

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №382  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ СОШ № 382 Санкт-Петербурга)

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
(Протокол № 1 от «31»августа 2023 г.)

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом № 1 от 31 августа 2023 г.  
Директор

М.Э. Новикова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»**

**Возраст учащихся: 6-18 лет**  
**Срок реализации: 1 год**

Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Александров Илья Владимирович

Санкт-Петербург  
2023

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №382  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ СОШ № 382 Санкт-Петербурга)

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
(Протокол от «31» августа 2023 г. № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом от 31 августа 2023 г. № 1  
Директор

\_\_\_\_\_ М.Э. Новикова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»**

**Возраст учащихся: 6-18 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования

Александров Илья Владимирович

Санкт-Петербург  
2023

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Программа разработана на основе следующих нормативных документов: .....	3
1.2. Актуальность.....	3
1.3. Цель и задачи .....	4
Основные задачи программы: .....	5
2. Организационно-педагогические условия реализации программы .....	5
3. Планируемые результаты: .....	5
4. Учебный план .....	6
5. Календарный учебный график .....	6
6. Рабочая программа .....	7
7. План воспитательной работы спортивного клуба. ....	20
8. План работы с родителями. ....	21
9. Оценочные материалы.....	21
10. Методические материалы.....	22
11. Информационные источники.....	25
Приложение.....	26

## **1. Пояснительная записка**

### **Направленность программы.**

Программа «Спортивные балльные танцы» имеет спортивно - оздоровительную и художественно – эстетическую направленности.

#### **1.1. Программа разработана на основе следующих нормативных документов:**

1. Закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.
2. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов от 03.04.2012 г.
3. Концепция развития дополнительного образования в РФ, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №172.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
5. Постановление от 28 сентября 2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196)
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ) от 18.11.2015г.
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию. № 617-р) от 01.03.2017г.
10. Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг"

#### **1.2.Актуальность**

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам обучающихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних обучающихся): формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровье сберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает обучающихся к творчеству и спорту.

В последнее время заметна тенденция возросшего интереса к танцевальной культуре. Танцевальное искусство в современное время становится одним из самых действенных факторов формирования гармонически развитой, духовно богатой личности. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического и эстетического искусства.

Движение и музыка, одновременно влияя на обучающегося, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную)

память, учат благородным манерам, обучающиеся познают многообразие танца: классического, народного, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает учащимся понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия танцевальной хореографией приобщают обучающихся к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус и учит общению с противоположным полом.

Соприкосновение с танцем учит обучающихся слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. В танце находит выражение жизнерадостность и активность учащегося, развивается его творческая фантазия, творческие способности, учащийся учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством, переживание успеха приносит моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому главная задача педагога – помочь обучающимся проникнуть в мир музыки и танца.

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей, обучающихся в художественно-формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся;
- обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся;
- эстетическому, нравственному развитию.

#### **Адресат программы**

Обучающиеся 6 - 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие и не имеющие начальные танцевальные навыки.

#### **Объем и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 218 учебных часа.

**Уровень освоения программы:** базовый

### **1.3. Цель и задачи**

**Целью программы** является раскрытие творческих и физических способностей детей, возможность самореализации и социализации ребенка через освоение хореографического искусства.

## **Основные задачи программы:**

### Образовательные:

- Дать раскрытое понятие о направлении Спортивные балльные танцы.
- Составить связки движений в каждом танце, соответствующие характеру танца, темпу, сложности.
- Усовершенствовать выразительность исполнения танца.
- Познакомить с творчеством других детских хореографических коллективов и известных танцоров.

### Развивающие:

- Развить хореографические и творческие способности ребёнка.
- Развить умение самостоятельно работать над знаниями и отработкой танцевальных движений.

### Воспитательные:

- Воспитать интерес к танцевальному спорту, раскрывая его многообразие и красоту.
- Привить необходимые для занятий качества: выносливость, концентрацию внимания, трудолюбие и стремление к достижению поставленных целей.
- Сформировать коммуникативные навыки.
- Воспитать уважение к профессиональной деятельности других людей и коллективов.

## **2. Организационно-педагогические условия реализации программы**

На обучение принимаются обучающиеся, которые уже имеют начальные танцевальные навыки, а также те, у кого нет данных навыков в возрасте 6-18 лет, имеющие допуск врача.

Формируется 1 группы: 1 группа – обучающиеся 6-18 лет

Количество детей в группе – до 30 человек.

Основными **формами проведения занятий** являются:

- тренировка,
- групповое занятие,
- обучение танцевальным движениям определённого танца, описанного в рабочей программе
- отработка движений,
- исполнение танца под музыку

Основной **формой организации деятельности** обучающихся является групповое занятие.

### **Материально-техническое оснащение занятий:**

- ✓ Спортивный зал;
- ✓ Музыкальное оборудование

### **Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

## **3. Планируемые результаты:**

### *Личностные результаты*

- Понимание ценности танцевального искусства в жизни человека и общества;
- Уважительное отношение к танцевальному наследию России и народов других стран;

- Развитие эмоционально-волевых качеств и коммуникативных навыков, способствующих социальной самореализации ребенка;
- Коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в коллективе;
- Способность формулировать собственное мнение и позицию;
- Владение основами самоконтроля, самооценки;
- Ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

#### *Метапредметные результаты*

- Развита танцевальная способность (физические данные, хореографическая и физическая память, координация, музыкальное и артистическое исполнение и т.д.)
- Развита образное и ассоциативное мышление, фантазия и творческое воображение, эмоционально-ценностное отношение к явлениям жизни и искусства на основе восприятия анализа художественных образов;

#### *Предметные результаты*

- Понимание хореографической культуры, как неотъемлемой части человеческой жизни;
- Знание характерных особенностей хореографических направлений;
- Владение основами хореографии;
- Владение своим телом во время исполнения хореографического номера;
- Приобретение умений и навыков группового исполнительства хореографических номеров;
- Способность реализации собственных творческих замыслов в хореографической импровизации.

