

ГБОУ средняя общеобразовательная школа № 51
Петроградского района
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью

28.08.2025 14:58

директор

Березяк Элина Арвовна

7813124534-5-1775569178-20260407-96-2-1639-38

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 51 Петроградского района СПб
Протокол № 1 от 28 августа 2025г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 51 Петроградского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 28 августа 2025г. № 190
Директор ГБОУ СОШ № 51
Петроградского района СПб
_____ Э.А. Березяк

**Дополнительная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»**

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 7-13 лет

Разработчик:

Малюта Раиса Васильевна,

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Адресат программы

Данная программа предназначена для обучения всех желающих в возрасте от 7 до 13 лет. Программа рассчитана на детей, не имеющих специальной подготовки и впервые приступивших к занятиям.

Актуальность программы

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма, повышение уровня культуры, - одна из основных проблем в современном обществе. Танцевальная подготовка является эффективным средством не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания, создает благоприятные условия для раскрытия творческого потенциала ребенка.

Бальный танец является наиболее массовой, общедоступной формой приобщения детей к хореографии, сочетание физической тренировки и эстетического творчества благотворно сказывается на становлении гармоничной личности ребенка.

Бальный танец отличается от других танцевальных стилей: он соединяет в себе спорт и искусство. Спортивный бальный танец - это четко выстроенная система соревнований, классов и категорий танцоров. Исполнители спортивных бальных танцев постепенно совершенствуют свое мастерство, переходят от одной категории к другой, более профессиональной и высокой.

Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность укрепить свое здоровье, развить такие качества, как гибкость, пластичность, музыкальность, чувство ритма, умение работать в коллективе, способность к художественному самовыражению, познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран.

Уровень освоения программы – базовый

Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 288 часов, 3 года обучения.

Режим занятий:

1-й год обучения: 72 часа, 2 раза в неделю по 1 часу;

2-й год обучения: 72 часа, 2 раза в неделю по 1 часу;

3-й год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю 2 часа.

Цель: формирование здорового образа жизни и танцевальной культуры у детей и подростков, посредством обучения спортивным бальным танцам, а также выявление и поддержка талантливых и одаренных детей в области танцевального искусства.

Задачи:

Обучающие:

- изучить основы музыкально-двигательной культуры;
- обучить технике исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ;
- изучить базовые способы импровизации в рамках спортивных бальных танцев;
- расширить кругозор;
- изучить историю спортивных бальных танцев, костюма, макияжа;
- научить проявлять эмоции в танце (артистизм);
- научить основам спортивного аутотренинга;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

Развивающие:

- развивать танцевальные данные и физические качества;
- развивать чувство ритма;
- сформировать навык контроля над эмоциональным состоянием;
- развивать музыкальность и эмоциональную выразительность;
- сформировать правильную и красивую осанку;
- способствовать формированию здорового образа жизни;
- развивать внимание и наблюдательность;
- развивать творческое воображение и фантазию;
- развить у детей способность к самостоятельной и коллективной работе;

- развить мотивацию на творческую, художественно-эстетическую и культурную деятельность;
- развить творческую инициативу и способность к самовыражению в танце;
- развить творческие способности по дизайну;
- развить индивидуальность каждой танцевальной пары.

Воспитательные:

- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения;
- воспитывать коммуникативные навыки и культуру общения;
- воспитывать трудолюбие, терпение, воспитывать волю к достижению поставленной цели;
- сформировать стойкий интерес к танцевальному спорту;
- привить учащимся культуру общения между собой в паре, в танце, с окружающими - воспитать доброжелательность, чуткость и внимательное отношение друг к другу; воспитать аккуратность и самостоятельность;
- формирование художественного вкуса и эстетических наклонностей в выборе своего имиджа;
- выявить наиболее способных учащихся для поступления в специальные учебные заведения.

Планируемые результаты:

Личностные:

- осознание ценности здорового образа жизни;
- осознание необходимости участия в общественной жизни образовательного учреждения и ближайшего социального окружения;
- умение делать соответствующие выводы (промежуточные и конечные);
- готовность и способность делать осознанный выбор своей образовательной траектории.

Метапредметные:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками и родителями;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение вести самонаблюдение, самооценку, самоконтроль в ходе коммуникативной деятельности;
- способность ставить цели и формулировать задачи для их достижения;
- умение планировать последовательность и прогнозировать итоги действий и всей работы в целом;
- анализировать полученные результаты (и отрицательные, и положительные);
- умение делать соответствующие выводы (промежуточные и конечные);
- умение корректировать планы, устанавливать новые индивидуальные показатели.

Предметные:

- знание истории спортивных бальных танцев;
- знание и умение определять спортивные бальные танцы по программам, характеру и музыкальному сопровождению;
- умение показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях и концертах;
- знание технику безопасности и умение выполнять упражнения на развитие танцевальных данных и физических качеств;
- умение правильно держать осанку;
- знание правил сценического костюма и основ макияжа для спортивных бальных танцев и умение ими пользоваться;
- знание правила и умение управлять собой посредством спортивного аутотренинга;
- знание особенности профессий танцор и преподаватель по спортивным бальным танцам.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации – русский

Форма обучения – очная

Особенности реализации

Для проведения учебных занятий для учащихся необходима спортивная форма и танцевальная обувь (чешки, джазовки, танцевальные туфли). Учебные занятия проходят в режиме тренировки спортивных балльных танцев. В данной программе используются: легкий спортивный тренинг и легкие аэробные нагрузки.

Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Специальных знаний по предмету не требуются.

Набор детей осуществляется посредством собеседования и проверки начальных умений и навыков. Группы формируются одновозрастные и/или разновозрастные (в пределах возрастных групп младший, средний и старший школьный возраст). Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и последующий года обучения на основании собеседования и проверки требуемых умений и навыков. Наличие медицинского допуска – обязательно.

Количество учащихся в группе:

1-й год обучения: не менее 15 человек;

2-й год обучения: не менее 12 человек,

3-й год обучения: не менее 10 человек

Формы организации и проведения занятий

Формы организации занятий

Программой предусмотрены аудиторские занятия. Занятия могут проводиться по группам и всем составом.

Формы проведения занятий

Основная форма организации деятельности обучающихся – учебное занятие. Занятие может быть построено как традиционно, так и с использованием других форм.

Формы организации деятельности детей на занятии

Используются следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

— фронтальная: работа педагога со всеми учащимися (беседа, показ, объяснение) учащимися одновременно (объяснение, показ);

— групповая: организация работы в малых группах;

— индивидуальная: работа с парами, отработка взаимодействия между партнерами

Материально-техническое оснащение

Для успешного осуществления учебного и творческого процесса необходимо иметь специально оборудованный танцевальный зал с паркетным покрытием и установленными зеркалами. Должна быть проведена противоскользящая обработка пола.

Для концертных выступлений коллектива необходимы сценические костюмы и обувь. Кроме репетиционного зала, необходимо иметь также отдельные комнаты для переодевания детей.

