

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА

Методическим советом
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 09 июня 2023г. №15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
от 09 июня 2023г. № 373

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Спортивный бальный танец»
(продвинутый уровень)

Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Составитель программы:
Карабанова Марина Владимировна
педагог дополнительного
образования

г. Мончегорск
2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «**Спортивный бальный танец**» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2021 году, в 2023 году внесена корректировка в соответствии с современными требованиями.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также на занятиях физической культурой;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- формирование общей культуры учащихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: продвинутый уровень.

Программа рассчитана на учащихся, прошедших обучение по программе «Бальный танец».

Актуальность, педагогическая целесообразность программы

обусловлена ее соответствием:

– потребности времени в развитии мотивационного потенциала детей среднего школьного возраста к познанию, творчеству, труду и спорту, воспитанию гармонично развитой личности, ее позитивной социализации;

– потребностям учащихся в самореализации. Осуществляя социальный подход к спортивному танцу, она способствует развитию социальной активности, включает в социальную практику, формирует социально значимые компетенции, дает возможность избежать влияния негативных социальных явлений. Новизна программы состоит в том, что в ней:

-интегрированы содержание и организационно-методические условия ее реализации, характерные для дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта, Федерального стандарта спортивной подготовки и Правил ФТСАРР по виду спорта «танцевальный спорт» с учетом возрастных особенностей учащихся;

-конкретизированы личностные, метапредметные и предметные результаты;

-реализуется модель индивидуальной работы учащимися, имеющими мотивацию на конкурсную и соревновательную деятельность;

-представлены нормативные требования к физической подготовке учащихся.

Даная программа вовлекает учащихся в активную предметную и социальную деятельность. Заложенные в ней принципы организации педагогического процесса, методы и формы организации образовательного процесса, педагогические технологии обеспечивают формирование ключевых компетенций, актуальных в образовании, способствуют развитию познавательного, коммуникативного, интеллектуального и творческого потенциалов учащихся, повышению адекватной самооценки, ответственности за личные достижения и успехи коллектива.

Отличительные особенности программы: многолетние занятия в коллективе дают возможность учащимся определить танец как свою будущую профессию. Программа позволит привить любовь к танцевальному искусству и поможет воспитать профессиональных танцоров или педагогов-хореографов, реализует право учащихся, мотивированных на активную соревновательную деятельность и достижение спортивного результата.

Адресат программы: 10-17 лет.

Объем программы: 864 ч.

Срок освоения программы: 3 года.

Ежегодная продолжительность обучения: 288 часов.

Еженедельная продолжительность обучения: 8 часов в неделю.

Режим занятий:

3 раза в неделю по 2 академических часа;

2 раза в неделю по 1 академическому часу (индивидуальная работа).

Формы организации образовательного процесса: группа, индивидуально.

Количество учащихся в группе: 8 человек.

Виды занятий по программе: Основными формами учебно-воспитательного процесса являются практические и теоретические занятия, тестирование, участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня (*в соответствии с положениями о конкурсах, фестивалях и турнирах по танцевальному спорту*), участие в концертной деятельности и массовых мероприятиях различного уровня.

В летний период для учащихся предусмотрены занятия по индивидуальным планам на лето.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для формирования творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения спортивной бальной хореографии и освоения учащимися основ здорового образа жизни.

Образовательные задачи:

- совершенствовать у учащихся музыкально-ритмические навыки;
- совершенствовать навыки правильного и выразительного движения в области классической, современной, бальной хореографии;
- учиться видеть возможности последовательного изучения танцев с повышением степени сложности, осваивая для этого различные виды тренинга;
- обучить приёмам актёрского мастерства;
- организовать постановочную работу и концертную деятельность (разучивание композиций, участие детей в конкурсах, фестивалях);
- обучить приёмам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Развивающие задачи:

- развивать внимание, волю и память, выработку твердости характера, трудолюбие, настойчивость, упорства, умения выдерживать высокую степень физического и нервного напряжения;
- развивать моторика-двигательную и логическую память учащихся;
- формировать пространственное воображение;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы;
- развить творческие способности по дизайну и стилистике танцевальных костюмов, танцевальных причесок;

Воспитательные задачи:

- осуществлять самостоятельный контроль за своей учебной деятельностью;
- совершенствовать навыки взаимодействия с преподавателем и участниками образовательного процесса;
- воспитывать уважительное отношение к иному мнению и художественно-эстетическому взгляду, пониманию причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности, определению наиболее эффективных способов достижения результата.
- воспитывать уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, самостоятельности и аккуратности.
- прививать трудолюбие;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать эстетический вкус и исполнительскую культуру.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

- смогут познакомиться с понятием «мастерство» в танцевальном спорте, его структурными составляющими;
- смогут сформировать правильное понимание роли спортивного мастерства танцевального дуэта в зрелищности и соревновательности его выступления;
- создать условия, необходимые для совершенствования техники исполнения учащимися базовых программных элементов, фигур, связок, конкурсных танцев;
- смогут повысить уровень владения принципами регулирования и управления движением, механизмами взаимодействия в паре;
- создать условия для развития пластической дуэтности, способности достигать синхронность и эстетику движения в паре;
- смогут сформировать навыки эстетически воспринимать и эмоционально чувствовать танец, понимать свое отношение к нему;
- смогут развить умение художественно оформлять танец;
- смогут показать свое исполнительское мастерство на открытых занятиях, внутренних конкурсах и перед зрителями на концертах.

Метапредметные результаты:

- смогут развить интерес к предмету изучения, учебно-тренировочным занятиям, участию в соревнованиях и конкурсных мероприятиях;
- смогут сформировать добросовестное, осмысленное и ответственное отношение к качеству исполнения учебно-тренировочных заданий;
- способствовать усвоению учащимися связи между их достижениями и направленной учебно-тренировочной деятельностью;
- смогут сформировать умение ставить перспективную цель, составлять поэтапный план ее достижения;
- смогут развивать способность анализировать, адекватно оценивать уровень своих притязаний, делать выводы;
- смогут повышать способность преодолевать препятствия на пути достижения целей;
- способствовать развитию взаимоуважения и взаимопонимания в танцевальном дуэте, установлению сознательного партнерства, продуктивного сотрудничества.

Личностные результаты:

- смогут сформировать эстетический вкус, творческое мышление;
- создать условия для максимальной реализации потенциала каждого обучаемого, дальнейшего развития его способностей;
- смогут воспитать спортивный характер;
- способствовать формированию адекватной самооценки, развитию мотивации самосовершенствования, самореализации, мотивации достижения;
- смогут осуществлять с помощью педагога самоконтроль и взаимоконтроль при выполнении методических правил программных танцевальных движений и упражнений;

Формы аттестации / контроля

В процессе обучения осуществляется текущий контроль за уровнем знаний, умений и навыков в соответствии с пройденным материалом программы.

Текущий контроль осуществляется:

-в начале учебного года (вводный контроль – оценка исходного уровня знаний, умений и навыков, сформированности компетенций, учащихся перед началом образовательного процесса),

-в течение учебного года (тематический контроль - определение уровня и качества освоения отдельной части дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, раздела программы или изученной темы).

Аттестация по программе проводится в 2 этапа, промежуточная и итоговая.

Разработаны тесты и практические задания для контроля по каждому году обучения. Отслеживаются: уровень знаний теоретического и практического материала, степень овладения материалами;

-участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня (*в соответствии с положениями о конкурсах, фестивалях и соревнованиях*);

-участие в концертной деятельности и массовых мероприятиях различного уровня.

По окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе учащиеся получают удостоверения.

Учебный план по годам обучения

Таблица 1

№	Название разделов	Год обучения / кол-во часов		
		1ый год обучения 6 часов	2ой год обучения 6 часов	3ий год обучения 6 часов
1	Организационное занятие	1	1	1
2	Взаимоотношение партнёров в паре	2	2	2
3	Действие балльных пар в ансамбле	36	46	46
4	Основы классики. ОФП	36	36	36
5	Европейская программа	64	54	54
6	Латиноамериканская программа	64	54	54
7	Репетиционно— постановочная деятельность	11	21	21
8	Индивидуальная работа	72	72	72
9	Итоговое занятие	2	2	2
	Итого	288	288	288

**Учебный план 1 год обучения
288 часов**

Таблица 2

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1	Организационное занятие	1	1		беседа
2	Взаимоотношения партнёров в паре	2	2		беседа
3	Действие бальных пар в ансамбле	36	1	35	наблюдение
4	Основы классики. ОФП	36	1	35	практика
5	Европейская программа «Е+Д+С» классов	64	4	60	зачет тестирование
	Медленный вальс			10	
	Танго			20	
	Венский вальс			10	
	Квикстеп			10	
	Медленный фокстрот			10	
6	Латиноамериканская программа «Е+Д+С» классов	64	4	60	зачет тестирование
	Самба			10	
	Ча-ча-ча			10	
	Румба			15	
	Джайв			10	
	Пасодобль			15	
7	Репетиционно-постановочная деятельность	11	1	10	наблюдение
8	Индивидуальная работа	72		70	выступления на турнирах, отчётных концертах
	актёрское мастерство		1	6	
	техника искусства танца			20	
	сочинение и постановка танцевальных композиций		1	45	
9	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачет
	Итого	288	17	271	

Ожидаемый результат

Учащиеся должны знать:

- танцев программы ФТСААР для спортсменов массового спорта;
- правила проведения соревнований ФТСААР для спортсменов массового спорта и спорта высших достижений;
- технику исполнения отдельных фигур и композицию в танцах европейской и латиноамериканской программам в паре.

Учащиеся должны уметь:

- четко исполнять фигуры;
- применять специальные физические упражнения для совершенствования базовой техники танцев;
- показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях ФТСААР.

Учащиеся должны владеть:

- техникой исполнения в европейской программе;
- техникой исполнения в латиноамериканской.

Содержание учебного плана

1 год обучения

Раздел 1. Организационное занятие

Теория. Правила поведения в Центре и на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в зале и раздевалках. Задачи коллектива на учебный год. Проведение открытых занятий и дней открытых дверей. Участие в показательных выступлениях и концертах.

Раздел 2. Взаимоотношение партнёров в паре

Теория. Беседа - пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Профилактика и конструктивное разрешение конфликтов. Совместное творчество в паре.

Практика. Основы танцевального взаимодействия в паре (ведение в паре).

Раздел 3. Действие балльных пар в ансамбле

Теория. Беседа: ансамбль - коллективный танец с единым рисунком.

Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, чувство коллективизма, ответственности за общее дело.

Практика: Построения и направления движения в ансамбле. Композиции с передвижением и перестроением пар, партнеров. Отработка синхронности исполнения движений в ансамбле.