#### **4. Учебный план**

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе (часов)	
			теория	практич. занятий
1	Теоретическая подготовка. Инструктаж ТБ	4	4	-
2	Разминка	10	-	10
3	Изучение Развивающих танцев	2	-	2
4	Изучение Латино-американских танцев	50	11	39
5	Изучение Европейских танцев	50	11	39
6	Исполнение танцев под музыку	100	-	100
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>

#### **5. Календарный учебный график**

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Режим работы секции доп. образования	17.30 - 19.00	17.30 - 19.00	17.30 - 19.00	17.30 - 19.00	17.30 - 19.00
Начало учебных занятий	05.09.2023	05.09.2023	05.09.2023	05.09.2023	05.09.2023
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней

Продолжительность занятий	1,5 часа	1,5 часа	1,5 часа	1,5 часа	1,5 часа
Окончание учебного года	24.05.2024	24.05.2024	24.05.2024	24.05.2024	24.05.2024
Каникулы	Зимние с 30.12.2023 по 08.01.2024				
Летний оздоровительный период	С 27.05.2023 по 31.08.2024				
Праздничные и нерабочие дни	6.11.2023, 23.02.2024, 8.03.2024, 29-1.05.2024, 9-10.05.2024				

## 6. Рабочая программа

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана для организации системы образования в области обучения бальным танцам детей и юношества на базе ГБОУ СОШ № 382 г. Красное Село

Бальные танцы существуют в России уже давно и до 1997 года все школы и ансамбли бальных танцев объединялись под эгидой Ассоциации бальных танцев России. В 1998 году Ассоциация бальных танцев была реорганизована в Федерацию танцевального спорта России, которая была принята коллективным членом Олимпийского комитета России, бальные танцы сменили название на спортивные танцы и были признаны как вид спорта. Однако актуальность развития именно бальных танцев, как один из видов хореографического искусства осталась по-прежнему на высоком уровне и несомненно возник вопрос о систематизации и упорядочивании накопившихся теоретических знаний и практического опыта в единой программе обучения. Программа направлена на приобщение наибольшего числа детей к систематическим занятиям бальными танцами, на гармоничное формирование личности, фундаментом которого является правильное развитие двигательной и психологической сферы ребенка.

**Целью программы** является массовое обучение спортивному бальному танцу, участие в районных, городских, республиканских, всероссийских и международных соревнованиях и фестивалях, приобщение к этому прекрасному виду искусства, создание фундамента для более серьезного изучения этого самого красивого и зрелищного вида хореографического искусства.

Программа имеет многоступенчатую структуру учебного процесса, которая способствует развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей и достижению уровня успехов сообразно способностям учащихся.

Период обучения бальным танцам рассчитан с 6-летнего возраста ребенка, учитывая возрастные, физические, психологические и функциональные особенности развития организма человека. Период обучения разделен на этапы, указанные в приведенной ниже таблице.

### НОВИЗНА И ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ

Предлагаемая программа содержит в себе вариативность в рамках искусства бальных танцев в части набора учащихся и составления танцев по возрастам и степени подготовленности. Работа в коллективе ведется по оригинальной методике, включающей в себя знания, умения и навыки бального танца, азы классического танца, элементы художественной гимнастики, современные направления хореографии – модерн, джаз, элементы акробатики, дыхательной гимнастики.

Особенностью данной программы является то, что учащиеся изучают бальные танцы общепринятые во всем мире. Их знают и умеют танцевать во всем цивилизованном



обществе, они стали неотъемлемой частью общечеловеческой культуры. Учащиеся постигают язык бального танца, с помощью которого могут общаться люди, не зная разговорного языка друг друга.

Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных конкурсах, фестивалях и праздниках. Проведение этих мероприятий вносит в процесс обучения элементы соревнований, работу на результат, что придает дополнительный стимул для более тщательного изучения бальных танцев.

Танцуя в паре, ребенок многому учится и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, но и культура общения в танце с преподавателем, со зрителем и с партнёром.

Данная программа составлена на основе учебного материала и опыта ведущих педагогов России в области бальных танцев, Федерации спортивных танцев России и Международной танцевально-спортивной федерации, практических рекомендаций специалистов в области медицины, теории и методики воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

### **АКТУАЛЬНОСТЬ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ**

Бальный танец – многогранный вид искусства, исключительно органично сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту линий и позиций, мягкость пластики движений танцоров. Бальные танцы, до недавнего времени относясь к числу наиболее массовых средств художественного воспитания, имеют свою историю возникновения, становления и развития, определенные методические наработки в отношении преподавания. Учитывая то, что бальные танцы, в отдельной части, перешли на качественно новый уровень, признанные Олимпийским комитетом России как вид спорта, они в настоящее время нуждаются в дальнейшей разработке научных основ преподавания, анализе имеющихся средств, форм и методов работы. Следует максимально использовать накопленный опыт работы и разработки, которые уже используются в других, “смежных” видах спорта.

Настоящая программа опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе. Она является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике.

Непосредственная связь бальных танцев с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны усвоить понятия “ритм”, “счет”, “размер” и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Несомненно огромная роль бальных танцев в эстетическом воспитании детей и подростков. Танец помогает решать еще одну из важнейших задач педагогики – обучение детей социальному опыту. В процессе занятий танцами появляются яркие примеры для подражания, намечаются ориентиры поведения и развития характера.

В наши нелегкие дни, когда сломаны прежние моральные ценности, когда на сознание детей и подростков обрушивается огромная масса информации, в том числе и негативной,

когда окружающая среда предлагает детскому выбору подчас и здоровье разрушающие соблазны (наркотики и т.д., и т.п.), перед каждым детским учреждением с особой остротой встает вопрос духовной ориентации подрастающего поколения в современном мире.

## **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **Обучающие:**

1. Обучение движению в ритме и темпе, заданном музыкой.
2. Приобщение к миру танцев, знакомство с различными направлениями, историей и географией танцев, прослушивание ритмичной танцевальной музыки, что развивает и внутренне обогащает, прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.
3. Закрепление и дальнейшее развитие танцевальных навыков, знаний и умений.

### **Познавательные:**

1. Изучение различных видов хореографии: классический танец, современные жанры.
2. Знакомство с историей развития танцевального движения в мире, истории жизни знаменитых танцоров и тренеров прошлого и современности.
3. Дальнейшее и более углубленное изучение особенностей танцевальной профессии – умение носить костюм, прическа, грим и т.д.

