго года обучения (продвинутый уровень)

Тема 1. Вводное занятие *Теория:* Инструктаж по технике безопасности, противопожарной, антитеррористической безопасности. Правила поведения воспитанников в ГЦР НТТД и ЮТ. ПДД.

Тема 2. Современное развитие спортивных танцев *Теория:* Современные тенденции в спортивных танцах. *Практика:* Просмотр видеоматериала соревнований детей данной возрастной группы, с последующим обсуждением технических и эстетических параметров современного танца.

Раздел № 1. Музыкальная грамота *Теория:* Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции. *Практика:* Разбор различных ритмических рисунков и двигательных действий. Практическое выполнение различных темпо-скоростных сочетаний. Изученные фигуры танцевать в различных темпо-скоростных вариантах. Фразирование.

Раздел № 2. Стандартно-европейская программа «Д» класса (8танцев) *Теория:* Характерные технические и музыкальные особенности танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, танго. *Практика:* Постановка корпуса. Разучивание фигур согласно классу мастерства (Приложение №1).

Изучение позиций стоп, равнения, величины поворотов, подъемов и опусканий изучаемых фигур и танцев. Ритм фигур. Свинг (нижний, верхний), ротация, вес головы. Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции. Работа стопы колена в свинговых танцах и в танго. Ведение, шейп, взаимодействие в паре.

Раздел № 3. Латиноамериканская программа «Д» класса *Теория:* Технические особенности работы тела, ног, стопы, рук в латиноамериканской программе. Координация движения. Музыкальные особенности латиноамериканских танцев.

Практика: Постановка корпуса. Разучивание фигур. Изучение построений, позиций стоп, величин поворотов, работы опорной и свободной ноги, бедра, стороны, ротация. Координация рук с движениями тела и ног. Взаимосвязь и взаимодействие. Ведение. Работа стопы колена в баунсовых шагах самбы,

прогрессивных шагов ча-ча-ча и румбы, свинговых шагов джайва. Индивидуальные и парные вращения. Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции (Приложение №1).

Раздел № 4. Общефизическая подготовка *Теория:* Беседы о значении физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а так же их правильного исполнения. *Практика:* Совершенствование физических качеств танцоров. Упражнения для развития координации, специальной выносливости, гибкости и растяжки с увеличением интенсивности и нагрузок. Использование упражнений пилатеса и йоги. Выполнение упражнений под музыку.

Раздел № 5. Подготовка и участие в конкурсах. *Практика Теория:* Правила поведения на конкурсной площадке. Эмоционально-артистическая подача танца. *Практика:* Проведение занятия с элементами конкурсного исполнения (исполнение программ по заходам с разделением на сильные и слабые заходы). Продолжительность звучания мелодии не менее 2 минут. Детское судейство. Презентация, поклон. Поток энергии и динамика. Артистизм. Позитивная установка. Концентрация (здесь и сейчас). Осознание себя на конкурсной площадке.

Тема 3. Повторение и закрепление пройденного материала. Аттестация *Теория:* Повторение основной терминологии выученных фигур. Правила выполнения основных элементов европейских и латиноамериканских танцев. *Практика:* Качество выполнения основных фигур соло и в паре в различном темпе. *Аттестация обучающихся:* Участие в фестивалях и конкурсах городского, регионального, всероссийского и международного уровней.

Планируемые результаты

Обучающийся будет обладать определёнными знаниями, умениями и навыками (ЗУН):

во 2 год обучения (продвинутый уровень)

<i>Образовательными (будет знать):</i>	<i>Практико-ориентированными (уметь):</i>
<ul style="list-style-type: none"> - комплекс упражнений общефизической и хореографической подготовки; - репертуар танцевальных номеров 	<ul style="list-style-type: none"> - поддерживать тонус мышц корпуса; - быть сильным, выносливым; - принимать участие в массовых и

предыдущих лет обучения; - основы бальных танцев; - правила выполнения вращений, прыжков; - основные сведения о разучиваемых танцах, быте, правах и обычаях народа разучиваемого танца; - основные требования работы в коллективе, подготовки к турнирам.	конкурсных мероприятиях; - объяснить правила выполнения различных танцевальных элементов; - показать качественное выполнение различных бальных танцев с использованием вращений и прыжков; - работать с литературой и видеоматериалом - уметь танцевать 8 танцев.
<i>Навыки:</i> самостоятельное составление танцевальных комбинаций и выполнение импровизаций.	

