

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Российский университет транспорта»
(РУТ (МИИТ))
Гимназия РУТ (МИИТ)**

СОГЛАСОВАНО

научно-методическим советом
Гимназии РУТ (МИИТ)
Протокол от «22» августа 2025 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор  О.И. Мирушина

Приказ от «11» сентября 2025 г. № 279

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СТУДИИ БАЛЬНОГО ТАНЦА «РАДУГА»**

Направленность: художественная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 4 года

Составитель:
Алтунина Елена Ивановна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа студии бального танца «Радуга» разработана на основе личного опыта разработчика программы с учётом опыта коллег, специалистов в области эстетического и физического воспитания, с использованием методических рекомендаций по содержанию и методике обучения элементам спортивной бальной хореографии, руководствуясь следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 30.12.2021.
- Успех каждого ребёнка: Федеральный проект Национального проекта «Образование». Утверждён Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 3.09.2018 № 10.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629.
- Примерная программа воспитания, одобренная решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 02.06.2020 № 2/20).
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20), утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.
- Методические рекомендации по каждому структурному элементу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Городского методического центра Департамента образования и науки г. Москвы.
- Программа воспитания Гимназии РУТ (МИИТ).
- Положение о блоке дополнительного образования детей Гимназии РУТ (МИИТ).
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе гимназии РУТ (МИИТ).
- Дополнительная общеразвивающая программа «Шесть ступеней мастерства».

В программе отражены основные **принципы** спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, танцевальной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Направленность программы: художественная

Уровень: базовый

Актуальность, педагогическая целесообразность создания программы и необходимость работы в инновационном режиме.

– Бальный танец способствует развитию творческой индивидуальности каждого обучающимися и взаимопониманию между участниками. Духовное, эстетическое, физическое воспитание участников, развивающихся в мире музыки и движения, сочетается с их физическим совершенствованием, а постоянное решение в увлекательной, часто игровой форме, различных задач, предлагаемых педагогом, позволяет обучающимся развиваться интеллектуально, вырабатывает образное мышление, воспитывает уверенность в себе, уважительное отношение к окружающим их людям, позволяет развивать навык физического самовыражения.

– Развивает критическое мышление (способность критически оценивать информацию, поступающую извне, анализировать её и проверять на достоверность, видеть причинно-следственные связи, отбрасывать ненужное и выделять главное, делать выводы),

– Развивает креативность (любопытность и продуцирование собственных идей; обработка предложенных идей; умение нестандартно мыслить, находить неожиданные решения проблемы, гибко реагировать на происходящие изменения; сопротивляться преждевременному завершению, преодолевать трудности, быть устойчивым к неопределенности),

– Воспитывает коммуникативные навыки (умение общаться, доносить свою мысль, слышать собеседника, договариваться; оценка ситуации и результатов взаимодействия),

– Развивается кооперация и командность (способность работать в команде, брать на себя как лидерские, так и исполнительские функции, распределять роли, контролировать выполнение задач).

Занятия в танцевальном коллективе посредством вовлечения обучающегося в разнообразную коллективную творческую деятельность способствуют развитию всех перечисленных компетенций.

Длительное время бальные танцы считались родом искусства. Сегодня принято считать спортивные бальные танцы как «артистический вид спорта», потому что он требует от танцоров достаточной не только танцевальной, но и физической подготовки. Кроме того, танцевальные движения по характеру нервно-мышечных напряжений сходны с физическими упражнениями.

Отличительные особенности Программы

В сегодняшней практике педагогов бальной хореографии, работающих в соответствии с требованиями Союза Танцевального Спорта России, использующих программу подготовки танцоров Английского Имперского Общества Учителя танцев (перевод с английского и ред. Ю.Пина, Лондон - С-Петербург, 1995г.), доминирует спортивная направленность, ориентация на спортивные достижения и на личностное, духовно-нравственное развитие воспитанников.

В связи с этим возникает идея создания программы, в которой решаются задачи связанные с обучением развивающих, образных сольных и парных и коллективных танцев; развивающих форм латиноамериканских танцев; начальных и последовательных форм европейского танца - особенности которых является приближенность к физиологическим особенностям любого ребенка, внешняя привлекательность, впечатление легкой доступности. Они выполняют функцию восстановления физических, эмоциональных и интеллектуальных сил для детей, сориентированных на массовое танцевание.

Программа содержит необходимый минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений, способствующих гармоничному развитию обучающихся, развитию их танцевальных способностей учащихся и духовных потребностей.

