

**Департамент образования администрации г. Иркутска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования города Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»**

РЕКОМЕНДОВАНА  
решением методического совета  
МАОУ ДО г. Иркутска.  
«Дворец творчества»  
протокол № 1 от 07.09.2021

УТВЕРЖДЕНА  
приказом по МАОУ ДО г. Иркутска  
«Дворец творчества»  
от 07.09.2021 № 121/1-ОД

А.М. Кутимский

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа»  
(базовый, продвинутый уровень)**

**Адресат программы:** дети от 5 до 17 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Направленность:** физкультурно-спортивная,  
художественная

**Разработчик программы:**

Мошкова Наталья Алексеевна,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Иркутск, 2021

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
1.1. Информационные материалы и литература.....	3
1.2. Направленность программы .....	3
1.3. Актуальность программы .....	3
1.4. Отличительные особенности программы .....	5
1.5. Цель и задачи программы .....	6
1.6. Адресат программы.....	9
1.7. Срок освоения программы.....	10
1.8. Режим занятий .....	10
1.9. Форма обучения.....	11
1.10. Особенности организации образовательной деятельности.....	11
2. Комплекс основных характеристик образования.....	12
2.1. Объем программы.....	12
2.2. Содержание программы.....	13
2.3. Планируемые результаты освоения программы: .....	20
3. Комплекс организационно – педагогических условий .....	22
3.1. Учебный план .....	22
3.2. Календарный учебный график .....	25
3.3. Формы аттестация учащихся. Оценочные материалы.....	26
3.4. Методические материалы .....	28
3.5. Иные компоненты.....	31
3.5.1 Условия реализации программы.....	31
3.5.2. Список литературы.....	33
3.5.3. Приложения (на электронном носителе).....	34
3.5.4. Календарно-тематический план (на электронном носителе) .....	34

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Информационные материалы и литература**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа» (далее – программа) составлена на основе многолетнего опыта разработчика программы, с использованием материалов Интернет-ресурсов:

1. Рабочая программа по спортивным бальным танцам, возраст обучающихся 8-16 лет, срок реализации-8 лет / Составитель В.И. Чижкова // [Электронный ресурс]. – 2015. URL: <http://nsportal.ru/user/668883/page/rabochaya-programma-po-sportivnym-balnym-tantsam> (дата обращения: 10.08.2016).
2. Программа «Молодежный ансамбль бального танца» Народного спортивно-танцевального коллектива «эста» / Составители А.А. Порешина, А.В. Порешин // [Электронный ресурс]. – 2015. URL: <http://1.120-bal.ru/doc/24638/index.html> (дата обращения: 10.08.2016).
3. Рабочая программа по спортивным бальным танцам / Составитель Н.Н. Чистов // [Электронный ресурс]. – 2013. URL: <http://gigabaza.ru/doc/108336.html> (дата обращения: 10.08.2016) и др.

Настоящая программа составлена в соответствии с нормативными документами, регламентирующими образовательную деятельность по дополнительным общеразвивающим программам:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, № 273-ФЗ с изменениями;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», зарегистрированное в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.12.2020 № 61573

### **1.2. Направленность программы**

Физкультурно-спортивная.

### **1.3. Актуальность программы**

В современном российском обществе все отчетливее наблюдается деструктивное поведение в подростковой, молодежной среде. Остро ощущается потребность в выявлении и учете влияния на подрастающее поколение мощного информационного потока, включая неконтролируемые системой образования воздействия средств массовой информации, видеорынка, Интернета, сферы досуга. Эта тенденция находит выражение в усилении внешнего контроля досугового поведения подрастающего поколения, что не приводит к желаемым результатам. Между тем педагогическая наука и практика все больше внимания сегодня уделяет развитию внутренней самодетерминации личности, ее интеллектуальных, нравственных и эмоционально-волевых качеств. Наряду с задачей определения характера и особенностей воздействия социально-культурной среды и системы воспитательных воздействий на процессы личностного развития сегодня встает задача выявления условий, специфики и механизмов осуществления индивидуализации и социализации в современном мире, выработки личностью устойчивых механизмов эмоционально-волевой саморегуляции.