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации Программы:

Материально-техническое обеспечение.

Зал по хореографии оснащён зеркалами, гимнастическими ковриками для занятий общей физической подготовкой, спортивными гимнастическими лавками, проигрыватель для дисков и флеш-карт, учебной литературой.

Информационное обеспечение.

Аудиозаписи, видеозаписи, компьютер с выходом в Интернет.

Кадровое обеспечение. Педагог – хореограф.

Программу реализует Гудкова О.Н., педагог дополнительного образования, педагогический стаж 23 года.

Формы контроля/аттестации.

Анкетирование. Практическая работа. Смотр. Показ. Устный опрос. Открытое занятие для родителей. Внутренний конкурс – зачет «Очень нелегки первые шаги». Отчетный концерт - конкурс коллектива «Этапы совершенства». Мероприятия различного уровня, конкурсы (Чемпионаты и Первенства России, Тульской области, российские, Всероссийские и международные соревнования), открытые занятия, отчётные концерты, тестирование обучающихся, портфолио. Зачёт. Мониторинг ЗУНов.

Формы предъявления и демонстрации результатов.

Демонстрация танца, концерт, открытое занятие, конкурсы, отчётный концерт, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные учреждения.

Оценочные материалы

Система оценочных материалов позволяет контролировать результат обучения, воспитания, развития учащихся. Уровень сформированности компетенций у обучающихся определяется с помощью оценочных материалов первичной, промежуточной, итоговой диагностики, разработанных с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей на основании содержания программы и в соответствии с прогнозируемыми результатами.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Видеозапись выступлений, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, диагностика освоения образовательной программы, результативность конкурсных выступлений, мониторинг ЗУНов.

Диагностика успешности освоения программы:

Критерии оценивания уровня танцевально (бальные танцы) - спортивной подготовки

Критерии	Составляющие
Движение под музыку	темп; ритмическая структура; фразирование; счет
Позиция, баланс, координация	позиция и стойка; линии корпуса, форма, дизайн; позиция в паре; переход из позиции в позицию; баланс: статический – динамический, индивидуальный - в паре; координированность движений
Качество движения	действия: общие; специфические (для каждого стиля ST, Lat динамика
Партнерство	взаимодействие; аккуратность; постоянство
Хореография и презентация	хорошо сбалансированная хореография; выразительность; презентация

Оценки к контролю **результатов обучения** подлежат:

- Движение под музыку: точное соответствие началу музыкальной фразы, темпа, счета и ритмической структуры исполняемой фигуры, танца.
- Позиция, баланс, координация: позиция корпуса и соединение рук с корпусом; форма, объем, дизайн пары и индивидуальный (соло); стойка – локти создают со спиной ровную линию параллельную полу; при переходе из одной позиции (движения) в другую перечисленные критерии сохраняются; сохранение равновесия (баланса) в статике и динамике, личный и в паре; соответствие действий в теле движениям рук и ног (координация).
- Качество движения: работа стопы, колена, бедра, стороны, головы характерные для каждого стиля ST, Lat точные и аккуратные.
- Партнерство: взаимодействие в паре, ведение, постоянство действий от начала до конца исполняемого танца.

Уровни танцевально-спортивной подготовки

Параметр	Уровни		
	Продвинутый	Базовый	Стартовый
Качество движения. Позиция. Баланс. Координация.	Отличные линии корпуса, форма и дизайн (пары и индивидуальный) Сформирован статический и динамический баланс индивидуально и в паре При переходе из позиции в позицию сохраняются форма, линии баланс (индивидуально и в паре) Движения динамичные Сформированы общие и	Позиция корпуса не стабильна При переходе из позиции в позицию теряются форма, линии, баланс Средний уровень сформированности общих и специфических действий стопы, ног, рук, тела. Правильная координация, но движения не гармоничны	Позиция корпуса не выстроена Кривые линии рук, ног, косолапая стопа Отсутствуют форма, баланс Низкий подъем Плохая гибкость Раскоординация движений Нет прыжка

