

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации города Улан-Удэ
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества»
г. Улан-Удэ

«Принято»
МАОУ ДО «ГДДЮТ»
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» 08 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДО «ГДДЮТ»
Пихеева О.Я.
Приказ № 1/1
от «30» 08 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОМУ ТАНЦУ
ТАНЦЕВАЛЬНО-СПОРТИВНОГО КЛУБА «ВДОХНОВЕНИЕ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: до 6-х лет

Автор-разработчик:
Мангутханова Вера Филипповна,
Быргазова Елена Анатольевна,
Шелканова Валентина Владимировна,
педагоги дополнительного образования

г. Улан-Удэ, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Основные характеристики Программы.....	3
1.2. Актуальность Программы.....	4
1.3. Отличительные особенности Программы.....	4
1.4. Педагогическая целесообразность.....	5
1.5. Цель и задачи Программы.....	5
1.6. Адресат Программы.....	7
1.7. Объем Программы.....	11
1.8. Планируемые результаты.....	12
1.9. Организационно-педагогические условия и формы аттестации.....	15
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	17
2.1. Учебный план.....	17
2.2. Учебно-тематический план.....	17
2.3. Календарный учебный график.....	22
III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА (предметный материал)	23
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	35
4.1. Основные средства и методы тренировки.....	35
4.2. Условия реализации Программы.....	38
V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	39

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по спортивному танцу ТСК «Вдохновение» (далее – Программа) разработана на основе:

- Конвенции о правах ребёнка;
- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года №678-р;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года. Приказ Министерства спорта РФ и Министерства просвещения РФ от 17.02.2021 года № 86/59;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки России от 18.11.2015 года № 09-3242;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устава МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ;
- Локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ.

Образовательная деятельность направлена на: удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья детей; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

подготовку спортивного резерва, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов; формирование общей культуры обучающихся; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; профессиональную ориентацию обучающихся.

Направленность (профиль) образования по содержанию является – физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной подготовкой, по форме организации – кружковой, по времени реализации – многолетней подготовкой.

Вид Программы – Модифицированная.

1.2. Актуальность программы

Одной из самых важных проблем, стоящих в настоящее время перед современной школой, является проблема сохранения здоровья детей, увеличение их двигательной активности и приобщение к здоровому образу жизни. Различные движения под музыку раскрепощают ребенка, помогают малоподвижным детям стать более активными, а гиперактивным выплеснуть накопившуюся энергию с пользой для себя. Посредством танца человек учится выражать свои чувства, мысли, состояние, решая при этом задачу художественного, эстетического и культурного развития, переориентации от «дворовых» ценностей к ценностям общемировой культуры, ознакомления их с различными направлениями европейской и латиноамериканской хореографии.

Спортивный танец представляет собой гармоничный сплав искусства и спорта. В процессе занятий спортивными танцами укрепляется опорно-двигательный аппарат ребёнка, формируется правильная осанка, происходит общее укрепление организма. Занятия этим видом спорта полезны для развития центральной нервной системы. Человек, занимающийся спортивными танцами, всегда подтянут, аккуратен, энергичен, координационно развит, наделен чувством прекрасного. Постоянные занятия в паре воспитывают чувство уважения друг к другу, учат тактичному обращению с противоположным полом. Спортивные танцы воспитывают трудолюбие, целеустремленность, как вид спорта закаляют характер. С другой стороны, искусство бального танца – это средство музыкального, пластического, спортивного, физического, духовного развития личности.

1.3. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является то, что спортивные танцы преподаются в условиях учреждения дополнительного

образования, а не в спортивном клубе. Программа содержит необходимый минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений, способствует гармоничному развитию танцевальных способностей учащихся. В данной программе базовым компонентом является комплекс целенаправленных физических упражнений, танцевальных движений, посредством которых ведется системная работа по физическому воспитанию детей в рамках здоровьесберегающего образовательного процесса.

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

1.4. Педагогическая целесообразность

Занятия спортивными бальными танцами – это один из немногих видов деятельности, позволяющий сочетать «несочетаемое» - искусство, пластику, владение телом, спорт, умение общаться, ритмику движения, образ танца, выработку волевых качеств. Занятия в клубе для ребят, прежде всего, интеллектуальная работа, в результате которой приобретаются знания и практические навыки, а его способности активно развиваются, поскольку интеллектуальные богатства добываются по собственной инициативе.

В то же время, творчество и физическая выносливость детей в клубе «Вдохновение» это своеобразная сфера их духовной жизни, их самовыражение и самоутверждение, ярко раскрывающие индивидуальную самобытность каждого. Именно в этом заложена основа методики систематической подготовки детей, которая отражает педагогическую целесообразность реализации программы.

1.5. Цель и задачи Программы

Цель программы – способствовать творческому воображению ребенка средствами хореографического искусства, массовому обучению спортивному танцу, формирование и развитие танцевальной культуры детей, выстраивание траектории «успешности» ребенка в танцевальной деятельности. Развитие мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Обучающие:

1. Приобщить к миру танцев, познакомить с различными направлениями, историей и географией танцев;

2. научить танцевальным основам: держание осанки, позиции рук и ног, направления движений, точность выполнения каждого движения, музыкальность;

3. научить ребенка технике исполнения движений в каждом танце, определенным приемам исполнения, связкам движений;

4. научить работать самостоятельно, давая возможность придумывать и составлять свои танцевальные композиции;

5. закрепить дальнейшее развитие танцевальных навыков, знаний и умений.

Развивающие:

1. Развить музыкальный слух, умение ощущать и чувствовать музыкальный ритм, координацию, зрительную и музыкальную память;

2. развить воображение, артистизм с помощью усовершенствования навыков импровизации под музыку, самостоятельного составления вариаций танцевальных фигур по танцам;

3. привить умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром;

4. формировать эстетический вкус; критичность и самокритичность, умение оценивать и анализировать увиденное и услышанное;

5. привить культуру общения в паре, в танце, с окружающим миром; умение вести себя в обществе и на танцевальной площадке, основы танцевального этикета.

Воспитательные:

1. воспитать чувство коллективизма посредством участия в массовых танцах (концертная деятельность, ансамбль);

2. воспитать и пробудить в каждом спортсмене самостоятельную, творчески мыслящую личность, самоуважение и уверенность в себе;

3. воспитать силу воли, спортивный характер, чувство ответственности, умение преодолевать трудности;

4. воспитать трудолюбие и самодисциплину.

Валеологические:

1. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье обучающихся;

2. воспитать физические качества у спортсменов (гибкость, ловкость, выносливость, координационные возможности, скоростные способности).