Одним из наиболее ярких проявлений такой деятельности можно назвать дополнительную общеразвивающую программу по спортивным бальным танцам «Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа», обеспечивающую условия для продуктивного досугового общения учащихся 5–17 лет, творческой

самореализации участников, формирования их личностных качеств. Именно поэтому обращаем внимание на педагогическое обеспечение деятельности коллектива спортивно-бальной хореографии, в которой эмоционально-волевое развитие становится одним из базовых условий личностного роста участников и успешного освоения ими навыков спортивно-бальной хореографии. Это проявляется не только в повседневных репетициях и тренировках, но также в спортивных состязаниях, концертных выступлениях и т.д., и, как следствие, позволяет сформировать культуру досуга обучающихся 5–17 лет, способных к устойчивой эмоционально-волевой регуляции собственной досуговой и художественно-творческой активности.

Развитие личности учащихся 5–17 лет, активно участвующих в социально-культурной деятельности, различных видах самодеятельного творчества, сегодня нужно рассматривать как один из резервов для формирования эмоционально-волевой стабильности современной молодежи. Особое значение формирование эмоционально-волевых качеств личности имеет для участников коллективов спортивно-бального ганца «Карнавал», которые выступают в состязаниях и конкурсах различного уровня, прилагают немало стараний для усиления физической подготовки, настойчиво работают над совершенствованием исполнительского мастерства. Спортивные бальные танцы являются синтезом различных жанров современной хореографии, спортивных элементов, актерского мастерства и требуют от обучающихся высокого уровня физической подготовленности, эмоционально-волевой стабильности. Не случайно желающих заниматься в коллективе спортивно-бальной хореографии «Карнавал» в МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества» стало поистине массовым явлением, отражающим стремление родителей приобщить своих детей к духовному и физическому самосовершенствованию.

Одним из интересных направлений психического и физического развития учащихся 5–17 лет могут являться спортивные бальные танцы. Н.В. Рубштейн рассматривал спортивный танец как один из самых элитарных и почетных, красивых и сложных, развивающих, гармонично все группы мышц: и мозг, реакцию и музыкальность, пластичность и самоконтроль.

Высокий темп развития технических особенностей спортивных бальных танцев обуславливает необходимость постоянного совершенствования всех сторон подготовки юных спортсменов, и в частности такого немаловажного раздела, как психологическая подготовка и развитие эмоционально-волевой устойчивости. Таким образом, следует подчеркнуть, что в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы по спортивным бальным танцам «Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа» решается комплексная психолого-педагогическая и социально-культурная проблема, имеющая выход на широкий круг вопросов формирования культуры досуга обучающихся, её навыков досуговой самоорганизации и творческой самореализации.

Регулярные занятия спортивными бальными танцами при достаточной их интенсивности ведут к усилению деятельности нервной, мышечной и кардиореспираторной систем. Общими условиями для достижения эффекта являются цикличность и динамичность в выполнении физических упражнений.

Основной идеей дополнительной общеразвивающей программы по спортивным бальным танцам «Карнавал» является участие учащихся в формировании собственного здоровья, как наивысшей индивидуальной и общественной ценности.

Среди конкретных компонентов здоровья выделяются следующие: уровень и гармоничность физического развития; функциональное состояние организма; резервные возможности основных функциональных систем; уровень неспецифической резистентности и иммунной защиты; личностное качество человека: ценностно-мотивационные установки, эмоциональные особенности, самовыражение.

Содержание программы направлена на гармонизирующее воздействие на личность, и в результате целенаправленных занятий приводит в системное единство телесные,

физиологические свойства обучающегося и его духовные, эмоционально-волевые проявления, что определяет эффективность развития эстетических, нравственных, волевых качеств личности детей, подростков, молодежи в спортивно-танцевальных коллективах.

Таким образом, занятия спортивными бальными танцами выявляют физиологические особенности учащихся и обосновывают адекватность или неадекватность применяемых воздействий состоянию и уровню здоровья юных спортсменов. Это позволит оптимизировать физическую подготовленность, работоспособность, устойчивость к гипоксии и психоэмоциональное состояние при условии адекватности тренировочных воздействий, функциональным возможностям занимающихся.

Все вышесказанное и определяет актуальность и педагогическую целесообразность настоящей программы.

#### **1.4. Отличительные особенности программы**

Содержание программы относится к базовому (*начальная ступень обучения и основная ступень обучения*) и продвинутому уровню (*ступень совершенствования*). Программа предполагает активное участие детей в выступлениях на концертах, соревнованиях, турнирах по спортивным танцам, предполагает знание детьми историю происхождения и развитие каждого танца. Расширяет знания учащихся о мировой танцевальной культуре, формирует умения и навыки использовать возможности своего тела.

Отличие программы от существующих программ по спортивным бальным танцам заключается в том, что содержание настоящей программы адаптировано к условиям учреждения дополнительного образования. В то же время при подготовке учащихся к соревнованиям учитываются требования, предъявляемые к участникам соревнований, спортивные нормативы.