	<p>специфические действия стопы, ног, рук, тела</p> <p>Высокий подъем стопы</p> <p>Очень хорошая гибкость</p> <p>Легкий высокий прыжок</p> <p>Гармоничные, скоординированные движения</p>		
		<p>Средний подъем</p> <p>Не очень хорошая гибкость</p> <p>Легкий средний прыжок</p>	
Движение под музыку	<p>Точное фразирование</p> <p>Точная ритмическая структура, характерная каждому танцу</p> <p>Наступание точно в такт (удар)</p> <p>Музыкальность исполнения</p>	<p>Танцевание в такт</p> <p>Не точное исполнение ритмической структуры танца</p> <p>Не слышит музыкальную фразу</p> <p>Может просчитать изученную хореографию</p>	<p>Танцевание не в такт</p> <p>Неправильное исполнение ритмической структуры танца</p> <p>Не слышит музыкальную фразу</p> <p>Не одновременное восприятие музыки и двигательной реакции</p> <p>Не может просчитать изученную хореографию</p>
Партнерство	<p>Соединение в паре</p> <p>эффективное, аккуратное и постоянное</p> <p>Есть взаимодействие без соединения</p>	<ul style="list-style-type: none"> Соединение в паре не постоянное и не эффективное Сформировано базовое понятие взаимодействия Нет взаимодействия 	<p>Нет соединения в паре</p> <p>Нет взаимодействия</p> <p>Совместное танцевание неаккуратное, и непостоянное</p>

Хореография и презентация		без соединения • Аккуратное совместное танцевание	
	<p>Может воспроизвести сложную по уровню хореографию с соблюдением пространства и партнерства.</p> <p>Очень яркий, эмоционально выразительный танец, креативный и с личной интерпретацией.</p> <p>Легко и быстро создает конкурсный (сценический) образ</p>	<p>• Может станцевать изученную хореографию полностью.</p> <p>Уровень сложности хореографии – простой</p> <p>• Есть попытки эмоциональной выразительности, но присутствует зажим, некоторая неуверенность</p>	<p>Не может воспроизвести изученную хореографию полностью без ошибок</p> <p>Нет эмоциональной выразительности, артистизма.</p>

Диагностика освоения программы «Диалог» (бальная хореография)

Группа № _____

Тестируемые ЗУН	Ф.И. обучающихся									
Знание и соблюдение правил ТБ										
1. Движение под музыку (ДМ)										
- счет										
-ритмическая структура										
- фразирование										
2. - Позиции										
- Баланс										

- Координация									
3. Качество									
- «Стандарт» (голень, колено, сторона, ротация, свинг)									
- «Латина» (голень, колени, бедро, сторона, ротация)									
4. Партнерство (для пар)									
- взаимодействие									
- постоянство									
- аккуратность									
5. Хореография (фигуры, движения)									
- презентация									
- выразительность									

Диагностика освоения программы производится в баллах по формуле: сумма баллов разделить на количество ЗУН. Количество ЗУН зависит от года обучения.

2,5 - 3 балла – высокий уровень

2 – 2,5 балла – средний уровень

1 – 2 балла – низкий уровень

Диагностика освоения программы «Диалог» (элементы хореографии)

Группа № _____

Тестируемые ЗУН	Ф.И. обучающихся								
Подъем на полупальцы									
Постановка корпуса									
Прыжок									
Вращение									

Диагностика освоения программы производится в баллах по формуле: сумма баллов разделить на количество ЗУН. Количество ЗУН зависит от года обучения.

2,5 - 3 балла – высокий уровень

2 – 2,5 балла – средний уровень

1 – 2 балла – низкий уровень

Диагностика освоения программы «Диалог» (общая физическая подготовка)

Группа № _____

Фамилия, имя обучающегося	Дата								
Поднимание корпуса из положения лежа (раз в мин.)									
Прыжки через скакалку (раз в мин.)									
Отжимания (раз в мин.)									
Приседания (раз в мин.)									
Челночный бег (сек.)									

Методическое обеспечение

Педагогические технологии

Игрового обучения – выполнение ребёнком различных социальных ролей через язык танца. Обыгрывание образов через элементы сценического мастерства и пластику движения, использование игры для закрепления и изучения материала программы.

Здоровьесберегающая – отработка элементов гимнастики, исправляющих недостатки осанки, развитие мышечной системы необходимой для выполнения элементов бальной хореографии, создание условий ощущения у детей радости, соблюдение питьевого режима на занятии.