3. укрепить дыхательную и сердечно – сосудистую систему организма, на фоне общефизической подготовки.

4. тренировать вестибулярный аппарат, формировать правильную осанку.

Содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме по годам обучения: в каждом последующем году совершенствуются знания, умения и навыки, по мере укрепления мышечного аппарата, движения усложняются, общение и взаимодействие в паре выходит на новый уровень. Принцип обучения от простого к сложному, является основополагающим при построении данной программы.

1.6. Адресат Программы

Программа предназначена для обучения детей 7- 18 лет.

1-ый год – 7-8 лет; 2-ой год – 9-10лет; 3-ий год – 11-12лет;

4-ый год – 13-14 лет; 5-ый год – 15-16 лет; 6-ой год – 17-18 лет.

(возрастные рамки обучающихся могут меняться)

Возраст детей 7-8 лет характеризуется как младший школьный возраст. Это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Поэтому не допустим перенос средств, методов, приемов, которые педагог использует в среднем и старшем звене. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся педагогу необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

Развитие детей в младшем школьном возрасте идет довольно интенсивно и относительно равномерно. В среднем ежегодно у девочек длина тела увеличивается на 4-5 см, масса - на 2-3 кг, окружность грудной клетки – на 1,5-2 см.

Происходит дальнейшее окостенение и рост позвоночника (тел позвонков, остистых отростков). Позвоночник все еще гибок и податлив.

К 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна. Позвоночник обладает наибольшей подвижностью с 7-8 лет. Именно в этот период нередки нарушения осанки и деформации позвоночника.

При этом надо помнить о том, что нарастание силы мышц-сгибателей, при их постоянном тоническом напряжении опережает развитие мышц-разгибателей. Необходимо подбирать упражнения, направленные на укрепление мышц-разгибателей. Мышцы у детей этого возраста имеют тонкие волокна, бедны белками и жирами, содержат много воды, поэтому развивать их надо постепенно и разносторонне.

Окостенение скелета у детей происходит неравномерно. Раньше всего, к 9-11 годам, заканчивается окостенение фаланг пальцев руки, несколько

позже, к 10-13 годам - запястья. Кости таза интенсивно развиваются у девочек с 8 до 10 лет формирование их идет равномерно.

Существенную роль в процессе перестройки костной ткани играет питание. Так, обеднение пищи минеральными солями и витаминами в периоды глубокой морфологической перестройки костной ткани приводит к значительному замедлению роста.

В младшем школьном возрасте дети легко могут овладеть технически сложными формами движений. Объясняется это тем, что в возрасте 7-9 лет высшая нервная система достигает высокой степени развития, к этому времени заканчивается рост и структурная дифференцировка нервных клеток. Но функциональным показателям далеко до совершенства. Невелика сила и уравновешенность нервных процессов. Резко выражено запредельное торможение при действии сверхсильных и монотонных длительных раздражителей. В коре головного мозга преобладают процессы возбуждения, что приводит к быстрому утомлению. Вместе с тем большая возбудимость нервной системы способствует лучшему и более быстрому усвоению двигательных навыков.

Младший школьный возраст, по мнению большинства исследователей, является относительно благоприятным, обладающим значительными пластическими возможностями, периодом детства, который характеризуется равномерными темпами прироста физического развития, увеличением функциональных возможностей основных физиологических систем.

Возраст детей 10-15 лет характеризуется как подростковый возраст.

Самая существенная черта переходного возраста та, что эпоха полового созревания является вместе с тем и эпохой социального созревания личности. В целом, у значительного числа подростков отношения дисгармонизированы в той или иной мере. Это взаимное непонимание с родителями, проблемы с учителями, негативные переживания, тревога, беспокойство, дискомфорт, ожидание агрессии, ссоры со сверстниками, закрытость, нежелание и неумение говорить о себе, своем внутреннем мире, незнание того, как и какую информацию получать о себе, незнание и неумение работать с ней. Отношения подростков с окружающим миром спонтанны, неконструктивны, незрелы, некомпетентны.

После 10-11 лет девочки начинают расти значительно быстрее мальчиков и обгоняют в весе и росте мальчиков одинакового с ними возраста. Это преобладание в росте и весе девочек продолжается примерно до 15-16 лет, после чего наблюдается значительное отставание тех же показателей. Ускорение роста в период полового созревания связано с усилением деятельности передней доли гипофиза и щитовидной железы.

Половое созревание у девочек начинается и заканчивается приблизительно на два года раньше, чем у мальчиков.

Рост в длину в значительной мере происходит за счет роста конечностей, грудь и таз отстают в развитии, отчего фигура становится несколько вытянутой и порой очень нескладной, грудь — впалой и подростки выглядят узкогрудыми.

Несоответствие между быстрым ростом трубчатых костей и относительно медленным развитием мышц еще более усугубляет впечатление неловкости и нескладности. Эти особенности физического развития накладывают свой отпечаток на все внешнее поведение и на характер движений подростка: он часто проявляет неловкость, резкость в движениях, не умея соразмерять, координировать их, что приносит много беспокойства и ему и окружающим, причем это происходит случайно, неожиданно для него самого. Упражнение, тренировка, повторение движений постепенно устраняют этот недостаток.

С другой стороны, отмечается, что подросток может произвольно управлять своими движениями и неловкость, порожденная указанными особенностями его развития, корректируется воспитанием. Поэтому физическому воспитанию подростка следует придавать большое значение.

С 12 лет отмечается усиленный рост мышц, который продолжается в последующие годы.

Рост силы и выносливости создает условия для включения девочки-подростка в трудовую деятельность, хотя, эти возможности, еще ограничены. Её неокрепший и быстро развивающийся организм необходимо щадить. Девочка-подросток быстро утомляется, и непосильная работа может надорвать её силы.

В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, особенно эффективно обучение и самообучение трудовым и спортивным движениям. Следует учесть, что если в этом возрасте не будет обращено специальное внимание на развитие ловкости, пластичности и красоты движений, то в последующий период обычно труднее овладевать ими, а неловкость и угловатость движений, присущая подростку, может сохраниться на всю жизнь.

Движения усваиваются подростками сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной задачей. Вторая сигнальная система — слово — начинает приобретать все большее значение в образовании и формировании движений. После действия может быть дан словесный отчет о нём. Слово может предшествовать действию, то есть подросток может рассказать о том, как он будет выполнять действие. Это

позволяет анализировать и сравнивать движения, а следовательно, и лучше управлять ими.