Раздел 4. Основы классики. ОФП

Теория. Правила поведения у станка, техника безопасности

Практика. Классический тренаж: упражнения для постановки корпуса, головы, рук, ног (*port de bras*);

упражнения для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага (*battement fondu, jete.battu. soutenu*);

упражнения для развития координации движений (туры, повороты с продвижением).

Партерная гимнастика: (гибкость корпуса, шея, корпус, руки и кисти, взгляд, талия, бедра, ноги) элементы акробатики, упражнения для отдельных групп мышц. Общая физическая подготовка.

Упражнения для мышц пресса и ног: ножницы, березка, березка ноги в шпагате, велосипед нога карандаш, поднимание корпуса положение лежа лицом в пол, наклоны корзинка лицом в пол, наклоны улитка лицом в пол, наклоны лодочка, складочка «чебурашка», переворот назад за голову, растяжка ног со скакалкой, растяжка ног вперед со скакалкой, растяжка ног в сторону со скакалкой, растяжка ног назад со скакалкой, гранд батман вперед и в сторону, растяжка парами нога к ноге, полу шпагат поперечный и вертикальный.

Специальная физическая подготовки

Виды шагов на полупальцах:

- мягкий;
- высокий;

- острый;
- пружинящий;
- двойной (с приставкой) вправо, влево;
- вперед, назад;
- скрестный;
- в полуприседе на носках;
- перекатный;
- в противоходе;
- галоп.

Виды бега:

- на полупальцах;
- высокий;
- назад;
- боком скрестно.

Наклоны:

- вперед, в сторону, назад.

Упражнения в равновесии на баланс:

- стойка на носках на двух, на одной ноге;
- переход с одной ноги на другую с носка на носок.

Волны:

- волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;
- волна вперед, назад, боковая.

Вращения

- переступанием;
- вольтовые;
- поворот на трех шагах;
- на одной ноге;
- на двух без шага;
- шэнэ;
- пивоты.

Подводящие упражнения к медленному вальсу, быстрому фокстроту.

Учебно-тренировочная работа.

Основы стандартных танцев:

1. Стойка и линии тела.
2. Направления движения и равнения в зале.
3. Позииции шагов по отношению к корпусу.
4. Позииции корпуса по отношению к залу (направления шагов).
5. Позииция, баланс, прогулка.

6. Ведение и следование.

Основы латиноамериканских танцев:

1. Стойка и линии тела.
2. Направления движения и равнения в зале.
3. Позиции шагов по отношению к корпусу.
4. Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов).
5. Позиция, баланс, прогулка.

Раздел 5. Европейская программа «Е+ Д+С» классов

Теория. Техника исполнения изучаемых фигур.

Медленный фокстрот - демонстрация и разъяснение техники исполнения движения: шаги, позиции ступней (каблук, носок, подушечка, ребро), построение, степень поворота, подъемы и снижения, работа ступни, противодвижение корпуса, наклоны, ритмический рисунок.

Практика. Медленный вальс: «плетение из променадной позиции», «крыло», «теле спин».

Танго- «проходящий правый поворот», «pivot», «рок поворот».

Квикстеп: «открытый импетус поворот», «закрытый импетус поворот», «типль шоссе влево».

Венский вальс- правый поворот, левый поворот, перемены с правого на левый поворот, с левого поворота на правый.

Медленный фокстрот - Перо, тройной шаг, натуральный поворот, обратный поворот, перо окончание, импетус, натуральное плетение, перемена направления, основное плетение. Работа над постановкой корпуса, рук и ног. Работа над позицией в паре. Разучивание движения в паре. Совершенствование техники исполнения движения под счет, под музыку

Раздел 6. Латиноамериканская программа «Е+ Д» классов

Теория. Техника исполнения изучаемых фигур. Знакомство с танцем Пасодобль- ритмический рисунок, техника исполнения.

Практика. Самба - ботафого с продвижения вперед и назад в теневой позиции, в позиции бок о бок, «крузадо лок шаги».

Ча-ча-ча - «турецкое полотенце», «аида»,

Румба - «аида», «скользящие дверцы», «три алеманы»

Джайв - «толчок бедром», «испанские руки», «спин», «флики в брейк», цыплячий ход, изогнутый хлыст, свивлы носок-каблук, смена мест справа налево с двойным спином, перекрученная смена мест слева направо, двойной хлыст с кроссом, обратный хлыст, болл чейндж.

Пасодобль- Аппель, сюр плейс, шассе вправо, шассе влево, подъем вправо, подъем влево, восемь, атака, разделение, шестнадцать, твист поворот, променад.

Раздел 7. Репетиционно-постановочная деятельность

Теория. Разучивание последовательности и методических правил исполнения танцевальных комбинаций на основе изученного программного материала, в соответствии с правилами ФТСААР о допустимых фигурах.

Практика. Отработка вариаций на основе пройденного материала в паре. Подготовка групповых композиций для показательных выступлений на основе пройденного материала. Подготовка к участию в конкурсах, соревнованиях и танцевальных турнирах.

Раздел 8. Индивидуальная работа

Актёрское мастерство

Теория. Зрелищная функция спортивного танца, ее роль. Основной путь повышения зрелищности выступления. Средства выразительности.

Практика. Просмотр видеозаписей выступлений спортивных пар, анализ использованных ими средств выразительности. Упражнения: движение-поза-жест, мимика, сценическое внимание, перемещение в пространстве сцены.

Техника искусства танца

Постановка корпуса, головы, ног, рук.(port de ,ras)

PORT DE BRAS

Port de bras – лежит в основе великой науки рук. Руки – это красноречие танца.

Каждое движение рук в port de bras должно совершаться 4/3 I позиции.

Плечи всегда опущены и неподвижны.

Виды Port de bras весьма разнообразны и многочисленны. Особых названий они не имеют, их принято нумеровать.

I Port de bras, выполнять Port de bras мы будем стоя в I позиции лицом в зеркало (анфас).

Из подготовительного положения руки идут на I позицию, затем в III и раскрываются на II позицию, и опускаются в исходную точку – подготовительное положение.

Особое внимание стоит уделять раскрытию рук из III позиции во II, т.к. движение начинают пальцы – кисть – рука.

Когда руки пришли на II позицию, раскрыть кисти, как бы делая небольшой вздох, повернув кисти ладонью вниз. Голова всегда принимает участие в Port de bras, она склоняется налево, когда руки приходят в I позицию; руки на III позиции – голова прямо; руки идут во II позицию – голова поворачивается и отклоняется направо. Взгляд везде следует за кистями рук. По окончании движения голова опять прямо.

II Port de bras

Встать в V позицию, правая нога впереди. Из п.п. руки идут на I позицию, затем левая – на III позицию, правая – на II позицию, левая – на II, правая на III; левая опускается в подготовительное положение, проходит его и поднимается на I позицию, где встречается с опускающейся правой рукой. Отсюда движение повторяется.

Голова аккомпанирует следующим образом: когда руки на I позиции, взглянуть на кисти, склонив голову налево, при втором положении голова

отведена направо; когда рука на III позиции, голова отклоняется и поворачивается налево; при заключении движения голова налево.

III Port de bras

И.п. – V позиция. Раскрыв руки на II позицию (голова направо), «вздохнуть ими», как в I port de bras, и опустить в п.п., наклоняя одновременно корпус и голову вперед и сохраняя всегда стройность спины при помощи подтянутого позвоночника. Затем начинается разгибание, которое происходит следующим образом: сначала корпус выпрямляется, т.е. поднимается вверх (обратно), причем голова и корпус поднимаются одновременно с руками, которые проходят через I позицию на III позицию, потом корпус перегибается насколько возможно назад, голова при этом не должна закидываться, и руки по существующему правилу должны находиться перед головой и не ускользать от направленного на них взгляда; корпус разгибается, вся фигура выпрямляется, руки раскрываются на II позицию.

Для изучения этого port de bras счет может быть на 4/4: на раз – наклонить корпус вниз, на два – разогнуться до нормального положения, на три – перегнуться назад, на четыре – возвратиться в нормальное положение, открыв руки на II позицию.

Выработка выворотных, сильно натянутых ног, работа ступни, большого танцевального шага. (battement fondu, jete)

Развитие координации движений (туры)

Развитие музыкальности и пластичности.

Сочинение и постановка танцевальных композиций

Теория. Выбор темы (художественный замысел):

-составление композиционного плана в соответствии с подобранным музыкальным сопровождением;

-подбор выразительных средств;

-подбор костюма.

Практика. Различие эмоций в мужской и женской партии. Эмоциональное взаимодействие с партнером.

-постановка танца;

-отработка отдельных частей и всего танца в целом.

Раздел 9. Итоговое занятие

Теория. Тестирование. Вопросы и задания по разделам программы.

Практика. Исполнение основных, танцевальных комбинаций на основе изученного программного материала в соответствии с методическими правилами.

**Учебный план 2 год обучения
288 часов**

Таблица 3

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1	Организационное занятие	1	1		беседа
2	Взаимоотношения партнёров в паре	2	2		беседа
3	Действие балльных пар в ансамбле	46	1	45	наблюдение
4	Основы классики. ОФП	36	1	35	практика
5	Европейская программа «Е+Д+С» классов	54	4	50	зачет тестирование
	Медленный вальс			10	
	Танго			10	
	Венский вальс			10	
	Квикстеп			10	
	Медленный фокстрот			10	
6	Латиноамериканская программа «Е+Д+С» классов	54	4	50	зачет тестирование
	Самба			10	
	Ча-ча-ча			10	
	Румба			10	
	Джайв			10	
	Пасодобль			10	
7	Репетиционно-постановочная деятельность	21	1	20	наблюдение
8	Индивидуальная работа	72		70	выступления на турнирах, отчётных концертах
	актёрское мастерство		1	6	
	техника искусства танца			20	
	сочинение и постановка танцевальных композиций		1	45	
9	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачет
	Итого	288	17	271	

Прогнозируемый результат

Учащиеся должны знать:

-программу ФТСААР по «Е+Д+С» классу для танцоров-спортсменов массового спорта и спорта высших достижений.

Учащиеся должны уметь:

-выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров-спортсменов;

-показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях ФТСААР – массовому спорту;

- совершенствовать основы классического танца.

Учащиеся должны владеть:

- техникой исполнения фигур в латиноамериканской программе в танце Пасодобль;

- техникой исполнения фигур в европейской программе в танце Медленный фокстрот.

Содержание учебного плана 2 год обучения

Раздел 1. Организационное занятие

Теория. Правила поведения в Центре и на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в зале и раздевалках. Задачи коллектива на учебный год. Проведение открытых занятий и дней открытых дверей. Участие в показательных выступлениях и концертах.

Раздел 2. Взаимоотношение партнёров в паре

Теория. Беседа - пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Профилактика и конструктивное разрешение конфликтов. Совместное творчество в паре.

