

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 166
Центрального административного района
Санкт-Петербурга

Программа согласована
Педагогическим советом
ГБОУ гимназия №166
Протокол № 7
от «26» августа 2020 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ
гимназия №166
И.А. Карачевцев



Приказ № 34
от «31» августа 2020г.

**Образовательная программа
дополнительного образования детей
Танцевальный клуб «Невская перспектива»**

Возраст детей 7-12 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель программы: Струй Л.В.

Санкт-Петербург
2020

Содержание

1. Пояснительная записка

- 1.1. Основные характеристики программы
- 1.2. Направленность программы
- 1.3. Актуальность программы
- 1.4. Адресат программы
- 1.5. Цель программы
- 1.6. Задачи программы
- 1.7. Условия реализации программы
- 1.8. Планируемые результаты

2. Календарный учебный график

3. Учебные планы

- 3.1. Задачи 1-го года обучения
- 3.2. Учебный план 1-го года обучения
- 3.3. Содержание программы 1-го года обучения
- 3.4. Планируемые результаты 1-го года обучения
- 3.5. Задачи 2-го года обучения
- 3.6. Учебный план 2-го года обучения
- 3.7. Содержание программы 2-го года обучения
- 3.8. Планируемые результаты 2-го года обучения
- 3.9. Задачи 3-го года обучения
- 3.10. Учебный план 3-го года обучения
- 3.11. Содержание программы 3-го года обучения
- 3.12. Планируемые результаты 3-го года обучения

4. Методические и оценочные материалы

- 4.1. Методическое обеспечение программы
- 4.2. Оценочные материалы

5. Литература

- 5.1. Литература для педагога
- 5.2. Литература для учащихся

6. Рабочие программы

Приложение 1 - Календарно-тематическое планирование – на 12 листах

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы

Образовательная программа «Бальные танцы» является органической частью системы образования, воспитания и развития личности ребенка.

Обучение бальным танцам совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата. Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, бальный танец способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, даёт импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту. Кроме того, занятия бальным танцем позволяют учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения бальных танцев различных народов и эпох, в значительной степени расширяют и обогащают их возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки.

1.2. Направленность программы

Данная программа имеет художественную направленность.

1.3. Актуальность образовательной программы

Актуальность образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественно-эстетического развития учащихся, имеющих на базе Отделения Дополнительного Образования Детей «Олимп» нашей гимназии.

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе коллектива «Танцевальный клуб» направлены на приобщение детей к хореографическому искусству, на овладение основами исполнения бального танца, на эффективное индивидуально-личностное развитие ребёнка и раскрытие его творческих способностей, а также на укрепление здоровья, формирование чувства прекрасного, на развитие эмоциональной восприимчивости и выразительности.

1.4. Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 12 лет.

1.5. Цель образовательной программы

Создание условий для раскрытия творческих способностей и гармоничного развития детей посредством обучения различным направлениям танцевального искусства.

1.6. Задачи образовательной программы

Обучающие:

1. Обучение основам хореографии.
2. Знакомство с историей развития разных направлений танцев, профессиональной терминологией.
3. Формирование у обучающихся базового уровня знаний, умений и навыков в области хореографии на основе изучения основных позиций рук, ног и постановки корпуса.
4. Обучение навыкам актерского и исполнительского мастерства.
5. Знакомство с правилами здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие:

1. Развитие физических качеств и специальных навыков: координации; ловкости; силы; выносливости; гибкости.
2. Развитие аналитического и образного мышления.

3. Развитие музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма.
4. Развитие специфических видов памяти: моторную, зрительную, слуховую и образную.
5. Развитие эмоциональной выразительности.
6. Развитие эстетического вкуса.

Воспитательные

1. Воспитание творческой личности, ориентированной на активное познание мира и участие в жизни общества.
2. Воспитание чувства ответственности и дисциплины.
3. Воспитание самостоятельности, целеустремлённости, инициативности.
4. Воспитание терпения и силы воли для достижения результатов.
5. Формирование дружного коллектива и уважительных отношений между обучающимися.

1.7. Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп:

- в коллектив принимаются все дети, желающие научиться танцевать, имеющие справку о состоянии здоровья;
- зачисление вновь пришедших учащихся на 2 и 3 года обучения проводится на основании входной аттестации.
- перевод на 2, 3 года обучения производится на основании промежуточной аттестации;

Кадровое обеспечение: программу реализует квалифицированный педагог с высшим образованием.

Материально-техническое обеспечение программы:

- Осветитель – лампы дневного света
- Музыкальный центр
- Методические пособия и разработки
- Отдельное помещение – класс не менее 50 кв.м

Формы организации занятий: тренировочные занятия, мастер-классы, тестирование, беседы, игровые, проектная деятельность, открытые занятия, концерт, выступления, творческая мастерская.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

- входная диагностика - проводится при наборе учащихся или на начальном этапе формирования групп;
- текущий контроль проводится в течение года, возможен на каждом занятии
- промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия/ года.
- итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Контроль осуществляется в формах: беседа, наблюдение, опрос, тестирование, анкетирование, обсуждение творческих заданий, защита проектов, выступления, участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов и реализации ДОП

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие формы и способы подведения итогов реализации программы:

Способы и формы выявления результатов: беседа, опрос, наблюдение, просмотр на репетициях, диагностика, анализ выполнения программы, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.

Способы и формы предъявления результатов: конкурсы, фестивали, праздники, концерты, зачеты, открытые занятия, мастер-классы, видеозаписи, презентации, диагностические карты, тесты, показ детских достижений.

Способы и формы фиксации результатов: грамоты, дипломы, готовые работы – концертные номера, тестирование, протоколы диагностики, видеозаписи, фото, отзывы (детей и родителей), портфолио.

1.8. Планируемые результаты

Предметные результаты

- знание истории развития бальных танцев, историю конкурсного движения бальных танцев, имена лучших исполнителей бальных танцев;
- освоение специальной терминологии;
- освоение европейской и латиноамериканской программы, исполнение ее по правилам Федерации Танцевального спорта России.
- умение правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки;
- умение пользоваться основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
- на высоком техническом уровне исполнять все танцы, изученные по данной программе;
- качественно и эмоционально исполнять танцы конкурсной программы;
- развитие хореографической формы: развитая мускулатура (выносливость, сила мышц, правильная красивая осанка, гибкость, пластичность);
- опыт сценических выступлений;
- освоена конкурсная программа для каждого танцора и пары по европейской и латиноамериканской номинации;
- готовность к социальному самоопределению и дальнейшему саморазвитию.

Метапредметные результаты

- умение ставить перед собой цели и определять задачи;
- умение контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, оценивать деятельность и действия сверстников;
- умение конструктивно общаться со сверстниками и взрослыми, координировать в сотрудничестве позиции других людей;
- умение регулировать свое психоэмоциональное состояние;
- умение находить нужную информацию, используя интернет - ресурсы, дополнительную познавательную литературу справочного характера.

Личностные результаты

- сформировано уважительное отношение к традициям и культуре своего народа и других народов мира;
- умение видеть, осознавать, принимать и создавать красоту в танцевальном движении и в жизни;
- умение планировать, анализировать свою деятельность и вносить в нее коррективы в соответствии с нравственными нормами и ценностями;
- наличие волевых качеств личности: целеустремленности, трудолюбия, упорства, усердия;
- проявление интереса к здоровому образу жизни.

2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09	25.05	36	72	144	2 раза по 2 часа
2	01.09	25.05	36	72	144	2 раза по 2 часа
3	01.09	25.05	36	72	144	2 раза по 2 часа

3. Учебные планы

3.1. Задачи 1-го года обучения

Обучающие

1. Знакомство с историей развития бальных танцев.
2. Обучение основным понятиям и терминам классического и бального танца.
3. Обучение технике исполнения бального танца (европейская и латиноамериканская программы)

Развивающие

1. Развитие чувство ритма и моторно-двигательной памяти.
2. Развитие эмоциональной выразительности.
3. Развитие «рабочего аппарата» (опорно-двигательная система) обучающихся.