Коллективно-творческой деятельности – участие в конкурсах, фестивалях различного уровня, подготовка костюмов к выступлениям (родитель, педагог, костюмер, ребёнок).

Дифференцированного обучения – обучение двигательным действиям провожу целостным методом с последующей дифференциацией (выделяю детали техники и разделяю их по сложности) и затем интеграцией этих частей.

Информационная – использование компьютерных технологий для видео показов на занятии, организации и проведения зачетных мероприятий. Применение компьютера позволяет: накапливать и хранить музыкальные файлы; менять темп, звуковысотность музыкального произведения; производить монтаж, компоновку музыкального произведения; хранить фото- и видеоматериалы коллектива. Компьютер даёт возможность: активно использовать доступ в глобальную сеть интернет; эффективно осуществлять поиск и переработку информации; пользоваться почтовыми услугами интернета; поддерживать

контакты и осуществлять деловое общение.

Коллективного взаимообучения – используются различные варианты работы в парах: Статическая пара, которая объединяет двух учащихся; динамическая пара, объединяющая четверых учащихся и позволяющая включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей.

Приёмы и методы обучения

Игровой, словесный, практический, наглядный. Сочетание индивидуальных, коллективных и групповых методов обучения. Использование занятий опытных учеников с начинающими. Самостоятельная работа с видеоматериалом и специальной литературы.

Формы организации занятий

В занятия первого года обучения вводятся элементы игры. В течение всех лет обучения широко используются беседы, просмотры видеоматериалов. Большое значение уделяется участию в турнирах разных уровней. Такие поездки способствуют возрастанию интереса к занятиям, сплачивают коллектив. Сборы в московских танцевальных клубах. Проведение мастер – классов с приглашением ведущих Спортсменов международного класса России. Походы и участие в концертах служат одной из форм обучения.

Алгоритм учебного занятия:

1. Вводная часть (5-10 мин)

а) беседа о танце, о значении музыки в танце, о танцевальной форме, гигиене, внимании, дисциплине и т.п.;

б) изучение особенностей осанки и профессиональных данных каждого учащегося, (рекомендуется после первых занятий заполнить индивидуальные карты учета профессиональных данных);

в) знакомство с элементами ритмики и музыкальной грамоты.

2. Подготовительная часть (20 - 25 мин)

Разучиваются и исполняются общеразвивающих физических упражнений (маршировка, бег, активно-пассивные и активные физические упражнения на полу, упражнения йоги, пилатеса), основы хореографии.

3. Основная часть (40-60 мин)

Разучивание и отработка базовых элементов и фигур по одному и в паре. Составление импровизаций.

4. Заключительная часть (15-20 мин)

Самостоятельная работа по закреплению изученных элементов, соединений. Тренаж, практика.

В середине занятия (через 45 мин, возможно и ранее) проводится перерыв.

В начале и конце занятия делается поклон.

Ведётся постоянная работа с родителями. Основными формами работы с

родителями являются: родительское собрание, личная беседа о развитии, физиологии, психологических проблемах и педагогических приемах воспитания и т.д. ребенка Совместная работа над сценическим образом, стилем пары, разработка костюмов. Планирование конкурсной деятельности пары и обсуждение результатов соревнований.

Основным помощником педагога является магнитофон. Очень важно иметь хорошую видеотехнику и видеоматериал. Педагог находит возможность выполнять видеосъемки открытых занятий и концертов. Это помогает анализировать процесс развития детей. Правильно подобранный видео материал оказывает большую помощь в работе педагога.

В кабинете должны находиться небольшие коврики для занятий гимнастикой на полу.

Творческая работа педагога заставляет его самого постоянно работать над собой, повышать свои знания по основам бальной хореографии, изучать современные тенденции развития танцевального спорта, принимать участие в Конгрессах по танцевальному спорту, работать в президиуме Тульской региональной федерации танцевального спорта.