Содержание программы носит развивающий характер: направлено на развитие природных задатков, реализацию интересов детей и развитие у них общих, физических, творческих и специальных способностей. Методика формирования эмоционально-волевой устойчивости у учащихся охватывает максимально широкий диапазон досуговых занятий и не замыкается лишь на освоении прикладных навыков и умений в выбранном виде самостоятельного творчества. В основе данной деятельности положены следующие принципы: принцип выхода педагогической работы в широкий контекст социокультурного творчества; принцип социально-психологической поддержки любительского коллектива как развивающей досуговой общности; принцип оптимизации социокультурного творчества личности, ориентации на достижение значимых творческих результатов как субъекта социально-культурной деятельности.

Эффективность дополнительной общеразвивающей программы по спортивным бальным танцам «Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа», была доказана в ходе многолетней апробации в МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества», которая обеспечила интеграцию условий развития внешних и внутренних компонентов эмоционально-волевой устойчивости личности: условия социально-культурной деятельности, формирующие эмоционально-волевую устойчивость (широкая социокультурная среда и локальная микросреда досугового общения в коллективе спортивно-бальной хореографии), и условия, обеспечивающие формирование волевых качеств фокусируются в индивидуально-личностной сфере (специальная психолого-педагогическая поддержка, тренинг, игровые методы и т.д.).

Отличительной особенностью данной программы является не только и не столько реализация первоочередной задачи улучшения осанки, фигуры, координации движений, укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата, регулирования нервной и иммунной систем, но и развитие эмоционально-

волевой сферы участников коллектива спортивно-бальной хореографии (постепенное повышение трудности предоставляемых задач, формирование нравственных привычек, предъявление требований и контроль за их выполнением, обучение навыкам эмоциональной психогигиены и др.).

**Программа предусматривает индивидуальный подход** к каждому учащемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью учащегося на занятии. Личностно-ориентированное обучение позволяет создать “ситуацию успеха” для каждого учащегося.

Обучение строится по принципу от простого к сложному, усложнение учебного материала для одарённых и высокомотивированных детей. Для повышения эффективности образовательной деятельности используются **различные методы обучения**: словесный, наглядный, практический и **современные образовательные технологии**: личностно – ориентированная технология, развивающее обучение. Практический метод выступает как основной метод обучения. **Методическое обоснование программы представлено в п.3.4 программы.**

Особенностью предлагаемой программы является то, что она является комплексной – на занятиях помимо хореографии большое внимание уделяется общефизическому развитию детей. Данная программа сочетает тренировочные упражнения и изучение танцевального репертуара, сценического искусства.

### **1.5. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие творческих и физических способностей у детей посредством обучения спортивными бальными танцами.

#### **Задачи**

##### **Образовательные:**

- **познакомить** с историей и терминологией спортивных бальных танцев;
- приобщить учащихся к лучшим образцам мирового и отечественного культурного наследия в процессе освоения разными танцевальными направлениями.

##### **1. обучить:**

- простейшим техническим действиям и подводящими упражнениями бальной хореографии и современных танцев;
- танцевальным передвижениям и техническим действиям;
- ритмическим рисункам танцев;
- биомеханике и фазам действий.

##### **Развивающие**

###### **Развивать:**

- координацию и пластику, необходимые для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра;
- чувства ритма, музыкальности;
- воображение, умения передать музыку и содержание образа движением;
- творческую инициативу учащихся;
- фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу;
- самостоятельность при разработке новых танцевальных движений и сюжетов;
- способность переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.

##### **Воспитательные**

###### **Способствовать воспитанию:**

- художественного вкуса;
- коммуникативных навыков;
- музыкального вкуса и любви к искусству танца.

***1-ый уровень обучения: начальная ступень обучения***

***Цель:*** вовлечение учащихся в познавательную и творческую деятельность, формирование мотивационной сферы.

***Задачи***

***Образовательные***

**1. Обучить:**

- первичным танцевальным умениям и навыкам;
- умению выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков);
- партерному экзерсису: гибкость суставов, пластичность мышц связок, сила мышц;
- самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации;
- выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- работать импровизированно;
- навыкам работы в коллективе, чувствовать друг друга в танце.