Воспитательные

1. Воспитание музыкально-хореографической и общей культуры.
2. Воспитание трудолюбия и упорства.
4. Воспитание культуры общения.
5. Воспитание доброжелательного отношения друг к другу, эмоциональной отзывчивости на состояние партнера.

3.2. Учебный план 1-го года обучения

№	Название раздела	теория	практика	Всего	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие	1	1	2	Входная диагностика
2	Общеразвивающие упражнения	4	26	30	Зачетное занятие
3	Массовые танцы, развивающие игры	2	10	12	Наблюдение
4	Танцевально-ритмические танцы, диско-танцы	12	30	42	Наблюдение, зачётное и открытое занятие
5	Танцы установленной композиции, отечественные танцы	13	33	46	Диагностика, тестирование Показательное выступление
6	Показательные выступления		8	8	Концерт
7	Контрольные и итоговые занятия		4	4	Зачетные занятия Открытое занятие
	Итого:	32	112	144	

3.3. Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория

Знакомство с программой 1-го года обучения. История развития бальных танцев. Танцы народов мира, связанные с историческим укладом жизни людей разных эпох. История развития танцевального костюма. Характеристика специальной обстановки для танцев. Инструктаж по технике безопасности. Показ видеofilmа «Бальные танцы».

Практика

Входная диагностика. Презентация коллектива.

2. Общеразвивающие упражнения

Теория

Значение общеразвивающих упражнений для формирования правильной осанки.

Правила выполнения упражнений:

- позиции рук и ног в танцах;
- положение и движение ног: опорная нога, свободная нога, полупальцы;
- положения и направления движений частей тела.

Практика

- движения ног с различной работой стопы;
- движения ног с различным положением корпуса;
- движения рук. Упр. для рук с различным характером музыки;
- упр. для развития мышц головы и шеи. Наклоны и повороты головы в различном темпе;
- упр. для развития «мышечного чувства»;
- упр. для плечевого пояса;
- упр. на развитие «баланса»;
- упр. со слитной координацией движения.

Движения на развитие координации, простейшие перемещения по залу, игры и упражнения, обучающие детей умению ориентироваться в пространстве, движение по линии танца, понятие центра зала, и т.д.

3. Массовые танцы, развивающие игры

Теория

Разучивание массовых танцев. Танец «Макарена»

Знакомство с правилами игр. Порядок выполнения движений, которые встречаются в играх.

Практика

Игры на:

- развитие музыкальных качеств (чувство ритма, музыкальный слух);
- перестроения;
- развитие памяти, внимания, воображения;
- ассоциативно – образного мышления;
- развитие артистических качеств (этюды на создание образов)
- передачу настроения музыки, танцевальные импровизации на заданный музыкой характер.

Например, такая игра как «Два мороза» развивает воображение, уверенность, презентацию, умение двигаться в общей массе, быстро реагировать на любое замечание педагога.

4. Танцевально - ритмические танцы, диско-танцы

Теория

Объяснение техники выполнения упражнений ритмопластики. Задачи ритмопластики - развитие чувства ритма, координации движений.

Знакомство с основным движением в каждом из танцев: Рэп, Ковбойский танец «Квартира», Берлинская полька, Модный рок танцевально-ритмические упражнения «Автостоп», Сосулька» и другие. Постановка хореографий для сольного и парного исполнения. Техническое объяснение положения позиции корпуса, рук, стоп, направлений в соответствии с требованиями для каждого танца. Музыкальный размер и сильные ритмические акценты всех фигур.

Практика

Разминка на разработку основных групп суставов и мышц шеи, плеч, предплечья, всей руки, кисти, корпуса, бедра, колени, стопы.

Общая продолжительность в среднем от 10 до 20 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста и степени подготовленности танцоров.

Движения на которых построены диско-танцы развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, улучшает память и внимание. Эти танцы рассчитаны на сольное и парное исполнение.

5. Танцы установочной композиции, отечественные танцы

Теория

Знакомство с основами каждого из танца установленной композиции: Медленный Вальс (Закрытые перемены, Правый поворот), Квикстеп (Четвертной поворот направо и влево), Ча-Ча-Ча (Основное движение, Тайм степ, Ча-ча-ча шассе налево, направо, Нью-Йорк влево вправо), Самба (Основные движения: Натуральное – Обратное — Боковое - Прогрессивное, Самба Виски влево, вправо, Ритм баунс), Фигурный вальс.

Практика

Практическая отработка танцевальных движений. Отработка танцев индивидуально и в паре. Освоение основных фигур.

6. Показательные выступления

Практика

Открытые занятия, клубные концерты.

7. Контрольные и итоговые занятия

Контрольные оценочные занятия по разделам программы 1-го года обучения

В конце года подведение итогов. Промежуточная аттестация. Открытое занятие для родителей.

3.4. Планируемые результаты

Предметные результаты

- знание правил поведения на занятиях, требования, предъявляемые к танцорам;
- знание истории развития бальных танцев;
- освоены основные понятия и термины классических бальных танцев;
- умение исполнять простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы;
- умение исполнять простейшие базовые фигуры и движения;
- способность двигаться под музыку соответственно ее темпу и характеру;
- исполнение танцев в стиле «Диско».

Метапредметные результаты

- опыт участия в концертах с танцевальными номерами;
- умение ставить перед собой цели и определять задачи;
- умение контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей.

Личностные результаты

- наличие волевых качеств личности: целеустремленности, трудолюбия, упорства, усердия;
- доброжелательные отношения в коллективе;
- проявление интереса к здоровому образу жизни.

3.5. Задачи 2-го года обучения

Обучающие

1. Обучение различным стилям танца.
2. Продолжение обучения танца в паре.
3. Обучение основам построения рисунка танцев: «Полька», «Модный рок», Медленный вальс, Ча-Ча-Ча, Самба, Джайв.
4. Знакомство с правилами танцевальных соревнований.

Развивающие

1. Развитие мышечно-двигательного аппарата.
2. Развитие выносливости, внимания, памяти.
3. Развитие умения ориентироваться в пространстве зала среди других танцевальных пар.

Воспитательные

1. Воспитание чувства ответственности, организованности, активности,
2. Воспитание художественного вкуса.
3. Воспитание доброжелательного общения друг с другом в детском коллективе.

3.6. Учебный план 2-го года обучения

№	Название разделов	теория	практика	Всего	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос, наблюдение
2	Общеразвивающие упражнения	1	9	10	Наблюдение, тестирование
3	Массовые танцы, развивающие игры		6	6	Наблюдение
4	Танцевально-ритмические танцы, диско-танцы	4	14	18	Наблюдение, открытое и зачетное занятие
5	Историко-бытовые, отечественные танцы	2	8	10	Наблюдение, зачет, тестирование
6	Европейская программа	10	30	40	Показательное выступление, конкурсы, концерт
7	Латиноамериканская программа	10	30	40	Показательное выступление, конкурсы, концерт
8	Репетиции		16	16	Наблюдение
9	Контрольные и итоговые занятия		2	2	Творческий отчет
	Итого	28	116	144	

3.7. Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория

Знакомство с программой 2-го года обучения. История развития бальных танцев в Санкт-Петербурге. История развития современного танцевального костюма. Характеристика специальной обстановки для танцев.

Инструктаж по технике безопасности. Показ видеофильма «Бальные танцы».

Практика

Обсуждение видеофильма. Обсуждение программы. Обсуждение костюмов по программе года.

2. Общеразвивающие упражнения

Теория

Правила выполнения базовых элементов, соответствующих квалификационным требованиям Е класса.

Правила выполнения элементов танцевальных форм в соединениях средней сложности.

Правила перемещения на танцевальной площадке.

Правила соревнований.

Практика

Отработка упражнений на развитие техники движений, характерной для каждого танца.

3. Массовые танцы, развивающие игры

Теория

Разучивание массовых танцев. Знакомство с правилами игр. Порядок выполнения движений, которые встречаются в играх.