Легочный аппарат в подростковом возрасте развивается недостаточно быстро, хотя жизненная емкость легких возрастает. Необходимо научить его правильно и глубоко дышать во время работы, ходьбы, учебных занятий. Это важно потому, что в связи с усиленным ростом, интенсивным обменом веществ организм подростка нуждается в большом количестве кислорода (потребность его в кислороде больше потребности взрослого).

В подростковом возрасте продолжается развитие и совершенствование нервной системы. Мозг подростка по весу и объему мало чем отличается от мозга взрослого человека, значительного прироста размера и веса мозга в подростковом возрасте не замечается, но зато в связи с усложнением условий жизни происходят заметные качественные изменения.

Подростковый возраст — это период больших возможностей, резкого подъема физических и духовных сил, интенсивного роста жизнедеятельности организма. Многие учителя считают подростковый возраст самым интересным возрастом и любят работать именно с подростками. А что касается слабых сторон, трудных моментов, то все это имеет относительное значение. При правильном воспитании многие недостатки поведения подростков не проявляются, а некоторые, казалось бы, отрицательные черты могут носить положительный характер.

При реализации программы необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся и сенситивные периоды развития физических качеств. Причем биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от степени развития отдельных систем.

**Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития
морфофункциональных показателей и физических качеств 7-18 лет**

Таблица 1

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)								
	7-8	9	10	11	12	13	14	15-16	17-18
Длина тела					+	+	+	+	
Мышечная масса					+	+	+	+	
Быстрота		+	+	+					
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+		
Сила					+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)		+	+	+				+	+
Гибкость	+	+	+			+			+
Равновесие	+		+	+	+		+		
Координационные способности			+	+	+				+

1.7. Объем Программы

Срок реализации данной Программы 6 лет, из которых 144 недели (по 36 недель в году).

Количество времени на весь период обучения составляет 1296 часа. 1-й и 2-й год обучения – **144 часа**, 3-й, 4-й и 5-й год обучения - **216 часов в год**, 6-й год обучения - **288 часов**.

1-й год обучения (7-8 лет) и 2-й год обучения (9-10 лет) – 144 часа.

Первая ступень – **начальная**, спортивная.

3-й год обучения (11-12 лет), 4-й год обучения (13-14 лет), – 216 часов

Вторая ступень – **основная**, спортивная специализация.

5-й год обучения (15-16 лет), 6-й год обучения (17-18 лет) – 288 час.,

Третья ступень – **совершенствования** спортивного мастерства. На этой ступени увеличивается программный материал (10 танцев), физическая и конкурсная нагрузка и для реализации образовательной деятельности обучающиеся занимаются четыре раза в неделю.

Режим занятий: необходимое количество и периодичность занятий для реализации системной образовательной деятельности два раза в неделю по два часа (1-й и 2-й год), три раза в неделю по два часа (3-й, 4-й год); четыре раза в неделю по два часа (5-й, 6-й год) с промежутком между занятиями в один-два дня. Обязательно предусматривается 15 минутный перерыв после каждого 45 минутного занятия.

Формы занятий:

- аудиторные с промежутком через один - два дня.
- внеаудиторные (согласно календарному плану соревнований), тренировочные сборы, соревнования.

В т.ч.

- групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия;
- открытые занятия;
- мастер-классы;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- зачет, контроль.
- Дистанционное обучение согласно ЛНА ГДДЮТ.

Последовательность и постепенность усложнения специфических разделов программы, цикличность которых предполагает их повторное изучение на более высоком профессиональном уровне, создаёт возможность перехода к совершенствованию своего спортивного мастерства.

Содержание программы рассчитано на удовлетворение потребностей детей и подростков и их родителей в приобретении физкультурно-спортивных знаний и развитии собственных физических способностей при содействии специалистов за пределами школьных учебных программ.

1.8. Планируемые результаты

Планируемые результаты по итогам реализации образовательной программы должен полностью удовлетворять как обучающегося, так и педагога.

Дифференциация ДООП по уровневому контролю теории и практики:

Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания Начальной ступени обучения (1-й год обучения (7-8 лет) и 2-й год обучения (9-10 лет) стартовый уровень:

Будут знать (предметные результаты):

1.Основные шаги танцев и композиции: 3-х танцев (Первые шаги 7-8лет): Медленный вальс, Польки, Вару-вару; 3-х танцев (Школа танцев-7-8лет) – Медленный вальс, Полька, Ча Ча Ча , 3-х танцев (Школа танцев 9-10

лет) – Медленный вальс, Самба, Ча Ча Ча, 4-е танца (9-10лет) – Медленный вальс, Квикстеп, Самба, Ча Ча Ча.

Будут уметь (предметные результаты):

1. Самостоятельно выполнять разминку;
2. Выполнять синхронно движения и комбинации;
3. Исполнять в музыку выученные связки;
4. Выполнять сильную и слабую доли.

Будет развито (предметные результаты):

1. Чувство ритма;
2. Слух;
3. Простейшая координация движений.
4. Физические качества.

Будет воспитанно (личностные результаты):

1. Уважительное отношение к педагогу и занятиям;
2. Корректность и такт по отношению к другим учащимся;
3. Дисциплинированность;
4. Аккуратность.

Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания Основной ступени обучения 3-й год обучения (11-12 лет), 4-й год обучения (13-14 лет) базовый уровень:

Будут знать (предметные результаты):

- Основные шаги танцев: М.в; Т; В.в; Квик; С; Чв.; Чв.; Р; дж.
- Самостоятельный подход к осмыслению предложенного материала.
- Образное мышление.
- Артистизм и эмоциональные качества.
- Историю развития танцев;
- Отличие европейской и латиноамериканской программ.

Будут уметь (предметные результаты):

- Самостоятельно исполнять изученные комбинации;
- Ориентировать связки в разные стороны и в разных направлениях;
- Исполнять программные композиции;
- 4. Владеть основами поступательных и вращательных движений.

Будет развито (предметные результаты):

- Пластичность и гибкость;
- Координация движений;
- Осанка.

Будет воспитанно (личностные результаты):

- Корректное поведение на паркете и в зрительном зале;
- Навык концентрации внимания;

- Умение ориентироваться в пространстве;
- Раскрепощенность при выступлении на соревнованиях.

Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания ступени совершенствования спортивного мастерства 5-й год обучения (15-16 лет, 6-й год обучения (17-18 лет) продвинутый уровень:

Будет знать (предметные результаты):

- Основные шаги, фигуры 10-ти танцев;
- Музыкальный размер, количество тактов, темп музыки изуч. танцев;
- Понятия и принципы импровизации.

Будет уметь (предметные результаты):

- Владеть всеми видами вращения в паре и по одному;
- Танцевать в паре в контакте;
- Самостоятельно варьировать связки на основе изученного материала;
- Ориентироваться в танцевальные и музыкальные направления.