### **Развивающие:**

1. Развитие музыкального слуха, чувства ритма, темпа;
2. Развитие навыков координации
3. Развитие у танцоров воображения, артистизма с помощью усовершенствования навыков импровизации под музыку, самостоятельное составление вариаций танцевальных фигур по танцам.
4. Развитие профессиональной, зрительной и музыкальной памяти.

### **Эстетические:**

1. Формирование эстетического вкуса.
2. Формирование критичности и самокритичности, умения оценивать и анализировать увиденное и услышанное.
3. Умение вести себя в обществе и на танцевальной площадке, основы танцевального этикета. Задача привития культуры общения между собой, в паре, в танце, с окружающим миром решается путем организации различных праздников, конкурсов, фестивалей, баллов, шоу– представлений.

### **Воспитательные:**

1. Воспитание чувства коллективизма у учащихся школы посредством участия в массовых танцах (концертная деятельность, ансамбль).
2. Воспитание и пробуждение в каждом учащемся самостоятельной, творчески мыслящей личности, самоуважения и уверенности в себе.
3. Приучение к преодолению трудностей, ответственности, воспитание силы воли.

### **Профориентационные:**

1. Подготовка инструкторов, помощников преподавателей и руководителей

танцевальных коллективов по бальным танцам.

2. Участие учащихся в инструкторско-судейской практике (организация и проведение мероприятий, фестивалей, мини-турниров по бальным танцам различного масштаба).

### **Оздоровительные:**

1. Исправление недостатков осанки, строения тела.
2. Воспитание физических качеств учащихся (гибкость, ловкость, координационные возможности, скоростные способности).
3. Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма на фоне общефизической подготовки.
4. Тренировка вестибулярного аппарата.

### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

- теоретические (беседы, объяснения, показ иллюстраций, прослушивание фонограммы);
- практические (наглядно-зрительный прием и тактильно-мышечная наглядность, т.е. прикосновение к ребенку, чтобы уточнить положение головы, отдельных частей туловища и осанки; отработка движений);
- визуальные (просмотры видеозаписей, фотографий, концертов, выступлений);
- сценические (выступления на праздниках, конкурсах, различных мероприятиях);
- игровые (исполнение элементов игры в проведении занятий).

### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

- технология личностно-ориентированного развивающего обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология исследовательского (проблемного) обучения;
- игровые технологии;
- технология индивидуализации обучения.

### **ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-воспитательная работа;
- методико-практические занятия;
- контрольные занятия;
- образовательно-воспитательные занятия;
- педагогический и медицинский контроль;
- культурно-массовые мероприятия;
- танцевальные конкурсы;
- контрольно-переводные экзамены проверки теоретических знаний;
- планирование и участие в конкурсах республиканского, российского и международного уровня;

- беседы на различные темы;
- приглашение ведущих преподавателей РФ для семинарских занятий и консультаций, встречи с интересными людьми – ведущими танцевальными парами РФ;
- просмотры видеозаписей своих выступлений и выступление мастеров с последующим обсуждением и анализом;
- посещение театров, отчетных концертов, конкурсов балльных танцев;
- праздники коллектива, традиционные чаепития, дискотеки;
- концертная деятельность (выступление на районных, городских и окружных мероприятиях);
- введение игровых моментов в учебные занятия (урок-фестиваль, урок-путешествие, урок-викторина, урок– кроссворд);
- открытые уроки.

### **ОХРАНА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

Основной целью общефизического воспитания детей является достижение высокого уровня здоровья, который необходим для продуктивной в социальном и экономическом отношении жизни. Вместе с тем нельзя забывать о том, что несоблюдение правил и норм при организации и проведении занятий по балльным танцам могут нанести существенный, подчас необратимый, урон детскому организму.

Все травмы – результат тех или иных нарушений правил, выполнение которых обязательно при занятиях балльными танцами. Очевидно, что в основе борьбы с травматизмом лежит строгое выполнение этих правил врачом, тренером-преподавателем, занимающимся.

Для этих целей разработан ряд правил по технике безопасности и правил нахождения, занимающихся в хореографическом зале. В начале каждого учебного года преподавателями проводится инструктаж по технике безопасности с обучающимися и их родителями.

Зачисление в группы происходит при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий балльными танцами.

### **ПРИНЦИПЫ, ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ**

В целях успешной реализации Программы необходимо руководствоваться следующими принципами:

**1. Принцип целостности ученика**, его психосоматического, социокультурного единства, интегративного воздействия на него учебной и воспитательной деятельности. При этом приоритетными компонентами в процессе обучения должны выступать самореализация, саморазвитие, формирование патриотов Российской Федерации;

**2. Принцип непрерывности** образовательного процесса;

**3. Принцип консолидации** усилий всех подразделений школы, направленных на разработку и реализацию программ, направленных на повышение мастерства, оптимизации медико-практического, учебно-воспитательного процесса;

**4. Принцип дифференцированного подхода** к организации учебно-воспитательного процесса с учетом специфики и целевой установки:

– в младших классах принцип учебной работы – универсальность; задачи – укрепление здоровья и повышение уровня общей физической подготовки, начальное обучение технике и тактике, привитие интереса к избранному виду танцевального

искусства;

– в старших классах принцип учебной работы – универсальность с элементами только бальной специализации; задачи – укрепление здоровья и повышение уровня общей физической подготовки, развитие специальных умений и навыков, необходимых при совершенствовании техники и тактики;

**5. Принцип использования результатов научных исследований** при разработке и реализации программ учебно-воспитательного процесса;

**6. Принцип использования лучших отечественных и мировых достижений** с целью выработки оптимальных подходов к разработке и реализации программ образовательного и учебного процесса для подготовки мастеров высокого класса.

**7. Принцип психологической комфортности.** Данный принцип предполагает снятие по возможности всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание на занятиях такой общей атмосферы, которая комфортна и для детей, и для взрослых.

**8. Принцип социальной справедливости.** Реализация данного принципа предусматривает такое управление педагогическим коллективом и коллективом обучающихся, при котором каждый находится в равном положении с другими и все взаимодействие строится на основе понимания человека как цели управления, а не как его средства. Здесь же предполагается и создание в коллективе таких условий и предпосылок, которые дают возможность проявить свои способности не только “звездным личностям”, но и всем остальным. Реализация принципа “социальной справедливости” позволяет избежать конфликтных ситуаций и создавать оптимальную рабочую атмосферу, способствующую достижению реальных результатов деятельности.