Для успешного осуществления учебно-воспитательного процесса необходимо иметь в коллективе аудио и видеоаппаратуру, специальный музыкальный материал, специальный видеоматериал, учебно-методическая литература.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования без привлечения узкопрофильных специалистов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
к дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивные бальные танцы»
1 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Входной контроль
2.	Танцевальная азбука	10	1.5	8.5	Опрос, просмотр исполнения
3.	Общая и спортивная этика	4	2	2	Опрос, наблюдение
4.	Развивающие танцы	12	2	10	Опрос, просмотр исполнения
5.	Европейская программа	21	4	17	Опрос, прогон, соревнование
6.	Латиноамериканская программа	20	3	17	Опрос, прогон, соревнование
7.	Контрольные занятия	2	1	1	Опрос, просмотр исполнения
8.	Итоговое занятие	1	0	1	Игровая программа.
	Итого	72	14,5	57,5	

2 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0.5	0.5	Опрос, просмотр исполнения
2.	Танцевальная азбука	7	2	5	Опрос, просмотр исполнения
3.	Общая и спортивная этика	6	3	3	Опрос, наблюдение
4.	Развивающие танцы	9	2	7	Опрос, просмотр исполнения
5.	Европейская программа	24	2	22	Опрос, прогон, соревнование
6.	Латиноамериканская программа	22	2	20	Опрос, прогон, соревнование
7.	Контрольные занятия	2	1	1	Опрос, просмотр исполнения
8.	Итоговое занятие	1	0.5	0.5	Танцевально-игровая программа.
	Итого	72	13	59	

3 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, просмотр исполнения
2.	Общая и специальная физическая подготовка	14	4	10	Опрос, просмотр исполнения
3.	Общая и спортивная этика	12	6	6	Опрос, наблюдение
4.	Развивающие танцы	18	4	14	Опрос, просмотр исполнения
5.	Европейская программа	50	4	46	Опрос, прогон, соревнование
6.	Латиноамериканская программа	44	4	40	Опрос, прогон, соревнование
7.	Контрольные занятия	2	1	1	Опрос, просмотр исполнения
8.	Итоговое занятие	2	0	2	Танцевально-игровая программа.
	Итого	144	24	120	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
к дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивные бальные танцы»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01-09 сентября (по мере комплектования группы)	31 мая	36	72	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу
2 год	1 сентября	31 мая	36	72	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу
3 год	1 сентября	31 мая	36	108	144	2 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1 года обучения
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Спортивные бальные танцы»

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

- изучить основы музыкально-двигательной культуры;
- обучить элементарной технике исполнения танцев Медленный вальс, Медленный ритмический фокстрот, Ча-Ча-Ча и Самба;
- расширить кругозор;

- изучить историю спортивных бальных танцев Медленный вальс, Медленный ритмический фокстрот, Ча-Ча-Ча и Самба;

Развивающие:

- развивать танцевальные данные и физические качества;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальность и эмоциональную выразительность;
- сформировать правильную и красивую осанку;
- развивать внимание и наблюдательность;

Воспитательные:

- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать коммуникативные навыки и культуру общения;
- воспитывать трудолюбие, терпение;
- привить учащимся культуру общения между собой в паре, в танце, с окружающими;
- воспитать аккуратность и самостоятельность.

Содержание программы 1 обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Формирование группы Правила поведения в танцевальном зале во время занятий и во время перерывов. Цель и задачи 1 года обучения. Требования к танцевальной форме, обуви и причёске для занятий. Спортивные бальные танцы – к чему мы стремимся, общие правила и традиции в коллективе. Основное отличие поклона-приветствия девочек и мальчиков.

Практика. Веселая разминка. Разучивание поклона-приветствия. Входной контроль.

2. Танцевальная азбука

Теория. История возникновения танцевального искусства. Значение танца и музыки в жизни человека. Характер музыки. Понятие «ритмика», счет, ритм. Музыкальный размер: 2/4, 4/4,) сильные доли такта, слабые доли, акцент, музыкальные задания по анализу танцевальной музыки. Темп.. Музыкальное сопровождение: электронная аппаратура, музыкальные инструменты, вокальное исполнение мелодии.

Правила безопасного выполнения упражнений разминки и элементов классического экзерсиса. Правила осанки. Понятия: «осанка», «прямая нога», «носок натянут», «выпады», «растяжка», «взмах». Правила выполнения специальных танцевальных упражнений. Точки зала. ТБ при перемещении по точкам.

Практика. Упражнения на развитие умения слушать музыку – прохлопывание и протопывание основных ударов (счетов) в такте, упражнения на определение настроения (характера) музыки, на соотнесение своих движений с музыкой, ее счетом, упражнения на координацию, музыкально-ритмические упражнения с использованием различных видов шагов – шаг -приставкой, шаг - тэп, шаг с выносом ноги (вперед, назад, в сторону, на носок, на каблук), повороты, упражнения на дробление ритма, изменение темпа ритма.

Музыкально-ритмические игры. Упражнения на развитие чувства ритма: ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы. Опрос. Просмотр исполнения.

Умением ориентироваться в пространстве: деление зала по точкам; умение держать линию, колонну; соблюдать интервалы, строить круг; интервалы во время движения; знать своё место в зале при перестроениях. Построение линии. Музыкально-ритмические игры.

Танцевальные элементы: pas, Passe, бег; прыжки, приставной шаг; подскоки на месте и в продвижении; галоп. Разогрев разных частей тела (разминка) – наклоны, вращения, растягивания, сокращения. Элементы классического экзерсиса. Упражнения на осанку, Demi plie по 1, 2 и 3 позиции, Grand plie, Battement tendus, Releve, Port de bras. Работа над единичными техническими действиями.

3. Общая и спортивная этика

Теория Танцевальный этикет. Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе. Правила спортивного танцевального костюма, причёски и макияжа для начинающего танцора.

Практика. Упражнения на невербальное взаимопонимание в системе «педагог - танцор» во время исполнения танца (системе жестов). Упражнения на умение вести пару – «иди туда, знаю куда», «точка опоры», «тяни-толкай». Упражнения на умение быть ведомым – «резиновая рука», «точка опоры», «тяни-толкай». Творческие игры на взаимодействие в парах и команде «Зеркало», «Капитан», «Повтори за мной». Упражнения «точка опоры», «тяни толкай». Опрос. Наблюдение.

4. Развивающие танцы.

Теория. Современные детские массовые танцы. Танцы – игры. Сюжетно-ролевые танцы. Последовательные танцы начального уровня в парах. Правила исполнения фигур и схем ритмических комбинаций - «Кулачки», «Ту степ», Модный рок, Полька, «Маленький вальс». Правила игр и ТБ при подвижной игре.

Практика. Совместность действий в паре. Ритмические комбинации, основанные на простых движениях под музыку с четким ритмом – «Кулачки», «Ту степ», «Модный рок», «Полька», «Маленький вальс» и др. Музыкально-подвижные игры - «Найди свое место», «Самолетики», «Радуга», а также творческая музыкальная импровизация «Море волнуется раз...». и др. Опрос. Просмотр исполнения.