Литература Для педагога

- 1.Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н.. Музыка и движение. М.: Просвещение, 1983
- 2.Беликова А.Н. Бальные танцы.- М.: Советская Россия, 1984
3. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. - Киев: Музична Украина, 1985
- 4.Говард Гай Техника Европейских танцев. - М.: Артис, Издание 6, 2011
5. Захаров Р. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. -М.: Искусство, 1989
6. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – Ленинград: Искусство,1986
7. Волтер Лейерд. Техника латиноамериканских танцев Лейерда.- IDTA Ltd – 2014
8. Основы современной пластики. Программа Тамбовского института культуры.
9. Спридонова И.А. Сюжетные танцы.- М.: Советская Россия, 1981
10. Филатов И.Д. Дорога к танцу.- М. : Планета, 1989
11. Кошелев С.Н. Биомеханика спортивного танца.- М., 2006
12. Смит- Хемпшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. – Томск: STT, 2000

Интернет-ресурсы:

Дополнительная образовательная программа студии спортивного бального танца «Алира» <http://www.niro.nnov.ru>

1. www.ballroom.ru › Каталог

2. dancesport.ru

3. <https://ru-ru.facebook.com>

4. <http://www.psylist.net/pedagogika/inovacii.htm> Педагогические технологии и инновации

5. <http://www.ido.edu.ru/ffec/psych/ps13.html> Развивающие педагогические технологии

6. http://oio.tpu.ru/publ_2004/article2004_5.html Педагогические технологии и технология учебного процесса. Логический анализ понятий.

Список литературы для обучающихся

1. Звезды над паркетом./ Газета для танцоров.1999-2014

2. Мур Алекс. Пересмотренная техника европейских танцев. - М. :REST, 1993

3.Пин Ю.С. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. С.-Пб.,1992

4. Рубштейн Н. Закон успешной тренировки. - М. : Один из лучших, 2002

5. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. - М.: Маренго Итернешнл, 2001

6. Формейшн для двоих.// "Квик", №4, 2006

7. История костюма.- М.: Искусство, 1996

8. Гринберг Е.А. Растем красивыми.- Новосибирск, 1992

9. Журналы - "Профессионал", "World Dance", "Квик", "Ориенталь", Танцевальный клондайк.

Интернет - ресурсы:

1. www.ballroom.ru › Каталог

2. dancesport.ru

3. <https://ru-ru.facebook.com>

4. <http://www.rubstein.ru/lib/pedfgog.html>

5. www.dancedance.ru/soveti.../psihologicheskaya-podgotovka-tancorov-k-turniru.html

Характеристика возрастных психофизических особенностей детей.

Для классического танца большое значение имеет рост. Рост и развитие человека – сложный процесс, обусловленный биологическими, природно-климатическими, социальными факторами. Рост и развитие детей идёт непрерывно, но темпы роста и развития не совпадают. С точки зрения обучения и воспитания, особенно в хореографии, необходимо помнить, что в некоторые возрастные периоды преобладает рост, а в другие – развитие. Периоды ускорения роста соответствуют определённым в жизни годам.

Старший дошкольный возраст охватывает детей с 5 до 6 лет.

Данный возрастной период характеризуется ускорением темпа роста. Особенно на 6-м году жизни. Возрастает двигательная активность, сопровождаемая быстрой утомляемостью. Поэтому детям данного возраста не рекомендуется длительное время стоять у станка. Целесообразно сосредоточить внимание на развитие чувства ритма, вводя упражнения по ритмике и танцевальные игры, что способствует развитию творческого мышления уже на ранних стадиях обучения танцевальной деятельности. У детей данной возрастной группы внимание удерживается в течение 15-20 минут. Затем наступает усталость, поэтому необходимы чередование и смена деятельности: начиная с корригирующей гимнастики, к ритмике и правилам постановки тела у станка.

Так как в этом возрасте в силу природы связки наиболее эластичные, а суставы подвижные, правильность подбора упражнений наиболее эффективно даёт возможность максимального развития специфических данных для занятий танцами.

Младший школьный возраст охватывает детей с 7 до 10 лет.

Данный возрастной период характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 - 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных

клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7 - 10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16 - 30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30 - 45%.

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе, у детей 6 - 7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Для младших групп (7-10 лет) — характерны следующие особенности поведения:

- жизнерадостность и высокий уровень активности, стремление к практической деятельности и постоянная готовность участвовать в жизни танцевального коллектива;
- общительность, контактность, эмоциональная насыщенность деятельности;
- любознательность, целеустремленность, настойчивость;
- преувеличенное представление о своих возможностях, быстрая смена интересов;
- тяга к коллективной деятельности, к состязаниям.