**2. Познакомить:**

- с спортивными бальными танцами, как о жанре хореографии и виде спорта;
- с историей спортивных бальных танцев;
- с терминологией спортивного бального танца, в т.ч с понятиями: темп, ритм, амплитуда движений

***Развивающие***

**1. Развивать:**

- координацию и пластику, необходимые для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра;
- чувства ритма, музыкальности;
- воображения, умения передать музыку и содержание образа движением;
- творческую инициативу учащихся;
- выворотность ног, танцевальный шаг, правильную осанку, постановку корпуса, четкую координацию движений;

**2. Способствовать формированию:**

- ловкости, выносливости, гибкости, быстроты;
- интереса к музыкальному творчеству, хореографии, искусству;
- умения и навыки:
  - выполнять фигуры латиноамериканских танцев;
  - исполнять латиноамериканские танцы

***Воспитательные***

**Способствовать воспитанию:**

- чувства коллективизма;
- уважительного отношения к сверстникам, взрослым;
- художественного вкуса, чувство ритма, музыкальности;
- культуры поведения в хореографическом классе;
- эстетики внешнего вида на занятиях.

***2-ой уровень обучения: основная ступень обучения***

***Цель:*** формирование исполнительского опыта, творческого коллектива.

***Задачи:***

***Образовательные***

**1. Обучить:**

- технике публичного выступления;

- свободно владеть корпусом, движениями головы и особенно рук.

## **2. Познакомить**

- с различными танцами и техникой их исполнения;
- с системой организации соревнований по спортивным бальным танцам, системой тренировок, алгоритмом подготовки к соревнованиям;
- с классностью исполнения танцев латиноамериканской программы.

### ***Развивающие***

#### **1. Развивать**

- мотивацию к совершенствованию тренировочного процесса;
- устойчивую потребность к самообразованию, физическому самосовершенствованию;
- гибкость мышц тела;
- пластичность и выразительность в танце;
- навык самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.
- проектировать собственную творческую деятельность;
- умения и навыки:
  - передать музыку и содержание образа движением;
  - работать в коллективе и участвовать в соревнованиях различного уровня
  - исполнения танцев латиноамериканской программы;
  - самостоятельно тренироваться для повышения исполнительской техники.

### ***Воспитательные***

#### ***Способствовать воспитанию***

- этикета и грамотной манеры поведения в обществе,
- позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на занятиях, и концертной деятельности;
- музыкального вкуса и любви к искусству танца.

### ***3-ий уровень обучения: ступень совершенствования***

**Цель:** совершенствование исполнительского мастерства, активизация самостоятельной и коллективной творческой деятельности

#### ***Задачи***

#### ***Образовательные:***

Расширить знания о технике исполнения танцев латиноамериканской программ;

#### ***Развивающие***

Совершенствовать умения и навыки:

- передать через танцевальные движения чувство и настроение музыки;
- выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- синтезировать координацию и пластику, необходимые для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра;
- владеть движениями стопы;
- исполнять танцы латиноамериканской программы, движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность ног;
- самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации;
- формировать фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу.

### ***Воспитательные***

#### ***Способствовать воспитанию:***

- здорового образа жизни;
- этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- коммуникативной компетенции.

## 1.6. Адресат программы

**Возраст учащихся:** Программа рассчитана на обучение детей 5–17 лет, группы разновозрастные: 5-6 лет, 7-11 лет и 12-17 лет.

По данным А.А. Гужаловского, темпы развития физических качеств делятся на периоды: наиболее высоких (НВТР), высоких (ВТР), умеренно высоких темпов роста (УВТР). Хронология установления периодов характеризуется следующими особенностями:

**Возраст 5-6 лет** - это старший дошкольный возраст. Он является очень важным возрастом в развитии познавательной сферы ребенка, интеллектуальной и личностной. В этом возрасте дети имеют представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам. Ведущая деятельность – игра, в игровой деятельности дети уже могут распределять роли и строить своё поведение, придерживаясь роли. С 5 лет ребёнок начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом начинает доставлять ребёнку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе.