В данной программе базовым компонентом является комплекс целенаправленных физических упражнений, по характеру нервно-мышечных напряжений сходных с танцевальными движениями, посредством которых ведется системная работа по физическому воспитанию детей в рамках здоровье-сберегающего образовательного процесса.

По мере изучения творческих способностей обучающихся и их дифференцированного определения в группы. Обучающиеся имеют возможность дальнейшего развития в коллективе, независимо от первоначальных способностей, продолжая занятия в группах массового спортивного танца и ансамбле.

Программа отвечает положениям Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного и физического развития учащихся, основным положениям Концепции содержания дополнительного образования детей.

Цель и задачи программы

Цель: Данная программа дополнительного образования может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Художественное воспитание и развитие личности, обогащение культуры, формирование нравственно-ценностной системы ребенка, раскрепощение его творческого потенциала через игровые формы, формирование и развитие танцевальной культуры обучающихся, положительного отношения к общественно значимому и здоровому образу жизни, выстраивания траектории «успешности» в танцевальной и общественной деятельности. Создание условий для развития творческих способностей обучающихся, их творческой индивидуальности; развитие интереса к танцевальному искусству, в частности к спортивным бальным танцам.

В соответствии с возрастными особенностями обучающихся ставятся следующие **задачи:**

Образовательные:

- ознакомление с традициями танцевального искусства России и других стран мира.
- изучение технических аспектов исполнения различных танцевальных движений,
- изучение навыков владения собственным телом ритмичным движениям, в соответствии с различным характером музыки;
- изучение процесса создания концертной композиции;
- обучение навыкам самопрезентации;
- историю и терминологию танцев конкурсной программы, в соответствии правил СТССР.

Развивающие:

- развивать в обучающихся способности к творческой самореализации;
- развитие музыкальности и чувства ритма;
- развивать трудолюбие, способность доводить начатое дело до реализации, планировать свою деятельность;
- развивать координацию и моторику рук, ног, корпуса, физических качеств (ловкость, сила, гибкость, координационные способности, выносливость);
- развивать эмоциональную гибкость;
- развивать способность к адекватной самооценке;
- формировать у учащихся образное мышление;
- создать условия для формирования функциональной грамотности обучающихся (креативного мышления).

Воспитательные:

- воспитывать в обучающихся чувство ответственности;
- воспитывать морально-волевых качеств и умение добиваться решения общей цели в коллективе;
- развивать навыки сотрудничества;
- воспитывать стремление к творческой активности и самореализации;
- воспитывать толерантное отношение друг к другу.

Патриотическое воспитание:

- проявлением интереса к прошлому и настоящему российской танцевальной

культуре, ценностным отношением к достижениям российских деятелей искусств и российской танцевально-спортивной школы, к использованию этих достижений в других науках и прикладных сферах.

Гражданское и духовно-нравственное воспитание:

- готовностью к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, представлением об основах здорового образа жизни функционирования различных структур, явлений, процедур гражданского общества;
- готовностью к обсуждению этических проблем, связанных с практическим применением достижений науки, осознанием важности морально-этических принципов в деятельности учёного.

Трудовое воспитание:

- установкой на активное участие в решении практических задач физкультурно-оздоровительной и творческой направленности, осознанием важности образования на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитием необходимых умений;
- осознанным выбором и построением индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных интересов и общественных потребностей.

Эстетическое воспитание:

- способностью к эмоциональному и эстетическому восприятию спортивно-творческих объектов, задач, решений, рассуждений;
- умению видеть закономерности в спорте и искусстве.

Задачи, направленные на развитие личности:

- развивать наблюдательность; сенсорную и образную память; эмоциональную память; многоплоскостное внимание; фантазию и воображение; логическое и ассоциативное мышление;
- развивать ощущение свободы тела (освобождение от излишнего, мешающего работе напряжения);
- развивать моторно-двигательные способности;
- воспитывать чувство пространства и композиции;
- совершенствовать технику исполнения танцев и воспитывать культуру исполнительского мастерства.

Развитие умений

Развитие познавательных умений:

- умения обозначать проблему и варианты ее решения;
- умения составлять план действий.

Развитие общетрудовых умений:

- умения творчески подходить к решению разнообразных задач;
- умения оперативно организовать свою деятельность.