Будет развито (предметные результаты):

- Эстетический вкус;
- Образное мышление;
- Умение работать с музыкальным материалом.

Будет воспитанно (личностные результаты):

- Трудолюбие и выносливость;
- Интерес к театральному, музыкальному и хореографическому искусству;
- Стремление к постоянному повышению общего культурного уровня.

Метапредметные результаты

- У учащихся будет сформирован познавательный интерес к искусству спортивного танца.
- Учащийся научится планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
- Учащиеся приобретут опыт и умение сотрудничать (общение, взаимодействие) на основе взаимоуважения с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем и различных творческих задач.
- Учащиеся будут уметь находить новую информацию о многогранной национальной культуре искусства спортивного танца, использовать ее и применять в спортивной деятельности.
- Учащиеся будут способны анализировать, соотносить, понимать причины успеха/ неуспеха, сравнивать, делать выводы для достижения результата.

1.9. Организационно-педагогические условия и формы аттестации

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции. Для отслеживания динамики освоения данной дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг.

Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Результативность занятий определяется анализом следующих параметров:

- динамика развития физических качеств;
- динамика развития танцевальных качеств;
- динамика освоения технического арсенала;
- освоение основных разделов образовательной программы.

Контроль осуществляется посредством выполнения творческих и специальных упражнений, контрольных уроков, зачетов, в ходе соревнований.

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

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся и впервые поступивших учеников. Форма проведения – собеседование.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. Направлен на закрепление теоретического и практического материала по изучаемой теме. Позволяет выявить уровень имеющихся знаний и на их основе строить дальнейшее изучение материала. Форма контроля: опрос, беседа, обсуждение с детьми правильности исполнения и демонстрация изученных движений.

Промежуточный контроль (промежуточная диагностика) проводится один раз в год (декабрь) на открытом занятии.

Формы контроля:

- контрольные занятия;
- открытые занятия для родителей и педагогов;
- участие в конкурсах.

Рубежная диагностика проводится в конце обучения и служит для выявления уровня освоения учащимися как теоретической, так и практической части программы. Это открытые уроки, показательные

выступления и соревнования по танцевальному спорту (согласно единому календарному плану СТС РБ и ФТСАРР).

Формы итоговой аттестации: открытое занятие, соревнования.

Критериями оценки освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;
- уровень творческой активности учащегося: количество участия в спортивных мероприятиях, соревнованиях, др.
- уровень творческой активности обучающегося: количество реализованных проектов, выполненных самостоятельно на основе изученного материала.

Оценка результатов работы каждого обучающегося в конце учебного года производится также в соответствии с таблицей критериев уровня освоения программного материала.

Критерии уровня освоения программного материала:

Низкий уровень

Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающейся овладел менее 1/2 объем теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Работоспособность крайне низкая.

Есть недостатки также в личностных качествах: ребёнок эмоционально неустойчив, проявляет недоверие к окружающим, боится общения. Часто наблюдаются негативные реакции на просьбы взрослых, капризы.

Средний уровень

Ребёнок овладел не менее 1/2 объем теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

Личностные качества соответствуют «средним», «нормальным»: у ребёнка преобладает эмоционально-положительное настроение, приветлив с окружающими, проявляет активный интерес к словам и действиям сверстников и взрослых.

Высокий уровень

Обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Осваивает задания повышенной трудности. Проявляет активный интерес к творчеству.

Личностные характеристики соответствуют нормам поведения детей данного возраста: ребёнок сохраняет жизнерадостное настроение, проявляет активность.

Согласно ФГ требований, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций и с учетом целесообразности оценки качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	1-й г.о.	2-й г.о.	3-й, 4-й г.о.	5-й и 6-й г.о.
1	<i>Теоретические занятия</i>	23	20	14	19
2	<i>Практические занятия</i>	121	124	202	269
3	<i>Форма контроля</i>	Педагогические наблюдения, опрос, зачет, диагностика	Педагогические наблюдения, опрос, зачет, диагностика	Педагогические наблюдения, опрос, зачет, диагностика	Педагогические наблюдения, опрос, зачет, Диагностика
4	ВСЕГО ЧАСОВ	144 ч.	144 ч.	216 ч.	288 ч.

2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

Таблица 2

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	Вводное занятие	2			
1.1	инструктаж по технике безопасности		1		Опрос
1.2	Ориентировка в зале			1	Опрос, зачет
2	Общефизическая подготовка	30			Диагностика
2.1	Система игровых физических растяжек		1	5	
2.2	Ритмические упражнения		1	10	
2.3	Азбука музыкального движения		1	6	
2.4	Партерная гимнастика		1	5	
3.	Танцевальная азбука	16			Пед. наблюдения
3.1	Элементы классического		1	7	

	танца				
3.2	Элементы современного танца		1	7	
4	Детские массовые танцы	16			Пед. наблюдения, зачет
4.1	«Полька», «Вару-вару»		2	14	
5	Спортивные танцы	62			Пед. наблюдения, зачет
5.1	Медленный вальс		7	24	
5.2	Ча-ча-ча		7	24	
6	Турниры	18			
	ИТОГО:	144	23	121	

2-й год обучения

Таблица 3

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	Вводное занятие	2			
1.1	инструктаж по технике безопасности		1		Опрос
1.2	Ориентировка в зале			1	Опрос, зачет
2	Общефизическая подготовка	32			Диагностика
2.1	Система игровых физических растяжек		1	5	
2.2	Ритмические упражнения		1	12	
2.3	Азбука музыкального движения		1	6	
2.4	Партерная гимнастика		1	5	
3.	Танцевальная азбука	14			Пед. наблюдения
3.1	Элементы классического танца		1	5	
3.2	Элементы современного танца		1	7	
4	Детские массовые танцы	6			Пед. наблюдения, зачет
4.1	«Полька», «Вару-вару»		1	5	
5	Спортивные танцы	68			Пед. наблюдения, зачет
5.1	Медленный вальс		2	14	
5.2	Квикстеп		4	16	
5.3	Самба		4	16	
5.4	Ча-ча-ча		2	14	
6	турниры	18			
	ИТОГО:	144	20	124	