**9. Принцип постоянного обновления** предусматривает процесс непрерывного поиска новых путей, методов, способов и форм деятельности.

## **РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

В сегодняшней жизни родители заняты решением социально-бытовых проблем и мало интересуются успехами детей в общеобразовательной школе, а тем более – в учреждении дополнительного образования.

Однако преподаватель должен постоянно на родительских собраниях и при личных встречах говорить о проблемах воспитания, не переводя разговор на личность ребенка, чтобы не обидеть и не оттолкнуть родителей, а помочь взглянуть на проблемы как бы со стороны. В то же время следует говорить о развитии творческих способностей ребенка, хвалить его за успехи. Разговор с родителями должен идти о создании положительного микроклимата в семье, т.к. ничто не может заменить ребенку семейный уют.

В то же время преподаватель должен стараться привлечь родителей к мероприятиям, способствующим совместной деятельности родителей и детей. Родители приглашаются на выступления, для них организуются концерты, совместные чаепития. Они привлекаются для пошива костюмов, оформления выставок, к подготовке и проведению праздников, конкурсов, концертных выступлений, к поездкам и совместным экскурсиям. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, эмоциональной и духовной близости.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ (1-11 классы)**

Этап начальной подготовки включает в себя танцы международной программы с рекомендованными ограничениями. Хотя не исключается возможность обучения данного

возраста детей международной программе танцев (не выше Е класса), если ребенок на данный период готов к усвоению более сложного материала и показывает значительные результаты во время учебного процесса.

Максимальный объем учебной работы для группы начальной подготовки (1-4 классы) - 6 часов в неделю. По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны выполнить нормативные требования теоретических знаний в области спортивных бальных танцев и освоить программу танцев для этой возрастной группы.

Наличие у каждого учащегося партнера по танцу является не обязательным, но желательным условием, т.к. программа бальных танцев направлена на парное исполнение танцев.

### **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ**

Целостный процесс обучения танцам можно разделить на 3 этапа:

- начальный этап - обучение (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания;
- этап закрепления и совершенствования.

**Начальный этап** характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует движения, а дети пытаются воссоздать увиденное.

Название движения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ движения должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Такой прием является наиболее существенным звеном процесса обучения, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ - модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения движения дополняет ту информацию, которую получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием терминологии. В дальнейшем, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздаст образ движения, дети легко вспомнят отдельные элементы в общей композиции.

При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера), упражнение можно разделить на составные части. Например: изучить сначала движение только ног, затем для рук, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение. При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого движения. Например: при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении, правильного и полного переноса веса, точной работы стопы, гармоничной позиции в паре, ведения в паре необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита. Для этого нужно провести последовательную разработку всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений - 4-8 раз; на 4,16,32 счета. Общая продолжительность - 10-15 мин. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

Педагог, проводя урок, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят - только тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное о нем представление.

**Этап углубленного разучивания.** Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если применить такие приемы, как: выполнение движений перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику движения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению движения).

Успех на этапе углубленного разучивания движений зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменения условий выполнения движений, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Когда выполнение изучаемого движения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

**Этап закрепления и совершенствования.** Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа - соревновательный и игровой.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения движений, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования движений можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное движение можно применить с другими, ранее изученными движениями в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

#### ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название тем	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	26
2.	Технико-тактическая подготовка Спортивные (бальные) танцы: Европейские танцы - Медленный вальс - Квикстеп - Венский Вальс Латиноамериканские танцы - Самба - Ча-ча-ча	150

	- Джайв	
3.	Общая подготовка – Разминка	10
4.	Развивающие танцы	2
5.	Конкурсная подготовка	28
6.	Итого:	216

### СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

	Название тем	Кол-во часов
	<p><b>Теоретическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- инструктаж по технике безопасности на учебном занятии, правила поведения в Учреждении;</li> <li>- общие теоретические понятия и терминология бального танца;</li> <li>- основные понятия музыки (вступление, ритм, темп и т.д.).</li> </ul>	26
	<p><b>Технико-тактическая подготовка бальным танцам</b></p> <p><b>Европейские танцы</b></p> <p><i>Медленный вальс</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрытые перемены;</li> <li>- малый квадрат;</li> <li>- квадрат по четвертям;</li> <li>- упражнения с хлопками.</li> </ul> <p><i>Квикстеп:</i> четвертные повороты  <i>Венский Вальс:</i> правые повороты</p> <p><b>Латиноамериканские танцы</b></p> <p><i>Самба</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пружинка (баунс);</li> <li>- основное движение;</li> <li>- виски влево и вправо;</li> </ul> <p><i>Ча-ча-ча</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шассе в сторону;</li> <li>- основное движение;</li> <li>- Чек (Нью-Йорк);</li> <li>- повороты на месте влево и вправо;</li> <li>- упражнения с хлопками.</li> </ul> <p><b>Джайв</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основное движение</li> <li>- Смена мест</li> <li>- Смена рук за спиной</li> <li>- Американский спин</li> <li>- Стоп энд гоу</li> </ul>	150
	<p><b>Общая подготовка – Разминка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>игроритмика</i> – специальные упражнения для согласования движений с музыкой;</li> <li>- <i>игрогимнастика</i>- строевые приемы (повороты направо, налево);</li> <li>- <i>перестроения для танцев</i> (линии, хоровод, шахматы, змей, круг);</li> <li>- <i>общеразвивающие упражнения:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, каблуках;</li> <li>- перекаты стопы;</li> <li>- высоко поднимая колени;</li> <li>- выпады;</li> <li>- ход лицом и спиной;</li> </ul> </li> </ul>	10



	<p>- бег с подскоками; - галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног.</p> <p>Задача - через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, повысить мышечную активность, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, исполнять выученные композиции под музыку.</p>	
	<p><b>Развивающие танцы:</b> <i>Диско-танцы</i> – изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, входящие в программу: <i>Бесконтактные</i> - «Стирка», соло танцы <i>Контактные</i> -«Модный рок», «Берлинская Полька».</p> <p>Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как социально-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.</p>	2
	<p><b>Конкурсная подготовка</b> Моральная и физическая подготовка для участия в турнирах, культурно-массовых мероприятиях и фестивалях.</p>	28
	Итого:	216

## ПОСТРОЕНИЕ УРОКА

Большое значение музыкально-ритмической деятельности имеет качество учебного материала, на основе которого ведутся занятия. В данном случае – это используемый танцевальный и музыкальный репертуар. Подбор репертуара должен соответствовать трем главным требованиям: идейности, художественности и доступности.