Практика

Игры на:

- развитие музыкальных качеств (чувство ритма, музыкальный слух);
- перестроения;
- развитие памяти, внимания, воображения;
- ассоциативно – образного мышления;
- развитие артистических качеств (этюды на создание образов)
- передачу настроения музыки, танцевальные импровизации на заданный музыкой характер.

4. Танцевально-ритмические танцы, диско-танцы

Теория

Объяснение техники выполнения упражнений ритмопластики. Задачи ритмопластики - развитие чувства ритма, координации движений.

Практика

Разминка на разработку основных групп суставов и мышц шеи, плеч, предплечья, всей руки, кисти, корпуса, бедра, колени, стопы.

Общая продолжительность в среднем от 10 до 20 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста и степени подготовленности танцоров.

Движения на которых построены диско-танцы развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, улучшает память и внимание. Эти танцы рассчитаны на сольное и парное исполнение.

5. Историко-бытовые, отечественные танцы

Теория

История развития балльных танцев в Санкт-Петербурге. История развития историко-бытовых и отечественных балльных танцев. Характеристика специальной обстановки для танцев. Введение в танцы. Характеристики танцев «Полонез» и «Фигурный вальс».

Практика

Экзерсис. Подготовительные упражнения по технике движения отечественных танцев.

Разучивание композиций.

6. Европейская программа

Теория

Позиции стоп:

- с ведущим правым или левым плечём
- готовясь к шагу сбоку партнера

Термины: Вперед, назад, в сторону и слегка назад - термины понятные интуитивно.

Правила построения. Определение правильного положения стопы или стоп, а не корпуса, по отношению к площадке в конце шага.

Объяснение понятий: «лицом», «спиной» и «поинтинг» (носок направлен).

Практика

Исполнение программы Н класса. Танцы: медленный вальс, быстрый фокстрот, по правилам ФТСР.

Медленный вальс.

1. Закрытые перемены с ПН и ЛН.
2. Натуральный поворот.
3. Обратный поворот.
4. Натуральный спин поворот.

Квитстеп.

1. Четвертной поворот направо.
2. Натуральный поворот.
3. Прогрессивное шассе.
4. Лок вперед.

7. Латиноамериканская программа.

Теория

Правила выполнения базовых элементов, соответствующих квалификационным требованиям Н класса.

- элементы танцевальных форм в простых соединениях;
- правила перемещения на танцевальной площадке;
- правила соревнований.

Практика

Во всех танцах изучаются основные фигуры, предложенные для танцев данной программы. Классификации фигур взяты из «Техники исполнения европейских танцев» и «Техники исполнения латиноамериканских танцев» изданных Имперским обществом учителей танцев. Танцоры исполняют комбинации этих фигур, учатся соединять их самостоятельно, начинают уверенно двигаться по залу.

Ча-ча-ча.

1. Тайм степ.
2. Закрытое основное движение.
3. Чек (Нью-Йорк):
 - из открытой ПП;
 - из открытой КПП.
4. Рука в руке.
5. Спот поворот влево, вправо.
6. Поворот под рукой вправо, влево

Самба

1. Од с левой ноги вперед.
2. Виски самба влево и вправо.
3. стационарные ходы самба.

8. Репетиции

Практика

Занятия, посвященные повторению и улучшению качества танцевального материала, ранее пройденного материала. Как правило, это самостоятельная работа танцоров под руководством тренера.

Показательные выступления и конкурсы выносятся за сетку часов.

9. Контрольные и итоговые занятия

Контрольные оценочные занятия по разделам программы 2-го года обучения

В конце года подведение итогов. Промежуточная аттестация. Открытое занятие для родителей.

3.8. Планируемые результаты 2-го года обучения

Предметные результаты

- освоены знания о видах музыкального сопровождения;
- овладение основами общей и специальной физической и музыкально-двигательной подготовки;
- владение приемами и способами формирования правильной осанки и танцевального стиля;
- знание правил исполнения хороводных и парных танцев; освоение простейших элементов и фигур танцев; основных принципов танцевальных передвижений;
- способность соблюдать правила безопасности на занятиях;
- технично исполнять танцы: «Полька», «Модный рок», медленный вальс, ча-ча-ча.

Метапредметные результаты

- способность понимать и принимать учебную цель и задачи;
- ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;

- умение координировать свои усилия с усилиями других: работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Личностные результаты

- проявление интереса к процессу танца, умение анализировать танцевальный процесс и результат своей деятельности;
- вежливые отношения в коллективе, умение сотрудничать;
- трудолюбие, уважительное отношение к личному и общественному труду;
- желание заботиться о своем здоровье.

3.9. Задачи 3-го года обучения

Обучающие

1. Закрепление знаний навыков, полученных на втором году обучения.
2. Обучение более сложной координации движений и ведению партнера в паре.
3. Обучение танцам: самба, джайв, танго, венский вальс.

Развивающие

1. Совершенствование творческих способностей каждого танцора.
2. Совершенствование исполнительского мастерства.
3. Развитие образного мышления, двигательной памяти.
4. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные

1. Воспитание чувства ответственности, коллективизма, социальной активности и инициативы.
2. Формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни;
3. Воспитание культуры межличностных отношений, в том числе доброжелательного, бережного отношения друг к другу.
4. Формирование положительного и осознанного отношения к соревнованиям и концертным выступлениям, как к форме творческого и личностного роста.

3.10. Учебный план 3-го года обучения

№	Название раздела	теория	практика	Всего	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
2	Общеразвивающие упражнения	1	9	10	Наблюдение, тестирование
3	Ритмические танцы	2	6	8	Наблюдение, открытое и зачетное занятие
4	Историко-бытовые, отечественные танцы	4	14	18	Наблюдение, зачет, тестирование
5	Европейская программа	10	33	43	Показательное выступление, конкурс, концерт Открытое занятие
6	Латиноамериканская программа	10	33	43	Показательное выступление, конкурс, концерт Открытое занятие
7	Репетиции		16	16	Наблюдение
8	Контрольные и итоговые занятия		4	4	Участие в отчетном концерте
	Итого	28	116	144	

3.11. Содержание программы 3-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория

Знакомство с программой 3-го года обучения. Характеристика специальной обстановки для танцев.

Инструктаж по технике безопасности. Показ видеофильма «Бальные танцы».

Практика

Обсуждение видеофильма. Обсуждение программы. Обсуждение костюмов по программе года.

Практические задания

- на выразительное и непринужденное движение, создание соответствующего музыкального образа;
- на составление танцевальных композиций.

2. Общеразвивающие упражнения

Теория

Правила выполнения базовых элементов, соответствующих квалификационным требованиям Е класса.

Правила выполнения элементов танцевальных форм в соединениях средней сложности.

Правила перемещения на танцевальной площадке.

Правила соревнований.

Практика

Отработка упражнений на развитие техники движений, характерной для каждого танца.

3. Ритмические танцы

Теория

Объяснение техники выполнения упражнений ритмопластики. Задачи ритмопластики - развитие чувства ритма, координации движений.

Практика

Разминка проводится на разработку основных групп суставов и мышц шеи, плеч, предплечья, всей руки, кисти, корпуса, бедра, колени, стопы.

Общая продолжительность в среднем от 10 до 20 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста и степени подготовленности танцоров.

Движения, на которых построены диско-танцы, развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, улучшает память и внимание. Эти танцы рассчитаны на сольное и парное исполнение.

4. Историко-бытовые, отечественные танцы

Теория

История развития бальных танцев в Санкт-Петербурге. История развития историко-бытовых и отечественных бальных танцев. Характеристика специальной обстановки для танцев. Введение в танцы. Характеристики танцев «Полонез» и «Фигурный вальс».

Практика

Экзерсис. Подготовительные упражнения по технике движения отечественных танцев. Разучивание композиций.

5. Европейская программа

Теория

Разбор Фигур, которые исполняются из променадной позиции, с позицией противодвижения корпуса. Технический разбор фигур.

Рекомендации по направлению движения на каждом шаге.

Практика

Отработка Программы Е класса. Танцы: медленный вальс, быстрый фокстрот, венский вальс по правилам РТС.