Практика. Основы танцевального взаимодействия в паре (ведение в паре).

Раздел 3. Действие балльных пар в ансамбле.

Теория. Беседа - ансамбль - коллективный танец с единым рисунком.

Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, чувство коллективизма, ответственности за общее дело.

Практика: Построения и направления движения в ансамбле. Композиции с передвижением и перестроением пар, партнеров. Отработка синхронности исполнения движений в ансамбле. Хореографический постановки.

Раздел 4. Основы классики. ОФП

Теория. Техника безопасности во время упражнений у хореографического станка.

Практика. Партерная гимнастика: (гибкость корпуса, шея, корпус, руки и кисти, взгляд, талия, бёдра, ноги) элементы акробатики, упражнения для отдельных групп мышц. Общая физическая подготовка.

Партерный урок: упражнения для стопы, вытягивание и сокращение стопы две вместе и попеременно, вращение стопы внутрь и наружу, упражнение на выворотность стопы, наклоны вперед (складочка), наклоны назад (складочка), наклоны вперед и назад на стойку, сидя положение лягушка с наклонами лежа, положение лягушка с наклонами лицом к полу, положение лягушка прогибы лицом к полу ноги в положении шпагат, сидя ноги в шпагат, весы, наклоны.

Упражнения для мышц пресса и ног: ножницы, березка, березка ноги в шпагате, велосипед нога карандаш, поднимание корпуса положение лежа лицом в пол, наклоны корзинка лицом в пол, наклоны улитка лицом в пол, наклоны лодочка, складочка «чебурашка», переворот назад за голову, растяжка ног со скакалкой, растяжка ног вперед со скакалкой, растяжка ног в сторону со скакалкой, растяжка ног назад со скакалкой, гранд батман вперед и в сторону, растяжка парами нога к ноге, полу шпагат поперечный и вертикальный.

Партерная гимнастика включает в себя многие движения классического станка – *passé* на 90°, *relevelen*, *acbveloppe*, *grand battement* и другие.

Раздел 5. Европейская программа

Теория. Повторение методических правил на 1го года обучения. Техника исполнения новых фигур.

Практика. Повторение изученных фигур 1го года обучения.

Медленный вальс – пивот, поворотный лок, бегущий правый поворот.

Хореография.

Венский вальс - перемена вперёд с правой ноги, перемена вперёд с левой ноги, левый поворот.

Квикстеп - бегущий правый поворот, пивот.

Танго - ход танго, поступательный боковой шаг, поступательное звено, альтернативные методы выхода из променадной позиции, левый поворот. На поступательном боковом шаге, правый твист поворот, Движения – подготовки на технику исполнения. Фо степ, рок на правую ногу и на левую ногу. Танцевальные фигуры, хореография, комбинации.

Медленный фокстрот - открытый импетус поворот, волна, изогнутое перо,

Раздел 6. Латиноамериканская программа

Теория. Повторение методических правил на 1ом году обучения. Техника исполнения новых фигур.

Практика. Повторение фигур 1го года обучения. Самба - крис кросс вольта, левый поворот, «мейпоул», раскручивание с руки на руку. Изучение новых фигур в позиции бок о бок, отдельно танцевание. Хореография

Ча-ча-ча- открытый и закрытый хип твист, ронд шассе, бегущие шаги вперёд и назад, правый волчок, туда и обратно. Хореография

Румба- поступательные шаги вперёд и назад, кукарача, веер, хоккейная клюшка плечо к плечу, рука к руке, раскрытие вправо и влево, шаги в сторону и кукарача. Хореография.

Джайв-хлыст, носок-каблук свивлы, поменадный ход медленный и быстрый, удар бедром. Двойной хлыст, троузвэй хлыст. Движения-подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки, комбинации.

Раздел 7. Репетиционно-постановочная деятельность

Теория. Повторение методических правил регламента конкурса, изученных на 1ом году обучения. Изучение правил о допустимых фигурах ФТСААР в соответствии с классами спортсменов.

Практика. Подготовка групповых композиций для показательных выступлений на основе пройденного материала. Подготовка к участию в конкурсах, концертах и фестивалях, в турнирах.

Раздел 8. Индивидуальная работа

Актёрское мастерство.

Теория. Основы актерского мастерства. Актерские способности, необходимые при исполнении конкурсных танцев латиноамериканской программы и европейской программы.

Практика. «Искусство быть зрителем» - анализ учащимся выполнения партнёром танцевальных этюдов на заданную музыку, внесение своих предложений.

Техника искусства танца.

Постановка корпуса, головы, ног, рук.

PORT DE BRAS

Port de bras – лежит в основе великой науки рук. Руки – это красноречие

танца. Каждое движение рук в port de bras должно совершаться 4/3 I позиции. Плечи всегда опущены и неподвижны.

Виды Port de bras весьма разнообразны и многочисленны. Особых названий они не имеют, их принято нумеровать.

I Port de bras Выполнять Port de bras мы будем стоя в I позиции лицом в зеркало (анфас).

Из подготовительного положения руки идут на I позицию, затем в III и раскрываются на II позицию, и опускаются в исходную точку – подготовительное положение.

Особое внимание стоит уделять раскрытию рук из III позиции во II, т.к. движение начинают пальцы – кисть – рука.

Когда руки пришли на II позицию, раскрыть кисти, как бы делая небольшой вздох, повернув кисти ладонью вниз. Голова всегда принимает участие в Port de bras, она склоняется налево, когда руки приходят в I позицию; руки на III позиции – голова прямо; руки идут во II позицию – голова поворачивается и отклоняется направо. Взгляд везде следует за кистями рук. По окончании движения голова опять прямо.

II Port de bras

Встать в V позицию, правая нога впереди. Из п.п. руки идут на I позицию, затем левая – на III позицию, правая – на II позицию, левая – на II, правая на III; левая опускается в подготовительное положение, проходит его и поднимается на I позицию, где встречается с опускающейся правой рукой. Отсюда движение повторяется.

Голова аккомпанирует следующим образом: когда руки на I позиции, взглянуть на кисти, склонив голову налево, при втором положении голова отведена направо; когда рука на III позиции, голова отклоняется и поворачивается налево; при заключении движения голова налево.

III Port de bras Для изучения этого port de bras счет может быть на 4/4: на раз – наклонить корпус вниз, на два – разогнуться до нормального положения, на три – перегнуться назад, на четыре – возвратиться в нормальное положение, открыв руки на II позицию.

PREPARATION является подготовкой к движению (упражнению).

DEMI-PLIE

Plie-общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается - приседание.

Demi - означает маленькое или не полное, выполняется на пяти позициях, сначала в половинном темпе, затем в темп. При изучении Plie необходимо соблюдать следующее правило: распределять тяжесть тела на обе ступни. Колени открываются в стороны, ягодичные мышцы, мышцы бедра и спины подтянуты. Необходимо помнить, что выворотность начинается с тазобедренного сустава.

Основной принцип движения не столько сильно вниз, сколько сильно вверх.

BATTEMENT TENDU

BATTEMENT-переводится как биение, взмах, означает равномерное

движение работающей ноги. Второе слово Tendu-натянутое, уточняет характер движения. Это очень важное движение для развития мышц стопы, для выработки дисциплины предельно натянутых ног.

Рабочая нога действует самостоятельно, не включая в работу бедро и корпус. Подтянутые бедра, спина и корпус, снимая тяжесть веса с ног обеспечивают эту независимость. Выполняется на 1-й и 5-й позициях, музыкальный размер 2/4 или в полтемпа.

Рабочая нога скользит вперед, в сторону или назад, не отрывая носка от пола и сохраняя вывернутой пятку. При исполнении батмана вперед, работу начинает пятка, а закрываем в позицию носком. При исполнении батмана в сторону необходимо усиленно следить за тем, чтобы нога чертила прямую линию, продолжающую линию выворотной опорной ноги.

BATTEMENT TENDU JETE PIQUE

Отрывистое движение натянутой ногой с колющим броском. Упражняет самостоятельное и свободное движение ноги в натянутом состоянии.

Музыкальный размер 2/4, характер – бодро и четко. Начинается за тактом. В дальнейшем исполняется в очень быстром темпе. Нога отбрасывается не выше 25 градусов.

Battement tendu jete pique изучают во всех направлениях, постепенно увеличивая количество piques. Можно чередовать с battement tendu jete.

RELEVE

Releve – приподнимание на полупальцы. Развивает силу ног.

Центр равновесия корпуса равномерно распределяется на обе ноги. Стопы в позициях плотно прижаты к полу. Упор на большой палец недопустим. Перед тем, как ноги начинают подниматься на полупальцы, необходимо усилить выворотность пятки. Подниматься нужно силой всей стопы. Лучше всего использовать не высокие, а средние полупальцы, т.к. они развивают все мышцы стопы. Развитые мышцы ведут к большей устойчивости. После усвоения средних полупальцев, высокие даются легче, а на высоких полупальцах работает не стопа, а голеностоп. Исполняется это движение на всех V позициях, но чаще всего используется на I, II и V.

Усвоив releve на полупальцы, его можно начинать соединять с demi-plie.

Музыкальный размер 4/4. Движение исполняется на 2 такта. В последствие медленный подъем чередуется с быстрым: на 2/4 подъем, на 2/4 опускание.

DEMI ROND DE JAMBE PAR TERE (1 часть)

Rond de jambe par terre – переводится как круг ногой по полу, Demi – означает маленький или неполный, т.е., другими словами, rond de jambe par terre мы делаем только четвертями/

Движение начинается с I позиции, нога проводится вперед так же, как в battement tendu, отсюда описывается носком дуга на II позицию (сохраняется при этом ровность плеч и бедер). Далее нога возвращается в I оппозицию по правилам battement tendu.

ROND DE JAMBE PAR TERRE ПО ЧЕТВЕРТИ КРУГА

Движение способствует развитию и укреплению тазобедренного сустава.

Исходное положение - 1-я позиция, голова en face

RONDE DE JAMBE PAR TERRE - это круговые движения ноги по полу в направлении en dehors (из 1-й позиции вперед, по дуге в сторону 2-й позиции и далее, заканчивая круг в 1-ю позицию) и en dedans (из 1-й позиции назад, по дуге в сторону 2-й позиции и далее вперед, заканчивая круг в 1-ю позицию). Движение вырабатывает подвижность тазобедренного сустава, укрепляет его.

Исполняется в медленном темпе, сначала фиксируя направления вперед, в сторону, назад, затем - без остановок, слитно. Первоначально выполняется с остановкой в 1-й позиции на один такт 4/4, позже - без остановки, в конце II полугодия - на 2/4 с PREPARATION.