Средний школьный возраст охватывает детей в возрасте от 11 до 15 лет.

Данный возрастной период характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4 - 7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3 - 6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13 - 14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7 - 9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11 - 12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у девочек — в 11 - 12 лет, а у мальчиков в 13 - 14 лет.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1 - 2 года раньше, чем у мальчиков. В пределах одной группы обучаются дети с разной степенью полового созревания, а, следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема *индивидуального обучения* в условиях коллективных форм воспитания.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечнососудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12 - 15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

В этот же период у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких: у мальчиков — с 1970 мл до 2600 мл; у девочек — с 1900 мл до 2500 мл.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии танцевальных способностей и двигательных качеств.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Для детей 11-12 лет на первый план выходят такие черты поведения, как:

- актуализация потребностей в самопознании, самоутверждении, определении своего места в коллективной среде;
- сохранение стремления к большой физической активности;
- усиление тенденции к самостоятельности и независимости;

- возрастание чувствительности к критике, агрессивное ее восприятие;
- начало «противостояния» полов, мальчики и девочки соперничают друг с другом;

- сохранение неустойчивости интересов, которые быстро меняются.

Детей 13-15 лет характеризует:

- склонность к групповому поведению, к подчинению своих интересов мнению группы;
- антагонизм между мальчиками и девочками, но в то же время влюбчивость;
- сохранение стремления к самостоятельности: подросток стремится все понять, сам во всем разобраться, уяснить свое отношение ко всему;
- сопротивляемость критике, внутреннее беспокойство, конфликтность;
- мечтательность, создание «кумиров».

В этом возрасте особенно заметной становится разница в темпах психофизического развития девочек и мальчиков. В этом возрасте подростки начинают оценивать взрослых с точки зрения эталонов мужественности и женственности.

Старший школьный возраст охватывает детей 16-17 лет. Завершается окостенение и рост скелета. Происходит нарастание массы мышц и их силы. Наступает двигательная зрелость.

Сердечнососудистая система оказывается более выносливой и устойчивой к нагрузкам, нервные процессы отличаются большей подвижностью. Происходит изменение и в психическом складе подростка. Он уже может организовать и контролировать свои действия и настроение, управлять ими. Это возраст большой энергии, настойчивости, упорства в достижении цели. Идёт активный процесс формирования мировоззрения, нравственных убеждений, принципов, идеалов, определяется самосознание, способности мальчика или девочки к тому или иному роду деятельности.

В этом возрасте уже можно делать выводы о перспективах поступления в специальные профессиональные учреждения.

Приложение №2

Перечень фигур первого года обучения (категория Н-3)

Танец	Фигуры
<i>Медленный вальс</i>	<p>Закрытые перемены</p> <p>– Закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный)</p> <p>– Закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный)</p>

	<i>Натуральный поворот</i>
<i>Самба</i>	<i>Основные движения</i> – с ПН – с ЛН – в сторону – поступательное <i>Виски</i> (Самба виски) влево и вправо
<i>ЧА-ЧА-ЧА</i>	<i>Основные движения</i> (в закрытой позиции, на месте) <i>Нью-Йорк</i> (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП) <i>Поворот на месте</i> (Поворот-переключение) влево и вправо <i>Тайм стэп</i> , как основное движение в сторону

Перечень фигур второго года обучения (категория Н-4)

Танец	Фигуры
<i>Медленный вальс</i>	<i>Закрытые перемены</i> – Закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный) – Закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный) <i>Натуральный поворот</i> <i>Реверсивный поворот</i>
<i>Самба</i>	<i>Основные движения</i> – с ПН – с ЛН – в сторону – поступательное <i>Виски</i> (Самба виски) влево и вправо <i>Самба ход в ПП</i> (Променадный самба ход) Самба ход в сторону Самба ход на месте <i>Бота фога в продвижении</i> <i>Бота фога в променаде и контр променаде</i>