- Повтор изученных движений
- Изучение более сложных базовых движений
- Создание собственных вариаций на базовые, используя полученные ранее знания о развитии базовых движений
- Развитие импровизации (связывание движений, использование собственных вариаций, применение знаний о ритмах и восьмых долях в танце)
- Самостоятельное закрепление материала

Медленный вальс.

1. Виск
2. Шассе из ПП (Синкопированное шассе)
3. Перемена хезитейшн

Квитстеп

1. Натуральный поворот с хезитейшн.
2. Натуральный пивот поворот.
3. Натуральный спин поворот.

Венский вальс

1. Правый поворот.

6. Латиноамериканская программа

Теория

Правила выполнения базовых движений Латиноамериканской программы Е класса.

Варианты развития базовых движений, их усложнение. Аспекты необходимые для создания собственных вариаций на базовых фигурах.

Практика

Исполняется программа «Е» класса в которую входят танцы: самба, ча-ча-ча, джайв.

- Повтор изученных движений
- Изучение более сложных базовых движений
- Создание собственных вариаций на базовые, используя полученные ранее знания о развитии базовых движений
- Развитие импровизации (связывание движений, использование собственных вариаций, применение знаний о ритмах и восьмых долях в танце)
- Самостоятельное закрепление материала

Ча-Ча-Ча

1. Открытое основное движение .
2. Три ча-ча-ча вперед, назад.
3. Веер.
5. Алемана (окончание А).

6. Раскрытие вправо.
7. Закрытый хип твист.

Джайв

1. Основное движение на месте.
2. Основное фолловой движение (фолловой рок).
3. Фолловой раскрытие.
4. Звено (линк рок).
5. Перемена мест слева направо.
6. Перемена мест справа налево.
7. Смена рук за спиной.
9. Американский спин.
10. Променадный ход медленный.
11. Променадный ход быстрый.

Самба

1. Виски с поворотом дамы под рукой.
2. Ритмическое баунс-движение.
3. Вольта в продвижении вправо и влево.
4. Бота фога в продвижении.
5. Крисс кросс бота фога.
6. Левый поворот.

7. Репетиции

Практика

Репетиции. Танцоры совершенствуют свое мастерство и отрабатывают свои вариации. Показательные выступления и конкурсы выносятся за сетку часов.

8. Контрольные и итоговые занятия

Контрольные оценочные занятия по разделам программы 3-го года обучения

В конце года подведение итогов. Промежуточная аттестация. Открытое занятие для родителей.

3.12. Планируемые результаты 3-го года обучения

Предметные результаты

- усвоены правила поведения на занятиях, правила ведения в паре; знание требований, предъявляемых к танцорам;
- знание истории возникновения танцев: самба, джайв, квикстеп, венский вальс
- техничное выполнение упражнений для всех групп мышц (разминка);
- техничное выполнение упражнений партерной гимнастики (на гибкость и растяжку);
- исполнение основных фигур изученных танцев в паре и индивидуально;
- умение перевоплощаться;
- умение ритмично двигаться в соответствии с характером и темпом музыки.

Метапредметные результаты

- умение учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом учебном материале;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности;
- умение координировать свои усилия и усилия других.

Личностные результаты

- сформирована мотивация учебной деятельности, мотивация достижения успешного результата; уверенность в своих возможностях;
- привито чувство коллективизма, ответственности за порученное дело;
- доброжелательное, бережное отношение друг к другу, уважительное отношение к старшим.

4. Методические и оценочные материалы

4.1. Методическое обеспечение программы

Формы проведения занятий

- репетиция;
- занятие-игра;
- концерт;
- фестиваль;
- мастер-класс;
- конкурс.

Форма деятельности:

- групповая;
- индивидуальная;
- индивидуально- групповая.

Методы проведения занятий

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно - иллюстративные;
- репродуктивные.

Дидактические и методические материалы:

- Образовательная программа.
- Просмотр видеоматериалов занятий и выступлений коллектива.
- Конспект проведения занятия по теме «Использование движений головой в ритмике и танце»
- Статья «диско танцы»
- Творческий проект «Копирование танцора»
- Постановка своего танца
- Видео «Blackpool dance festival 1995-2016», «UK championsip 1995-2017», «International dance championship 1995-2016»
- Концерты, выступления, соревнования, танцевальные практики.

4.2. Оценочные материалы

При оценке достижений обучающихся учитывается

Предметные результаты:

- знание правил поведения на занятиях, требования, предъявляемые к танцорам;
- знание истории развития бальных танцев;
- освоены основные понятия и термины классических бальных танцев;
- умение исполнять простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы;
- умение исполнять простейшие базовые фигуры и движения;
- способность двигаться под музыку соответственно ее темпу и характеру.

Метапредметные результаты:

- опыт участия в концертах с танцевальными номерами;
- умение ставить перед собой цели и определять задачи;
- умение контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей.

Личностные результаты

- наличие волевых качеств личности: целеустремленности, трудолюбия, упорства, усердия;
- доброжелательные отношения в коллективе;
- проявление интереса к здоровому образу жизни.

Наименование раздела	Теория	Практика
Вводное занятие История танца Инструктаж по технике безопасности	Устный опрос по ТБ	Входная диагностика
Общеразвивающие упражнения	Опрос «Темп и ритм»	Зачет «Держи темп и ритм»
Массовые танцы, развивающие игры	Опрос «любимый танец», «любимая мелодия», «любимая игра»	Контрольное упражнение «Импровизация с заданием» Творческий проект «Копирование танцора»
Ритмопластика, диско-танцы	Опрос «Правила выполнения физических упражнений», викторины «Покажи базовое движение», «Назови базовое движение», опрос «Как правильно сделать движение»	Зачет «Общая физическая подготовка», зачет «Станцуй все движения», «Восьмые доли и импровизация»
Танцы установочной композиции	Опросы по разделам программы	Зачет «Шестнадцатые доли и импровизация» Контрольное упражнение «Базовые движения и танцевальные техники» Контрольное упражнение «Импровизация с точкой и линией» Контрольное творческое упражнение «Динамика в танце». Концерты, выступления, соревнования, танцевальные практики
Основы бального танца	Опрос «Слабые и сильные доли» Опрос «Лестница долей» Тест «Найди ритмический рисунок» Викторина «Базовые движения и ритмы» Опрос «знание фигур»	Контрольное упражнение «Маятник» Контрольное упражнение «Держи темп и ритм» Контрольное упражнение «Баунс ритм» Тест «Найди сильную долю» Зачет «Восьмые доли» Зачет «Ритм и шестнадцатые доли» Тест «Определи ритмический рисунок»
Европейская программа	Викторина «Покажи базовое движение» Викторина «Назови базовое движение» Опрос «Как правильно сделать движение» Опрос танцевальные техники: «Медленный вальс», «Венский вальс», «Квикстеп»	Контрольное танцевальное упражнение «Танцевальная техника и импровизации в европейских танцах»

Латиноамериканская программа	Викторина «Покажи базовое движение» Викторина «Назови базовое движение» Опрос «Как правильно сделать движение» Опрос танцевальные техники: «Ча-ча-ча», «Самба», «Джайв»	Контрольное танцевальное упражнение «Танцевальные техники и импровизация в латиноамериканских танцах»
------------------------------	--	---

5. Литература

5.1. Список литературы для педагога

1. Ритмика и бальные танцы. Для начальной и средней школы. Автор Е.И. Машков. Москва «Просвещение» 1997г. Рекомендовано Управлением общего среднего образования Российской Федерации.
2. Спортивные танцы. Бюллетень № 8 / 16 / ноябрь- декабрь 2000 г. Российская государственная академия физической культуры. Кафедра теории и методики танцевального спорта.
3. Материалы Научно- методической конференции по проблемам развития спортивных танцев. Москва 25- 26 марта 1998 г.
4. Русский танцевальный союз. Имперское общество учителей танцев. «Техника исполнения европейских танцев». Лондон – Санкт – Петербург 1996 г.
5. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Учеб. пособие для ин-тов физ. культ..-М.: ФиСб 1974. - 208с.
6. Васильева Н.В. Как вырастить ребенка здоровым и ловким. – М.: Айрис-пресс, 2003. - 192с.
7. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. «Дополнительное образование», М.: Владос, 2002. – 352 с.
8. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей - учебно- методическое пособие для воспитателей и педагогов.- М., Множ. Пресс, 1997. - 58с.
9. Мухина В.С. Возрастная психология. - 4-е изд., - М., 1999. - 456 с.
10. Т. Н. Образцова - Музыкальные игры для детей
11. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений.- СПб, Речь, 2001. - 166с.
12. Т. И. Суворова - Танцевальная ритмика для детей
13. Российский профессиональный танцевальный союз. Имперское общество учителей танцев. «Пересмотренная техника латиноамериканских танцев». Москва – Санкт-Петербург 1998 г.
14. Спортивный бальные танцы для начинающих. Автор: Мищенко В.А. год издания 2003, издательство Ритм – Плюс Москва.
15. Как научиться танцевать. Автор: Николай Кауль. Год издания 2008 г Москва.