### **Возрастные особенности группы 7-11 лет.**

7-8 лет – НВТР быстроты движений (сгибатели-разгибатели ног и туловища);

8-9 лет – НВТР быстроты движений, общей выносливости, УВТР силы (разгибателей туловища);

9-10 лет – НВТР гибкости и УВТР быстроты движений;

10-11 лет – НВТР общей выносливости и УВТР силы, скоростно-силовых качеств (развитие ног и туловища); – 11-12 лет – НВТР силовой выносливости (сгибателей туловища);

Возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, мышечной силы и выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Сердечные мышцы хорошо снабжаются кровью, поэтому сердце достаточно выносливо, головной мозг получает достаточное кровоснабжение, что является необходимым условием его работоспособности. В крови заметно увеличивается количество белых кровяных телец, повышающих сопротивляемость организма заболеваниям: возраст от 8 до 10 лет отличается самым низким процентом заболеваемости. Большую потребность в движениях, которую необходимо, по возможности, удовлетворять. В этом возрасте у детей отмечается подражательная, имитационная способность. Умелое использование этой особенности является важным педагогическим приемом, который следует широко применять при подготовке юных спортсменов. В возрасте 9-11 лет наблюдаются высокие темпы развития ловкости, что обусловлено высокой пластичностью центральной нервной системы, совершенствованием пространственно-временных характеристик движения и пространственной точности движений.

### **Возрастные особенности группы 12-13 лет.**

12-13 лет – НВТР общей выносливости и ВТР силовой выносливости;

13-14 лет – НВТР гибкости и ВТР силы, статической выносливости (сгибатели рук);

Период от 6 до 14 лет является периодом активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Наряду с ростом мышечной массы происходит значительное улучшение координации движений. В это время происходит интенсивное формирование психофизических функций, связанных с быстротой и точностью движений. Быстрее идет прирост объема мышц, укрепление связок.

### **Возрастные особенности 14-17 лет**

14-15 лет – НВТР равновесия, статической выносливости, ВТР скоростно-силовых

качеств, общей выносливости и УВТР силы;

15-16 лет – НВТР гибкости, ВТР силовой выносливости и УВТР силы и быстроты движений;

16-17 лет – НВТР силы, статической выносливости и равновесия.

В возрасте 13-17 лет происходит дальнейшее интенсивное развитие функций коры больших полушарий. В значительной мере возрастают функциональные возможности центральной нервной системы. Все это создает благоприятные возможности для совершенствования двигательных способностей, которые в этот период развиваются наиболее бурными темпами. Существенное влияние на весь процесс роста и развития детей, а также на интенсивность обменных процессов оказывают изменения эндокринной системы.

Сенситивные периоды развития физических качеств указаны в таблице (приложение 1).

**Состав групп разновозрастной, постоянный.** На занятиях при таком комплектовании можно успешно реализовать принцип взаимообучения: старшие выступают организаторами групповой деятельности, руководят подготовкой групп к занятию, объясняют то, что не усвоено младшими, готовят их к ответу на занятия, осуществляют контроль за работой и оценку достижений группы и каждого ученика.

На программу зачисляются все желающие заниматься спортивными бальными танцами, обладающие хорошими музыкальными и физическими данными, годные по состоянию здоровья.

Формирование групп происходит по возрастному принципу

Возрастные границы, и класс мастерства в группе не всегда выдержаны по объективным причинам. Возрастная категория определяется по старшему в паре (как правило это мальчик). Дети смотрятся вместе гармонично, если они одинаковой комплекции, рост девочки немного меньше (2-5 см) роста мальчика (поэтому она может быть младше). Важно, чтобы мальчик был лидером (учитывая эту особенность, девочка должна быть младше). По итогу, при переходе на следующий этап обучения, мальчик по году рождения может быть – 10 лет, а девочка -9.

Класс мастерства пары - определяется по классу партнера. В период 12-13 лет девочки, как правило, растут быстрее. Перерастают своего партнера. Формирование пар происходит согласно росту партнера.

В результате через 3 - 4 года по факту может быть сформирована группа, в которой не будут выдержаны возрастные категории.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В течение учебного года прием осуществляется по результатам вступительных испытаний и физической подготовленности.

### **1.7. Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения: 9 месяца, 36 недель. (648 часов)

### **1.8. Режим занятий**

Содержание программы рассчитано на 648 часов

#### **1 уровень Начальная ступень обучения**

Групповые занятия: 1 раз в неделю 2 часа (2 часа в неделю, 72 часа в год).

Занятия по общефизической подготовке (ОФП) – 1 раз в неделю по 2 часа (2 часа в неделю, 72 часа в год),

Индивидуальные занятия: 1 раз в неделю по 2 часа (2 часа в неделю, 72 часа в год).

#### **2 уровень. Основная ступень обучения**

Групповые занятия: 1 раз в неделю 2 часа (2 часа в неделю, 72 часа в год).

Занятия по общефизической подготовке (ОФП) – 1 раз в неделю по 2 часа (2 часа в неделю, 72 часа в год),

Индивидуальные занятия: 1 раз в неделю по 2 часа (2 часа в неделю, 72 часа в год).