Развитие коммуникативных умений, навыков:

- навыка группового общения, умения работать в команде;
- умения рационально распределять роли в ходе выполнения проекта и закреплять зоны ответственности;
- умения дискутировать и отстаивать свою точку зрения, умения слушать и слышать собеседника, оппонента.

Возраст обучающихся по программе

Программа предназначена для обучения детей 11-17 лет

Срок освоения программы

Весь программный материал рассчитан на 4 год обучения

Формы организации образовательной деятельности:

Все занятия по программе проходят в очной или дистанционной форме, 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2.15 часа.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав – от 15 человек.

В организации учебно-воспитательного процесса по реализации программы используются разнообразные формы работы:

- 1) *Тренинг* – занятие на основе развивающих танцевальных упражнений.
- 2) *Репетиции* (танцевальные практики, на отработку технических навыков исполнителей) – одна из форм работы над учебным материалом (пластические тренинги, различные виды спортивной подготовки в игровой форме, творческие задания), которые могут проводиться в групповой форме, подгрупповой или индивидуальной (в зависимости от специфики учебного материала).
- 3) *Беседы* (индивидуальные и групповые по содержанию программы, воспитательные).
- 4) *Практические занятия для отработки танцевальных навыков.*
- 5) *Товарищеские встречи и общие танцевальные практики с другими танцевальными коллективами.*
- 6) *Творческие встречи* (с деятелями культуры и искусства, творческими мастерскими,
- 7) *Посещение мастер-классов ведущих педагог Москвы и мира.*

Форму работы в зависимости от целей и задач каждого занятия выбирает педагог.

Реализация данной программы возможна в условиях дистанционного обучения. При реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий деятельность обучающихся может быть организована с использованием:

- образовательных технологий (мастер-классы, развивающие занятия, консультации, конференции и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем);
- возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов на образовательных порталах для самостоятельного использования обучающимися);
- бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений культуры, открывших трансляции спектаклей, концертов, мастер-классов, а также организаций, предоставивших доступ к музейным, литературным, архивным фондам;
- ресурсов средств массовой информации (образовательные и научно-популярные передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении).

Режим, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проходят в очной форме

- 1 группа- 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2.15 часа,
- 2 группа-2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2.15 часа,
- 3 группа-2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2.15 часа,
- 4 группа-2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2.15 часа,

Особенности организации образовательной деятельности

Для простоты усвоения учебного материала программа имеет разветвлённый вид программированного обучения, и учебная информация представляется небольшими порциями.

Форма занятий - групповая по времени, соответственно санитарных норм и правил для образовательных учреждений и возраста детей.

В соответствии с предлагаемым видом программы, нивелирование качества усвоения учебного материала проводится в виде дополнительных образовательных шагов: занятиях в малых группах, индивидуальных консультациях и домашних заданий. В ходе занятий проводится опрос по пройденному материалу, с целью диагностики усвоения изученного материала. Для усиления интереса к творческому процессу ребятам предлагается участие в концертах, конкурсах и фестивалях.

Планируемые результаты освоения Программы

Уровень подготовки учащихся является результатом освоения программы, который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков.

Результаты обучения

- иметь представление о танцевальном искусстве не только России, но и других стран мира и сценической деятельности;
- владеть способами совершенствования внутренней и внешней техники исполнителя танцев;
- иметь в своём репертуаре произведения разных жанров.

Результаты воспитания

Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Студия бального танца «Радуга»» реализуется через:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания программы для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных ценностей;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, реализация приоритета воспитания в учебной деятельности;
- применение интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися, игровых методик;
- побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

Результаты развивающей деятельности

- **Знать** направления, по которому строятся вариации в Европейской, Латино-Американской, Отечественной и в программе Историко-бытовых танцев, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- термины бальной хореографии;
- элементы и фигуры Латино-Американской, Европейской, Отечественной и Историко-бытовых программ танцев;
- особенности постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций в паре и отдельно друг от друга;
- позы Европейской, Латиноамериканской, Отечественной и программы, Историко-бытовых танцев как отдельно, так и в паре;

уметь:

- исполнять элементы программ бальной хореографии;
- распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- точно и выразительно исполнять основные движения бального танца;
- артистично двигаться под музыку;
- создавать композиции из базовых фигур.