2.2. Список литературы для детей

1. Положение ФСТНСО о начислении очков и присвоении классов
2. Положение РАСТ о допустимых фигурах в каждом классе
3. Р. Захаров - Слово о танце
4. М.Б. Ингерлейб - Анатомия физических упражнений
5. Нельсон А, Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку–Минск: Попурри, 2014– 160с.

6. В. И. Уральская - Рождение танца
7. Правила спортивного костюма РТС

6. Рабочие программы

(Календарно-тематическое планирование по каждому году обучения - приложение на 12 листах)

**Календарно-тематическое планирование
объединения Танцевальный клуб "Невская перспектива"
1-й год обучения, 144 часа**

№ п/п	Дата проведения по плану	Всего занятий за месяц	Тема занятий	Количество часов		
				всего	Теория	Практика
1	сентябрь	8	Вводное занятие. Введение в программу.	2	1	1
1.1			Инструктаж по ТБ и ОТ, Особенности 1 года обучения	1	1	
1.2			ОРУ. Проверка физической подготовленности учащихся.	1		1
2			Физическая подготовка. Ходьба.ОРУ	2	1	1
3			Ритмические танцы. Модный рок	2	1	1
3.1			Музыкальная грамота	1	1	
3.2			Ритмические танцы. Модный рок	1		1
4			Танцевально-ритмические танцы	2		2
4.1			Строчные упражнения. Ходьба. ОРУ.	1		1
4.2			Упражнения на релаксацию	1		1
5			Танцевально-ритмические танцы	2	1	1
5.1			Танцевально-ритмическое упражнение под песню "Вместе весело шагать...". Разучивание под счёт	1	1	
5.2			Повторение танца под музыку	1		1
6			Танцевально-ритмические танцы	2		2
6.1			Физическая подготовка. ОРУ	1		1
6.2			Массовые танцы и игры	1		1
7			Танцы в ритме польки	2		2
7.2			Берлинская полька. Экзерсис.	2		2
8			Танцы в ритме польки	2		2
8.2			Берлинская полька. Композиция.	2		2
9	октябрь	9	Европейская программа. Медленный вальс.	2	1	1
9.1			Физическая подготовка. ОРУ	1		1
9.2			Медленный вальс. Введение в танец. Характеристики танца. Подготовительные упражнения.	1	1	
10			Европейская программа. Медленный вальс.	2	1	1
10.1			Медленный вальс. Экзерсис.Малый квадрат.	2	1	1
11			Европейская программа. Медленный вальс.	2	1	1
11.1			Медленный вальс. Музыкальная грамота.Техника основного движения.	2	1	1
12			Европейская программа. Медленный вальс.	2		2
12.1			Медленный вальс. Малый квадрат под музыку соло.	2		2
13			Европейская программа. Медленный вальс.	2		2
13.1			Физическая подготовка. ОРУ.	1		1
13.2			Медленный вальс. Правая перемена.	1		1
14			Латино-американская программа. Ча-ча-ча.	2	1	1
14.1			Ча-ча-ча. Введение в танец. Характеристики танца. Подготовительные упражнения	2	1	1
15			Латино-американская программа. Ча-ча-ча.	2	1	1
15.1			Физическая подготовка. ОРУ	1		1
15.2			Ча-ча-ча. Техника основного движения.	1	1	
16			Латино-американская программа. Ча-ча-ча.	2	1	1
16.1			Техника фигуры тайм-степ.	1	1	
16.2			Ча-Ча-Ча. Фигура тайм-степ под счет.	1		1
17			Латино-американская программа. Ча-ча-ча.	2	1	1
17.1			Ча-ча-ча. Техника основного движения. Техника тайм-степ.	1	1	

17.2		Ча-Ча-Ча. Тайм-степ и основное движение под музыку	1		1	
18	ноябрь	8	Танцевально-ритмические танцы	2	1	1
18.1		Танцевально-ритмическое упражнение под песню "Автостоп". Разучивание под счёт	1	1		
18.2		Повторение танца под музыку	1		1	
19			Танцевально-ритмические танцы	2	1	1
19.1		Танцевально-ритмическое упражнение под песню "Сосулька". Разучивание под счёт	1	1		
19.2		Повторение танца под музыку	1		1	
20			Танцевально-ритмические танцы	2		2
20.1		Танцевально-ритмические упражнения "Автостоп" и "Сосулька".	1		1	
20.2		Массовые танцы и игры	1		1	
21			Танцевально-ритмические танцы	2	1	1
21.2		Танцевально-ритмическое упражнение на песню "Красная шапочка"	1	1		
		Повторение танца под музыку	1		1	
22			Танцевально-ритмические танцы	2	1	1
22.1		Совершенствование танцев.	1		1	
22.2		Разучивание массового танца "Макарена"	1	1		
23			Танцевально-ритмические танцы	2		2
23.1		ОРУ. Совершенствование танцев.	1		1	
23.2		Массовые танцы и игры, танец"Макарена"	1		1	
24			Латино-американская программа. Ча-ча-ча.	2	1	1
24.1		Ча-ча-ча. Тайм-степ. Основное движение.	2	1	1	
25			Латино-американская программа. Ча-ча-ча.	2		2
25.1		Ча-ча-ча. Учебная композиция. Практика	1		1	
25.2		Экзерсис.	1		1	
26	декабрь	8	Европейская программа. Медленный вальс.	2	1	1
26.1		Медленный вальс. Теория движения. Качели.	1	1		
26.2		Медленный вальс. Правый поворот.	1		1	
27			Европейская программа. Медленный вальс.	2	1	1
27.1		Физическая подготовка. ОРУ	1		1	
27.3		Медленный вальс. Спуски и подъёмы	1	1		
28			Латино-американская программ. Ча-ча-ча	2	1	1
28.1		Ча-ча-ча. Тайм- степ, основное движение, нью-йорк.	2	1	1	
29			Открытый урок	2		2
29.1		Европейская программа	1		1	
29.2		Латино-американская программа	1		1	
30			Танцы в ритме польки	2		2
30.1		Экзерсис в середине зала.	1		1	
30.2		Композиция в парах	1		1	
31			Ритмические танцы.	2	1	1