3-й год обучения

Таблица 4

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1.	Введение	1			Опрос
1.1.	Техника безопасности		1		
2.	Общефизическая подготовка	40			тестирование
2.1. 2.2	Бег, прыжки, отжимание, планка Фитнес			40	
3.	Тренаж современного танца	27	3	24	зачет
4.	Танцевальная азбука	26			Опрос, диагностика
4.1.	Экзерсис классического танца		2	12	
4.2.	Элементы современного бурятского танца		2	10	
5.	Спортивные танцы	94			диагностика
5.1	Европейская программа:				
	Медленный вальс		1	13	
	Венский вальс		1	17	
	Квикстеп		1	14	
5.2.	Латиноамериканская программа:				диагностика
	Самба		1	14	
	ЧаЧаЧа		1	13	
	Джайв		1	17	
6.	Индивидуальные занятия	4		4	Опрос, зачет
7.	Турниры	24			зачет
	ИТОГО:	216	14	202	

4-й год обучения

Таблица 5

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1.	Введение	1			Опрос
1.1.	Техника безопасности		1		
2.	Общефизическая подготовка	40			Тестирование
2.1. 2.2	Бег, прыжки, отжимание, планка Фитнес			40	
3.	Тренаж современного танца	27	3	24	Зачет

4.	Танцевальная азбука	26			Опрос, диагностика
4.1.	Экзерсис классического танца		2	14	
4.2.	Элементы современного бурятского танца		2	8	
5.	Спортивные танцы	94			Диагностика
5.1	Европейская программа:		3		
	Медленный вальс			10	
	Танго			14	
	Венский вальс			10	
	Квикстеп			10	
5.2.	Латиноамериканская программа:		3		Диагностика
	Самба			10	
	ЧаЧаЧа			10	
	Румба			14	
	Джайв			10	
6.	Индивидуальные занятия	4		4	Опрос, зачет
7.	Турниры	24		24	Зачет
	ИТОГО:	216	14	202	

5-й год обучения

Таблица 6

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1.	Вводное занятия	1			Опрос
1.1.	Техника безопасности		1		Опрос
2.	Общефизическая подготовка	45		18	Диагностика зачет
2.1.	Фитнес			27	
3.	Тренаж современной пластики	25	2	23	Пед. наблюдение зачет
4.	Танцевальная азбука	25			Пед. наблюдение
4.1.	Экзерсис классического танца		1	10	
4.2.	Элементы современного бурятского танца		1	4	
4.3.	Элементы современного танца		1	8	
5.	Спортивные танцы	150			Диагностика
5.1.	<i>Европейская программа</i>				
1	Медленный вальс		1	13	
2	Танго		1	13	
3	Венский вальс		1	13	
4	Медленный фокстрот		2	18	
5	Квикстеп		1	13	

5.2.	<i>Латиноамериканская программа</i>				Диагностика
1	Самба		1	13	
2	ЧаЧаЧа		1	13	
3	Румба		1	14	
4	Пассадобль		2	14	
5	Джайв		1	14	
6.	Индивидуальная программа	10	1	9	Опрос, зачет
7.	Турниры, концерты	42		42	Зачет
	ИТОГО:	288	19	269	

6-й год обучения

Таблица 7

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1.	Вводное занятия	1			Опрос
1.1.	Техника безопасности		1		опрос
2.	Общефизическая подготовка	45		18	Диагностика зачет
2.1.	Фитнес			27	
3.	Тренаж современной пластики	15		15	Пед. наблюдение зачет
4.	Танцевальная азбука	25			Пед. наблюдение
4.1.	Экзерсис классического танца		1	10	
4.2.	Элементы современного бурятского танца		1	4	
4.3.	Элементы современного танца		1	6	
5.	Спортивные танцы	150			диагностика
5.1.	<i>Европейская программа</i>				
1	Медленный вальс		1	14	
2	Танго		1	14	
3	Венский вальс		1	14	
4	Медленный фокстрот		1	14	
5	Квикстеп		1	14	
5.2.	<i>Латиноамериканская программа</i>				диагностика
1	Самба		1	14	
2	ЧаЧаЧа		1	14	
3	Румба		1	14	
4	Пассадобль		1	14	
5	Джайв		1	14	
6.	Индивидуальная программа	10	1	9	Опрос, зачет
7.	Турниры, концерты	42	2	40	зачет
	ИТОГО:	288	19	269	

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график

Таблица 6

№ п/п	месяц	Число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь		2ч	Беседа тренировка			Пар. Зал ГДДЮТ	Опрос
			2ч	Беседа, тренировка			Пар. Зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
			2ч	Тренировка			Пар. Зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
			2ч	Тренировка			Пар. Зал ГДДЮТ	Диагностика; зачет
			2ч	Тренировка				
	Октябрь		2ч	Тренировка			Пар.зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение;
			2ч	Беседа, тренировка			Пар. Зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение; опрос
			2ч	тренировка			Пар.зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
			2ч	Тренировка			Пар. Зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
			2ч					
	Ноябрь		2ч	Тренировка			Пар. Зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
			2ч	Тренировка			Пар. Зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
			2ч	Беседа, тренировка			Пар. Зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение Опрос
			2ч	Беседа, тренировка			Пар. Зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение; опрос
	Декабрь		2ч	Тренировка			Пар.зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
			2ч	Тренировка			Пар. Зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
			2ч	Тренировка беседа			Пар.зал ГДДЮТ	опрос Пед. наблюдение
			2ч	Тренировка			Пар. Зал ГДДЮТ	Зачет диагностика
	Январь		2ч	Тренировка			Пар.зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
			2ч	Тренировка			Пар. Зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
			2ч	Тренировка беседа			Пар.зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение опрос
				Тренировка			Пар. Зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
	Февраль		2ч	Тренировка			Пар.зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
			2ч	Тренировка беседа			Пар. Зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение опрос
			2ч	Тренировка			Пар.зал	Пед. наблюдение

							ГДДЮТ	
		2ч	Тренировка				Пар. Зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
	Март	2ч	Тренировка				Пар.зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
		2ч	Тренировка				Пар. Зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
		2ч	Тренировка Беседа				Пар.зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение опрос
		2ч	Тренировка				Пар. Зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
	Апрель	2ч	Тренировка				Пар.зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
		2ч	Тренировка				Пар. Зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
		2ч	Тренировка беседа				Пар.зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение опрос
		2ч	Тренировка				Пар. Зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
		2ч	Тренировка				Пар. Зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
	Май	2ч	Тренировка				Пар.зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
		2ч	Тренировка				Пар. Зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
		2ч	Тренировка				Пар.зал ГДДЮТ	Пед. наблюдение
		2ч	Тренировка				Пар. Зал ГДДЮТ	Зачет диагностика

III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА (ПРЕДМЕТНЫЙ МАТЕРИАЛ)

1-й год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с обучающимися, постановка цели и задач на год, правила техники безопасности, правила поведения в хореографическом зале, во время соревнований.

Беседа о спортивном бальном танце.