Инициирование и поддержка деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых творческих танцевальных проектов, что дает обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения творческой задачи, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 группа

Тематический раздел, блок, тема	Основное содержание	Основные виды деятельности учащихся (на уровне учебных действий)	Формы проведения учебных занятий
1.Программа Европейских танцев (13 часов) 2.Медленный вальс (12 часов) 3.Танго (10 часов) 4.Венский вальс (10 часа) 5.Квикстеп (10 часов)	Изучить фигуры и композиции танцев Европейской программы, освоить 8 видов направлений движения в зале, освоить танцевальную терминологию.	Освоить действия корпуса, выучить позиции ног, рук. Научиться использовать мышечную систему для исполнения различных танцевальных движений в танцах Европейской программы. Отработать механику движений. Научиться взаимодействию в паре. Развить мышечный аппарат. Выработать способность к выносливости во время исполнений танцевальных движений. Нарботать координацию движений. Познакомиться с культурой поведения в паре и на площадке. Освоить методы ансамблевого исполнения. Попробовать свои возможности в ансамблевой постановке танцев. Продемонстрировать креативность мышления в создании ансамблевой композиции, подчеркнуть особенность музыкального произведения.	Лекция, опрос, тренинг, практической занятие.
1.Программа Латиноамериканских танцев (11 асов) 2.Румба (12 асов) 3.Ча-ча-ча (10 часов) 4.Самба (13 асов) 5.Джайв (10 часов)	Изучить фигуры и композиции танцев Латино-Американской программы, освоить виды движения по направлению линии танца в зале, освоить танцевальную терминологию.	Освоить действия корпуса, выучить позиции ног, рук. Научиться использовать мышечную систему для исполнения различных танцевальных движений в танцах Латиноамериканской программы. Научиться взаимодействию в паре. Отработать механику движений. Освоить действие «Баунс». Развить мышечный аппарат. Выработать способность к выносливости во время исполнений танцевальных движений. Нарботать координацию движений. Познакомиться с культурой поведения в паре и на площадке. Научиться взаимодействию в паре. Освоить методы ансамблевого исполнения. Попробовать свои возможности в ансамблевой постановке танцев. Продемонстрировать креативность мышления в создании ансамблевой композиции, подчеркнуть особенность музыкального произведения.	Лекция, опрос, тренинг, практической занятие.
1.Программа Отечественных танцев (11 асов)	Изучить фигуры и композиции танцев Отечественной программы,	Освоить действия корпуса, выучить позиции ног, рук. Научиться использовать мышечную систему для исполнения различных танцевальных движений в танцах Отечественной программы.	Лекция, опрос, тренинг, практической занятие.

2.Полька-Знакомство (6 часа) 3.Вальс-дорожка (6 часа)	освоить виды движения по направлению линии танца в зале, освоить танцевальную терминологию.	Отработать механику движений. Научиться взаимодействию в паре. Выработать способность к выносливости во время исполнений танцевальных движений. Нарботать координацию движений. Познакомиться с культурой поведения в паре и на площадке. Освоить методы ансамблевого исполнения.	
1.Программа Историко-бытовых танцев (10 асов) 2.Краковяк (7 часа)	Изучить фигуры и композиции программы Историко-бытовых танцев , освоить виды движения по направлению линии танца в зале, освоить танцевальную терминологию.	Освоить действия корпуса, выучить позиции ног, рук. Научиться использовать мышечную систему для исполнения различных танцевальных движений в программе Историко-бытовых танцев. Отработать механику движений. Научиться взаимодействию в паре. Выработать способность к выносливости во время исполнений танцевальных движений. Нарботать координацию движений. Познакомиться с культурой поведения в паре и на площадке. Освоить методы ансамблевого исполнения.	Лекция, опрос, тренинг, практической занятие.

2 группа

Тематический раздел, блок, тема	Основное содержание	Основные виды деятельности учащихся (на уровне учебных действий)	Формы проведения учебных занятий
1.Программа Европейских танцев (14 часов) 2.Медленный вальс (11 часов) 3.Танго (10 часов) 4.Венский вальс (10 часа) 5.Квикстеп (10 часов)	Изучить фигуры и композиции танцев Европейской программы, освоить 8 видов направлений движения в зале, освоить танцевальную терминологию.	Освоить действия корпуса, выучить позиции ног, рук. Научиться использовать мышечную систему для исполнения различных танцевальных движений в танцах Европейской программы. Отработать механику движений. Научиться взаимодействию в паре. Развить мышечный аппарат. Выработать способность к выносливости во время исполнений танцевальных движений. Нарботать координацию движений. Познакомиться с культурой поведения в паре и на площадке. Освоить методы ансамблевого исполнения. Попробовать свои возможности в ансамблевой постановке танцев. Продемонстрировать креативность мышления в создании ансамблевой композиции, подчеркнуть особенность музыкального произведения.	Лекция, опрос, тренинг, практической занятие.
1.Программа Латиноамериканских танцев	Изучить фигуры и композиции танцев Латино-Американской	Освоить действия корпуса, выучить позиции ног, рук. Научиться использовать мышечную систему для исполнения различных	Лекция, опрос, тренинг, практической занятие.