31.1			Модный рок. Композиция в парах	2	1	1
32			Ритмические танцы.	2	1	1
32.1			Модный рок. Композиция для выступления	2	1	1
33			Танцевально-ритмические танцы и ритмические танцы	2		2
33.1			Повторение танцев 1-го полугодия	2		2
34	январь	6	Европейская программа. Латиноамериканская программа.	2		2
34.1			Повторение танцев 1-го полугодия. Массовые танцы и игры	2		2
35			Историко-бытовые, отечественные танцы.	2	1	1
35.1			Фигурный вальс. Музыкальная грамота.	1	1	
35.2			Экзерсис	1		1
36			Историко-бытовые, отечественные танцы.	2	1	1
36.1			Фигурный вальс. Балансе вправо-влево, вперёд-назад	2	1	1
37			Историко-бытовые, отечественные танцы.	2		2
37.1			Фигурный вальс. Экзерсис. Фигура "Бабочка".	2		2
38			Историко-бытовые, отечественные танцы.	2		2
38.1			Фигурный вальс. Экзерсис. "Поворот дамы под рукой".	2		2
39			Историко-бытовые, отечественные танцы.	2		2
39.1			Фигурный вальс. Учебная композиция	2		2
40	февраль	6	Европейская программа. Ритмический фокстрот	2	1	1
40.1			Ритмический фокстрот. Введение в танец. Характеристики танца. Подготовительные упражнения.	1		1
40.2			Музыкальная грамота.	1	1	
41			Европейская программа. Ритмический фокстрот	2	1	1
41.1			Ритмический фокстрот. Основное движение. Учебная композиция	1	1	
41.2			Ритмический фокстрот. Практика	1		1
42			Европейская программа. Ритмический фокстрот	2		2
42.1			Физическая подготовка.ОРУ	1		1
42.2			Ритмический фокстрот. Четвертные повороты.	1		1
43			Латино-американская программа.Самба.	2	1	1
43.1			Экзерсис.	1		1
43.2			Самба. Введение в танец. Характеристики танца. Подготовительные упражнения	1	1	
44			Латино-американская программа.Самба.	2	1	1
44.1			Самба. Баунс. Техника основного движения.	2	1	1
45			Латино-американская программа.Самба.	2		2
45.1			Самба.Основное движение вперед-назад, влево-вправо	2		2
46	март	8	Латино-американская программа.Самба.	2		2
46.2			Самба. Практика. Совершенствование.	2		2
47			Европейская программа.Квикстеп.	2	1	1
47.1			Четвертные повороты. Техника движения.	2	1	1
48			Европейская программа.Квикстеп.	2		2

48.1			Совершенствование техники танца.	2		2
49			Латино-американская программа. Ча-ча-ча	2	1	1
49.1			Ча-ча-ча. Техника движения фигуры "Нью-Йорк".	2	1	1
50			Латино-американская программа. Ча-ча-ча	2		2
50.1			Экзерсис в середине зала	1		1
50.2			Ча-ча-ча. Композиция. Совершенствование.	1		1
51			Танцы в ритме польки	2		2
51.1			Постановка. Фигурная берлинская полька.	2		2
52			Ритмические танцы.	2	1	1
52.1			Квартира. Разучивание 1-ой части	2	1	1
53			Ритмические танцы.	2	1	1
53.1			Квартира. Разучивание 2-ой части	2	1	1
54	апрель	8	Ритмические танцы.	2		2
54.1			Квартира. 1-ая и 2-ая часть под медленный музыкальный ритм.	2		2
55			Ритмические танцы.	2		2
55.1			Модный рок. Конкурсная композиция.	1		1
55.2			Квартира. Музыкальный ритм быстрый	1		1
56			Танцевально-ритмические танцы.	2		2
56.1			Танцевально-ритмическое упражнение "Ритм"	2		2
57			Ритмические танцы.	2	1	1
57.1			ОРУ. Движения в стиле "РЭП".	2	1	1
58			Ритмические танцы.	2		2
58.1			Ритмический танец в стиле "РЭП" на 32 такта	2		2
59			Латино-американская программа. Самба.	2		2
59.1			Самба. Учебная композиция	2		2
60			Танцевально-ритмические и ритмические танцы.	2		2
60.1			Повторение танцев программы, массовые танцы и игры	2		2
61	май	6	Латино-американская программа.	2		2
61.1			Повторение танцев данной программы.	2		2
62			Латино-американская программа.	2		2
62.2			Экзерсис. Повторение танцев данной программы.	2		2
63			Европейская программа.	2		2
63.1			Повторение танцев данной программы.	2		2
64			Европейская программа.	2		2
64.1			Экзерсис. Повторение танцев данной программы.	2		2
65			Европейская программа. Медленный вальс.	2		2
65.1			Медленный вальс. Практика. Конкурсные композиции.	2		2
66			Зачётное занятие	2		2
67			Концертная деятельность	12		12
				144,0	32,0	112,0

**Календарно-тематическое планирование
объединения Танцевальный клуб "Невская перспектива"
2-й год обучения, 144 часа**

№ п/п	Месяц проведения по плану	Всего занятий за месяц	Тема занятий	Количество часов		
				всего	Теория	Практика
1	сентябрь	8	Вводное занятие. Введение в программу.	2	1	1
1.1			Инструктаж по ТБ и ОТ, Особенности 2 года обучения.	1	1	
1.2			ОРУ. Проверка физической подготовленности учащихся.	1		1
2			Физическая подготовка. Ходьба.ОРУ	2	1	1
3			Ритмические танцы. Модный рок	2	1	1
3.1			Музыкальная грамота	1	1	
3.2			Ритмические танцы. Модный рок	1		1
4			Ритмическая гимнастика	2		2
4.1			Ходьба. ОРУ.	1		1
4.2			Упражнения на релаксацию	1		1
5			Массовые танцы, игры	2		1
5.1			Танцевально-ритмический танец "Макарена"	1		1
5.2			Музыкальные игры	1		1
6			Массовые танцы, игры	2		2
6.1			Танцевально-ритмический танец "Макарена"	1		1
6.2			Массовые танцы и игры	1		1
7			Танцы в ритме польки	2		2
7.2			Берлинская полька. Экзерсис.	2		2
8			Танцы в ритме польки	2		2
8.2			Берлинская полька. Композиция.	2		2
9	октябрь	9	Европейская программа. Медленный вальс.	2	1	1
9.1			Физическая подготовка. ОРУ	1		1
9.2			Медленный вальс. Введение в танец. Характеристики танца. Подготовительные упражнения.	1	1	
10			Европейская программа. Медленный вальс.	2	1	1
10.1			Медленный вальс. Экзерсис.Малый квадрат.	2	1	1
11			Европейская программа. Медленный вальс.	2	1	1
11.1			Медленный вальс. Музыкальная грамота.Техника основного движения.	2	1	1
12			Европейская программа. Медленный вальс.	2		2
12.1			Медленный вальс. Малый квадрат под музыку соло.	2		2
13			Европейская программа. Медленный вальс.	2		2
13.1			Физическая подготовка. ОРУ.	1		1
13.2			Медленный вальс. Правая перемена.	1		1
14			Латино-американская программа. Ча-ча-ча.	2	1	1
14.1			Ча-ча-ча. Введение в танец. Характеристики танца. Подготовительные упражнения	2	1	1
15			Латино-американская программа. Ча-ча-ча.	2	1	1
15.1			Физическая подготовка. ОРУ	1		1
15.2			Ча-ча-ча. Техника основного движения.	1	1	
16			Латино-американская программа. Ча-ча-ча.	2	1	1
16.1			Техника фигуры тайм-степ.	1	1	
16.2			Ча-Ча-Ча. Фигура тайм-степ под счет.	1		1
17			Латино-американская программа. Ча-ча-ча.	2	1	1
17.1			Ча-ча-ча. Техника основного движения. Техника тайм-степ.	1	1	

17.2			Ча-Ча-Ча. Тайм-степ и основное движение под музыку	1		1
18	ноябрь	8	Ритмические танцы	2	1	1
18.1			Диско-танец "Квартира". 1-часть. Разучивание	1	1	
18.2			Повторение танца под медленный музыкальный ритм	1		1
19			Ритмические танцы	2	1	1
19.1			Диско-танец "Квартира". 2-часть. Разучивание	1	1	
19.2			Повторение танца под медленный музыкальный ритм	1		1
20			Ритмические танцы	2		2
20.1			Диско-танец "Квартира".	1		1
20.2			Повторение танца под медленный музыкальный ритм	1		1
21			Ритмические танцы	2		1
21.2			Диско-танец "Квартира".	1		1
			Повторение танца под музыку	1		1
22			Танцевально-ритмические танцы	2		2
22.1			Диско-танец "Ритм"	2		2
23			Массовые танцы, игры	2		2
23.1			ОРУ. Совершенствование танцев.	1		1
23.2			Массовые танцы и игры, танец"Макарена"	1		1
24			Латино-американская программа. Ча-ча-ча.	2	1	1
24.1			Ча-ча-ча. Тайм-степ. Основное движение.	2	1	1
25			Латино-американская программа. Ча-ча-ча.	2		2
25.1			Ча-ча-ча. Учебная композиция. Практика	1		1
25.2			Экзерсис.	1		1
26	декабрь	8	Европейская программа. Медленный вальс.	2	1	1
26.1			Медленный вальс. Теория движения. Качели.	1	1	
26.2			Медленный вальс. Правый поворот.	1		1
27			Европейская программа. Медленный вальс.	2	1	1
27.1			Физическая подготовка. ОРУ	1		1
27.3			Медленный вальс. Спуски и подъёмы	1	1	
28			Латино-американская программ. Ча-ча-ча	2	1	1
28.1			Ча-ча-ча. Тайм- степ, основное движение, нью-йорк.	2	1	1
29			Открытый урок	2		2
29.1			Европейская программа	1		1
29.2			Латино-американская программа	1		1
30			Танцы в ритме польки	2		2
30.1			Экзерсис в середине зала.	1		1
30.2			Композиция в парах	1		1
31			Ритмические танцы.	2	1	1
31.1			Модный рок. Композиция в парах	2	1	1
32			Ритмические танцы.	2	1	1