5. Европейская программа

Теория. История возникновения и становления европейских бальных танцев. Музыка, характер и стиль костюмов для европейских бальных танцев. Что такое «танцевальная пара»? Музыкальный размер и основной счет в танцах Медленный вальс и Медленный ритмический фокстрот. Правила сольного и парного исполнения танцев – их схожесть и различие.

Правила исполнения следующих фигур:

- Медленный вальс – закрытые перемены вперед и назад, с правой и с левой ноги, правый поворот на $\frac{1}{4}$ на линиях;

- Медленный ритмический фокстрот (МРФ): понятие «ведущая нога», шаги вперед с правой/левой ноги и шаги назад с правой/левой ноги, шаги в сторону с правой/левой ноги, $\frac{1}{4}$ поворота вП и вЛ. Правила коленных действий. Техника исполнения поворота на $\frac{1}{4}$ вправо.

Практика. Прослушивание музыки для европейских бальных танцев. Упражнения на определение первого счета (сильной доли) в музыке: фокстрота, вальса (прохлопывание и протопывание). Разучивание и отработка танцевального материала:

лицом и спиной, с правой и с левой ног, правый поворот на $\frac{1}{4}$ на линиях; Упражнения на дорожках. Маятник, малый квадрат с правой ноги, малый квадрат с левой ноги

Медленный ритмический фокстрот – основной счет: 1 и 2 и 3 и 4 и; «slow», «quick», $\frac{1}{4}$ поворота вП и вЛ. Основное движение: шаги вперед, назад с правой/левой ноги; шассе влево, вправо. Соло, в паре. Продвижение по кругу. Опрос.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для начинающих танцоров. Постановка вариации для движения по ЛТ. Прогон.

Правила правильных действий при движении в линию с партнером. Соревнование.

6. Латиноамериканская программа

Теория. История возникновения и становления латиноамериканских бальных танцев. Музыка, характер и стиль костюмов для латиноамериканских бальных танцев. Беседа о музыкальном размере, и первом счете в танцах Ча-Ча-Ча и Самба. Особенность вступления в танце Ча-Ча-Ча. Правила сольного и парного исполнения танцев – их схожесть и различие. Правила исполнения следующих фигур:

- Ча-Ча-Ча – основной счет «два, три ча-ча-1»; Тайм степ, Шассе в сторону правой/левой ногой, Основное движение, Нью-Йорк; Соло спот поворот влево и вправо, поворот под рукой влево и вправо

- Самба – основной счет «раз, а, два»; bounce action – счет 1,2, Основное движение - с ПН, с ЛН, вперед, назад; Ленивый Виск, Самба ход на месте и с продвижением. Опрос.

Практика. Прослушивание музыки. Упражнения на определение первого счета в музыке (прохлопывание и протопывание). Определение темпа, ритма, музыкального размера танцевальной музыки. Разучивание и отработка танцевального материала: Определение характера и ритма музыки танца Ча-ча-ча, разучивание основного шага и движений

- Ча-Ча-Ча – Тайм степ, Правила исполнения. Шассе в сторону, Основное движение, Нью-Йорк; Соло спот поворот, , поворот под рукой влево и вправо. Контрпроменадная позиция.
 - Самба – Bounce action, Основное движение - с ПН, с ЛН, вперед, назад; Ленивый Виск, Самба ход на месте и с продвижением.
- Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований среди начинающих танцоров. Отработка взаимодействия в паре. Прогон. Соревнование.

7. Контрольные занятия

Теория. Теоретический материал.

Практика. Просмотр исполнения танцевального материала на предмет знания танцевальных фигур и технического качества исполнения

8. Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов года. Танцевальные импровизации. Игровая программа

Планируемые результаты 1 года обучения

Личностные:

- умение соблюдать нормы и правила поведения на занятиях.

Метапредметные:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом;
- умение соотносить свои действия с предъявляемыми условиями.

Предметные:

- знание программ в спортивных бальных танцах, их истории, специфики костюмов и названий танцев;
- умение различать характер музыки и движений, музыкальный размер, основной счет;
- знание правил ТБ при выполнении разминки и при движении в танце;
- умение двигаться под данную музыку, используя выученные фигуры и рисунок танцев Медленный вальс, Медленный ритмический фокстрот, Ча-Ча-Ча и Самба;
- умение ощущать пространство зала и координировать свое перемещение в этом пространстве при разминке и при исполнении танца под музыку.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2 года обучения

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Спортивные бальные танцы»**

Задачи 2 года обучения

Обучающие:

- изучить танцевальные элементы и фигуры танцев: Медленного Вальса, Квикстепа, Ча-Ча-Ча и Самбы;
- расширить кругозор;
- изучить историю спортивных бальных танцев;

Развивающие:

- развивать танцевальные данные;
- развивать музыкальность и эмоциональную выразительность;
- развивать общефизическую подготовку.

Воспитательные:

- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать коммуникативные навыки и культуру общения с партнёром;
- воспитывать трудолюбие, терпение;
- воспитывать умение слушать и воспринимать;
- воспитать аккуратность и самостоятельность.

Содержание программы 2 обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Техника безопасности. Цель и задачи программы 2-го года обучения.

Практика. Исполнение танцев, изученных на 1 году обучения. Опрос. Просмотр исполнения.

2. Танцевальная азбука

Теория. Принципы построения музыкальной фразы. Понятие «из-за такта». Беседа об основных точках в танцевальном зале и о движении по линии танца (ЛТ). Понятие «точки» во вращении и правила ТБ при выполнении вращений. Длина шага и ее связи с переносом веса на ногу.

Практика. Упражнения на развитие умения подготавливаться к началу музыкальной фразы. Упражнения на развитие умения «догонять» и «подстраиваться» под музыку. Кроссы – передвижение по диагоналям зала с одновременной координацией движений рук и ног, движение лицом вперед, боком, спиной вперед. Упражнения на вращения – на месте, с продвижением, с продолжением движения, с остановкой. Упражнения на движение по ЛТ – лицом, боком, спиной, соло, в паре. Упражнения на осанку. Элементы классического экзерсиса: **Demi plie** по 1, 2 и 3 позиции, **Grand plie** по 1, 2 позиции, **Battement tendus** по 3,6 позиции, крестом, **Releve** по 1,2,3,6 позиции. Элементы характерного экзерсиса: **Demi plie**, **Battement tendus**. **Balance**. **Port de bras**. Опос. Просмотр исполнения.

3. Общая и спортивная этика

Теория. Танцевальный этикет. Правила общения на концертах и спортивных соревнованиях, с педагогом, в коллективе, внутри пары и с родителями за пределами данспола и во время исполнения танца на дансполе. Правила поведения за кулисами. Правила выхода на данспол, приглашения к танцу, окончания исполнения и ухода с данспола. Правила выбора места на дансполе в условиях соревнования. Правила спортивного танцевального костюма, прически и макияжа для начинающего танцора.