ПОЛОЖЕНИЕ НОГИ SUR LE COU-DE-PIED

Музыкальный размер 4/4. Характер спокойный, плавный. Это положение работающей ноги на щиколотке опорной. Оно может быть двух видов, и так называемое, условное.

sur le cou-de-pied спереди – предельно натянутая стопа работающей ноги обхватывает щиколотку опорной ноги так, чтобы пятка работающей ноги находилась спереди, а сильно вытянутые пальцы отведены назад.

sur le cou-de-pied сзади – во всех случаях одинаково: пятка работающей ноги касается опорной ноги между пяткой и выпуклой костью, к которой прикреплены мышцы голени.

sur le cou-de-pied условное – в этом случае стопа работающей ноги переводится так, чтобы только пальцы касались опорной ноги – чуть выше, над косточкой опорной ноги.

Изучая sur le cou-de-pied необходимо следить за выворотностью всей ноги и подтянутость всей спины. Мышцы тазобедренного сустава тоже должны быть подтянуты.

И.п. I или V. Работающая правая нога вытягивается по правилам battement tendu на II п. носком в пол. Работающая нога сгибается и ставится на cou-de-pied спереди, далее работающая нога открывается на II п. носком в пол. Упражнение заканчивается в и.п. Закрытие происходит по правилам battement tendu. Так же отрабатывается cou-de-pied сзади, можно также чередовать cou-de-pied спереди и сзади.

BATTEMENT FONDU

«Тающие», текучие батманы. Развивают эластичность и силу ног.

Характер музыкального сопровождения плавный. Исполняется на 1 такт равномерно.

На первых парах движение исполняется носком в пол, по усвоению – открывая ногу на высоту sur le cou-de-pied. Ни в коем случае не следует поднимать ногу выше. Это очень распространенная ошибка.

1. Battement fondu вперед

2. Battement fondu в сторону.

3. Battement fondu назад

Упражнение заканчивается в V п. назад. Руки закрываются в п.п., голова поворачивается направо.

Battement fondu можно сочетать с frappe (контраст плавного и резкого движений хорошо тренирует мышцы). Музыкальный размер 4/4.

BATTEMENT FRAPPE

Отрывистое движение – удар работающей ноги по опорной.

Развивает силу ног, ловкость и подвижность колена.

Характер музыкального сопровождения четкий отрывистый.

Музыкальный размер 4/4.

И.п. I п. Затактом открыть работающую ногу вытянутым носком в пол в сторону II п.

Быстрым энергичным движением переместить ногу с вытянутым подъемом в положение *cou-de-pied*. Так же энергично и быстро вернуть ногу в и.п. вытянутым носком в пол.

PETIT BATTEMENT

Этот батман относится к серии маленьких батманов, они развивают подвижность колена.

Характер музыкального сопровождения четкий, живой. Сначала движение выполняется на 1 такт, впоследствии его выполняют на каждую четверть равномерно, чередуя *petit battement* с остановками и в ровном ритме.

И.п. – V п., правая нога впереди, руки в подготовительном положении.

. Работающая нога по правилам *battement tendu* вытягивается носком в пол на II п. и, усиливая выворотность, сгибается на *cou-de-pied* спереди. Правая нога (рабочая) одновременно с поворотом головы *en face* слегка разгибается в направлении II п., затем, сгибаясь, возвращается в *cou-de-pied* вперед. Нога снова слегка разгибается в направлении II п. и после последующего сгибания возвращается уже в положение *cou-de-pied* сзади.

В конце упражнения работающая нога открывается на II п. носком в пол.

Нога закрывается в V п. назад, руки опускаются в подготовительное положение, голова поворачивается направо.

Музыкальный размер 2/4.

Сочинение и постановка танцевальных композиций

Теория. Выбор темы (художественный замысел):

- составление композиционного плана в соответствии с подобранным музыкальным сопровождением;
- подбор выразительных средств;
- подбор костюма.

Практика. Различие эмоций в мужской и женской партии. Эмоциональное взаимодействие с партнером.

- постановка танца;
- отработка отдельных частей и всего танца в целом.

Раздел 9. Итоговое занятие.

Теория. Тестирование. Вопросы и задания по разделам программы.

Практика. Исполнение основных, танцевальных комбинаций на основе изученного программного материала в соответствии с методическими правилами.

**Учебный план 3 год обучения
(288 часов)**

Таблица 4

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1	Организационное занятие	1	1		беседа
2	Взаимоотношения партнёров в паре	2	2		беседа
3	Действие бальных пар в ансамбле	36	1	35	наблюдение
4	Основы классики. ОФП	36	1	35	практика
5	Европейская программа «Д+С» классов	64	4	60	зачет тестирование
	Медленный вальс			10	
	Танго			20	
	Венский вальс			10	
	Квикстеп			10	
	Медленный фокстрот			10	
6	Латиноамериканская программа «Д+С» классов	64	4	60	зачет тестирование
	Самба			10	
	Ча-ча-ча			10	
	Румба			15	
	Джайв			10	
	Пасодобль			15	
7	Репетиционно-постановочная деятельность	11	1	10	наблюдение
8	Индивидуальная работа	72		70	выступления на турнирах, отчётных концертах
	актёрское мастерство			6	
	техника искусства танца			20	
	сочинение и постановка танцевальных композиций		2	45	
9	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачет
	Итого	288	17	271	

Ожидаемый результат

Учащиеся должны знать:

- основные фигуры по Д+С классу в европейской программе по 5 танцам ФТСААР спорт высших достижений, массовый спорт;
- основные фигуры по Д+С классу в латиноамериканской программе по 5 танцам по программе ФТСААР спорт высших достижений, массовый спорт;

Учащиеся должны уметь:

- чётко и грамотно исполнять свою хореографию конкурсных танцев;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии;
- выполнять комплекс танцевальных упражнений для танцоров- спортсменов

Учащиеся должны владеть:

- техникой исполнения танцевального шага, фигур в латиноамериканской программе в танце Пасодобль;
- техникой исполнения танцевального шага в европейской программе в танце Медленный фокстрот.

Содержание учебного план 3 год обучения

Раздел 1. Организационное занятие

Правила поведения в Центре и на занятии; Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в зале и раздевалках. Задачи коллектива на учебный год. Проведение открытых занятий. Участие в показательных выступлениях и концертах.

Раздел 2. Взаимоотношение партнёров в паре

Теория. Беседы. Умение танцевать. Партнёр ведёт и учит партнёршу

Раздел 3. Действие бальных пар в ансамбле

Подготовка групповых композиций для показательных выступлений на основе пройденного материала - произвольные композиции

Раздел 4. Основы классики. ОФП

Повторение пройденного за 3ий год обучения. Дополнительно классический тренаж: упражнения для постановки корпуса, головы, рук, ног (port de bras).

Упражнения для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага (battement fondu, jete.battu. soutenu).

Упражнения для развития координации движений (туры, повороты с продвижением). Партерная гимнастика: (гибкость корпуса, шея, корпус, руки и кисти, взгляд, талия, бёдра, ноги) элементы акробатики, упражнения для отдельных групп мышц.

Партерный урок
упражнения для стопы
вытягивание и сокращение стопы
две вместе и попеременно
вращение стопы внутрь и наружу
упражнение на выворотность стопы
наклоны вперед (складочка)
наклоны назад (складочка)
наклоны вперед и назад на стойку
сидя положение лягушка с наклонами
лежа положение лягушка с наклонами
лицом к полу положение лягушка погибы
лицом к полу ноги в положении шпагат
сидя ноги в шпагат, весы, наклоны
упражнения для пресса и ног
Ножницы
Березка
березка ноги в шпагате
Велосипед
нога карандаш

поднимание корпуса положение лежа
лицом в пол, наклоны корзинка
лицом в пол, наклоны улитка
лицом в пол наклоны лодочка
складочка «чебурашка»
переворот назад за голову
растяжка ног со скакалкой
растяжка ног вперед со скакалкой
растяжка ног в сторону со скакалкой
растяжка ног назад со скакалкой
гранд батман вперед и в сторону
растяжка парами нога к ноге
Полушпагат: поперечный и вертикальный

Общефизическая подготовка

Партерная гимнастика включает в себя многие движения классического станка – *passé* на 90*, *relevelen*, *acbveloppe*, *grand battement* и другие. Причем целесообразнее начинать изучать эти движения именно на полу, потому что, с одной стороны, это легче (меньше нагрузка на позвоночник и некоторые другие причины), а с другой стороны, обеспечивает сразу правильное положение корпуса. Дети, занимавшиеся партерной гимнастикой, как правило, потом не плохо «стоят на ногах» и вращаются. Кроме классических движений в партерную гимнастику включаются и некоторые акробатические движения – различные мостики, стойки на лопатках, руках, «колечко» и т.д., а также упражнения на растяжку и выворотность – различные «шпагаты», «лягушка». В спортивных бальных танцах партерная гимнастика необходима, в особенности для исполнения латиноамериканской программы. Чем выше класс у танцоров, тем сложнее композиции, а, следовательно, много движений с использованием «растяжки». Партерной гимнастикой занимаются как девочки, так и мальчики. В данной программе не выделена, как отдельная дисциплина хореография (основы классического танца), но это не значит, что танцоры остаются «безграмотными» в этой области. Занятиям классическим танцем выделяется время, во время занятий партерной гимнастикой.

5. Раздел. Европейская программа Д-С класса

Теория. Повторение методических правил 2го года обучения. Техника исполнения новых фигур.

Практика. Повторение пройденного материала 3го года обучения. Медленный вальс- закрытый телемарк, открытый телемарк, закрытый импетус поворот, открытый импетус поворот, крыло, наружный спин.

Венский вальс- перемена назад с левой ноги из правого поворота в левый, перемена назад с правой ноги из левого поворота в правый.

Танго- «Фоллевэй променад», «фостеп» «перемена», «виск», «правый променадный поворот», «наружный свивл вправо», «влево», «быстрый левый поворот».

Квикстеп-Правый поворот, лок степ назад, бегущее окончание, «Виб», «типпл шассе влево», «виск», «плетение из променадной позиции».

Медленный фокстрот-«перо шаг». «тройной шаг», «левый поворот», «правый поворот», «окончание каблучный пул», «закрытый импетус поворот», «открытый импетус поворот», «румба кросс». «типси влево», «типси вправо». «ховер кортэ», «смена напрвления», «кросс свивл».

Движения- подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки, комбинации. Танцевальные композиции с учетом особенностей европейской программы.

6. Раздел. Латиноамериканская программа Д-С класса

Теория. Повторение методических правил 2го году обучения. Техника исполнения новых фигур.

Практика. Повторение пройденного материала 2го года обучения. Дополнительно:

Самба- «корта джака, «коса», самба локи в открытой контр променадной позиции и открытой променадной позиции, «дропт вольта», самба шоссе в сторону, променадные бега, крисс кросс вольта в теневой позиции, караоке дэнс.