Практика. Разучивание упражнений для разминки; адаптационные игры.

2. Коллективно порядковые и ритмические упражнения

Теория. Знакомство с правилами ориентации в танцевальном зале: по линии танца, к центру, к стене, диагонально к стене и к центру, против линии танца.

Передвижение в танцевальном зале в различных направлениях.

Учащиеся во время обучения получают представление о том, как танцевальные движения выражают внутренний мир человека; что красота

танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, лёгкость, сила, грация.

Практика. Выполнение коллективно порядковых и ритмических упражнений.

3. Тренировочные упражнения

Теория. Правила выполнения тренировочных упражнений.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений.

Постановка корпуса, рук, ног, головы.

Позиции ног (1-6).

Позиции рук (подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я).

Деми плие и гранд плие (по 1-й, 2-й, 3-й, 6-й позициям).

Батман тандю (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю с деми плие (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю с сокращением стопы (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю жете (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю жете с сокращением стопы в воздухе (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Релеве (по 1-й, 2-й, 3-й, 6-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Прыжки (по 1-й, 2-й, 3-й, 6-й позициям вперёд, в сторону, назад):

- соте (прыжок без перемены позиции);
- эшапиэ (прыжок из позиции в позицию);
- шанжман де пье (прыжок с переменной ног в воздухе).

Элементы танцев в современных ритмах (в порядке изучения программы и по усмотрению педагога).

Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях.

Упражнения для рук:

- отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону;
- вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в сторону;
- повороты головы в сторону;
- вращательные движения головы.

Упражнения для плеч:

- поднимание и опускание плеч;
- выдвижение плеч вперёд и назад;
- вращательные движения плечами.

Упражнения для корпуса;

- повороты корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперед, назад, в стороны;
- смещение верхней части корпуса вперед, назад, в стороны;
- вращательные движения корпуса.

Упражнения для бедер:

- смещение бедер вперед, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;
- вращательные движения бедер.

4. Изучение танцевальных элементов и соединений фигур

Теория. Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Практика. Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Утята. Муз. размер 4/4.

Открытое положение. Основные движения:

- основной ход вперед и назад;
- левый поворот, правый поворот.

Соединение фигур.

Полька. Муз. размер 4/4.

Закрытое положение. Открытое положение. Основные движения:

- галоп;
- хлопушки;
- каблучные.

Соединение фигур.

Вару-вару. Муз. размер 2/4.

Открытое положение. Закрытое движение. Основные движения:

- шаг – приставка;
- прыжки;
- хлопушки;
- шаг – поворот.

Соединение фигур.

Стирка. Муз. размер 2/4.

Открытое положение. Основные движения:

- стираем;
- полощем;
- выжимаем;
- встряхиваем;
- развешиваем;

- устали.

Медленный вальс. Муз. размер 3/4.

Закрытое положение. Основные движения:

- маленький квадратик
- большой квадратик
- перемена правая, левая;

Соединение фигур.

Ча – ча - ча. Муз. размер 4/4.

Закрытое положение. Основные движения:

- основное движение вперед и назад;
- ” чек”;
- осевые повороты.

Соединение фигур. Несложные композиции.

Соединение фигур.

5. Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев

Теория. Образ в танцевальной композиции.

Практика. При постановке номеров используются только те движения и танцевальные элементы, которые уже были изучены и отработаны детьми.

6. Итоговые занятия

Практика. Подведение итогов обучения за год. Контрольные занятия, открытые занятия для родителей и педагогов.

2-й год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Постановка цели и задач на год, правила техники безопасности, правила поведения в хореографическом зале, на сцене во время выступлений.

Практика. Повторение упражнений для разминки; адаптационные игры.

2. Коллективно порядковые и ритмические упражнения

Теория. Особое внимание уделить при работе с учащимися над артистичностью и созданием образа в танце. Выработать правильную, красивую осанку; умение легко передвигаться по паркету, “держат спину”.

На занятиях, в общении с музыкой и танцем помочь преодолеть возрастные комплексы, уменьшить конфликты и сделать отношения мальчиков и девочек доброжелательными и бережными.

В программе усиливается познавательная деятельность за счёт систематического проведения бесед о хореографии и современных танцах,

использования наглядных пособий, технических средств, посещение театров, концертов, конкурсов.

Практика. Выполнение коллективно порядковых и ритмических упражнений.

3. Тренировочные упражнения

Теория. Повторение правил выполнения тренировочных упражнений.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений.

Постановка корпуса, рук, ног, головы.

Позиции ног (1-6).

Позиции рук (подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я).

Деми плие и гранд плие (по 1-й, 2-й, 3-й, 6-й позициям).

Батман тандю (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю с деми плие (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю с сокращением стопы (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю жете (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю жете с сокращением стопы в воздухе (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Релеве (по 1-й, 2-й, 3-й, 6-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Прыжки (по 1-й, 2-й, 3-й, 6-й позициям вперёд, в сторону, назад):

- соте (прыжок без перемены позиции);
- эшапиз (прыжок из позиции в позицию);
- шанжман де пье (прыжок с переменной ног в воздухе).

Элементы танцев в современных ритмах (в порядке изучения программы и по усмотрению педагога).

Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях.

Упражнения для рук:

- отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону;
- вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в сторону;
- повороты головы в сторону;
- вращательные движения головы.

Упражнения для плеч:

- поднимание и опускание плеч;
- выдвижение плеч вперёд и назад;
- вращательные движения плечами.

Упражнения для корпуса;

- повороты корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперёд, назад, в стороны;
- смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны;
- вращательные движения корпуса.

Упражнения для бёдер:

- смещение бёдер вперёд, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;
- вращательные движения бёдер.

4. Изучение танцевальных элементов и соединений фигур

Теория. Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Практика. Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Медленный вальс. Муз. размер: 3/4.

Основные движения:

- правый поворот

Самба. Муз. размер 2/4.

Основные движения:

- основное движение;
- виск;
- самба ход;

Соединение фигур.

Ча-Ча-Ча. Муз. размер 4/4.

Основные движения:

- спот повороты влево и вправо
- тайм степ
- Нью-Йорк (в позицию бок о бок слева и справа)

Джайв. Муз. размер 2/4.

Основные движения:

- основной ход на месте;
- звено;
- ”разрыв” (фоловей-разделение);
- смена мест (различные варианты).

Соединение фигур.

5. Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев

Теория. Образ в танцевальной композиции.

Практика. При постановке номеров используются только те движения и танцевальные элементы, которые уже были изучены и отработаны детьми.