На самом первом занятии в краткой беседе происходит знакомство детей с организационными моментами: распорядок урока, требования к одежде, обуви, внешнему виду и т.д. Непременным условием правильной организации учебного процесса является тщательно продуманное планирование учебной работы. Условно каждое занятие можно разделить на пять связанных между собой частей:

1. Вводная часть;
2. Количественно- порядковые и ритмические упражнения;
3. Упражнения для развития техники танца;
4. Элементы танца, танцевальные комбинации;
5. Заключительная часть.

Продолжительность каждой части урока и распределение учебного материала изменяются в зависимости от подготовленности, возраста, способностей детей, сложности материала. Если занятия проводятся с детьми, не имеющими подготовки, то больше времени необходимо уделить вводной части и общеразвивающим упражнениям. По мере увеличения количества разучиваемых танцев появляется необходимость уделять больше времени повторения танцевального материала и совершенствованию стиля и манеры исполнения.

Каждая часть занятия решает свою задачу и имеет определенную цель:

**1. Вводная часть:** помогает лучше организовать и подготовить детей к основной танцевальной части занятий. Занятия начинаются с организованного входа детей в танцевальный зал и их поклона педагогу. Затем в краткой беседе знакомство детей с содержанием и основными задачами предстоящего занятия.

**2. Коллективно-порядковые и ритмические упражнения:** содействуют выработке навыков передвижения и перестроения, знакомят детей с такими понятиями как шеренга,

колонна, дистанция, а также учат перестраиваться в круг, квадрат, змейку, спираль и т.д. Эти упражнения выполняются на месте и в движении по одному, парами, четверками. При этом следует уделять внимание осанке детей, походке, умению держать голову и руки. Ритмические упражнения помогают детям воспринимать музыку в движении (начинать движение вместе с музыкой, двигаться в характере и темпе музыки, заканчивать движение с концом музыкальной фразы).

**3. Упражнения для техники танца** необходимы для приобретения детьми легкости, танцевальности и грациозности. Дети знакомятся с основными положениями корпуса, головы, позициями рук, ног, которые управляются в естественной позиции, т.е. полувыворотной, в соответствии с требованиями бального танца. Все упражнения разучиваются и выполняются в построении колоннами или в шахматном порядке.

**4. Основная часть занятия** – разучивание элементов, комбинаций и фигур; исполнение бальных танцев в целом.

Освоение элементов танца, танцевальных комбинаций и фигур, из которых состоят композиции бальных танцев, являются началом их разучивания. Разучиваемые элементы танца исполняются вначале 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. Элементы танца целесообразно разучивать в построении колоннами (по 4 человека в ряд – девочка, мальчик и т.д.) на месте. По мере усвоения материала они исполняются с продолжениями в разных направлениях: вперед, в сторону, в повороте направо и налево, по кругу, по одному и парами.

Необходимо постепенно добиваться координации ног, рук, корпуса и головы. На каждом занятии нужно отдавать предпочтение того танца, который предусмотрен программой данного урока. Повторяя на следующих уроках выученный танцевальный материал, желательно разнообразить сочетания движения, чтобы тренировать сообразительность и быстроту реакции восприятия у детей.

Приступая к разучиванию каждого нового танца, проводится беседа, в которой сообщаются детям необходимые сведения о характере, стиле и манере исполнения танца, указывая на связь движения с музыкой, подкрепив это показом. От детей следует постепенно добиваться верного характера и стиля, выразительности и непринужденности в исполнении танца. При обучении необходимо помнить, что ряд бальных 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 урока** длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части урока имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. Используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае следует проводить подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания). Заканчивая урок, следует говорить детям о результате проведенного занятия. Осторожно и очень корректно указываются недостатки (несовершенство движений, неправильное понимание характера танца, заносчивость в отношениях с товарищами и др.) При необходимости следует похвалить за поведение на уроке и усвоение пройденного материала. Прощаясь с детьми, они исполняют поклон и уходят из танцевального зала.

#### **Оценочные материалы**

После освоения танцев европейской и латиноамериканской программы спортсмен

принимает участие в соревнованиях различного уровня для оценки его знаний, умений и навыков. Квалифицированные судьи на соревнованиях расставляют танцорам места согласно регламенту танцевального спорта России, предъявляя следующие требования:

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ:

Критерии оценки дисциплин европейская и латиноамериканская программы состоят из четырех компонентов каждая: - техника исполнения /Technical Quality/ (TQ) - музыкальность движения /Movement To Music/ (MM) - партнерство / Partnering Skills / (PS). - хореография и презентация /Choreography and Presentation/ (CP).

#### ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА:

##### 1. Техника исполнения.

Подкомпоненты:

- 1.1 Осанка.
- 1.2. Соединение в паре. 2
- 1.3 Центр — контакт в статике и динамике.
- 1.4 Баланс — равновесие двух танцоров в статике и динамике.
- 1.5 Работа ступней и позиции стоп.
- 1.6 Работа корпуса.
- 1.7 Драйв экшн.
- 1.8 Подготовка к движению.
- 1.9 Подъемы и снижения.
- 1.10 Свинг.
- 1.11 Пивот, пивотирующие действия, продолженные спины.
- 1.12 Сложные фигуры. «Умелые», искусные фигуры — экстремальные комплексные линии, прыжки, батманы, направленные вращения и т.п.

##### 2. Музыкальность движения.

Подкомпоненты:

- 1.1 Счет/Timing/ и интерпретация его длительности/Shuffle Timing.
- 2.2 Ритм — соответствие ритмическим акцентам музыки.
- 2.3 Музыкальная структура — фраза, мелодия, тема, припев, пауза, интенсивность и т.п.

##### 3. Партнерство.

Подкомпоненты:

- 3.1 Физические средства обмена информацией.
- 3.2 Выведение из баланса, контрбаланс, поддержки, броски.
- 3.3 Время и пространство.
- 3.4 Согласованность действий, постоянство, состояние.