Ча-ча-ча- «кросс бейсик», «левый волчок», раскрытие из левого волчка, спираль, «локон», «аида», «кубинский брейк», исполнение фигур в позиции бок о бок, раздельное танцевание.

Румба- Закрытый хип твист, октрытый хип твист, «лон», «спираль», «роуп спининг», «скользящие дверцы», «три алеманы».

Джайв- «флики в брейк», «ронд шоссе», «брейки», «простой спин», «кёли вип», «испанские руки». «Смена мест справа налево с двойным поворотом», «Шоулдер спин», «катапульта». «Брэйк Лайерда», «Шугэ пуш».

Пасодобль-«апель», «синкопированный апель», «марш», «основное движение», «на месте», «шассе вправо и влево», «атака». «перемещение», «твисты». «шассе плац», «испанская линия». «шестнадцать». «фламенко тэпс», «бандерильи», «ла пасс». «большой круг».

Движения-подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки, комбинации. Танцевальные композиции с учетом особенностей латиноамериканской программы.

Раздел 7. Репетиционно-постановочная деятельность

Теория. Повторение методических правил регламента конкурса, изученных на 3ом году обучения. Изучение правил о допустимых фигурах ФТСААР в соответствии с классами спортсменов.

Практика. Подготовка групповых композиций для показательных выступлений на основе пройденного материала. Подготовка к участию в конкурсах, соревнованиях и танцевальных турнирах.

Отработка хореографии европейской и латиноамериканской программы на основе пройденного материала в паре.

Теория. Тестирование. Вопросы и задания по разделам программы.

Практика. Исполнение основных, танцевальных комбинаций на основе изученного программного материала в соответствии с методическими правилами.

Раздел. 8 Индивидуальная работа

Актёрское мастерство:

- уроки фантазии;

-упражнения: движение-поза-жест, мимика, сценическое внимание, перемещение в пространстве сцены.

Техника искусства танца:

Постановка корпуса, головы, ног, рук. (port de ,ras)

Развитие музыкальности и пластичности. Упражнения на середине зала начинаются с предварительного открывания рук во 2-ю позицию или в заданное положение.

PREPARATION является подготовкой к движению (упражнению).

DEMI-PLIE

Plie-общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается - приседание.

Demi - означает маленькое или не полное, выполняется на пяти позициях, сначала в половинном темпе, затем в темп. При изучении Plie необходимо соблюдать следующее правило: распределять тяжесть тела на обе ступни. Колени открываются в стороны, ягодичные мышцы, мышцы бедра и спины подтянуты. Необходимо помнить, что выворотность начинается с тазобедренного сустава.

Основной принцип движения не столько сильно вниз, сколько сильно вверх.

BATTEMENT TENDU

BATTEMENT-переводится как биеение, взмах, означает равномерное движение работающей ноги. Второе слово Tendu-натянутое, уточняет характер движения. Это очень важное движение для развития мышц стопы, для выработки дисциплины предельно натянутых ног.

Рабочая нога действует самостоятельно, не включая в работу бедро и корпус. Подтянутые бедра, спина и корпус, снимая тяжесть веса с ног обеспечивают эту независимость. Выполняется на 1-й и 5-й позициях, музыкальный размер 2/4 или в полтемпа.

Рабочая нога скользит вперед, в сторону или назад, не отрывая носка от пола и сохраняя вывернутой пятку. При исполнении батмана вперед, работу начинает пятка, а закрываем в позицию носком. При исполнении батмана в сторону необходимо усиленно следить за тем, чтобы нога чертила прямую линию, продолжающую линию выворотной опорной ноги.

BATTEMENT TENDU JETE PIQUE

Отрывистое движение натянутой ногой с колющим броском. Упражняет самостоятельное и свободное движение ноги в натянутом состоянии.

Музыкальный размер 2/4, характер – бодро и четко. Начинается за тактом. В дальнейшем выполняется в очень быстром темпе. Нога отбрасывается не выше 25 градусов.

Battement tendu jete pique изучают во всех направлениях, постепенно увеличивая количество piques. Можно чередовать с battement tendu jete.

RELEVE

Releve – приподнимание на полупальцы. Развивает силу ног.

Центр равновесия корпуса равномерно распределяется на обе ноги. Стопы в

позициях плотно прижаты к полу. Упор на большой палец недопустим. Перед тем, как ноги начинают подниматься на полупальцы, необходимо усилить выворотность пятки. Подниматься нужно силой всей стопы. Лучше всего использовать не высокие, а средние полупальцы, т.к. они развивают все мышцы стопы. Развитые мышцы ведут к большей устойчивости. После усвоения средних полупальцев, высокие даются легче, а на высоких полупальцах работает не стопа, а голеностоп. Исполняется это движение на всех V позициях, но чаще всего используется на I, II и V.

Усвоив *releve* на полупальцы, его можно начинать соединять с *demi-plie*.

Музыкальный размер 4/4. Движение исполняется на 2 такта. В последствие медленный подъем чередуется с быстрым: на 2/4 подъем, на 2/4 опускание.

DEMI ROND DE JAMBE PAR TERE (1 часть)

Rond de jambe par terre – переводится как круг ногой по полу, *Demi* – означает маленький или неполный, т.е., другими словами, *rond de jambe par terre* мы делаем только четвертями/

Движение начинается с I позиции, нога проводится вперед так же, как в *battement tendu*, отсюда описывается носком дуга на II позицию (сохраняется при этом ровность плеч и бедер). Далее нога возвращается в I оппозицию по правилам *battement tendu*.

DEMI ROND DE JAMBE PAR TERE (2 часть)

Работающая нога вытягивается на II п. носком в пол по правилам *battement tendu*. Активно усиливается выворотность всей ноги, нога скользит по полу назад, описывая дугу так, чтобы носок работающей ноги оказался против пятки опорной ноги, убрав тем самым всю ногу за себя. Колено предельно вывотно, не нарушая ровности бедер и плеч. Ощущение должно быть – колено кверху, пятку книзу.

ROND DE JAMBE PAR TERRE ПО ЧЕТВЕРТИ КРУГА

Движение способствует развитию и укреплению тазобедренного сустава.

Исходное положение - 1-я позиция, голова *en face*

ROND DE JAMBE PAR TERRE - это круговые движения ноги по полу в направлении *en dehors* (из 1-й позиции вперед, по дуге в сторону 2-й позиции и далее, заканчивая круг в 1-ю позицию) и *en dedans* (из 1-й позиции назад, по дуге в сторону 2-й позиции и далее вперед, заканчивая круг в 1-ю позицию). Движение вырабатывает подвижность тазобедренного сустава, укрепляет его.

Исполняется в медленном темпе, сначала фиксируя направления вперед, в сторону, назад, затем - без остановок, слитно. Первоначально выполняется с остановкой в 1-й позиции на один такт 4/4, позже - без остановки, в конце II полугодия - на 2/4 с *PREPARATION*.

ПОЛОЖЕНИЕ НОГИ SUR LE COU-DE-PIED

Музыкальный размер 4/4. Характер спокойный, плавный. Это положение работающей ноги на щиколотке опорной. Оно может быть двух видов, и так называемое, условное.

sur le cou-de-pied спереди – предельно натянутая стопа работающей ноги обхватывает щиколотку опорной ноги так, чтобы пятка работающей ноги находилась спереди, а сильно вытянутые пальцы отведены назад.

sur le cou-de-pied сзади – во всех случаях одинаково: пятка работающей ноги

касается опорной ноги между пяткой и выпуклой костью, к которой прикреплены мышцы голени.

sur le sou-de-pied условное – в этом случае стопа работающей ноги переводится так, чтобы только пальцы касались опорной ноги – чуть выше, над косточкой опорной ноги.

Изучая sur le sou-de-pied необходимо следить за выворотностью всей ноги и подтянутость всей спины. Мышцы тазобедренного сустава тоже должны быть подтянуты.

И.п. I или V. Работающая правая нога вытягивается по правилам *battement tendu* на II п. носком в пол. Работающая нога сгибается и ставится на *sou-de-pied* спереди, далее работающая нога открывается на II п. носком в пол. Упражнение заканчивается в и.п. Закрытие происходит по правилам *battement tendu*. Так же отрабатывается *sou-de-pied* сзади, можно также чередовать *sou-de-pied* спереди и сзади.

BATTEMENT FONDU

«Тающие», текучие батманы. Развивают эластичность и силу ног.

Характер музыкального сопровождения плавный. Исполняется на 1 такт равномерно.

На первых парах движение исполняется носком в пол, по усвоению – открывая ногу на высоту *sur be sou-de-pied*. Ни в коем случае не следует поднимать ногу выше. Это очень распространенная ошибка.

1. *Battement fondu* вперед
2. *Battement fondu* в сторону.
3. *Battement fondu* назад

Упражнение заканчивается в V п. назад. Руки закрываются в п.п., голова поворачивается направо.

Battement fondu можно сочетать с *frappe* (контраст плавного и резкого движений хорошо тренирует мышцы). Музыкальный размер 4/4.

BATTEMENT FRAPPE

Отрывистое движение – удар работающей ноги по опорной.

Развивает силу ног, ловкость и подвижность колена.

Характер музыкального сопровождения четкий отрывистый.

Музыкальный размер 4/4.

И.п. I п.

Затактом открыть работающую ногу вытянутым носком в пол в сторону II п.

Быстрым энергичным движением переместить ногу с вытянутым подъемом в положение *sou-de-pied*. Так же энергично и быстро вернуть ногу в и.п. вытянутым носком в пол.

PETIT BATTEMENT

Этот батман относится к серии маленьких батманов, они развивают подвижность колена.

Характер музыкального сопровождения четкий, живой. Сначала движение выполняется на 1 такт, впоследствии его выполняют на каждую четверть равномерно, чередуя *petit battement* с остановками и в ровном ритме.

И.п. – V п., правая нога впереди, руки в подготовительном положении.

. Работающая нога по правилам *battement tendu* вытягивается носком в пол на II п. и, усиливая выворотность, сгибается на *cou-de-pied* спереди. Правая нога (рабочая) одновременно с поворотом головы *en face* слегка разгибается в направлении II п., затем, сгибаясь, возвращается в *cou-de-pied* вперед. Нога снова слегка разгибается в направлении II п. и после последующего сгибания возвращается уже в положение *cou-de-pied* сзади.

В конце упражнения работающая нога открывается на II п. носком в пол.

Нога закрывается в V п. назад, руки опускаются в подготовительное положение, голова поворачивается направо.

Музыкальный размер 2/4.

BATTEMENT RELEVE LENT НА 45°

Медленное поднятие ноги развивает шаг, силу и легкость ног.

Музыкальный размер 4/4 или 3/4. Характер музыкального сопровождения плавный.