(12 часов) 2.Румба (11 часов) 3.Ча-ча-ча (12 часов) 4.Самба (13 часов) 5.Джайв (14 часов)	программы, освоить виды движения по направлению линии танца в зале, освоить танцевальную терминологию.	танцевальных движений в танцах Латиноамериканской программы. Научиться взаимодействию в паре. Отработать механику движений. Освоить действие «Баунс». Развить мышечный аппарат. Выработать способность к выносливости во время исполнения танцевальных движений. Нарботать координацию движений. Познакомиться с культурой поведения в паре и на площадке. Научиться взаимодействию в паре. Освоить методы ансамблевого исполнения. Попробовать свои возможности в ансамблевой постановке танцев. Продемонстрировать креативность мышления в создании ансамблевой композиции, подчеркнуть особенность музыкального произведения.	
1.Программа Отечественных танцев (11 асов) 2.Вару-вару (4 часа)	Изучить фигуры и композиции танцев Отечественной программы, освоить виды движения по направлению линии танца в зале, освоить танцевальную терминологию.	Освоить действия корпуса, выучить позиции ног, рук. Научиться использовать мышечную систему для исполнения различных танцевальных движений в танцах Отечественной программы. Отработать механику движений. Научиться взаимодействию в паре. Выработать способность к выносливости во время исполнения танцевальных движений. Нарботать координацию движений. Познакомиться с культурой поведения в паре и на площадке. Освоить методы ансамблевого исполнения.	Лекция, опрос, тренинг, практической занятие.
1.Программа Историко-бытовых танцев (14 часов) 2.Краковяк (2 часа) 3.Вальс-Мазурка (3 часа)	Изучить фигуры и композиции программы Историко-бытовых танцев , освоить виды движения по направлению линии танца в зале, освоить танцевальную терминологию.	Освоить действия корпуса, выучить позиции ног, рук. Научиться использовать мышечную систему для исполнения различных танцевальных движений в программе Историко-бытовых танцев. Отработать механику движений. Научиться взаимодействию в паре. Выработать способность к выносливости во время исполнения танцевальных движений. Нарботать координацию движений. Познакомиться с культурой поведения в паре и на площадке. Освоить методы ансамблевого исполнения.	Лекция, опрос, тренинг, практической занятие.

3 группа

Тематический раздел, блок, тема	Основное содержание	Основные виды деятельности учащихся (на уровне учебных действий)	Формы проведения учебных занятий
---------------------------------	---------------------	--	----------------------------------

1.Программа Европейских танцев (12 часов) 2.Медленный вальс (13 часов) 3.Танго (10 часов) 4.Венский вальс (7 часа) 5.Квикстеп (10 асов) 6.Медленный фокстрот (4 часа)	Изучить фигуры и композиции танцев Европейской программы, освоить 8 видов направлений движения в зале, освоить танцевальную терминологию.	Освоить действия корпуса, выучить позиции ног, рук. Научиться использовать мышечную систему для исполнения различных танцевальных движений в танцах Европейской программы. Отработать механику движений. Научиться взаимодействию в паре. Развить мышечный аппарат. Выработать способность к выносливости во время исполнений танцевальных движений. Нарботать координацию движений. Познакомиться с культурой поведения в паре и на площадке. Освоить методы ансамблевого исполнения. Усовершенствовать свои возможности в ансамблевой постановке танцев. Продемонстрировать креативность мышления в создании ансамблевой композиции, подчеркнуть особенность музыкального произведения.	Лекция, опрос, тренинг, практической занятие.
1.Программа Латиноамериканских танцев (10 асов) 2.Румба (11 асов) 3.Ча-ча-ча (10 часов) 4.Самба (12 часов) 5.Джайв (10 часов)	Изучить фигуры и композиции танцев Латино-Американской программы, освоить виды движения по направлению линии танца в зале, освоить танцевальную терминологию.	Освоить действия корпуса, выучить позиции ног, рук. Научиться использовать мышечную систему для исполнения различных танцевальных движений в танцах Латиноамериканской программы. Научиться взаимодействию в паре. Отработать механику движений. Освоить действие «Баунс». Развить мышечный аппарат. Выработать способность к выносливости во время исполнений танцевальных движений. Нарботать координацию движений. Познакомиться с культурой поведения в паре и на площадке. Научиться взаимодействию в паре. Освоить методы ансамблевого исполнения. Усовершенствовать свои возможности в ансамблевой постановке танцев. Продемонстрировать креативность мышления в создании ансамблевой композиции, подчеркнуть особенность музыкального произведения.	Лекция, опрос, тренинг, практической занятие.
1.Программа Отечественных танцев (13 асов) 2.Полкис (6 часа)	Изучить фигуры и композиции танцев Отечественной программы, освоить виды движения по направлению линии танца в зале, освоить	Освоить действия корпуса, выучить позиции ног, рук. Научиться использовать мышечную систему для исполнения различных танцевальных движений в танцах Отечественной программы. Отработать механику движений. Научиться взаимодействию в паре. Выработать способность к выносливости во время испол-	Лекция, опрос, тренинг, практической занятие.