6. Итоговые занятия

Практика. Подведение итогов обучения. Контрольные занятия, открытые занятия для родителей и педагогов.

3 - 4 - й год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Постановка цели и задач на год, правила техники безопасности, правила поведения в хореографическом зале, на сцене во время выступлений.

Практика. Повторение упражнений для разминки; адаптационные игры.

2. Коллективно порядковые и ритмические упражнения

Теория. Выработать правильную, красивую осанку; умение легко передвигаться по паркету, “держат спину”.

На занятиях, в общении с музыкой и танцем помочь преодолеть возрастные комплексы, уменьшить конфликты и сделать отношения мальчиков и девочек доброжелательными и бережными.

В программе усиливается познавательная деятельность использования наглядных пособий, технических средств, посещение концертов и конкурсов.

Практика. Выполнение коллективно порядковых и ритмических упражнений.

3. Тренировочные упражнения

Теория. Повторение правил выполнения тренировочных упражнений.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений.

Постановка корпуса, рук, ног, головы.

Позиции ног (1-6).

Элементы танцев в современных ритмах (в порядке изучения программы и по усмотрению педагога).

Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях.

Упражнения для рук:

- отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону;
- вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в сторону;
- повороты головы в сторону;
- вращательные движения головы.

Упражнения для плеч:

- поднимание и опускание плеч;
- выдвижение плеч вперёд и назад;
- вращательные движения плечами.

Упражнения для корпуса;

- повороты корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперёд, назад, в стороны;
- смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны;
- вращательные движения корпуса.

Упражнения для бёдер:

- смещение бёдер вперёд, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;
- вращательные движения бёдер.

4. Изучение танцевальных элементов и соединений фигур

Теория. Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Практика. Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Медленный вальс. Муз. размер: 3/4.

Основные движения:

- спин-поворот
- виск
- шассе из ПП в ЗП

Танго. Муз. Размер: 2/4

Основные движения:

- поступательный линк
- закрытый променад
- поступательное звено
- левый поворот
- файв степ

Венский вальс. Муз. Размер: $\frac{3}{4}$

Основные движения:

- правый поворот

Квик-степ. Муз. размер: 4/4.

Основные движения:

- четвертной поворот вправо
- лок-степ вперед
- перемена хозитэйшен
- бегущее окончание

- V6

Самба. Муз. размер 2/4

Основные движения:

- бота-фого с продвижением вперед
- вольт с продвижением в теневой позиции

Ча-Ча-Ча. Муз. размер 4/4.

Основные движения:

- лок-степ вперед/назад
- тайм-степ
- веер
- алимана
- хип твист

Румба. Муз. размер: 4/4

Основные движения:

- основной шаг
- нью-йорк
- повороты дамы под рукой
- алемана
- кукарача
- хип твист
- веер

Джайв. Муз. размер: 4/4

Основные движения:

- смена мест справ налево/слева направо
- звено
- удар бедром

5. Подготовка композиций на основе разучиваемых танцев

Теория. Образ в танцевальной композиции. Парное танцевание. Ведение партнерши в движении.

Практика. При постановке композиций используются только те движения и танцевальные элементы, которые уже были изучены и отработаны детьми.

6. Итоговые занятия

Практика. Подведение итогов обучения. Контрольные занятия, открытые занятия для родителей и педагогов.

1. Вводное занятие

Теория. Постановка цели и задач на год, правила техники безопасности, правила поведения в хореографическом зале, на сцене во время выступлений.

Практика. Повторение упражнений для разминки; тренаж современной пластики.

2. Коллективно порядковые и ритмические упражнения

Теория. Выработать правильную, красивую осанку; умение легко передвигаться по паркету, “держат спину”.

На занятиях, в общении с музыкой и танцем помочь преодолеть возрастные комплексы, уменьшить конфликты и сделать отношения мальчиков и девочек доброжелательными и бережными.

В программе усиливается познавательная деятельность использования наглядных пособий, технических средств, посещение концертов и конкурсов.

Практика. Выполнение коллективно порядковых и ритмических упражнений.

3. Тренировочные упражнения

Теория. Повторение правил выполнения тренировочных упражнений.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений.

Постановка корпуса, рук, ног, головы.

Позиции ног (1-6).

Элементы танцев в современных ритмах (в порядке изучения программы и по усмотрению педагога).

Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях.

Упражнения для рук:

- отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону;
- вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в сторону;
- повороты головы в сторону;
- вращательные движения головы.

Упражнения для плеч:

- поднимание и опускание плеч;
- выдвижение плеч вперёд и назад;
- вращательные движения плечами.

Упражнения для корпуса;

- повороты корпуса в стороны;

- наклоны корпуса вперёд, назад, в стороны;
- смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны;
- вращательные движения корпуса.

Упражнения для бёдер:

- смещение бёдер вперёд, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;
- вращательные движения бёдер.

Вращательные упражнения:

Шэнэ

Вращение для баланса

Спираль

Тур поворот

4. Изучение танцевальных элементов и соединений фигур

Теория. Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Практика. Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Медленный вальс. Муз. размер: 3/4.

Основные движения:

- бегущий спин-поворот
- телемарк
- бегущее шассе из ПП
- фоловей
- правый открытый поворот

Танго. Муз. Размер: 2/4

Основные движения:

- поступательный линк
- синкопированный закрытый променад
- линии: чек,
- левый поворот
- файв степ

Венский вальс. Муз. Размер: 3/4

Основные движения:

- правый поворот
- левый поворот
- перемены

Медленный Фокстрот. Муз.Размер: 4/4

Основные движения:

- шаг «Перо»

- тройной шаг
- правый и левый поворот
- плетение

Квик-степ. Муз. размер: 4/4.

Основные движения:

- правый спин поворот
- бегущий лок-степ вперед, назад
- фоловей
- синкопированное бегущее окончание
- открытые повороты
- прыжковые комбинации

Самба. Муз. размер 2/4

Основные движения:

- бота-фого в теневой позиции с продвижением вперед
- вольты с продвижением в теневой позиции
- батукады
- променадный бег
- «кресты»
- «кариоки»

Ча-Ча-Ча. Муз. размер 4/4.

Основные движения:

- лок-степ вперед,назад
- синкопированный тайм-степ
- скользящие дверцы
- три алиманы
- открытый хип твист
- круговой хипт вист

Румба. Муз. размер: 4/4

Основные движения:

- синкопированные нью-йорки
- скользящие дверцы
- раскрытия вправо и влево
- три алеманы
- кукарача

Пассодобль. Муз. размер: 2/4

- основные шаги вперед, назад
- плац
- твист
- удары «пики»

- «атака»
- «большой круг»
- «сюр пляс»

Джайв. Муз. размер: 4/4

Основные движения:

- повороты на 6 шагах
- кик бол- чейнч
- синкопированный цыплячий ход
- учебные композиции из киков

5. Подготовка композиций на основе разучиваемых танцев

Теория. Образ в танцевальной композиции. Парное танцевание. Ведение партнерши в движении.