Работающая нога скользящим движением вытягивается вперед и, не задерживаясь на полу, в том же темпе, выворотная и натянутая, точно по прямой поднимается на высоту 45 градусов. Корпус подтянут, опорная нога натянута и выворотна. Работающая нога фиксирует высоту и затем медленно опускается и, коснувшись пола вытянутыми пальцами, скользящим движением возвращается в I или V п.

Данное упражнение исполняется во все стороны.

PASSE

Passe соответствует своему французскому названию – проходящее или переводящее. В сценическом танце оно служит вспомогательным движением, переводящим ногу из одного положения в другое.

И.п. I или V. Руки в п.п. Голова повернута направо.

Правая нога поднимается вдоль опорной ноги вверх, оторвав от пола и сразу вытянув подъем и пальцы, в направлении условного *cou-de-pied*, не задерживаясь на нем. Нога, продолжая движение наверх, увеличивая выворотность, поднимается до середины колена опорной ноги. Задержавшись определенное время в верхней точке, нога разгибается, опускается носком в пол и закрывается по правилам *battement tendu*. На заключительные 2 аккорда руки опускаются в и.п.

GRAND BATTEMENT JETE

Большой бросок ноги. Развивает силу мышц и легкость натянутых ног в танцевальном шаге.

В начале, *grand battement jete* исполняют отдельно по 8 раз в каждую сторону, затем по 4 крестом.

Необходимо следить, чтобы руки, открытые на II п., сохраняли правильное положение, т.к. они имеют тенденцию смещаться, особенно при исполнении *battement* назад. При броске назад так же следует сдерживать неизбежный наклон корпуса вперед.

Музыкальный размер 2/4. Характер музыкального сопровождения – энергичный, бодрый.

В начале *grand battement jete* исполняется на 2 такта: один такт – бросок, второй – остановка; затем на один такт и, наконец, на каждую четверть, начиная движение за тактом на «и».

Работающая нога скользящим движением легко бросается вверх вперед точно по прямой, на высоту не ниже 90 градусов. Далее, натянутая и выворотная нога, сохраняя силу мышц, опускается вытянутым носком на пол. Не задерживаясь, продолжая движение, нога возвращается скользящим движением в I или V п., правая впереди.

Grand battement jete в сторону выполняется тщательно, следя за ровностью корпуса и бедер, и если выполняется из V п., то работающая нога ставится назад.

Сочинение и постановка танцевальных композиций

Теория. Выбор темы (художественный замысел);

- составление композиционного плана в соответствии с подобранным музыкальным сопровождением; подбор выразительных средств;

- подбор костюма.

Практика. Различие эмоций в мужской и женской партии. Эмоциональное взаимодействие с партнером.

- постановка танца;

- отработка отдельных частей и всего танца в целом.

Раздел 9. Итоговое занятие.

Теория. Тестирование. Вопросы и задания по разделам программы.

Практика. Исполнение основных, танцевальных комбинаций на основе изученного программного материала в соответствии с методическими правилами.

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение

- хореографический класс, оборудованный в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21;

- гимнастические коврики (14 штук)

- хореографический станок;

- мяч;

- магнитофон;

- музыкальные диски;

- видео диски;

- универсальный тренажер для позиции в европейской программе;

- специальная форма и обувь для учебных занятий;

- по необходимости костюмы для выступлений (за счёт средств родителей);

- компьютер для просмотра видео материалов;

- сцена зрительного зала для репетиций и выступлений с концертными программами;

- фонотека с записью фонограмм для концертных номеров;

- комплект видеозаписей хореографических постановок;

- специальная и методическая литература по бальной хореографии.

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования с высшей категорией.

Методическое обеспечение программы

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

Метод активного слушания музыки: где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.

Метод использования слова: с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка.

Метод наглядного восприятия: способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

Метод практического обучения: где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Метод убеждения: способ воздействия, с помощью которого руководитель обоснованно доказывает участникам определенные положения, эстетические представления и оценки;

Метод внушение формы прямого внушения: команды, распоряжения, внушающие наставления; формы косвенного внушения: намек, косвенное одобрение, косвенное осуждение.

Метод поощрение прямое одобрение: «психологическое поглаживание».

Метод игры: исполнение элементов игры в проведении занятий.

Формы организации учебного занятия:

беседа, учебно-тренировочное занятие, импровизация, постановочное занятие, соревнование, тренировка, упражнения, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, посиделки, презентация, семинар.

Педагогические технологии:

-**технология художественного восприятия и отношения — действия-** это совокупность приемов, которые через приобщение к формам художественного опыта человеческой культуры осуществляют поэтапный переход исполнителя от бытового восприятия к художественному осмыслению танцевальных движений;

-**диагностические технологии-**позволяющие выявить потенциал творческих способностей танцора, их двигательной активности, пластической выразительности, музыкального и ритмического слуха, исполнение творческого задания;

-**технологии раскрепощения и снятия зажимов** - включают в себя комплексы упражнений по преодолению психологических и физических препятствий для свободного выражения эмоционального образа каждого танца;

-**технологии формирования психофизического состояния и создание художественного образа танца-** достигается путём мягкого подхода, в основном это техники медитации и релаксации, либо путем психологического настроя, где создается эмоционально насыщенное поле художественных коммуникаций;

-**поэтапная модульно блочная технология по А.Я. Гальперину-** обучение по данной технологии дает хорошие результаты при коррекции танцевальной речи, помогает увидеть ошибку или неправильно сформированный навык, развивает музыкальность, ритмичность, психомоторную реакцию ребенка. А также позволяет

в короткий срок справиться со сложной лексикой танцевальных номеров. Способствует повышению интереса к изучению танцев;

- **здоровьесберегающие технологии**- разработанный мною комплекс упражнений дыхательной гимнастики и игры используется для снятия физического утомления у учащихся на учебных занятиях и мероприятиях дополнительного развивающего характера;

- **информационно-коммуникационные технологии**- учу добывать информацию из различных источников: учебника, электронных энциклопедий, средств массовой информации, ресурсов сети Интернет, видеофильмов.

Критерии оценки результатов обучения и формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- концертная и конкурсная деятельность учащихся;

- педагогические наблюдения, беседы с родителями;

- контрольные занятия;

- открытые занятия для родителей и педагогов;

- годовая итоговая аттестация (отчетные концерты учреждения, соревнования, конкурсы).

Основной формой подведения итогов являются тестирование и зачёт (теоретическая и практическая часть).

Воспитательные результаты и результаты сформированности ключевых компетенции учащихся отслеживаются методом наблюдения.

Оценочные материалы, дидактические материалы, Календарный учебный график перенесены в приложение из-за большого объёма информации и количества поправок в течение учебного года (изменения в расписании в виду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, выездов на мероприятия и т.п).

Календарный учебный график (Приложение № 1)

Список литературы для педагога

1. Барышникова Т. Г. Азбука хореографии. – М.: Айрис-пресс, 2011.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. – С-Пб., 2012.
3. Бухвостова Л. В., Щекотина А. С. Композиция и постановка танца. – Орел, 2013.
4. Виненко В. Г. Общие основы педагогики. – М.: Изд-во торговая корпорация «Дашков и К», 2008.
5. Воронина Н. В., Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития, 2012.
6. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. – М.: Издательство ГНОМид, 2003.
7. Грачёва Ж. Ю., Соковикова Н. В. Развитие волевых процессов у старших школьников средствами игрового танца. – Новосибирск, 2012
8. Громова О. Н. 50 упражнений с музыкальным сопровождением. – М.: Издательство ГНОМид, 2012.
9. Джосеф С. Х. Тело танцора. – М.: Новое слово, 2014.
10. Дудолодова И. А., Соковикова Н. В. Проблема внимания в детской танцевальной деятельности; Проблемы танцевальной педагогической деятельности. – Новосибирск, 2012.
11. Егорова А. В. Программно-методическое обеспечение системы дополнительного образования детей // Дети, техника, творчество. – 2009. – № 1. – С. 31 – 34; № 2 – С. 18 – 21.
12. Ерохина О. В. Школа танцев для детей: Фольклор, классика, модерн. - Ростов на Дону: Феникс, 2013.
13. Ермолаева М. Г. Игра в образовательном процессе. – С-Пб.: КАРО, 2008.
14. Ермак Н.И. «Волшебный мир танца» (хореография): дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности / Н.И. Ермак // Методическое пособие для образовательных учреждений (приложение к журналу «Дополнительное образование и воспитание»). - 2017. - №1.- С.5-58.
15. Ермолаева М. Г. Современный урок: анализ, тенденции, возможности. – С-Пб.: КАРО, 2008.
16. Иванов В.Я., Иванова Т.И. Методические разработки джаз–танца. - СПб: 2012.
17. Косарева Е. П., Чернышева М. П. Параметры и критерии оценки дополнительных образовательных программ // Дополнительное образование, 2008. – № 12. С. 8 – 13.
18. Краснов В. И., Краснова Т. Г. В мире танца. Образовательная программа хореографической студии «Росинка». – Орел, 2014.
19. Кулагина И. Ю., Коллюцкий В. Н. Возрастная психология. – Москва, 2001.
20. Миронова З. С., Баднин И. А. Медицинское и социально-психологические аспекты отбора детей в хореографическое училище: Повреждения и заболевания опорнодвигательного аппарата. – Москва, 1976.
21. Мессерер А. М. Танец. Мысль. Время. – М.: Педагогика, 1989.
22. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. / Перевод и ред. Ю.С. Пина – М., С-П, 1993.
23. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М. ГИТИС, 2000.

24. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания. - М.: ВЦХТ, 2002.
25. Подласый И. П. Педагогика: В 3 кн. Книга 3. Теория и технология воспитания. –М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2007.
26. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. – Лондон. Имперское общество учителей танцев. /Перевод и редакция Ю.С. Пина. – М., С-П., 1992.
27. Суворова Т. И. Танцевальная ритмика. – С-Пб., 2004.
28. Теплов Б. М. Психология музыкальных способностей. – М., 1985.

Литература для учащихся

1. Васильева Т. К. Секрет танца. – СПб.:ТОО «Диамант». ООО «Золотой век». 1997
2. Журнал. «Звезды над паркетом» с 2005года.
3. Регацциони Г, Росси М.А., А. Маджони. Бальные танцы. – М., 2001
4. Регацциони Г., Росси М. А., Маджони А. Латиноамериканские танцы. – М.,2001
5. Фисанович Т.М. Танцы для девочек. – М.: Астрель.АСТ,, 2000

Видеоматериал для учащихся

1. Коллекция издание. Последний танец. 2002
2. Международный фестиваль ансамблей в Москве (формейшен латина и стандарт).
3. Танцуют Дети. Выпуск 4 (Открытое первенство России 2004).
4. Танцуют Ансамбли. Стандарт и латина.2005
5. Чемпионат Росси. Танцуют Юниоры 1, Юниоры 2. 2006г.