	<i>(Променадная ботафого)</i>
<i>Ча-Ча-Ча</i>	<p><i>Основные движения</i> (в закрытой позиции, на месте)</p> <p><i>Нью-Йорк</i> (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)</p> <p><i>Поворот на месте</i> (Поворот-переключение) влево и вправо</p> <p><i>Тайм стэп</i>, как основное движение в сторону</p> <p><i>Поворот под рукой</i> влево и вправо</p> <p><i>Рука к руке</i></p> <p><i>Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Шассе в сторону – вправо и влево – Компактное шассе – Лок вперед с ПН и с ЛН – Лок назад с ЛН и с ПН <p>Три ча-ча-ча</p>
<i>Джайв</i>	<p><i>Основное движение на месте</i></p> <p><i>Фоллэвэй рок</i> (Основное движение из позиции фоллэвэй)</p> <p><i>Фоллэвэй троуэвэй</i></p> <p><i>Звено</i></p> <p><i>Смена мест справа налево</i></p> <p><i>Смена мест слева направо</i></p> <p><i>Стоп энд гоу</i></p>

Перечень фигур третьего-четвертого годов обучения (категория Н-6, Е класс)

Танец	Фигуры
<i>Медленный вальс</i>	<p><i>Закрытые перемены</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный) – Закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный) <p><i>Натуральный поворот</i></p> <p><i>Натуральный спин поворот</i></p> <p><i>Шассе из ПП</i></p> <p><i>Перемена хэзитэйшн</i></p> <p><i>Наружная перемена</i></p>

	<p><i>Лок назад (Лок стэп назад)</i></p> <p><i>Поступательное шассе вправо</i></p>
<i>Венский вальс</i>	<i>Натуральный поворот</i>
<i>Квикстеп</i>	<p><i>Четвертной поворот вправо</i></p> <p><i>Натуральный поворот</i></p> <p><i>Поступательное шассе</i></p> <p><i>Лок вперед (Лок стэп вперед)</i></p> <p><i>Лок стэп назад (Лок назад)</i></p> <p><i>Поступательное шассе вправо</i></p> <p><i>Типпл шассе вправо</i></p> <p><i>Типпл шассе влево</i></p>
<i>Самба</i>	<p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – с ПН – с ЛН – в сторону – поступательное <p><i>Виски</i></p> <p>(Самба виски) влево и вправо</p> <p><i>Виски с поворотом дамы под рукой</i> (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево)</p> <p><i>Самба ход</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - в ПП (Променадный самба ход) - в сторону - ход на месте <p><i>Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции)</i></p> <p><i>Бота фого в продвижении</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – вперед – назад <p><i>Крисс кросс бота фого</i> (Теневые бота фого))</p> <p><i>Бота фого в променад и контр променад</i> (Променадная ботафого)</p> <p><i>(Вольта в продвижении вправо</i></p>
<i>Ча-Ча-Ча</i>	<p><i>Основные движения</i> (в закрытой позиции, на месте)</p> <p><i>Нью-Йорк</i> (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)</p>

	<p><i>Поворот на месте</i> (Поворот-переключение) влево и вправо</p> <p><i>Тайм стэп</i>, как основное движение в сторону</p> <p><i>Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Шассе в сторону – вправо и влево – Компактное шассе – Лок вперед с ПН и с ЛН – Лок назад с ЛН и с ПН – Ронд шассе – Твист шассе (Хип твист шассе) – Слип шассе (Слип-клоус шассе) <p><i>Основные движения</i> (в закрытой позиции и в открытой позиции)</p> <p><i>Нью-Йорк</i> (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)</p> <p><i>Поворот на месте</i> (Поворот-переключатель) влево и вправо</p> <p><i>Поворот под рукой влево и вправо</i></p> <p><i>Плечо к плечу</i></p> <p><i>Рука к руке</i></p> <p><i>Три ча-ча-ча</i></p> <p><i>Шаги в сторону (влево и вправо)</i></p> <p><i>Тайм стэпы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – как Основное движение в сторону – с кубинским кроссом (латинским кроссом) <p><i>Веер</i></p> <p><i>Алемана</i></p> <p><i>Хоккейная клюшка</i></p>
--	--

Перечень фигур пятого года обучения (Д класс)

Танец	Фигуры
<i>Медленный вальс</i>	<i>Закрытый тэлемарк</i> <i>Открытый тэлемарк,</i> <i>Закрытый импетус поворот</i> <i>Открытый импетус поворот</i> <i>Двойной левый спин</i> <i>Наружный спин</i>