Практика. При постановке композиций используются только те движения и танцевальные элементы, которые уже были изучены и отработаны детьми.

6. Итоговые занятия

Практика. Подведение итогов обучения. Контрольные занятия, открытые занятия для родителей и педагогов.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Основные средства и методы занятия

В процессе обучения и воспитания используются различные формы и методы построения занятий, в зависимости от способностей детей и задач конкретного занятия:

- Теоретические (рассказ, беседа, объяснение).
- Игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка).
- Визуальные (показ, видео, фотоиллюстрации).
- Практические (упражнения, тренаж, основы танцевальных движений).

Формы организации занятий:

Основная форма занятий – групповая. В процессе обучения танцам необходимо использовать индивидуальную форму занятий, которая применяется в основном для постановки танцевальных композиций в паре, исправления индивидуальных ошибок. Учитывая способности и особенности каждого ребенка, применяется индивидуализировано-групповая форма работы, когда педагог уделяет внимание нескольким ученикам (как правило, отстающим) в то время, когда другие работают самостоятельно. Одной из форм развития творческих способностей учащихся являются творческие

задания на уроке и на дом: придумать движение или упражнение, придумать и исполнить свой танец на заданную тему.

Воспитание творческой личности проводится с использованием активных инновационных *форм* обучения:

- Занятия-сказки, путешествия «Волшебная страна вальса», «Мир латинских танцев».
- Занятия-конкурсы (открытые занятия, показательные выступления, сценические выступления на праздниках).
- Занятия творчества (работа детей над образом в танце, взаимодействие в паре).
- Занятия – «работа над ошибками».

Используются следующие *педагогические технологии*:

- Технологии сотрудничества
- Развивающего обучения
- Индивидуализации обучения
- Уровневой дифференциации
- Личностно-ориентированные
- Игровые технологии
- Информационные, в т.ч. компьютерные
- Проектной деятельности

Структура занятий.

В основном занятия имеют комбинированную структуру, сочетая ознакомление с новым материалом, закрепление и совершенствование ранее изученных движений и вариаций. После определенного этапа изучения, проводятся занятия повторения, на которых исполняются все вариации танцев по несколько раз. Главным этапом структуры каждого занятия является общий поклон в начале и в конце занятия. Перед изучением нового материала необходимым является проведение разминки, которая включает в себя специальные упражнения или отработку основного движения, или повторение вариаций танцев.

Методы работы.

1. Показ и объяснение техники исполнения движений, связок и вариаций.
2. Совместное исполнение движений и вариаций поэтапно. Сначала исполнение отдельных элементов, исполнение целого движения медленно, в темпе, затем под медленную музыку и под музыку в конкурсном темпе.

3. Разбор общих и индивидуальных ошибок. Индивидуальное объяснение отдельным ученикам.

4. Игра. На начальном этапе обучения наиболее эффективны занятия с использованием игр. Это могут быть шуточные задания и упражнения на ритмике, ролевые игры в процессе изучения детских танцев, танцевальные игры «Разрешите пригласить», «Найди себе пару» и другие, используемые для закрепления конкретных движений и правил взаимодействия в паре и коллективе.

5. Беседа. В разделах «история развития танца», «музыкальная грамота» широко используется беседа. Хорошо организованная, эмоциональная беседа о танцах и музыке с активным участием детей дает стимул для изучения и совершенствования своего танца. Беседа используется практически в каждой теме занятий. Она позволяет настроить детей на работу, помогает понять смысл того или иного движения или танца, позволяет освоить не только практические, но и теоретические знания по танцам.

Беседа в первую очередь имеет воспитательную направленность. Она помогает привлечь детей к оценке поступков, сформировать навыки культурного поведения, нравственности, научить взаимодействию с педагогом, между членами коллектива, в паре, отношениям и правилам поведения между мальчиками и девочками.

В процессе тематических бесед эффективным является использование видеоматериала о современных бальных танцах, конкурсах международного уровня, профессионалах бального танца.

Беседа в процессе занятий включает в себя также обсуждение увиденного на конкурсе, разбор выступления каждого участника и пары, выводы, работу над ошибками.

6. Привлечение детей к показу движений. Исполнение движения, связки движений теми детьми, у которых это получается лучше. Данный метод стимулирует учащихся сделать движение так же, как его товарищ, и лучше.

7. При индивидуальной и групповой форме работы возможно использовать помощь учащихся в обучении тех детей, у которых движение не получается, по принципу «получилось у самого – объясни товарищу, помоги ему».

8. Творческое задание на уроке: кто выразительней и правильней сделает движение или станцует вариацию. Здесь можно использовать исполнение танцев по одному или по одной паре и привлекать учащихся к оценке исполнения и выявления ошибок. Данный метод очень эффективен.

Дети учатся замечать ошибки в исполнении своих товарищей, запоминать и не допускать их в своем танце.

4.2. Условия реализации Программы

Для успешной реализации данной программы необходимо использовать материально-техническое обеспечение и информационные ресурсы в виде фоно-и видео-медиа-теки, тематической литературы, методических разработок занятий, а также: аудио материалы с фонограммами; DVD-материалы с записями соревнований, сборов; DVD-материалы и видео материалы с записями известных спортсменов и чемпионов разного уровня соревнований.

Материально-техническое обеспечение:

- музыкальный центр;
- тренировочная форма.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алекс Мур. Пересмотренная техника европейских танцев. С-П., 2015.
2. Ваганова А. Основы классического танца. Л., Искусство, 2000.
3. Гай Говард. Техника европейских танцев. Артис, 2003.
4. Константинова А. Игровой стрейчинг. С-П., 2004.
5. «Современный бальный танец». Учебник под ред. Стриганова В., Уральской В., М., 1978.
6. Уолтер Лэрд. Техника латиноамериканских танцев. Артис, 2013.
7. Хуторской А. Развитие одаренности школьников: методика продуктивности обучения. М., Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2000.
8. Letter Service. Лондон-С-П.
9. Официальный сайт Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла <http://vftsarr.ru/> .
10. Официальный сайт Региональной общественной спортивной организации «Союз Танцевального Спорта Республики Бурятия» <http://stsbur.ru>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575884

Владелец Пихеева Ольга Яковлевна

Действителен с 02.03.2022 по 02.03.2023