	танцевальную терминологию.	нений танцевальных движений. Нарботать координацию движений. Познакомиться с культурой поведения в паре и на площадке. Освоить методы ансамблевого исполнения.	
1.Программа Историко-бытовых танцев (6 часов) 2.Вальс-Гавот (6 часа) 3. Полонез (3 часов) 4.Падеграс (4 часа)	Изучить фигуры и композиции программы Историко-бытовых танцев, освоить виды движения по направлению линии танца в зале, освоить танцевальную терминологию.	Освоить действия корпуса, выучить позиции ног, рук. Научиться использовать мышечную систему для исполнения различных танцевальных движений в программе Историко-бытовых танцев. Отработать механику движений. Научиться взаимодействию в паре. Выработать способность к выносливости во время исполнений танцевальных движений. Нарботать координацию движений. Познакомиться с культурой поведения в паре и на площадке. Освоить методы ансамблевого исполнения.	Лекция, опрос, тренинг, практической занятие.

4 группа

Тематический раздел, блок, тема	Основное содержание	Основные виды деятельности учащихся (на уровне учебных действий)	Формы проведения учебных занятий
1.Программа Европейских танцев (10 часов) 2.Медленный вальс (10 часов) 3.Танго (10 часов) 4.Венский вальс (6 часов) 5.Квикстеп (6 часов) 6. Медленный фокстрот (4 часа)	Изучить фигуры и композиции танцев Европейской программы, освоить 8 видов направлений движения в зале, освоить танцевальную терминологию.	Освоить действия корпуса, выучить позиции ног, рук. Научиться использовать мышечную систему для исполнения различных танцевальных движений в танцах Европейской программы. Отработать механику движений. Научиться взаимодействию в паре. Развить мышечный аппарат. Выработать способность к выносливости во время исполнений танцевальных движений. Нарботать координацию движений. Познакомиться с культурой поведения в паре и на площадке. Освоить методы ансамблевого исполнения. Отработать свои навыки в ансамблевой постановке танцев. Продемонстрировать креативность мышления в создании ансамблевой композиции, подчеркнуть особенность музыкального произведения.	Лекция, опрос, тренинг, практической занятие.