##### 4. Хореография и презентация.

Подкомпоненты:

- 4.1. Структуры и композиции.
- 4.2. Невербальный обмен информацией.
- 4.3. Позиционирование, владение паркетом.
- 4.4. Характер танца.
- 4.5. Приложение энергии.
- 4.6. Атмосфера.

#### ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА

##### 1. Техника исполнения.

Подкомпоненты:

- 1.1. Осанка, позиция двух танцоров в статике и динамике.
- 1.2. Точки контакта пары, соединения рук и траектории их движения относительно пары.

- 1.3. Баланс — равновесие, стабильность пары в статике и динамике
- 1.4. Работа ног. Траектории движения и работы стоп, включая построение и форму стоп и лодыжек;
- 1.5. Латинские действия. Правильное исполнение специфических латинских действий, описанных в технике каждого танца;
- 1.6. Основные действия. Основные танцевальные действия растяжение, наклоны, вращения, прыжки, жесты, переносы веса, балансирование.
- 1.7. Подготовка — действие — восстановление.
- 1.8. Спины и повороты.
- 1.9. Изоляция и координация. Использование различных частей тела при исполнении танца, не искажая действий в других частях.
- 1.10. Сложные фигуры.
- 1.11. Динамика. Использование веса, времени, направления и энергетики. Динамические качества: удар, давление, планирование, прикосание, щелчок и т.п.

1.12. Линии.

## 2. Музыкальность движения.

Подкомпоненты:

- 2.1. Тайминг.
- 2.2. Ритм.
- 2.3. Музыкальная структура.

## 3. Партнерство.

Подкомпоненты:

- 3.1. Физическое взаимодействие.
- 3.2. Баланс-контрбаланс.
- 3.3. Использование пространства.
- 3.4. Синхронность.
- 3.5. Согласованность.

## 4. Хореография и презентация.

Подкомпоненты:

- 4.1. Структура и композиция.
- 4.2. Невербальная связь.
- 4.3. Положение на паркете.
- 4.4. Характер.
- 4.5. Атмосфера.

## 5. Характеристика оценочного критерия «Техника исполнения».

5.1. Музыкальность. Оценка музыкальности основывается на:

- соответствии основному ритму музыкального сопровождения;
- соответствии динамики исполнения танцевальных движений темпу и характеру музыкального сопровождения;
- соответствии исполнения танцевальной пары фразеологической концепции музыкального сопровождения;
- гармоничном соответствии типичных ритмов, заданных хореографией, тексту музыкального сопровождения.

Уровень сложности по данной характеристике определяется темпом музыкального сопровождения, количеством и разнообразием исполняемых ритмов.

5.2. Техническое мастерство спортсменов. Оценка технического мастерства спортсменов основывается на:

- качественном исполнении парой танцевальных движений, определенных музыкальным текстом и хореографией;
- синхронности исполнения, обусловленной характерными особенностями ведения;
- станцованности пары, под которой понимается умение на протяжении всей композиции выглядеть единым объемным целостным организмом;

- построении всех корпусных линий, включая линии головы, плеч, рук, локтей, бедер;
- точности исполнения парой/спортсменом линий и позиций в характерных фигурах (в статике) и в процессе их создания в ходе перестроений (в динамике);
- статическом балансе пары/спортсменов;
- динамическом балансе пары/спортсменов.

5.3. Использование пространства площадки. Оценка использования пространства площадки основывается на принципе использования всего пространства площадки с применением фигур, основанных на перемещении.

5.4. Исполнение перестроений. Оценка исполнения перестроений основывается на уровне сложности:

- разворота/изменения направления движения при исполнении фигур;
- прогрессивных фигур с изменяющимся направлением перестроений;
- фигур с изменением направления вращательных движений;
- перестроений между фигурами с использованием меняющегося ритма.

#### 6. Характеристика оценочного критерия «Артистизм».

6.1. Под артистизмом понимается художественное образное воплощение парой характерных особенностей музыкального текста и хореографической партитуры.

6.2. Оценка артистизма базируется на:

- синхронности, равномерности, непрерывности всех движений;
- образном художественном воплощении уникальных для исполняемой композиции пространственных решений согласно музыкальному тексту и хореографической партитуре;

- качестве передачи и воплощения музыкальных и хореографических образов посредством процесса движения;

- степени технической совершенности, требуемой органичной целостности пары при каждой смене характера музыки, хореографического рисунка и темпа исполнения;

- степени передачи парой характера каждого из танцев, обусловленного разницей в музыке и ритме, фигурах и шагах на протяжении исполнения всей композиции;

- драматургическом, режиссерском содержании хореографии.

6.3. Оценке линейного судьи не подлежат:

- выход на паркет и уход с паркета;
- качество записи и воспроизведения музыкального сопровождения номера;
- соответствие музыкального сопровождения номера характеру европейской или латиноамериканской программы;
- потеря элемента костюма.

#### **7. План воспитательной работы спортивного клуба.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Примечание</b>
1	Торжественная линейка «День знаний»	1 сентября	ГБОУ СОШ № 382	
2	Праздничная открытка «День учителя»	октябрь	ГБОУ СОШ № 382	
3	Праздничная открытка «День Матери»	ноябрь	ГБОУ СОШ № 382	
4	Новогодние утренники	декабрь	ГБОУ СОШ № 382	
5	Праздничная открытка «23+8»	март	ГБОУ СОШ № 382	
6	Праздничная открытка «9 мая. День Победы»	май	ГБОУ СОШ № 382	

7	Районные и городские фестивали и конкурсы	в течение года		
8	Всероссийские и международные конкурсы и фестивали	в течение года		

## 8. План работы с родителями.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Организационно – информационная деятельность. Родительское собрание творческого объединения: расписание, требования, дела объединения.	Сентябрь  май	ГБОУ СОШ № 382  онлайн	
2	Культурно – досуговая деятельность. Помощь в подготовке праздничных мероприятий «День Матери», «Новый год», районные, городские, всероссийские, международные конкурсы и фестивали	В течение года	ГБОУ СОШ № 382  онлайн	

## 9. Оценочные материалы

### Оценочные материалы.

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли обучающиеся за учебный год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка обучающимися танцевальных движений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения. Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым обучающимся, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу. В конечном итоге, успех обучения характеризуется участием обучающиеся в концертах, фестивалях, праздниках, конкурсах, где они могут показать уровень профессиональной подготовки.