### **3 уровень. Ступень совершенствования танцевального мастерства**

Групповые занятия: 1 раз в неделю 2 часа (2 часа в неделю, 72 часа в год).

Занятия по общефизической подготовке (ОФП) – 1 раз в неделю по 2 часа (2 часа в неделю, 72 часа в год),

Индивидуальные занятия: 1 раз в неделю по 2 часа (2 часа в неделю, 72 часа в год).

## **1.9. Форма обучения**

Очная.

### **1.10. Особенности организации образовательной деятельности**

Срок реализации программы – 1 год, группы формируются по уровню обучения:

**1-ый уровень обучения: начальная ступень обучения.** Дети, дошкольного возраста, 5-6 лет, которые находятся в большой эмоциональной зависимости от педагога. Так называемый эмоциональный голод — потребность в положительных эмоциях значимого взрослого и это во многом определяет их поведение. Образное мышление — основной вид мышления в дошкольном возрасте. Неустанная работа воображения — важнейший путь познания и освоения ребенком окружающего мира, важнейшая психологическая предпосылка развития способности к творчеству. В программе заложено использование этой особенности при выполнении простых стилизованных композиций. Детям дошкольного возраста трудно сосредоточиться на однообразной и малопривлекательной для них деятельности, требующей умственного напряжения. Поэтому для более продуктивной работы применяются методы переключения внимания, введение в занятия элементов игры, что предупреждает переутомление. Огромное значение для развития личности приобретают мотивы установления и сохранения положительных взаимоотношений с другими детьми. Развивается чувство ответственности, сопричастность общему делу. В программе учитывается это через осуществление коллективных проектов. Основная задача первого этапа обучения в ансамбле адаптировать детей к новым условиям, дать детям первоначальную хореографическую подготовку, придать уверенность в себе, выявить их склонности и способности.

**2-ой уровень обучения: основная ступень обучения.** Дети 7-11 лет. В этот период происходит бурное психофизиологическое развитие и перестройка социальной активности детей. Это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я». В клубе «Карнавал» занимаются дети, пришедшие по интересу, и успешность их обучения во многом зависит от мотивации, от того личностного смысла, который они вкладывают в занятия. Специфическая для подростков реакция группирования со сверстниками проявляется в повышенном интересе к общению с ними, ориентации на выработку групповых норм и ценностей. Индивидуальная работа с парами и коллективное творческое дело объединяет и воспитывает детей. Положительный эмоциональный фон влияет на результативность. Особое значение имеет обсуждение результатов и действий, позволяющее повысить творческий уровень группы. Формирующиеся склонности и интересы подростков и веяния моды отражаются в реакциях увлечения (хобби). Основной задачей на этом этапе занятий считаем закрепление и развитие мотивации ребенка, увлечение ребенка, развитие желания регулярно посещать ансамбль. Увеличивается объем информации и знаний.

**3-ий уровень обучения: ступень совершенствования танцевального мастерства.** Дети 12-17 лет. Психологическое содержание этого этапа связано с развитием самосознания, решением задач профессионального самоопределения, самосовершенствования и вступления во взрослую жизнь. Формируются

профессиональные интересы, потребность в труде, способность строить жизненные планы, утверждается самостоятельность личности. Индивидуальные занятия в ансамбле помогают воспитанникам в создании своего образа, в самообладании во время спортивных состязаний, в выполнении эстетически оформленных танцевальных движений, что у многих перерастает в сознательный выбор профессии, т. е. в профессиональное самоопределение. Все разделы программы направлены на развитие творческого начала:

По окончании каждого из уровней обучения учащийся может продолжить обучение на следующем уровне обучения, либо закончить обучение по данной программе.

В связи с тем, что обучение по настоящей программе требует создания пар, в качестве партнёров могут привлекаться вне списочного состава групп выпускники коллектива старше 18 лет, которые будут выполнять функцию обучения своего партнёра совместно с педагогом. Данную функцию они выполняют под руководством педагога.

Образовательная деятельность характеризуется следующими особенностями:

- занятия проводятся в свободное от основной учебы время на добровольных началах;
- психологическая атмосфера благоприятная, носит неформальный характер;
- коллектив учащихся ведет активную исполнительскую деятельность, принимает участие в различных конкурсах и соревнованиях; активно участвует в подготовке и проведении социально-культурных акций, культурно - досуговых мероприятий в МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»;
- допускается переход учащихся из одной группы в другую (по способностям, возрастному уровню, уровню физического развития).