1.Программа Латиноамериканских танцев (6 часов) 2.Румба (6 асов) 3.Ча-ча-ча (7 часов) 4.Самба (7 часов) 5.Джайв (8 часов) 6. Пасодобль (6 часов)	Изучить фигуры и композиции танцев Латино-Американской программы, освоить виды движения по направлению линии танца в зале, освоить танцевальную терминологию.	Освоить действия корпуса, выучить позиции ног, рук. Научиться использовать мышечную систему для исполнения различных танцевальных движений в танцах Латиноамериканской программы. Научиться взаимодействию в паре. Отработать механику движений. Освоить действие «Баунс». Развить мышечный аппарат. Выработать способность к выносливости во время исполнений танцевальных движений. Нарботать координацию движений. Познакомиться с культурой поведения в паре и на площадке. Научиться взаимодействию в паре. Освоить методы ансамблевого исполнения. Отработать свои навыки в ансамблевой постановке танцев. Продемонстрировать креативность мышления в создании ансамблевой композиции, подчеркнуть особенность музыкального произведения.	Лекция, опрос, тренинг, практической занятие.
1.Программа Отечественных танцев (8 асов) 2.Сударушка (6 часа) 3. Полька-тройка (3 часа) 4. Польша-знакомство (3 часа)	Изучить фигуры и композиции танцев Отечественной программы, освоить виды движения по направлению линии танца в зале, освоить танцевальную терминологию.	Освоить действия корпуса, выучить позиции ног, рук. Научиться использовать мышечную систему для исполнения различных танцевальных движений в танцах Отечественной программы. Отработать механику движений. Научиться взаимодействию в паре. Выработать способность к выносливости во время исполнений танцевальных движений. Нарботать координацию движений. Познакомиться с культурой поведения в паре и на площадке. Освоить методы ансамблевого исполнения.	Лекция, опрос, тренинг, практической занятие.
1.Программа Историко-бытовых танцев (6 часов) 2.Краковяк (6 часов) 3. Вальс-Мазурка (2 часа) 4. Менуэт (3 часа)	Изучить фигуры и композиции программы Историко-бытовых танцев, освоить виды движения по направлению линии танца в зале, освоить танцевальную терминологию.	Освоить действия корпуса, выучить позиции ног, рук. Научиться использовать мышечную систему для исполнения различных танцевальных движений в программе Историко-бытовых танцев. Отработать механику движений. Научиться взаимодействию в паре. Выработать способность к выносливости во время исполнений танцевальных движений. Нарботать координацию движений. Познакомиться с культурой поведения в паре и на площадке. Освоить методы ансамблевого исполнения.	Лекция, опрос, тренинг, практической занятие.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С точки зрения использования учебно-методических и материально-технических средств, кадровых возможностей гимназии программа реалистична.

Для успешной реализации поставленных задач занятия проходят в кабинете, отвечающем санитарно-гигиеническим требованиям с хорошим освещением, сухим с естественным доступом воздуха и хорошей вентиляцией; есть вся необходимая материально-техническая база; в наличии учебно-методический комплекс и наглядно-демонстрационный материал.

Минимально необходимый для реализации программы студии бальных танцев «Радуга» перечень специализированных классов, залов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- танцевальный зал площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений.

Технические средства обучения.

- ноутбук;
- колонки мультимедийные;
- зеркала;
- фонотека и видеоматериалы: Уроки Латиноамериканских танцев. Медиа Арт Паблишер», Москва, 2007г.; «Аэробика» - Специальное издание Домашнее DVD ; Техника бальных танцев, эстрадных танцев;
- аудиоматериалы: музыка для бальных танцев, эстрадных танцев, классических танцев, мелодии релакс;
- диски DVD;
- детские песни (ремиксы, оригиналы и минусовки); инструментальная и классическая музыка;
- коврики для выполнения упражнений.

Информационное обеспечение

К необходимым информационным ресурсам относятся: литература по спортивным бальным танцам (см. список литературы) и мультимедийный материал на компакт-дисках по темам учебных занятий, электронные ресурсы.

Кадровое обеспечение

Программа предусмотрена для педагога с высшим образованием (по специальности педагог дополнительного образования). Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования.

Формы аттестации учащихся. Оценочные материалы

Форма аттестации

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции. Оценка качества реализации программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Результативность занятий определяется анализом следующих параметров:

- динамика развития физических качеств;
- динамика развития танцевальных качеств;
- динамика освоения технического арсенала;
- освоение основных разделов учебной программы(прил3).

Контроль осуществляется посредством выполнения тестовых, творческих и специальных упражнений, контрольных уроков, в ходе учебных соревнований, показательных

выступлений, праздников, концертных выступлений различного уровня.

Перечень технических элементов и приёмов изложен в разделе «Содержание программы» по годам обучения.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы отражают достоверность полученных результатов освоения программы

Формы контроля:

- проведение открытых занятий;
- входной контроль;
- текущий контроль в течении учебного года;
- проведение концертной деятельности в течении учебного года;
- проведение выпускного бала в конце 4го года обучения.

Входной контроль осуществляется в счёт аудиторного времени, предусмотренного дополнительной общеразвивающей образовательной программой.

Текущий контроль усвоения программного материала учащимися осуществляется в счёт аудиторного времени, предусмотренного на освоение программы.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий.

Контрольные занятия проводятся в счёт аудиторного времени, предусмотренного дополнительной общеразвивающей образовательной программой.

Для учащихся 1 года обучения - тестирование.