Выделяют 3 вида контроля:

1. Входной контроль – в форме опроса.
2. Промежуточный контроль – в форме конкурсов и соревнований
3. Итоговый контроль – в форме отчетного концерта или итогового турнира.

1. Промежуточный и итоговый контроль / аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Промежуточный контроль – октябрь-май
- Итоговый контроль – май

Формы проведения контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой. Программа может реализовываться при помощи электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

2. Режим работы в период школьных каникул:

Занятия проводятся по разрешению директора и утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул.

Формы и средства выявления результатов	Формы и средства фиксации результатов	Формы и средства предъявления результатов
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Открытое занятие</li> <li>✓ Наблюдение педагога</li> <li>✓ Конкурсы</li> <li>✓ Выступления</li> <li>✓ Концерты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Грамоты</li> <li>✓ Дипломы</li> <li>✓ Кубки</li> <li>✓ Фотографии</li> <li>✓ Видеозаписи</li> <li>✓ Отзывы детей и родителей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Открытое занятие</li> <li>✓ Наблюдение педагога</li> <li>✓ Конкурсы</li> <li>✓ Соревнования</li> <li>✓ Выступления</li> <li>✓ Концерты</li> </ul>

## 10. Методические материалы

### Использование новых образовательных технологий

При реализации данной программы педагог использует следующие образовательные технологии:

#### 1. Информационно-коммуникативные технологии.

Данные технологии используются для обеспечения материально-технического оснащения. Деятельность танцевального коллектива предполагает постановку танцев и проведение концертных выступлений воспитанников. Для качественного звучания танцевальных фонограмм, соответствующих современным техническим требованиям используются компьютерные технологии.

Применение компьютера позволяет:

- накапливать и хранить музыкальные файлы;
- менять темп, звуковысотность музыкального произведения; производить монтаж, компоновку музыкального произведения; хранить фото- и видеоматериалы коллектива; поддерживать контакты с коллегами и осуществлять деловое общение.

Компьютер даёт возможность воспитанникам:

- эффективно осуществлять поиск и переработку информации;
- пользоваться услугами интернета для поиска, изучения и демонстрации материалов, способствующих их танцевальному развитию;

#### 2. Технология здоровьесберегающего обучения.

Здоровье формирующие образовательные технологии, по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Для занятий спортивными бальными танцами принимаются обучающиеся с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость на занятиях заниматься как общим физическим развитием, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков. Формирование правильной техники исполнения движений создает и совершенную, в смысле «скульптурности», форму тела. В процессе обучения в коллективе формируются необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Обучающиеся учатся

использовать полученные знания в повседневной жизни. И это способствует общему оздоровлению.

### 3. Технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение.

Данная технология позволяет организовать обучение детей в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях спортивными балльными танцами. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по танцам включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. В первом случае, обучающиеся разбиваются на группы в несколько человек. Группам дается определенное задание, например, самостоятельно составить танцевальную связку. Это эффективная работа для усвоения нового материала каждым обучающимся. Разновидностью индивидуально - групповой работы может служить, например, индивидуальная работа в команде. Каждая команда придумывает свою связку, и показывают друг другу. Члены команды просматривают композиции, ведется обсуждение, указывают на недочеты. Основные принципы педагогики сотрудничества:

- учение без принуждения;
- право на свою точку зрения;
- право на ошибку;
- успешность;
- сочетание индивидуального и коллективного воспитания.

Для того чтобы обучающийся ощущал эмоциональное благополучие, чтобы ему было уютно и комфортно, на занятиях должна быть создана нужная атмосфера, важными составляющими которой являются взаимное уважение, искренность, юмор и веселье. При такой атмосфере обучающиеся смогут вести себя свободно и реализовывать свои собственные интересы, то есть, постепенно начнет создаваться атмосфера сотрудничества.

4. Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий может применяться при необходимости или в случае неблагоприятной эпидемиологической обстановки.



*Методическое обеспечение образовательной программы.*

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Правила поведения на занятиях.	Беседа	Инструкции по охране труда Памятки		Опрос
2	Азбука музыкального движения	Тренинг, Игра Репетиция	Записи танцевальной Музыки	музыкальная аппаратура	Конкурс «Первые шаги»
3	Основные движения хореографических номеров	Тренинг Репетиция	Методическая литература	музыкальная аппаратура	Творческий показ
4	Хореографические рисунки	Беседа, Тренинг Игра	Методическая литература	музыкальная аппаратура	Педагогический анализ.
5	Техника исполнения спортивных бальных танцев	Беседа Тренинг Репетиция	Записи танцевальной Музыки	музыкальная аппаратура	Соревнование
6	Подготовка к соревнованиям и выступлениям. Эмоциональное исполнение танцев	Беседа Тренинг Репетиция	Записи танцевальной Музыки	музыкальная аппаратура	Педагогическое наблюдение. Педагогический анализ.
7	Импровизация	Беседа, Тренинг Репетиция	Записи танцевальной Музыки	музыкальная аппаратура	Выполнение практических заданий педагога. Творческий показ.
8	Итоговые занятия.	занятие	Записи танцевальной Музыки	костюмы грамоты призы	Отчетный концерт. Анализ участия коллектива и каждого учащегося в мероприятиях.