Практика. Упражнения на выход солиста и пары на данспол и уход с него во время соревнований. Упражнения на исполнение танца по законам. Упражнения на взаимопонимание в СИ «пара-пара» во время исполнения танца. Игра на общение с родителями. Упражнение на поведение за кулисами. Опрос. Наблюдение за правильностью исполнения упражнений.

4. Развивающие танцы

Теория. Правила исполнения фигур и схем ритмических комбинаций - «Диско», «Кантри», «Детский рок-н-ролл», «Вару-вару», и др. Правила танцевальных игр «Бесконечный галоп», «Цветочные клумбы». Правила смены направления движения.

Практика. ТБ. Музыка. Ритмические комбинации - «Диско», «Кантри», «Детский рок-н-ролл», «Вару-вару», «Французский вальс» и т.д. Творческая музыкальная импровизация. Танцевальные игры «Бесконечный галоп», «Цветочные клумбы» и др. Танцы историко-бытовой программы: «Вальс миньон», «Полька Карнавальная», и т.д. Отработка элементов танца.

5. Европейская программа

Теория. Определение подъема и снижения в европейских бальных танцах. Понятие флика. Определение основной позиции (стойки) при сольном исполнении и в паре. Беседа о характере танца Квикстеп и его истории. Правила исполнения следующих фигур:

- Квикстеп – основные шаги – slow, quick, вперед, назад, с поворотом на $\frac{1}{4}$, на $\frac{1}{2}$, вП, вЛ, на линиях, по ЛТ;

- Медленный Вальс – Правый поворот, Закрытая перемена с ПН, Левый поворот, Закрытая перемена с ЛН.

Практика. Упражнения на выработку правильного подъема и снижения. Упражнения для выработки действия «флик». Разучивание и отработка танцевального материала:

- Квикстеп – основные шаги – slow, quick, вперед, назад, с поворотом на $\frac{1}{4}$, на $\frac{1}{2}$, вП, вЛ, на линиях, по ЛТ. Упражнения на выработку быстрого подъема и снижения.

- Медленный Вальс – Правый поворот, Закрытая перемена с ПН, Левый поворот, Закрытая перемена с ЛН.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований среди начинающих танцоров. Опрос. Прогон. Соревнование.

6. Латиноамериканская программа

Теория. Работа коленей и стоп. Определение начальной позиции при сольном исполнении и в паре. Правила работы рук в латиноамериканских танцах. Правила исполнения следующих фигур: - Ча-Ча-Ча – Основное движение в сторону в открытой основной позиции, Рука к руке, Спот-поворот в Л и в П.

- Самба – изменение основного счета на «раз, а, два»; Променадная позиция, Променадный самба ход, движение по ЛТ. Прогон.

Практика. Прослушивание ЛА музыки. Соотнесение действий ног с музыкой. Упражнения на последовательную работу коленей и стоп – «шаги солдатика», «гусиные шаги», «шаги цирковой лошади». Воупсе action. Упражнения на работу рук – латиноамериканское раскрытие рук снизу в сторону и закрытие обратно вниз, из стороны наверх и обратно в сторону (попеременно и одновременно). Разучивание и отработка танцевального материала:

- Ча-Ча-Ча – Основное движение в сторону в открытой основной позиции, Рука к руке, Спот-поворот в Л и в П. Правило исполнения в открытой позиции.

- Самба – променадная позиция, променадный самба ход, движение по ЛТ.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований среди начинающих танцоров. Опрос. Прогон. Соревнование.

Импровизация в стиле латиноамериканских бальных танцев – творческая мастерская.

7. Контрольные занятия

Теория. Теоретический материал.

Практика. Опрос. Просмотр исполнения танцевального материала на предмет знания танцевальных фигур и технического качества исполнения.

8. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов года. Танцевально-игровая программа.

Планируемые результаты 2 года обучения

Личностные:

- умение соблюдать нормы и правила поведения на соревнованиях по спортивным бальным танцам для начинающих танцоров – быть вежливым, внимательным, сосредоточенным.

Метапредметные:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с партнером;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи.

Предметные:

- знание правил исполнения изученных танцевальных фигур и упражнений на диагоналях;
- умение ориентироваться в пространстве танцевального зала на занятиях и на соревнованиях;
- знание позиций корпуса, рук, ног и головы партнера и партнерши при исполнении танцев;
- умение двигаться под данную музыку, используя выученные фигуры и рисунок танцев;
- знание танцевального этикета танцора-спортсмена, а также правил костюма, прически и макияжа для начинающих танцоров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3 года обучения

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Спортивные бальные танцы»

Задачи 3 года обучения

Обучающие:

- изучить танцевальные элементы и фигуры танцев: Медленного Вальса, Квикстепа, Ча-Ча, Самбы и Джайва;
- расширить кругозор;
- научить проявлять эмоции в танце (артистизм);

- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

Развивающие:

- развивать танцевальные данные и физические качества;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальность и эмоциональную выразительность;
- способствовать формированию здорового образа жизни;
- развить у детей способность к самостоятельной и коллективной работе;

Воспитательные:

- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать коммуникативные навыки и культуру общения;
- воспитывать трудолюбие, терпение;
- воспитать доброжелательность, чуткость и внимательное отношение друг к другу;
- воспитать аккуратность и самостоятельность.

Содержание 3 обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Цель и задачи программы 3-го года обучения. Правила внутреннего распорядка для учащихся ОУ.

Практика. Разбор ситуаций по ТБ. Опрос. Просмотр видеоматериалов по ТБ на улице и в помещении. Исполнение танцев, изученных на 2 году обучения. Просмотр исполнения.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Правила ТБ при выполнении упражнений разминки. Правила безопасной работы во время исполнения упражнений на гибкость суставов.

Практика. Упражнения, направленные на разогрев мышц шеи, мышц и суставов плечевого пояса, суставов рук, пояснично-крестцового отдела, сгибателей и разгибателей спины, бедренных мышц, коленных суставов, икроножных мышц, голеностопа и подъёма. Физические упражнения аэробной и анаэробной мощности. Опрос. Комплекс упражнений на гибкость суставов. Хореографические элементы на середине зала, упражнения на статическое равновесие, освоение элементов современного танца, постановка рук современного танца. Просмотр исполнения.

3. Общая и спортивная этика

Теория. Взаимодействие: партнер-партнерша, соперничество в соревновательном процессе, умение расслабляться. Бальный этикет. Правила поведения во время соревнований, анализ результата.

Первичное понятие «эмоция и состояние», Самые первые и общие правила общения в танце со зрителем, судьей, другими парами. Уход с паркета, требования и самые простые способы их выполнения группой. Правила поведения в раздевалках и перед выходом на паркет. Правила спортивного костюма для группы, требования к прическам и макияжу. Понятие «украшения» и правила их использования.

Практика. Выход на паркет в паре, выбор места для начала исполнения танца (в зависимости от танца), приглашение и начало исполнения. отработка различных ситуаций на паркете: слетела туфелька, порвалось платье, упала пара. Опрос. Помощь партнерше надеть туфельку. Танцевание по законам. Наблюдение.