Литература для родителей

1. Выготский Л. С. Психология развития ребенка. – М.: 2003.
2. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М.: Просвещение. 1991.
3. Гальперин С. И. Анатомия и физиология человека. Возрастные особенности с основами школьной гигиены. – Москва, 1974.

Интернет ресурсы

1. Бальный танец в становлении личности: история и современность [Электронный ресурс].
Режим доступа.
- (http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37_1.html)
2. Все для хореографов и танцоров [Электронный ресурс]. – Режим доступа.-
<http://www.horeograf.com/>
3. Выбор.SU - общероссийский интернет-портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- http://www.vybor.su/author/2007-06-07_courage.htm
4. Гендерные отличия спортсменов подросткового возраста в бальных танцах [Электронный ресурс]. – Режим доступа. -
(<http://www.informio.ru/publications/id736/Gendernye-otlichijasportsmenov-podrostkovogo-vozrasta-v-balnyh-tancah>)

5. Методы обучения бальным танцам [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- (<http://book-science.ru/humanities/perfarts/metody-obuchenijabal-nym-tancam.html?page=5>)
6. Содержание программы «Музыка с мамой» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://www.mama-music.ru/list.html>
7. Федерация Танцевального Спорта России [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- <http://www.ftsr.ru/data.php>
8. Философия и этика бальных танцев. [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://dnevnik.ykt.ru/maverick/437747>

**Приложения к образовательной программе
«Спортивный бальный танец» 3 года обучения
/продвинутый уровень обучения/**

Таблица 5

Приложение	Содержание
№1	Календарный учебный график
№2	Тестовые материалы и практические задания для итогового контроля
№3	Протокол теоретических и практических умений и навыков учащихся во время итоговых аттестации по окончании учебного года
№4	Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения образовательной программы
№ 5	Методические материалы: терминологический словарь. Дидактические материал: видео-фото-аудиозаписи Методические разработки: планы занятий; конспекты, викторины
№ 6	План воспитательной работы
№ 7	План методической работы
№ 8	План работы с родителями
№ 9	Диагностическая карта «Оценка воспитанности учащихся»

Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год**Приложение № 1****Объединение: Спортивный бальный танец****Группа № 3, 3.г. об****Время проведения занятий:** вторник 16.00-16.45инд; 18.00-18.45нд, среда 17.25-18.10, 18.25-19.10; пятница- 16.45-17.30, 17.40-18.25, суббота: 13.00-13.45.13.55-14.40**Место проведения** – Ферсмана 7**Форма занятия** – групповая, индивид,

Педагог дополнительного образования Карабанова М.В.

№ п/п	месяц	число	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1-2	сентябрь	6	повторение	1 1	Организационное занятие Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7,33	беседа
3-4	сентябрь	8	повторение	2	Латиноамериканская программа Самба, Ча-ча-ча	Ферсмана 7,33	
5-6	сентябрь	5	изучение нового	1 1	Индивидуальная работа. Техника искусства танца	Ферсмана 7,33	наблюдение
7-8	сентябрь	9	повторение	2	Европейская программа Медленный вальс, Танго	Ферсмана 7,33	наблюдение
9-10	сентябрь	13	комбинированный	1 1	Основы классики. ОФП Взаимоотношение партнеров в паре	Ферсмана 7,33	наблюдение
11-14	сентябрь	15,16	изучение нового	4	Действие бальных пар в ансамбле	Ферсмана 7,33	наблюдение
15-16	сентябрь	12	изучение нового	2	Индивидуальная работа Актёрское мастерство	Ферсмана 7,33	наблюдение
17-18	сентябрь	20	повторение	1 1	Основы классики. ОФП Взаимоотношение партнеров в паре	Ферсмана 7,33	наблюдение
19-20	сентябрь	22	изучение нового	2	Европейская программа	Ферсмана 7,33	наблюдение
21-22	сентябрь	23	повторение	2	Латиноамериканская программа	Ферсмана 7,33	наблюдение
23-24	сентябрь	19	изучение нового	2	Индивидуальная работа. Актёрское мастерство	Ферсмана 7,33	наблюдение
25-26	сентябрь	27	практика	1 1	Действие бальных пар в ансамбле. Основы классики ОФП.	Ферсмана 7,33	наблюдение
27-28	сентябрь	29	изучение нового	2	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7,33	беседа

29-30	сентябрь	30	повторение	2	Действие бальных пар в ансамбле	Ферсмана 7,33	наблюдение
31-32	сентябрь	26	изучение нового	1 1	Индивидуальная работа Сочинение и постановка танцевальной композиции	Ферсмана 7,33	наблюдение
33-34	октябрь	4	изучение нового	1 1	Репетиционно постановочная деятельность Основы классики ОФП.	Ферсмана 7,33	наблюдение
35-36	октябрь	6	изучение нового	2	Латиноамериканская программа Пасодобль	Ферсмана 7,33	
37-38	октябрь	7	повторение	2	Европейская программа Медленный фокстрот	Ферсмана 7,33	наблюдение
39-40	октябрь	3	изучение нового	1 1	Индивидуальная работа. Сочинение и постановка танцевальной композиции	Ферсмана 7,33	наблюдение
41-42	октябрь	11	повторение	2	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7,33	наблюдение
43-44	октябрь	13	изучение нового	2	Европейская программа. Медленный фокстрот техника, изучение хореографии.	Ферсмана 7,33	наблюдение
45-46	октябрь	14	изучение нового	2	Латиноамериканская программа Пасодобль	Ферсмана 7,33	наблюдение
47-48	октябрь	10	изучение нового	1 1	Индивидуальная работа. Техника искусства танца	Ферсмана 7,33	
49-50	октябрь	18	повторение	1 1	Действие бальных пар в ансамбле. Основы классики ОФП.	Ферсмана 7,33	наблюдение
51-52	октябрь	20	изучение нового	2	Европейская программа Медленный фокстрот, Квикстеп	Ферсмана 7,33	
53-54	октябрь	21	практика	2	Латиноамериканская программа Джайв-изучение новых фигур	Ферсмана 7,33	наблюдение
55-56	октябрь	17	изучение нового	1 1	Индивидуальная работа Актёрское мастерство.	Ферсмана 7,33	наблюдение
57-58	октябрь	25	изучение нового	1 1	Репетиционно-постановочная деятельность. Основы классики ОФП.	Ферсмана 7,33	наблюдение
59-60	октябрь	27	комбинированный	2	Европейская программа изучение новых фигур	Ферсмана 7,33	наблюдение
61-62	октябрь	24	изучение нового	1 1	Индивидуальная работа Сочинение и постановка танцевальной композиции.	Ферсмана 7,33	

63-64	октябрь	28	повторение	2	Европейская программа. Медленный вальс, Танго	Ферсмана 7,33	наблюдение
65-66	октябрь	31	изучение нового	1 1	Индивидуальная работа Сочинение и постановка танцевальной композиции	Ферсмана 7,33	наблюдение
67-68	ноябрь	1	повторение	1 1	Репетиционно-постановочная деятельность. Основы классики ОФП.	Ферсмана 7,33	наблюдение
69-70	ноябрь	3	практика	2	Латиноамериканская программа. Танец Ча-ча-ча, Румба –изучение фигур.	Ферсмана 7,33	наблюдение
71-72	ноябрь	8	повторение	2	Латиноамериканская программа	Ферсмана 7,33	наблюдение
73-74	ноябрь	7	повторение	1 1	Индивидуальная работа Сочинение и постановка танцевальной композиции.	Ферсмана 7,33	наблюдение
75-76	ноябрь	10	повторение	1 1	Действие бальных пар в ансамбле. Основы классики ОФП.	Ферсмана 7,33	наблюдение
77-78	ноябрь	11	повторение	2	Действие бальных пар в ансамбле.	Ферсмана 7,33	наблюдение
79-80	ноябрь	15	изучение нового	2	Европейская программа Венский вальс, Квикстеп техника исполнения фигур.	Ферсмана 7,33	наблюдение
81-82	ноябрь	14	практика	1 1	Индивидуальная работа Актёрское мастерство	Ферсмана 7,33	наблюдение
83-84	ноябрь	17	практика	1 1	Действие бальных пар в ансамбле. Основы классики ОФП	Ферсмана 7,33	наблюдение
85-86	ноябрь	18	изучение нового	2	Латиноамериканская программа изучение фигур танец Самба	Ферсмана 7,33	
87-88	ноябрь	21	практика	1 1	Индивидуальная работа. Техника искусства танца	Ферсмана 7,33	наблюдение
89-90	ноябрь	22	повторение	2	Европейская программа	Ферсмана 7,33	наблюдение
91-92	ноябрь	24	практика	1 1	Репетиционно-постановочная деятельность Основы классики ОФП	Ферсмана 7,33	наблюдение
93-96	ноябрь	25,29	практика	4	Действие бальных пар в ансамбле.	Ферсмана 7,33	наблюдение
97-98	ноябрь	28	практика	1 1	Индивидуальная работа Техника искусства танца.	Ферсмана 7,33	наблюдение

99-100	декабрь	1	практика	1 1	Действие бальных пар в ансамбле. Основы классики ОФП.	Ферсмана 7,33	наблюдение
101-102	декабрь	2	повторение	2	Латиноамериканская программа Пасодобль	Ферсмана 7,33	наблюдение
103-104	декабрь	6	повторение	2	Европейская программа медленный фокстрот	Ферсмана 7,33	наблюдение
105-106	декабрь	5	практика	1 1	Индивидуальная работа. Сочинение и постановка танцевальной композиции.	Ферсмана 7,33	наблюдение
107-108	декабрь	8	изучение нового	1 1	Репетиционно-постановочная деятельность. Основы классики ОФП.	Ферсмана 7,33	наблюдение
109-112	декабрь	9,13	повторение	4	Репетиционно постановочная деятельность	Ферсмана 7,33	наблюдение
113-114	декабрь	12	изучение нового	1 1	Индивидуальная работа Сочинение и постановка танцевальной композиции.	Ферсмана 7,33	наблюдение
115-116	декабрь	15	практика	1 1	Репетиционно-постановочная деятельность. Основы классики ОФП.	Ферсмана 7,33	наблюдение
117-118	декабрь	16	практика	2	Латиноамериканская программа изучение фигур танец Ча-ча-ча	Ферсмана 7,33	наблюдение
119-120	декабрь	19	практика	1 1	Индивидуальная работа. Техника искусства танца	Ферсмана 7,33	ЗУН
121	декабрь	20	практика	1	Европейская программа Медленный вальс, Танго хореография.	Ферсмана 7,33	ЗУН
122-123	декабрь	22	повторение	1 1	Действие бальных пар в ансамбле Основы классики. ОФП	Ферсмана 7,33	наблюдение
124-125	декабрь	23	повторение	1 1	Европейская программа Латиноамериканская программа	Ферсмана 7,33	наблюдение
126-127	декабрь	27	изучение нового	2	Латиноамериканская программа	Ферсмана 7,33	наблюдение
128	декабрь	20	практика	1	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7,33	наблюдение
129-130	декабрь	26	изучение нового	1 1	Индивидуальная работа. Техника искусства танца.	Ферсмана 7,33	наблюдение
131-132	декабрь	29	практика	1 1	Действие бальных пар в ансамбле Основы классики. ОФП	Ферсмана 7,33	наблюдение