32.1			Модный рок. Композиция для выступления	2	1	1
33			Ритмические танцы	2		2
33.1			Повторение танцев 1-го полугодия	2		2
34	январь	6	Европейская программа. Латиноамериканская программа.	2		2
34.1			Повторение танцев 1-го полугодия. Массовые танцы и игры	2		2
35			Историко-бытовые, отечественные танцы.	2	1	1
35.1			Фигурный вальс. Музыкальная грамота.	1	1	
35.2			Экзерсис	1		1
36			Историко-бытовые, отечественные танцы.	2	1	1
36.1			Фигурный вальс. Балансе вправо-влево, вперед-назад	2	1	1
37			Историко-бытовые, отечественные танцы.	2		2
37.1			Фигурный вальс. Экзерсис. Фигура "Бабочка".	2		2
38			Историко-бытовые, отечественные танцы.	2		2
38.1			Фигурный вальс. Экзерсис. "Поворот дамы под рукой".	2		2
39			Историко-бытовые, отечественные танцы.	2		2
39.1			Фигурный вальс. Учебная композиция	2		2
40	февраль	6	Европейская программа. Ритмический фокстрот	2	1	1
40.1			Ритмический фокстрот. Введение в танец. Характеристики танца. Подготовительные упражнения.	1		1
40.2			Музыкальная грамота.	1	1	
41			Европейская программа. Ритмический фокстрот	2	1	1
41.1			Ритмический фокстрот. Основное движение. Учебная композиция	1	1	
41.2			Ритмический фокстрот. Практика	1		1
42			Европейская программа. Ритмический фокстрот	2		2
42.1			Физическая подготовка.ОРУ	1		1
42.2			Ритмический фокстрот. Четвертные повороты.	1		1
43			Латино-американская программа.Самба.	2	1	1
43.1			Экзерсис.	1		1
43.2			Самба. Введение в танец. Характеристики танца. Подготовительные упражнения	1	1	
44			Латино-американская программа.Самба.	2	1	1
44.1			Самба. Баунс. Техника основного движения.	2	1	1
45			Латино-американская программа.Самба.	2		2
45.1			Самба.Основное движение вперед-назад, влево-вправо	2		2
46	март	8	Латино-американская программа.Самба.	2		2
46.2			Самба. Практика. Совершенствование.	2		2
47			Европейская программа.Квикстеп.	2	1	1
47.1			Четвертные повороты. Техника движения.	2	1	1
48			Европейская программа.Квикстеп.	2		2
48.1			Совершенствование техники танца.	2		2
49			Латино-американская программа.Ча-ча-ча	2	1	1
49.1			Ча-ча-ча. Техника движения фигуры "Нью-Йорк".	2	1	1

50			Латино-американская программа. Ча-ча-ча	2		2
50.1			Экзерсис в середине зала	1		1
50.2			Ча-ча-ча. Композиция. Совершенствование.	1		1
51			Латино-американская программа. Джайв	2	1	1
51.1			Джайв. Введение в танец. Характеристики. Подготовительные упражнения.	2	1	1
52			Латино-американская программа. Джайв	2	1	1
52.1			Физическая подготовка. Основное движение.	2	1	1
53			Латино-американская программа. Джайв	2	1	1
53.1			Смена мест. Удар бедром. Композиция	2	1	1
54	апрель	8	Латино-американская программа. Джайв	2		2
54.1			Смена рук за спиной. Композиция	2		2
55			Европейская программа. Венский вальс.	2	1	1
55.1			Венский вальс. Введение в танец. Характеристики. Правый поворот. Особенности.	2	1	1
56			Европейская программа. Венский вальс.	2		2
56.1			Венский вальс. Правый поворот в паре. Практика	2		2
57			Европейская программа. Венский вальс.	2		2
57.1			Венский вальс. Тренировочные варианты.	2		2
58			Латино-американская программа. Ча-ча-ча	2		2
58.1			Ча-Ча-Ча. Учебная композиция	2		2
59			Латино-американская программа. Самба.	2		2
59.1			Самба. Учебная композиция	2		2
60			Танцевально-ритмические и ритмические танцы.	2		2
60.1			Повторение танцев программы, массовые танцы и игры	2		2
61	май	6	Латино-американская программа.	2		2
61.1			Повторение танцев данной программы.	2		2
62			Латино-американская программа.	2		2
62.2			Экзерсис. Повторение танцев данной программы.	2		2
63			Европейская программа.	2		2
63.1			Повторение танцев данной программы.	2		2
64			Европейская программа.	2		2
64.1			Экзерсис. Повторение танцев данной программы.	2		2
65			Европейская программа. Медленный вальс.	2		2
65.1			Медленный вальс. Практика. Конкурсные композиции.	2		2
66			Зачётное занятие	2		2
67			Концертная деятельность	12		12
			ИТОГО	144,0	30,0	112,0

**Календарно-тематическое планирование
объединения Танцевальный клуб "Невская перспектива"
3-й год обучения, 144 часа**

№ п/п	Месяц проведения по плану	Всего занятий за месяц	Тема занятий	Количество часов		
				всего	Теория	Практика
1	сентябрь	8	Вводное занятие. Введение в программу.	2	1	1
1.1			Инструктаж по ТБ .Особенности 3 года обучения.	1	1	
1.2			ОРУ. Проверка физической подготовленности учащихся.	1		1
2			Физическая подготовка.	2	1	1
3			Ритмические танцы	2		2
3.1			Ритмический танец "Ритм"	2		2
4			Европейская программа. Медленный вальс.	2	1	1
4.1			Медленный вальс. Введение в танец. Характеристики танца. Подготовительные упражнения.	2	1	1
5			Латино-американская программа. Ча-ча-ча.	2	1	1
5.1			Ча-ча-ча. Введение в танец. Характеристики танца. Подготовительные упражнения	2	1	1
6			Латино-американская программа. Ча-ча-ча.	2		2
6.1			Физическая подготовка.	1		1
6.2			Ча-ча-ча. Тайм-степ.	1		1
7			Историко-бытовые , отечественные танцы	2		2
7.1			Экзерсис	1		1
7.2			Отечественная программа. Полонез.	1		1
8			Историко-бытовые , отечественные танцы	2		2
8.1			Экзерсис.	1		1
8.2			Отечественная программа. Полонез.	1		1
9	октябрь	9	Ритмические танцы	2	1	1
9.1			Физическая подготовка.	1		1
9.2			Разучивание танца "Стрит"	1	1	
10			Ритмические танцы	2		2
10.1			Ритмический танец "Стрит"	2		2
11			Латино-американская программа. Ча-ча-ча.	2	1	1
11.1			Музыкальная грамота. Ча-ча-ча. Техника основного движения.	2	1	1
12			Европейская программа. Медленный вальс.	2		2
12.1			Медленный вальс. Экзерсис. Малый квадрат.	2		2
13			Европейская программа. Медленный вальс.	2		2
13.2			Медленный вальс. Правый поворот.	2		2
14			Европейская программа. Медленный вальс.	2	1	1
14.1			Медленный вальс.Правый поворот. Учебные позиции.	2	1	1
15			Европейская программа. Медленный вальс.	2		2
15.1			Физическая подготовка.	1		1
15.2			Медленный вальс. Позиция в паре.	1		1
16			Ритмические танцы	2	1	1
16.1			Ритмический танец "Джампе"	2	1	1
17			Ритмические танцы	2		2
17.1			Ритмический танец "Джампе"	2		2
18	ноябрь	8	Латино-американская программа.Самба.	2	1	1
18.1			Самба. Введение в танец. Характеристики танца. Подготовительные упражнения. Латинский кросс.	2	1	1
19			Латино-американская программа.Самба.	2	1	1
19.1			Экзерсис.	1		1