4. Развивающие танцы

Теория. История происхождения и особенность исполнения танцевальных движений в современных танцевальных стилях на примере стиля «Диско».

Практика. поэтапное разучивание танцевальных комбинаций, основанных на стиле «Диско». Динамическое развитие этих комбинаций и их ритмическое усложнение. Объединение исполнителей в команды для создания соревновательного момента во время исполнения комбинаций. Опрос. Творческие задания на формирование собственной комбинации в стиле «Диско». Отечественная программа: «Па-де-зефир», Фигурный вальс, «Сударушка», «Русский лирический» «Полька-Галинка», и др. Просмотр исполнения.

5. Европейская программа

Теория. Понятие «дойти до ноги», понятие баланса, особенности новых танцевальных фигур и позиций в паре.

Практика. Разучивание и отработка танцевального материала: Локстеп вперед и назад. Танцевальные упражнения на координацию.

- Медленный Вальс – Променадная позиция, Виск, Шассе из Променадной Позиции; Левое короте. Правый спин поворот. Баланс.

- Квикстеп – Четвертной поворот ВП. Поступательное шассе. Смена направления. «Браш» Двойной обратный спин. «Типпль шассе». «Кросс свивл». Правый спин поворот. Опрос.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований среди начинающих танцоров. Прогон. Соревнование.

6. Латиноамериканская программа

Теория. Особенности новых танцевальных фигур, характер танца «Джайв» и правила исполнения его базовых фигур.

Практика. Разучивание и отработка танцевального материала:

- Ча-Ча-Ча – Лок вперед, Лок назад, Три ча-ча-ча, Поворот под рукой вправо;

- Самба – Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции, Самба ход в сторону. Вольта спот поворот вправо и влево;

- Джайв – Рок, Шассе, Звено, Смена мест справа налево, Смена мест слева направо. Опрос.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований среди начинающих танцоров. Прогон. Соревнование.

7. Контрольные занятия

Теория. Теоретический материал.

Практика. Опрос. Просмотр исполнения танцевального материала на предмет знания танцевальных фигур и технического качества исполнения.

8. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов года. Танцевально-игровая программа.

Планируемые результаты 3 года обучения

Личностные:

- уметь проявлять инициативу и ответственность за результаты обучения, готовность и способность к саморазвитию на основе мотивации к познанию;
- проявлять целеустремленность.

Метапредметные:

- умение правильно общаться внутри системы «партнер-партнерша» на соревнованиях;
- умение правильно анализировать исполнительское мастерство танцора-спортсмена.

Предметные:

- знание правил исполнения изученных танцевальных фигур и безопасного выполнения упражнений, направленных на разогрев мышц тела;
- умение танцевать изученные на 3-м году обучения фигуры по одному и в паре, а также правильно выполнять упражнения ОФП и СПФ;
- умение исполнять танцевальные вариаций с сохранением танцевальной осанки, манеры и характера исполнения

Методические и оценочные материалы

Методически е материалы

Технология личностно-ориентированного обучения

Личностно-ориентированное обучение позволяет раскрыть творческий потенциал каждого обучающегося в группе, исходя из возможностей, способностей, перспективы, способствует развитию его индивидуальности, саморазвитию и самовыражению в танце.

Здоровьесберегающие технологии

Организация занятий по ДОП «Спортивные бальные танцы для начинающих» происходит с учетом профилактики физического и психического переутомления, обязательно предусматриваются динамические паузы, регулярная смена видов деятельности, чередование

интенсивности в обучении и релаксации, что создает полноценные условия для сохранения здоровья детей. Регулярные занятия основами спортивных бальных танцев положительно влияют на здоровье обучающихся.

Игровые технологии

Игра является ведущей деятельностью младших школьников, именно через игру учащиеся не только максимально продуктивно усваивают новые знания, но и получают возможность раскрыть свой творческий потенциал. Правильно организованная учебно-игровая деятельность создаёт творческую атмосферу, вносит радость в совместную работу педагога и обучающихся, что позволяет не только развивать музыкальные способности обучающихся, но и способствовать повышению мотивации к дальнейшему овладению навыками танца.

Используемые методы обучения

Словесные методы

- устное изложение изучаемого материала;
- объяснение принципов движения тела в танце;
- рассказ об истории танца;
- беседа о танцевальных направлениях.

Наглядные методы

- просмотр видеоматериалов;
- прослушивание аудиозаписей, слушание музыки;
- демонстрация наглядных материалов (иллюстраций, фотографий, видеоматериалов);
- показ исполнительских приемов педагогом;
- показ разминочных движений;
- показ танцевальных движений.
- сравнение собственных движений учащегося с движениями педагога в зеркальном отражении.

Репродуктивные методы

- закрепление знаний повторением;
- коллективное творчество;
- замедленный показ;
- практическое повторение происходит по принципу «делай как я!».

Практические методы

- физический тренинг;
- танцевальные упражнения;
- игры;
- творческие задания.

Для успешного освоения учебно-тренировочного процесса обучающиеся имеют возможность пользоваться электронными образовательными ресурсами:

Танцевальные фигуры и элементы

Медленный вальс:

<http://www.trainingdances.com/ru/slowwaltz/figures.html> X

<http://dance123.ru/medlennyj-vals> X

ОРУ

Растяжка мышц спины - <http://www.gibkoetelo.ru/kompleks-uprajnenii/30-kompleks-uprajnenii-narastiagkymishcspiniivitiageniepozvonohnika2.html> X

Пластика - http://www.gibkoetelo.ru/video.html?videoid=mOaR_6uempk X

Как увеличить подъем стопы (развить стопу)? - <http://skirun.ru/2010/08/10/running-school-feet-exercises/> X

Упражнения для ног - <http://woman.delfi.ua/news/woman/health/top-5-prostyh-uprazhnenij-dlya-strojnyh-nog.d?id=1882855X>

Танцевальный костюм, прическа и макияж

<http://mirprincess.ru/1056-delaem-pricheski-dlja-balnykh-tancev.htmlX>

<https://vk.com/balnicamX>

<http://lastinfo.com.ua/index.php/articles/65-suite/439-ballroom-fashion.htmlX>

http://www.nn.ru/community/hobby/duhi/?do=read&thread=28207761&topic_id=68693635&archive=1X

do=read&thread=28207761&topic_id=68693635&archive=1X

Правила и положения по спортивным бальным танцам

<http://www.ftsspb.ruX>

<http://www.rusdsu.ruX>

Информационные источники

Список литературы для педагога:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Конституция Российской Федерации.
3. Конвенция о правах ребенка (Генеральная ассамблея ООН 5 декабря 1989 года. Ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.1990 г.).
4. Еремина М. Роман с танцем: – М. Танец. 1998.
5. Имперское общество учителей танцев. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург.1996.
6. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург. 1996.
7. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике: -Л. Педагогический ин-т им. Герцена., 1997.
8. Мур А. Бальные танцы: – М. ООО «Издательство Астрель». 2004.
9. Перспективные направления и формы обучения танцам. Пер. Ю.Пин: - Англия. 1995.
10. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: - М. ВЛАДОС. 2004.
11. Регацциони Гвидо и др. Бальные танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
12. Регацциони Гвидо и др. Латиноамериканские танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
13. Современный бальный танец. Под ред. В.М.Стриганова и В.И.Уральской: -М.1977.
14. Уолтер Лэрд. Техника латиноамериканских танцев (современный бальный танец) I и II части: - Москва. Издательство «Артис». 2003.
15. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам: - СПб. 2011.