133-134	декабрь	30	практика	2	Европейская программа. Медленный фокстрот, медленный вальс техника исполнения бейсик.	Ферсмана 7,33	наблюдение
135-136	январь	9	повторение	1 1	Индивидуальная работа. Техника искусства танца.	Ферсмана 7,33	наблюдение
137-138	январь	10	изучение нового	2	Латиноамериканская программа Джайв, Румба техника исполнения бейсик	Ферсмана 7,33	наблюдение
139-140	январь	12	повторение	1 1	Европейская программа Латиноамериканская программа	Ферсмана 7,33	наблюдение
141-142	январь	13	изучение нового	2	Европейская программа. Венский вальс, Квикстеп.	Ферсмана 7,33	наблюдение
143-144	январь	16	изучение нового	1 1	Индивидуальная работа. Сочинение и постановка танцевальной композиции.	Ферсмана 7,33	наблюдение
145-146	январь	17	практика	1 1	Действие бальных пар в ансамбле Основы классики. ОФП	Ферсмана 7,33	наблюдение
147-148	январь	19	изучение нового	2	Латиноамериканская программа Джайв, Пасодобль.	Ферсмана 7,33	наблюдение
149-150	январь	20	комбинированный	2	Европейская программа Квикстеп-прыжки	Ферсмана 7,33	наблюдение
151-152	январь	23	практика	1 1	Индивидуальная работа. Сочинение и постановка танцевальной композиции	Ферсмана 7,33	наблюдение
153-154	январь	24	практика	1 1	Действие бальных пар в ансамбле Основы классики. ОФП	Ферсмана 7,33	наблюдение
155-156	январь	26	повторение	2	Европейская программа Квикстеп	Ферсмана 7,33	наблюдение
157-158	январь	27	изучение нового	2	Латиноамериканская программа Джайв кики, флики	Ферсмана 7,33	
159-160	январь	30	практика	1 1	Индивидуальная работа. Техника искусства	Ферсмана 7,33	наблюдение
161-162	январь	31	практика	1 1	Репетиционно-постановочная работа. Основы классики ОФП	Ферсмана 7,33	наблюдение
163-164	февраль	2	практика	2	Репетиционно-постановочная работа.	Ферсмана 7,33	наблюдение
165-	февраль	3	практика	2	Европейская программа Работа с тренажёрами	Ферсмана 7,33	наблюдение

166							
167-168	февраль	6	повторение	1 1	Индивидуальная работа. Сочинение и постановка танцевальной композиции	Ферсмана 7,33	наблюдение
169-170	февраль	7	практика	1 1	Репетиционно-постановочная работа. Основы классики ОФП	Ферсмана 7,33	наблюдение
171-172	февраль	9	изучение нового	2	Латиноамериканская программа Самба, Ча-ча-ча-хореография	Ферсмана 7,33	
173-174	февраль	10	повторение	2	Европейская программа Венский вальс, Квикстеп.	Ферсмана 7,33	наблюдение
175-176	февраль	14	повторение	1 1	Репетиционно-постановочная деятельность. Основы классики ОФП.	Ферсмана 7,33	наблюдение
177-180	февраль	16,17	изучение нового	4	Действие бальных пар в ансамбле	Ферсмана 7,33	наблюдение
181-182	февраль	13	изучение нового	1 1	Индивидуальная работа. Техника искусства танца	Ферсмана 7,33	наблюдение
183-184	февраль	20	повторение	1 1	Индивидуальная работа. Сочинение и постановка танцевальной композиции	Ферсмана 7,33	наблюдение
185-186	февраль	21	повторение	1 1	Основы классики ОФП. Действие бальных пар в ансамбле	Ферсмана 7,33	наблюдение
187-188	февраль	23	практика	2	Латиноамериканская программа. Самба, Ча-ча-ча, Румба, Джайв.	Ферсмана 7,33	наблюдение
189-190	февраль	24	практика	2	Европейская программа Медленный вальс, венский вальс танго, медленный фокстрот	Ферсмана 7,33	наблюдение
191-192	февраль	27	повторение	1 1	Индивидуальная работа. Сочинение и постановка танцевальной композиции	Ферсмана 7,33	наблюдение
193-194	февраль	28	практика	1 1	Действие бальных пар в ансамбле Основы классики ОФП	Ферсмана 7,33	наблюдение
195-198	март	1,2		4	Действие бальных пар в ансамбле	Ферсмана 7,33	наблюдение
199-200	март	5	изучение нового	1 1	Индивидуальная работа. Сочинение и постановка танцевальной композиции	Ферсмана 7,33	

201-202	март	6	повторение	1 1	Действие бальных пар в ансамбле Основы классики ОФП	Ферсмана 7,33	наблюдение
203-204	март	9	повторение	2	Латиноамериканская программа Самба, Ча-ча-ча, Румба, Джайв	Ферсмана 7,33	наблюдение
205-206	март	13	повторение	1 1	Основы классики ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7,33	наблюдение
207-208	март	15	повторение	2	Европейская программа. Медленный вальс. Танго.	Ферсмана 7,33	наблюдение
209-210	март	12	комбинированный	1 1	Индивидуальная работа. Техника искусства танца	Ферсмана 7,33	зачёт
211-212	март	16	повторение	2	Латиноамериканская программа Самба, Румба, Джайв, Пасодобль	Ферсмана 7,33	наблюдение
213-214	март	20	повторение	1 1	Основы классики ОФП. Действие бальных пар в ансамбле	Ферсмана 7,33	наблюдение
215-216	март	22	повторение	2	Европейская программа Хореография Медленный фокстрот, Танго	Ферсмана 7,33	наблюдение
217-218	март	23	повторение	2	Латиноамериканская программа Хореография танца Румба	Ферсмана 7,33	наблюдение
219-220	март	19	повторение	1 1	Индивидуальная работа. Сочинение и постановка хореографического номера	Ферсмана 7,33	наблюдение
221-222	март	26	практика	1 1	Индивидуальная работа. Сочинение и постановка хореографического номера	Ферсмана 7,33	наблюдение
223-224	март	27	практика	1 1	Репетиционно-постановочная деятельность Основы классики ОФП.	Ферсмана 7,33	наблюдение
225-226	март	29	повторение	2	Европейская программа Медленный вальс, танго техника исполнения	Ферсмана 7,33	наблюдение
227-228	март	30	повторение	2	Латиноамериканская программа хореография в танце Самба	Ферсмана 7,33	наблюдение
229-230	апрель	2	изучение нового	1 1	Индивидуальная работа. Сочинение и постановка танцевальной композиции.	Ферсмана 7,33	наблюдение

231-232	апрель	3	повторение	1 1	Основы классики. ОФП Действие бальных пар в ансамбле	Ферсмана 7,33	наблюдение
233-234	апрель	5	практика	2	Латиноамериканская программа румба, джайв	Ферсмана 7,33	наблюдение
235-236	апрель	6	комбинированный	2	Европейская программа Танго хореография. Венский вальс техника исполнения	Ферсмана 7,33	наблюдение
237-238	апрель	9	повторение	1 1	Индивидуальная работа. Сочинение и постановка танцевальной композиции.	Ферсмана 7,33	наблюдение
239-240	апрель	10	повторение	1 1	Действие бальных пар в ансамбле Основы классики. ОФП	Ферсмана 7,33	наблюдение
241-242	апрель	12	повторение	2	Латиноамериканская программа Пасодобль техника исполнения	Ферсмана 7,33	наблюдение
243-244	апрель	13	повторение	2	Европейская программа Венский вальс техника исполнения, флекер.	Ферсмана 7,33	наблюдение
245-246	апрель	17	повторение	1 1	Действие бальных пар в ансамбле Основы классики. ОФП	Ферсмана 7,33	наблюдение
247-248	апрель	19	повторение	2	Латиноамериканская программа	Ферсмана 7,33	наблюдение
249-250	апрель	20	повторение	2	Европейская программа	Ферсмана 7,33	наблюдение
251-254	апрель	16,23	повторение	4	Индивидуальная работа. Сочинение и постановка танцевальной композиции.	Ферсмана 7,33	наблюдение
255-256	апрель	24	изучение нового	1 1	Основы классики. ОФП Действие бальных пар в ансамбле	Ферсмана 7,33	наблюдение
257-258	апрель	26	повторение	2	Латиноамериканская программа бейсик	Ферсмана 7,33	наблюдение
259-260	апрель	27	повторение	2	Европейская программа бейсик	Ферсмана 7,33	наблюдение
261-262	апрель	30	практика	1 1	Индивидуальная работа. Сочинение и постановка танцевальной композиции.	Ферсмана 7,33	наблюдение

263-264	май	3	изучение нового	1 1	Основы классики. ОФП Действие бальных пар в ансамбле	Ферсмана 7,33	наблюдение
265-266	май	4	повторение	2	Латиноамериканская программа Самба, Ча-ча-ча, румба, джайв	Ферсмана 7,33	наблюдение
267-268	май	7	практика	1 1	Индивидуальная работа. Сочинение и постановка танцевальной композиции.	Ферсмана 7,33	наблюдение
269-270	май	8	повторение	1 1	Основы классики. ОФП Действие бальных пар в ансамбле	Ферсмана 7,33	наблюдение
271-272	май	10	практика	2	Европейская программа	Ферсмана 7,33	наблюдение
273-274	май	11	практика	1 1	Основы классики. ОФП Действие бальных пар в ансамбле	Ферсмана 7,33	наблюдение
275-276	май	15	практика	2	Латиноамериканская программа Тестирование	Ферсмана 7,33	Зун
277-278	май	14	практика	1 1	Индивидуальная работа. Сочинение и постановка танцевальной композиции.	Ферсмана 7,33	ЗУН
279-280	май	17	практика комбинированный	1 1	Европейская программа. Действие бальных пар в ансамбле	Ферсмана 7,33	
281-284	май	18,22	повторение	2 1 1	Основы классики. ОФП Действие бальных пар в ансамбле Латиноамериканская программа	Ферсмана 7,33	наблюдение
285-286	май	21	практика	1 1	Индивидуальная работа. Сочинение и постановка танцевальной композиции.	Ферсмана 7,33	
287-288	май	24	повторение	1 1	Основы классики. ОФП Латиноамериканская программа	Ферсмана 7,33	наблюдение