19.2			Самба. Баунс. Техника основного движения. Виск.	1	1	
20			Латино-американская программа. Самба.	2	1	1
20.1			Самба. Музыкальная грамота. Практика	2	1	1
21			Европейская программа. Танго.	2	1	1
21.2			Танго. Введение в танец. Характеристики. Основной ход вперед-назад.	2	1	1
22			Латино-американская программа. Самба.	2		2
22.1			Экзерсис.	1		1
22.2			Самба. Соло спот-вольта	1		1
23			Латино-американская программа. Самба.	2		2
23.1			Физическая подготовка. Учебная композиция.	2		2
24			Латино-американская программа. Ча-ча-ча.	2	1	1
24.1			Ча-ча-ча. Тайм-степ. Нью-йорк. Спот-поворот.	2	1	1
25			Латино-американская программа. Ча-ча-ча.	2		2
25.1			Ча-ча-ча. Учебная композиция. Практика	1		1
25.2			Экзерсис.	1		1
26	декабрь	8	Европейская программа. Квикстеп.	2	1	1
26.1			Квикстеп. Введение в танец. Характеристики танца.	1	1	
26.2			Подготовительные упражнения.	1		1
27			Европейская программа. Квикстеп.	2		2
27.1			Физическая подготовка. ОРУ.	1		1
27.3			Четвертные повороты. Учебная композиция.	1		1
28			Латино-американская программ. Ча-ча-ча	2		2
28.1			Ча-ча-ча. Поворот дамы вправо.	1	1	1
28.2			Ча-ча-ча. Рука к руке. Учебная композиция	1		1
29			Историко-бытовые , отечественные танцы	2		2
29.1			Экзерсис в середине зала.	1		1
29.2			Фигурный вальс. Балансе	1		1
30			Историко-бытовые , отечественные танцы	2	1	1
30.1			Техника движения в фигурном вальсе.	1	1	
30.2			Фигурный вальс. Вальсовый шаг. Поворот дамы под рукой	1		1
31			Историко-бытовые , отечественные танцы	2	1	1
31.1			Фигурный вальс. Вальсовый шаг. Фигура "Бабочка"	2	1	1
32			Историко-бытовые , отечественные танцы	2	1	1
32.1			Техника исполнения вальса по 3-ей позиции	2	1	1
33			Историко-бытовые , отечественные танцы	2		2
33.1			Физическая подготовка.	1		1
33.2			Фигурный вальс. Вальс в парах по 3-ей позиции	1		1
34	январь	6	Историко-бытовые , отечественные танцы	2	1	1
34.1			Физическая подготовка.	1		1

34.2			Техника исполнения вальса по 3-ей позиции	1	1	
35			Историко-бытовые , отечественные танцы	2		2
35.1			Постановка композиции танца "Фигурный вальс"	2		2
36			Латино-американская программа. Джайв	2	1	1
36.1			Джайв. Введение в танец. Характеристики. Подготовительные упражнения.	2	1	1
37			Латино-американская программа. Джайв	2		2
37.1			Физическая подготовка.	1		1
37.2			Джайв. Основное движение.	1		1
38			Латино-американская программа. Джайв	2	1	1
38.1			Джайв. Смена рук за спиной.	2	1	1
39			Латино-американская программа. Джайв	2		2
39.1			Джайв. Смена мест. Удар бедром.	1		1
39.2			Композиция на основе выученных фигур	1		1
40	февраль	6	Формейшн.	2	1	1
40.1			Постановка композиции танца "Фигурный вальс"	2	1	1
41			Формейшн.	2	1	1
41.1			Композиция для группы на основе "Фигурного вальса"	2	1	1
42			Формейшн.	2	1	1
42.1			Композиция для группы на основе "Фигурного вальса"	2	1	1
43			Латино-американская программа. Ча-ча-ча	2		2
43.1			Экзерсис.	1		1
43.2			Ча-ча-ча. . Левое основное движение. Учебная композиция.	1		1
44			Латино-американская программа. Самба.	2	1	1
44.1			Самба. Левый поворот. Бото-фого в ПП	2	1	1
45	март	8	Латино-американская программа. Самба.	2	1	1
45.1			Самба. Бото-фого крис-крос. Учебная композиция.	2	1	1
46			Латино-американская программа. Самба.	2		2
46.2			Самба. Практика. Совершенствование.	2		2
47			Европейская программа. Танго	2	1	1
47.1			Танго. Введение в танец. Характеристика танца.	1	1	
47.2			Основной ход вперед-назад	1		1
48			Латино-американская композиция. Джайв.	2		2
48.1			Экзерсис.	1		1
48.2			Джайв. Спин поворот. Stop-a-go.	1		1
49			Латино-американская композиция. Джайв.	2		2
49.1			Экзерсис.	1		1
49.2			Джайв. Конкурсная композиция.	1		1
50			Латино-американская программа. Ча-ча-ча	2		2
50.2			Ча-ча-ча. Три шассе. Лок-шассе.	2		2
51			Формейшн	2		2

51.1			Композиция для группы на основе "Фигурного вальса"	2		2
52			Европейская программа. Квикстеп.	2		2
52.1			Квикстеп. Композиция по залу. Смена направления на углах зала.	2		2
53			Латино-американская программа. Ча-Ча-Ча.	2		2
53.1			Ча-Ча-Ча. Экзерсис. Конкурсная композиция.	2		2
54	апрель	8	Европейская программа. Венский вальс.	2	1	1
54.1			Венский вальс. Введение в танец. Характеристики. Правый поворот. Особенности.	2	1	1
55			Европейская программа. Венский вальс.	2		2
55.1			Венский вальс. Правый поворот в паре.	1		1
55.2			Венский вальс в учебном темпе. Практика.	1		1
56			Европейская программа. Венский вальс.	2		2
56.1			Экзерсис	1		1
56.2			Венский вальс. Тренировочные варианты.	1		1
57			Латино-американская программа. Румба.	2	1	1
57.1			Румба. Ведение в танец. Характеристики. Основной ход вперед-назад. Приставные шаги Основное движение.	2	1	1
58			Латино-американская программа. Румба.	2		2
58.1			Румба. Основное движение. Практика	1		1
58.2			Экзерсис	1		1
59			Латино-американская программа. Румба.	2		2
59.1			Румба. Раскрытие. Поворот Д под рукой вправо и влево. Учебная композиция	1		1
59.2			Румба. Практика	1		1
60			Латино-американская программа. Румба	2	1	1
60.1			Музыкальная грамота	1	1	
60.2			Румба. Практика.	1		1
61			Латино-американская программа. Джайв	2		2
61.1			Джайв. Смена рук за спиной. Учебная композиция.	1		1
61.2			Джайв Практика	1		1
62	май	6	Латино-американская программа. Румба.	2	1	1
62.1			Румба. Ведение. Совершенствование. Экзерсис.	2	1	1
63			Латино-американская программа. Джайв.	2		2
63.1			Джайв. Смена рук за спиной. Учебная композиция.	1		1
63.2			Джайв. Ведение. Совершенствование.	1		1
64			Европейская программа. Квикстеп.	2		2
64.1			Квикстеп. Практика. Конкурс композиции.	2		2
65			Европейская программа. Квикстеп.	2		2
66			Зачётное занятие	2		2
67			Концертная деятельность	12		12
			Итого	144,0	30,0	114,0