Список литературы для учащихся:

1. Ги Дени, Люк Дассвиль. Все танцы: - Киев. 1983.
2. Еремина М. Роман с танцем: – М. Танец. 1998.
3. Имперское общество учителей танцев. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург. 1996.
4. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург.1996.
5. Колесникова А. Бал в России: XVIII начало XX века: – СПб. Азбука-классика. 2005.
6. Мур А. Бальные танцы: – М. ООО «Издательство Астрель». 2004.
7. Мур А. Популярные вариации Европейских танцев: – М. ООО «Издательство Астрель». 2000.
8. Регацциони Гвидо и др. Бальные танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
9. Регацциони Гвидо и др. Латиноамериканские танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
10. Уолтер Лэрд Техника латиноамериканских танцев (современный бальный танец) I и II части: - Москва. Издательство «Артис». 2003.
11. Уральская В.И. Рождение танца: - М. Сов. Россия. 1982.

Работа с родителями

Основная задача педагога сформировать сплоченный творческий коллектив создать в коллективе атмосферу добра, взаимопонимания и доверия. Педагогам важно установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, создать атмосферу взаимоподдержки и общности интересов. Именно семья с раннего детства призвана заложить в ребенка нравственные ценности, ориентиры на построение разумного образа жизни.

Спортивные бальные танцы - это участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы, поэтому очень важно работать в тесном контакте с семьями своих воспитанников. Вовлечение семьи в единое образовательное пространство, в совместную творческую деятельность, и установление доверительных и партнерских отношений с родителями позволяет ближе познакомиться с детьми узнать и понять стиль жизни семьи, её уклад, традиции, духовные ценности, воспитательные возможности, взаимоотношения ученика с родителями.

Совместная деятельность родителей и детей, общность интересов способствует эмоциональной и духовной близости. Для работы в тесном контакте с семьями воспитанников практикуются различные формы – это родительские собрания, индивидуальные консультации, открытые занятия, отчетные концерты. Вместе с педагогом родители учатся общению с детьми, повышается уровень воспитательно-образовательной деятельности родителей, что способствует развитию их творческой инициативы.

Важнейшей задачей учебно-воспитательного процесса является укрепление здоровья занимающихся, развитие способностей, личностных качеств, необходимых для достижения высокого уровня спортивного мастерства.

В спортивных бальных танцах выделяют две основные группы танцев, по которым и проводятся соревнования между парами: Европейская программа и Латиноамериканская программа.

В рамках Европейской программы танцоры соревнуются друг с другом в таких танцах как медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп или быстрый фокстрот.

Латиноамериканская программа включает в себя такие танцы, как самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв.

Это классический набор танцев, который является неизменным на протяжении многих десятилетий в рамках соревнований по спортивным бальным танцам. В Латиноамериканской программе акцент делается не только на технике, но и на эмоциональной составляющей танцоров.

Уровни исполнительского мастерства называются классами, а разделение по возрастам – возрастными категориями. Классы распределяются от «Н» - начинающие танцоры, которые, в свою очередь делятся по количеству исполняемых танцев от 2 до 10. А далее идут танцоры-спортсмены, которые делятся на «Е», «D», «С», «В», «А», «S» и , наконец, класс «М» - это танцоры международного уровня. Каждый танец (вариация танца) на каждом уровне мастерства состоит из определенного набора фигур, разрешенных к исполнению. С изменением класса увеличивается количество и сложность исполняемых фигур, а также изменяется их техническая составляющая.

Соревнования по спортивным бальным танцам оцениваются квалифицированными судьями в соответствии с правилами Союза танцевального спорта России (аккредитация Министерства физической культуры и спорта России).

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы, рассчитанный на 3-летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую подготовку танцоров. На начальном этапе происходит обучение основам музыкальной грамоты. Ребенок должен уметь определять темп, знать ритмические особенности, музыкальный размер произведения, слышать сильную долю, уметь выделить синкопированный ритм. В процессе занятий ребенку предлагается при прослушивании музыкальных композиций, прохлопать сильную и слабую доли, различные длительности, как правило эти занятия проводятся в игровой форме.

Занятия хореографией позволяет обеспечить физическое развитие ребенка, сделать его более выносливым, укрепить мышцы, развить гибкость, координацию. Без определенных

физических возможностей ребенок не сможет качественно освоить необходимые танцевальные навыки и фигуры и не сможет быть успешным на конкурсных выступлениях. Организм ребенка должен подготавливаться к этой нагрузке постепенно и планомерно – координация, сила, скорость, выносливость и гибкость тренируются комплексно и сбалансировано, что позволяет создать правильное представление о природе движений, получить необходимые навыки технического выполнения танцевальных фигур, сформировать осанку и внутримышечный корсет.

Основой программы являются принципы: "от простого к сложному", "от медленного к быстрому", "посмотри и повтори", "вместе с партнером", "осмысли и выполни", "от эмоций к логике", "от логики к ощущению

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Освоение танцевальных фигур происходит постепенно, поэтому целесообразно идти по пути параллельного освоения танцев, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью один танец, а чередовать танцевальные программы. В результате такой работы у детей расширяется двигательный кругозор, а освоение ОП, в целом, происходит качественнее, т.к. параллельное изучение сразу двух-трех танцев разнообразит занятие, переключит внимание и повысит интерес у обучающихся. Освоение быстрых танцев, которые из-за скорости сложны по координации происходит постепенно путем технического протанцовывания в медленном темпе или в пол-темпа под ту же музыку.

Занимаясь дуэтным танцем, дети получают навык правильного взаимоотношения и общения с противоположным полом. Наряду с равноправным партнерством, роль девочки и мальчика различны, мальчик отвечает за тактику в паре: размещение на паркете, порядок исполнения фигур, выход из положения при столкновении с другой парой, берет на себя инициативу, если происходит что-то незапланированное. Девочка отвечает за эстетическую составляющую – она должна знать, что она является украшением пары, отвечая за свой внешний вид и внешний вид партнера. Умея следовать за партнером, она должна оставаться активной, готовой помочь партнеру, если ему трудно справиться с ситуацией. При этом каждый обязан знать свою партию и отвечать за себя сам.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из «я» в «мы», т.к. только ощущая себя единым целым можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению танца в паре. В танцах с изначально сложной координацией действий суставов тела, например в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении:

- куда наступаем;
- как ставим ногу;
- как работает стопа;
- что делает колено;
- как работает бедро;
- что делает корпус;
- движение руками;
- куда направлен взгляд.