	<i>Поворотный лок влево (Поворотный лок)</i> <i>Левый пивот</i> <i>Дрэг хэзитэйшин</i>
<i>Венский вальс</i>	<i>Натуральный поворот</i> <i>Реверсивный поворот</i>
<i>Танго</i>	<i>Ход</i> <i>Поступательный боковой шаг</i> <i>Поступательное звено</i> <i>Закрытый променад</i> <i>Открытое окончание</i> <i>Открытый променад</i> <i>Открытый левый поворот, дама – сбоку</i> <i>(с закрытым или с открытым окончанием)</i> <i>Открытый левый поворот, дама – в</i> <i>линию (с закрытым или с открытым окончанием)</i> <i>Основной левый поворот</i> <i>Правый рок поворот (Рок поворот)</i> <i>Кортэ назад</i> <i>Рок на ПН (Рок назад на ПН)</i> <i>Рок на ЛН (Рок назад на ЛН)</i> <i>Правый твист поворот</i> <i>Правый променадный поворот</i>
<i>Квикстен</i>	<i>Левый пивот</i> <i>Двойной левый спин</i> <i>Быстрый открытый левый поворот</i> <i>Бегущий правый поворот</i> <i>Четыре быстрых бегущих</i>
<i>Самба</i>	<i>Корта джака</i> <i>Закрытые роки на ПН и ЛН (Закрытые роки)</i> <i>Открытые роки вправо и влево</i> <i>(Открытые роки)</i> <i>Коса</i> <i>Раскручивание</i> <i>Спиральный поворот дамы на трех шагах</i> <i>Самба локи в открытой контр ПП и</i> <i>открытой ПП</i> <i>Самба шассе в сторону</i>

<p>Ча-Ча-Ча</p>	<p>Кросс бэйсик Локоп Спираль Роуп спиннинг Аида Кубинский брэйк – Кубинский брэйк в открытой позиции, – Кубинский брэйк в открытой контр ПП Дробный кубинский брэйк Чейс Усложнённое раскрытие вправо Усложнённый хип твист Турецкое полотенце</p>
<p>Румба</p>	<p>Основное движение Альтернативные основные движения Поступательные шаги вперед или назад Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции или в левой боковой позиции Шаги в сторону влево и вправо Кукарача Шаги в сторону и кукарача Веер Хоккейная клюшка Поворот на месте влево или вправо Поворот-переключатель влево или вправо Поворот под рукой вправо или влево Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк) Плечо к плечу Рука к руке Раскрытие вправо Закрытый хип твист Алемана Открытый хип твист Усложненное раскрытие Усложненный хип твист Фоллэвэй (Аида) Кубинские роки, счет «2.3.4.1» Спираль</p>

	<p><i>Локон</i></p> <p><i>Роуп спин (Роуп спиннинг)</i></p> <p><i>Скользящие дверцы</i></p>
<i>Джайв</i>	<p><i>Альтернативные методы исполнения «Шассе» «Джайва»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Лок вперед;</i> - <i>Лок назад;</i> - <i>Один шаг, счет «М»</i> - <i>«Тэп-стэп» («Удар-шаг»), счет «ББ»</i> - <i>«Флик-приставка», счет «ББ»</i> <p><i>Основное движение на месте</i></p> <p><i>Основное движение из позиции фоллэвэй (Фоллэвэй рок)</i></p> <p><i>Смена мест справа налево</i></p> <p><i>Смена мест справа налево со сменой рук</i></p> <p><i>Смена мест слева направо</i></p> <p><i>Смена мест слева направо со сменой рук</i></p> <p><i>Смена рук за спиной</i></p> <p><i>Звено</i></p> <p><i>Двойное звено</i></p> <p><i>Фоллэвэй троуэвэй</i></p> <p><i>Американский спин</i></p> <p><i>Стоп энд гоу</i></p> <p><i>Хлыст</i></p> <p><i>Носок – каблук свивлы</i></p> <p><i>Променальный ход (медленный и быстрый) (Шаги)</i></p> <p><i>Удар бедром (Толчок левым плечом)</i></p> <p><i>Флик болл чеиндж (Альтернативные методы исполнения шагов 1-2 фигуры Звено)</i></p> <p><i>Перекрученный фоллэвэй троуэвэй</i></p> <p><i>Перекрученная смена мест слева направо</i></p> <p><i>Шаги цыпленка</i></p> <p><i>Испанские руки</i></p>