Образовательная деятельность организована в традиционной форме. Занятия проводятся в групповой форме с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Для создания развивающей образовательной среды на учебных занятиях используются *интерактивные методы обучения*: мастер-класс, конкурс, а также *современные образовательные технологии*: личностно – ориентированная технология, развивающее обучение. *Методическое обоснование программы представлено в п.3.4 программы.*

В ходе реализации программы проводится входной и текущий контроль, *итоговая аттестации*. В начале реализации программы проводится *входной контроль. Подробно контроль и аттестация представлены в п.3.3 программы. Оценочные материалы* представлены в приложениях № 1 программы. *Формы контроля по разделу, темам* представлены в календарно-тематическом плане в п.3.5.4. Программа предусматривает участие детей в турнирах по спортивным бальным танцам.

## **2. Комплекс основных характеристик образования**

### **2.1. Объем программы**

Объем программы: 648 часов

**1-ый уровень обучения: начальная ступень обучения.** – 216 ч., из них 72 ч. - групповые занятия; 72 ч. – ОФП, индивидуальные занятия – 72 часа.

**2-ой уровень обучения: основная ступень обучения.** – 216 ч., из них 72 ч. - групповые занятия; 72 ч. – ОФП, индивидуальные занятия – 72 часа

**3-й уровень обучения: ступень совершенствования танцевального мастерства.** – 216 ч., из них 72 ч. - групповые занятия; 72 ч. – ОФП, индивидуальные занятия – 72 часа.

## 2.2. Содержание программы

### 1-ый уровень обучения: начальная ступень обучения.

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Индивидуальные занятия
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Введение</b>				
1.1.	Вводное занятие	2		2	2
Техника безопасности, правила поведения в танцевальном коллективе, правила поведения на танцевальном паркете, правила поведения во время аттестаций. Беседа, показ фото-видеоматериала. Просмотр отдельных записей из телевизионного проекта «Танцы со звездами», в котором звезды эстрады, кино и телевидения танцуют в парах с профессиональными танцорами. История балльных танцев. Знакомство с коллективом, техникой безопасности, план работы на год, история предмета. Просмотры DVD фильмов, мюзиклов, балетов, конкурсов профессиональных исполнителей спортивных балльных танцев, видеоконгрессов, видеоуроков ведущих специалистов мира по спортивным балльным танцам. История балльных танцев. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.					
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Массовые танцы – диско, авторская композиция</b>				
2.1.	Цветочек		2	2	2
Построен на изобразительных движениях, вырастание, раскрытие, ветер, дождь, закрытие, засыпание.					
2.2.	Танец кукол		2	2	2
сольный, построен на пружинистых движениях обеих ног, ритмических движениях рук, поворотах в право					
2.3.	Утята		2	2	2
хороводный, построен на изобразительных движениях, клюв, крылья, хлопки, шаг с подскоком					
2.4.	Полька		2	2	2
парный, построен на галопе, шагах с подскоками на месте, подскоками с поворотами					
2.5.	Пингвины		2	2	2
сольный, построен на характерных движениях рук и ног, поклонах, поворотах, хлопках в ладоши					
2.6.	Паровозик		2	2	2
массовый, построен на изобразительных движениях, сопровождаемые голосовым комментарием производимых действий. Сигнал локомотива, прощание, «воздушный поцелуй»					
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Пластические движения (специальная гимнастика)</b>				
3.1.	Теория	2		2	2
Выразительная пластика					
3.2.	Практика		4	4	4
Танцевальный этюды в различных образах. Одновременные движения рук вверх, вперед, в сторону, мягкие руки, жесткие руки. Шаг с приставкой, с координацией рук вверх, в образах Чебурашки, солдатиков, кукол, негритят и т.д. Танцевальные этюды: «Едем на лошадке». «Спортсмены – играем в волейбол», «Плывем на байдарке», «Плаваем», и др.					
<b>4.</b>	<b>Раздел 3. Основы латиноамериканских танцев</b>				
4.1.	Теория	2		2	2
Основы латиноамериканских танцев: стойка и линия тела; направление движения и равнение в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиции корпуса по отношению к залу (направление шагов); позиция, баланс; ведение и следование; критерии оценок.					
<b>5.</b>	<b>Техника ча-ча-ча</b>				
5.1.	Теория	2		2	2
Краткая характеристика танца. Музыкальные и технические сравнительные характеристики фигур.					
5.2.	Практика		18	18	18