## 11. Информационные источники

### Нормативная база

- ✓ Федеральный закон № 273 – ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию, утвержденными распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017, № 617-р.
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р)
- ✓ САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режим работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- ✓ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

### Информационные источники для педагога.

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.
2. Богданов Г. П. Физическая культура в школе. – М.: Просвещение, 1971.
3. Кветная О. В., Пуртова Т. В., Беликова А. Н. Учите детей танцевать: Учебное пособие. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.
4. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии: школьники и компьютер. М.: ВАКО, 2007.
5. Латиноамериканские танцы. / Авт.-сост. О. В. Иванникова. - М.: АСТ, 2003.
6. Ритмика и бальные танцы. Программа для начальной и средней школы. Е. И. Мошкова. -М.: Просвещение, 1997.
7. Савостьянов А. И. Физическое здоровье школьника. Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 1996.
8. Савченко Е. Эстетическое воспитание на уроках хореографии. // Учитель. 2003. - №3.
9. Современный бальный танец. Учебное пособие. Под редакцией В. М. Стригановой В. И. Уральской. М.: Просвещение, 1977.
10. Фокина Е. Танцуют все. // Учитель. -2002. - №6
11. Янкелевич Е. И. Воспитание правильной осанки. - М.: Физкультура и спорт, 1959.
12. Алекс Мур. Пересмотренная техника европейских танцев. Санкт-Петербург, 1993 г. Перевод с английского и редакция Ю.Пина
13. Уолтер Лайерд. Техника латинских танцев. Перевод и редакция Ю.Пина
14. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – СПб: Издательство «Лань», 2000. 192с.
15. Барышникова Т. Азбука хореографии. – Москва: «Айрис – пресс», 2000. – 266 с.

### Информационные источники для обучающихся:

- ✓ Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковина Е.Н.. Музыка и движение. - Москва: «Просвещение», 1984.
- ✓ Т.К. Васильева. Секрет танца. - Санкт-Петербург: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997. – 479 С.
- ✓ Т.И. Суворова. Спортивные олимпийские танцы. - СПб.: 2008. — 48 с.

### Интернет-ресурсы

- ✓ DanceHelp.Ru
- ✓ Horeograf.com
- ✓ Dancerussia.ru
- ✓ Youtube.com

**Тематический план**  
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
 «Спортивные бальные танцы»  
 на 2023-2024 учебный год  
 педагога Александра Ильи Владимировича

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>кол-во часов</b>
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2
2	Прогон Латина	2
3	Прогон Стандарт	2
4	М.Вальс	2
5	Квикстеп	2
6	Венский вальс	2
7	Танго	2
8	Конкурсный прогон Стандарт	2
9	Самба	2
10	Ча-ча-ча	2
11	Джайв	2
12	Румба	2
13	Конкурсный прогон Латина	2
14	Техника исполнения Ча-ча-ча	2
15	Техника исполнения Самба	2
16	Техника исполнения Джайв	2
17	Техника исполнения Румба	2
18	Конкурсный прогон Латина	2
19	Техника исполнения М.Вальс	2
20	Техника исполнения Квикстеп	2
21	Техника исполнения В.Вальс	2
22	Техника исполнения Танго	2
23	Конкурсный прогон Стандарт	2
24	Работа корпуса в Европейских танцах	2
25	Конкурсный прогон	2
26	Работа корпуса в Латиноамериканских танцах	2
27	Баланс М.Вальс, В.Вальс	2
28	Конкурсный прогон	2
29	Отработка баунс экшн в танце Самба	2
30	Баланс Квикстеп	2
31	Конкурсный прогон	2
32	Работа стопы М.Вальс и В.Вальс	2
33	Работа стопы Самба	2
34	Конкурсный прогон	2
35	Работа стопы Квикстеп	2
36	Работа стопы Ча-ча-ча	2
37	Конкурсный прогон	2
38	Работа стопы Джайв	2
39	Работа бёдер Латина	2
40	Работа стопы стандарт	2
41	Конкурсный прогон	2

42	Толчок и перенос веса Самба и Ча-ча-ча	2
43	Толчок и перенос веса М.Вальс и В.Вальс	2
44	Конкурсный прогон	2
45	Толчок и перенос веса Джайв	2
46	Толчок и перенос веса Квикстеп	2
47	Конкурсный прогон	2
48	Боди экшн Латина	2
49	Позиция корпуса Стандарт	2
50	Конкурсный прогон	2
51	Контракция Латина	2
52	Свинг Стандарт	2
53	Конкурсный прогон	2
54	Контракция Латина	2
55	Свинг Стандарт	2
56	Конкурсный прогон	2
57	Работа стопы Латина	2
58	Работа стопы Стандарт	2
59	Конкурсный прогон	2
60	Подготовка к турниру	2
61	Подготовка к турниру	2
62	Конкурсный прогон	2
63	ОФП	2
64	ОФП	2
65	Конкурсный прогон	2
66	Отработка танца Самба	2
67	Отработка танца М.Вальс	2
68	Конкурсный прогон	2
69	Отработка танца Ча-ча-ча	2
70	Отработка танца В.Вальс	2
71	Конкурсный прогон	2
72	Отработка танца Джайв	2
73	Отработка танца Квикстеп	2
74	Конкурсный прогон	2
75	Отработка Латина	2
76	Отработка Латина	2
77	Конкурсный прогон	2
78	Отработка Стандарт	2
79	Отработка Стандарт	2
80	Конкурсный прогон	2
81	Отработка Латина	2
82	Отработка Латина	2
83	Конкурсный прогон	2
84	Отработка Стандарт Отработка Стандарт	2
85	Конкурсный прогон	2
86	Отработка Латина	2
87	Отработка Стандарт	2
88	Конкурсный прогон	2
89	Отработка Латина	2
90	Отработка Стандарт	2
91	Конкурсный прогон	2
92	Отработка Латина	2

93	Отработка Стандарт	2
94	Конкурсный прогон	2
95	Отработка Латина	2
96	Отработка Стандарт	2
97	Конкурсный прогон	2
98	Отработка Латина	2
99	Отработка Стандарт	2
100	Конкурсный прогон	2
101	Отработка Латина	2
102	Отработка Стандарт	2
103	Конкурсный прогон	2
104	Отработка Латина	2
105	Отработка Стандарт	2
106	Конкурсный прогон	2
107	Отработка Стандарт	2
108	Завершающее занятие, подготовка к итоговому рейтингу турниру	2

### Структура занятий:

#### 1. *Подготовительная часть занятия*

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния обучающихся; умеренное разогревание организма. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы.

**Методические особенности.** Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом обучающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

#### 2. *Основная часть занятия.*

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

**Методические особенности.** На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности обучающихся. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

#### 3. *Заключительная часть занятия.*

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет обучающимся радость.

**Методические особенности.** В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у обучающихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает обучающимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

**Методы:**

1. *Словесные методы* – беседа, объяснение.
2. *Наглядные методы* – показ образца, просмотр фильмов с танцевальными этюдами
3. *Практические методы* – упражнения.