Однако, начиная обучать следует помнить, что дети младшего возраста мыслят образами и поэтому не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, подбирая для них те или иные образы.

Спортивные бальные танцы сочетают в себе большое разнообразие движений, высокую динамику, сложное построение композиций и фигур, для этого требуется высокий уровень развития координации движений, выносливости и гибкости, при этом также необходимо проявить танцевальные и артистические способности в целом. поэтому общая физическая подготовка (ОФП) и специально-физическая (СФП) являются первичными основами к преодолению высоких спортивных нагрузок на протяжении всех лет освоения программы.

Общеразвивающие упражнения и разминка. Разминка проводится на каждом занятии в виде «статического танца» под современную популярную музыку, что создает благоприятный фон и повышает интерес к занятиям. Задача разминки – разогрев. Последовательная разработка

всех основных групп суставов и мышц. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста.

Движения на развитие координации при движении по линии танца:

- на полупальцах;
- высоко поднимая колени;
- боковой шаг с приставкой/поворотом;
- ход лицом/спиной;
- прыжки лицом/боком/спиной;
- шаг с точкой лицом/спиной.

В начале обучения ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале и выполнять различные команды педагога. Задача разминки – последовательный разогрев всех основных групп суставов и мышц. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста.

Очень важной формой в учебном - воспитательном процессе являются учебно-тренировочные конкурсы и рейтинговые конкурсы. На конкурсах танцевальная пара реализует все то, что делалось на тренировках. Путем регулярного посещения конкурсов у пар появляется физическая форма (способность выполнять работу на высоком функциональном уровне). С педагогической точки зрения спортивная форма представляет собой единство всех сторон оптимальной готовности танцора к достижению - физической, психологической, спортивно-технической и тактической готовности. В конкурсной форме обучения применяется соревновательный метод обучения.

Основной формой организации образовательного процесса является занятие. Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную. Продолжительность подготовительной части составляет – 10-15%, основной части – 75-80%, а заключительной – 5-10% от общего времени занятия.

Непременным условием правильной организации учебного процесса является тщательно продуманное планирование учебной работы. Если занятия проводятся с детьми, не имеющими подготовки, то больше времени необходимо уделить общеразвивающим упражнениям. По мере увеличения количества разучиваемых танцев появляется необходимость уделять больше времени повторения танцевального материала и совершенствованию стиля и манеры исполнения.

Вводная часть: помогает лучше организовать и подготовить детей к основной танцевальной части занятий. Знакомство с содержанием и основными задачами предстоящего занятия.

Основная часть занятия – подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата), разучивание элементов, комбинаций и фигур; исполнение балльных танцев в целом.

Освоение элементов танца, танцевальных комбинаций и фигур, из которых состоят композиции балльных танцев, являются началом их разучивания. Разучиваемые элементы танца исполняются в начале в медленном темпе, а по мере усвоения материала темп ускоряется. Следует чередовать быстрые и медленные движения. Новые движения вводятся постепенно, не более 2-3 в одно занятие.

При обучении необходимо помнить, что ряд балльных танцев имеет зафиксированную композицию – определенное чередование движений, фигур. Поэтому, вначале следует усвоить ряд основных движений в определенной последовательности, а затем их можно исполнять в различных вариациях.

5. Заключительная часть занятия - создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию обучаемых. Используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и необходимая эмоциональная разрядка. Подводятся итоги занятия и определяются задачи следующего занятия.

Содержание, удельный вес отдельных частей, методы проведения меняются в зависимости от типа занятия, его места в микроцикле, функционального состояния занимающегося, возраста.

Оценочные материалы

В систему контроля результативности обучения входят входной, промежуточный, итоговый и текущий контроль качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы. Входной проводится на этапе приема в группы для обучения по программе и определяет базовые знания умения, навыки и физические данные детей. Промежуточный контроль проводится в конце каждого полугодия/года на протяжении всех лет обучения по программе. Итоговый контроль проводится в конце последнего полугодия обучения по программе. Текущий контроль проводится в любое время в течении всего учебного года и представляет из себя педагогическое наблюдение и опрос.

Эффективность реализации данной программы зависит не только от содержания и объема учебного материала, формы проведения занятий, но и от системы отслеживания результатов и их своевременной корректировки. Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если необходимо. В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности освоения программного материала через разнообразные формы контроля и аттестации.

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей, определения природных физических качеств и готовности к занятиям волейболом.

Формы:

- беседа
- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- беседа
- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

Промежуточный контроль предусмотрен по окончании каждого полугодия/года обучения с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Контроль является переводным на следующий год обучения.

Формы:

- тестирование
- игровые формы проведения занятий
- спортивные соревнования

Итоговый контроль

Проводится по итогам освоения программы.

Формы:

- открытое занятие (в разной форме) для педагогов и родителей. Учащиеся на занятии должны продемонстрировать уровень овладения теоретическим и практическим программным материалом;
- участие в соревнованиях.

Форма фиксации результатов освоения программы - диагностическая карта результативности освоения ДОП "Спортивные бальные танцы" по итогам проведенных мероприятий в рамках реализованных социально-культурных проектов.

Форма предъявления результатов обучения - участие в конкурсах, праздничных мероприятиях, концертах, открытых занятиях, также грамоты, дипломы, сценарии праздников, программки выступлений, афиши мероприятий, аудио-, фото-, видеоматериалы, отзывы (детей и родителей);

Таблица начальных диагностических исследований (входной контроль)

Ф.И.О. педагога: _____

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы»

Группа № _____, год обучения _____
 Дата заполнения " _____ " сентября 20 ____ г.
 Форма проведения: опрос, просмотр

№	ФИО учащегося	Параметры наблюдения							Всего баллов	Уровень подготовленности
		Предметные					Личностные	Метапредметные		
		Координация	Чувство ритма	Подвижность суставов	Растянутасть	Прыжок				
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Оценка критериев:

Низкий уровень – 3 балла
 Средний уровень – 4 балла
 Высокий уровень – 5 баллов

Уровень подготовленности:

Низкий уровень – 21 - 25 баллов
 Средний уровень – 26-30 баллов
 Высокий уровень – 31-35 баллов

ИТОГО: Низкий уровень – 15 чел. 100 %; Средний уровень – 0 чел. 0%;
 Высокий уровень - 0чел.0%;

Педагог ДО _____ / _____

**Диагностическая карта результатов освоения тематических разделов ДОП
 (промежуточный контроль)**

Педагог ДО: _____

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы»

Группа № 1, год обучения - 1

Дата заполнения " _____ " января 20 ____ г.