Методические материалы

-особенности организации образовательного процесса- обучение проходит только в очной форме.

-формы организации учебного занятия

Основными педагогическими технологиями данная программа определяет:

- а) по подходу к личности ребенка: личностноцентрированный, природосообразный и культурологический;
- б) по формам организации учебного процесса: групповая, ансамблевая, парная, индивидуальная;
- в) по методическому подходу: пошаговая.

В зависимости от исходных физических данных предусматривается два режима двигательной активности на занятиях: щадящий и тренирующий. **-Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса**

Зная концептуальную основу дополнительного образования обучающихся, которая соответствует главным принципам гуманистической педагогики: признание уникальности и самоценности человека, его права на самореализацию, личностно-равноправная позиция педагога и ребенка, ориентированность на его интересы, способность видеть в нем личность, достойную уважения, педагог придерживается в своей педагогической деятельности следующих **принципов обучения:**

принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео- и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.;

принцип доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов;

принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

принцип пошагового изучения материала, основанный на пошаговой подаче учебного материала, что позволяет достичь общепонятности содержания программы дополнительного образования.

В процессе работы педагог руководствуется принципами дифференцированного подхода к личности каждого обучающегося и гармоничного вхождения каждого ребенка в коллектив, а также максимальным развитием его творческих возможностей и эмоциональной раскрепощенности.

Педагог может увеличить или уменьшить объем материала в зависимости от качества и состава группы, а также по своему выбору знакомить учащихся с танцами, не указанными в программе.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и конкурсов для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Методическая литература:

1. Орлова С.В., Салимгареева Е.Г. Теория и методика танцевального спорта: Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов.
2. Калдоникский Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей (учебно-методическое пособие для педагогов).

Основной:

Правила Союза танцевального спорта. О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении. - Москва, 2015.

Салимгареева Е.Г. Авторская радикальная образовательная программа дополнительного образования детей 6-16 лет. Спортивные бальные танцы. - Иркутск, 2015.

Technique of Ballroom Dancing – Guy Howard, 6-е издание, 2011 год.

Дополнительной

1. Браиловская Л. В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв. Ростов -на-Дону: Феникс, 2003
2. Говард Г. Техника Европейского бального танца. –М: Артис, 2003
4. Лерд У. Техника Латиноамериканского бального танца. - М: Артис, 2003 .
5. Основы латиноамериканских танцев. -Томск: Артис, 1997.
6. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. (Перевод с английского и редакция Ю. Пина), С.-Петербург: Имперское общество учителей танцев, Лондон. 1993.
7. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. -М, 2000 г.

8. Современный бальный танец. под ред. В.М. Стриганова и В.И. Уральской. - М: Просвещение, 1977.

9. Техника исполнения европейских танцев. (Перевод с английского и редакция Ю. Пина), Лондон-С.-Петербург: Имперское общество учителей танцев, 1996.

11. Элизабет Ромейн. Вопросы и ответы для сдачи экзамена по латиноамериканским танцам на получение квалификации ASSOCIATE в имперском обществе учителей танцев. (Перевод с английского и редакция Ю. Пина), Лондон-С.-Петербург, 1995.

12. Don Herbison-Evans. History of latin-american dancing. Technical Report 323, Basser Department of Computer Science University of Sydney. 1996.

13. Don Herbison-Evans. History of modern ballroom dancing. Departmental Report TRS-96008, Department of Mathematics and Computing, Central Queensland University, Bundaberg. 1996.

14. Latin American – издание Имперского общества учителей танцев (Imperial Society of Teachers of Dancing (ISTD)), 6-е пересмотренное издание, в составе 5 книг: Part 1. Rumba, 1998

15. Part 2. Cha-Cha-Cha, перепечатанное и исправленное в 2003 году;

16. Part 3. Paso Doble, 1999.

17. Part 4. Samba, перепечатанное и исправленное в 2002 году;

18. Part 5. Jive, перепечатанное и исправленное в 2002 году

19. Technique of Latin Dancing. Supplement – Walter Laird, издание 1997 года, перепечатка 1998г.

Электронные образовательные ресурсы

1. Библиотека ЦОК (Цифровой образовательный контент) – <https://educont.ru/>

2. Библиотека ЦОК (Цифровой образовательный контент) ФГИС «Моя школа» - <https://myschool.edu.ru/>

4. Российская электронная школа – <https://resh.edu.ru/>

5. Московская электронная школа – <https://school.mos.ru/>