№	Фамилия Имя учащегося	Параметры наблюдения							Всего баллов	Уровень подготовленности
		Предметные					Личностные	Метапредметные		
		Координация	Чувство ритма	Подвижность суставов	Растянутасть	Прыжок				
1										
2										
3										
4										

5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Оценка критериев:

Низкий уровень – 3 балла
Средний уровень – 4 балла
Высокий уровень – 5 баллов

Уровень подготовленности:

Низкий уровень – 21 - 25 баллов
Средний уровень – 26-30 баллов
Высокий уровень – 31-35 баллов

ИТОГО: Низкий уровень - _____ чел. _____ %; Средний уровень - _____ чел. _____ %;
Высокий уровень - _____ чел. _____ %;

Педагог ДО _____ / _____

**Диагностическая карта результатов ДОП
(итоговый контроль)**

Педагог ДО: _____

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы»

Группа № 1, год обучения - 1

Дата заполнения " _____ "мая 20____ г

№	Фамилия Имя учащегося	Параметры наблюдения						Всего баллов	Уровень	
		Предметные					Личност ные			Метапред метные
		Коорди нация	Чувство ритма	Подви жность суста вов	Растянут ость	Прыжок	Интерес к ЗОЖ			Коммуник ация
1										
2										

3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Оценка критериев:

Низкий уровень – 3 балла
Средний уровень – 4 балла
Высокий уровень – 5 баллов

Уровень подготовленности:

Низкий уровень – 21 - 25 баллов
Средний уровень – 26-30 баллов
Высокий уровень – 31-35 баллов

ИТОГО: Низкий уровень - _____ чел. _____ %; Средний уровень - _____ чел. _____ %;
Высокий уровень - _____ чел. _____ %;

Педагог ДО _____ / _____

Критерии диагностики качества освоения ДОП «Спортивные бальные танцы»

Выборка параметров осуществляется педагогом самостоятельно, в зависимости от контингента учащихся.

№ п/п	Период	Тип результатов		
		Личностные	Метапредметные	Предметные
		Параметры оценки		
1.	Начальная диагностика	- коммуникативность	- мотивация к творчеству - мотивация к обучению - интерес к обучению	- скоординированность - чувство ритма - подвижность суставов - выворотность - музыкальная выразительность
2.	Окончание 1 года обучения	- коммуникативные навыки - соблюдение правил и норм поведения на занятиях - стрессоустойчивость - навыки самооценки деятельности	- решение учебных задач - совместная деятельность с педагогом - навыки соотнесения деятельности с требованиями	- знание программ и танцев СБТ - знание истории СБТ, - умение различать характер музыки - музыкальный размер, - правила разминки - фигуры и рисунок танцев Медленный вальс, Медленный ритмический фокстрот, Ча-Ча-Ча и Самба для 1 года обучения

				<ul style="list-style-type: none"> - исполнение развивающих танцев «Кулачки», «Ту степ», «Модный рок», «Полька», «Маленький вальс» и др.
3.	Окончание 2 года обучения	<ul style="list-style-type: none"> - коммуникативные навыки - стрессоустойчивость - навыки самооценки деятельности - соблюдение правил и норм поведения на выступлениях, соревнованиях, мероприятиях 	<ul style="list-style-type: none"> - решение учебных задач - совместная деятельность с партнёром на занятиях - навыки соотнесения деятельности с требованиями - социальная активность 	<ul style="list-style-type: none"> - правил исполнения изученных танцевальных фигур упражнения на диагоналях - исполнение танцевальных фигур 2 года обучения танцев Медленный вальс, Квикстеп, Ча-Ча-Ча и Самба - исполнение развивающих танцев «Диско», «Кантри», «Детский рок-н-ролл», «Вару-вару», «Французский вальс» и др. - умение ориентироваться в пространстве - правила работы в паре - участие в соревнованиях, мероприятиях - исполнение танцевальных номеров
4.	Итоговая диагностика	<ul style="list-style-type: none"> - коммуникативные навыки - стрессоустойчивость - навыки самооценки деятельности - соблюдение правил и норм поведения на выступлениях, соревнованиях, мероприятиях - инициативность - ответственность за результаты обучения - целеустремлённость. 	<ul style="list-style-type: none"> - навыки системы «партнер-партнерша» на соревнованиях - умение анализировать исполнительское мастерство - навыки соотнесения деятельности с требованиями - социальная активность 	<ul style="list-style-type: none"> - правил исполнения изученных танцевальных фигур - исполнение танцевальных фигур 3 года обучения танцев Медленный вальс, Квикстеп, Ча-Ча-Ча и Самба, Джайв - исполнение развивающих танцев «Пазефир», «Сударушка», «Русский лирический» «Полька-Галинка» и др. - умение позиция корпуса в движении - правила работы в паре на соревновании - участие в

				соревнованиях, мероприятиях
--	--	--	--	--------------------------------

Расшифровка критериев оценивания параметров диагностики

Баллы	Уровень	Расшифровка
31-35	высокий	Параметр наблюдения выражен ярко, на высоком уровне. Задание, направленное на установление уровня параметра, выполнено без ошибок и погрешностей
26-30	средний	Параметр наблюдения выражен на среднем уровне. Задание, направленное на установление уровня параметра выполнено с незначительными погрешностями
21-25	низкий	Параметр наблюдения выражен на низком уровне. При выполнении задания допущены грубые ошибки

Тестовые задания к диагностике теоретических знаний по ДОП «Спортивные бальные танцы».

Вариант-I

1. Перечислите «5 Можно» на уроке (что можно делать на занятии по спортивным бальным танцам)

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

2. Перечислите «5 Нельзя» (что нельзя делать на занятии по спортивным бальным танцам)

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Вариант-II

1. Объясните, как правильно себя вести во время занятия

2. Объясните, как правильно себя вести во время перерыва.

3. Какое поведение при выступлениях на сцене правильное из перечисленных:

- громко разговаривать,
- толкаться,
- играть в телефоне,
- слушать педагога,
- внимательно слушать музыку

Вариант-III

1. Определите форму произведения после прослушивания музыкальных отрывков разных форм:

А - марш

Б - полька

В – вальс

1	2	3

2. Определите темп и характер прослушанной музыки:

А – быстрый Б – медленный В – грустный Г - весёлый

1	2	3	4

3. Какому сказочному или мультипликационному персонажу подходит мелодия:

А – волк Б – заяц В – оловянный солдатик Г – принцесса Д – птичка

1	2	3	4	5

Вариант-IV

9. 10. Дайте определение «ритму» Ритм это... 11. Назовите 3 основных отличия танцевального шага от бытового (с вытянутым носком, с вытянутыми коленями и в ритм) 12. Определите какому музыкальному произведению соответствует музыкальными размер – $2/4$ и какому – $3/4$. (3 мелодии) 13. Дайте определение «опорной» и «работающей» ноги. 14. Из центра зала укажите направление во 2, в 5 и 8 точку хореографического класса 15. Постройтесь в 2 колонки в 3 линии, выстройтесь в шахматном порядке. 16. Перестройтесь и 2 колонок в 2 линии в шахматный порядок и снова в 2 колонки. 17. Перестройтесь из 2 линий в круг. 18. Ответьте на вопрос. Что такое интервал в танцевальном рисунке? 34 19. Покажите положение в парах «лодочка», плечо к плечу, боком под руку, прямо за руку. 20. Покажите, как исполняется «гармошечка» 21. Делимся на 2 группы исполняем движения «ковырялочка» Самостоятельно определяют наличие ошибок у исполнителей.