Изучаются фигуры для начинающих: «Тайм степ». «Закрытое основное движение». «Нью-Йорк». «Рука к руке». «Спот поворот влево, вправо». «Поворот под рукой вправо, влево».					
Добавляются основные элементы и фигуры класса «Е»: «Основное движение на месте». «Основное фоллэвей движение». «Фоллэвей раскрытие». «Линкрок». «Перемена мест слева направо». «Перемена мест справа налево».					
<b>6</b>	<b>Техника самба</b>				
6.1.	Теория	2		2	2
Краткая характеристика танца. Музыкальные и технические сравнительные характеристики фигур					
6.2.	Практика		18	18	18
<b>Изучение основных элементов и фигур класса «Е»:</b> «Основное движение». «Поступательное основное движение». «Виски влево и вправо». «Самба ход на месте». «Самба ход в ПП». «Боковой самба ход». «Левый поворот». «Ботафого с продвижением». «Вольта с продвижением влево и вправо». «Вольтовый поворот на месте для дамы влево и вправо». «Сольная вольта на месте влево и вправо». «Ботафого в теневой позиции». «Ботафого в ПП и ОПП». «Крисс кросс».					
<b>7.</b>	<b>Открытые занятия, проводимые в виде творческих показов</b>		8	8	8
<b>8.</b>	<b>Подведение итогов</b>		2	2	
8.1.	Итоговое занятие		2	2	
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### Общая физическая подготовка (ОФП)

#### 1-ый уровень обучения: начальная ступень обучения.

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теория дисциплины	2		2
ОФП – основа развития физических качеств – повышение спортивной работоспособности.				
2.	Кроссы		8	8
Упражнения на выносливость. Термин выносливость. Общая выносливость, специальная выносливость. Основные упражнения: ходьба; кросс; бег; подтягивание; отжимание; пресс; прыжки на скакалке. Примерная программа тренировок.				
3.	Бег		8	8
Специальные беговые упражнения: Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Бег боком, приставным шагом. Многоскок (Олений бег). Бег спиной. Подскоки. Колесо. Выпрыгивания.				
4.	Прыжки		8	8
Прыжки с места без снарядов, прыжки в высоту и в длину с места и с разбега, опорные прыжки через гимнастические снаряды, акробатические прыжки. Упражнения со сгибанием и разведением ног, поворотами и т. п. Прыжки боком, прыжки с приземлением на одну ногу, и прыжки через препятствия.				
5.	Отжимания		8	8
Отжимание — одно из базовых упражнений, способствующее одновременной проработке большой группы мышц. Классический вариант. Отжимание с колен. Отжимание с широким хватом. Отжимание с широким хватом (для прокачки мускулатуры груди). Отжимание со средним хватом. Отжимание «руки вместе» (узкий хват). Отжимания на одной руке. Отжимание с хлопком. Отжимание с отягощением. Отжимание на брусьях.				
6.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса		8	8
<b>Упражнения для рук:</b> последовательное сгибание и разгибание пальцев, вращение кистей, предплечий; отведение рук рывком вверх, вниз, в стороны; вращение всей руки в различных.				
<b>Упражнения для шеи:</b> повороты головы в стороны, наклоны головы вперед, назад, в стороны; смещение головы вперед, назад, в стороны при неподвижных плечах; вращательные движения.				
<b>Упражнения для плеч:</b> поднимание и опускание, выдвигание вперед и назад; вращательные				

движения. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках.				
7.	Упражнения для мышц спины		8	8
Упражнения для мышц спины, позвоночника на середине. Упражнения, укрепляющие мышцы спины («День — ночь»; «Змейка»; «Рыбка». Упражнения, развивающие гибкость позвоночника («плодочка»; «складочка»; «колечко»; «мостик»)). Комбинации на середине зала, в которых сочетаются движения изолированных центров, наклоны, изгибы и спирали торса, а также используются ноги для передвижения в пространстве. Спираль торса в различных позициях: roll down (ролл даун), roll up (ролл ап), curve (керф). Упражнения stretch (стретч) характера для торса. Растягивание и сокращение. Релаксация тела. Мгновенное напряжение и мгновенное расслабление. Комбинации из наклонов, спиралей и изгибов торса в сочетании с различными положениями рук. Развитие выворотности и шага с помощью упражнений стретч-характера. Развитие навыков попицентричного движения. Упражнения на развитие поясничного пояса.				
8.	Упражнения для мышц живота		8	8
Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса («ступеньки»; «ножницы»; «велосипед»)). Упражнения на пресс – лежа на спине.				
9.	Упражнения для мышц ног		8	8
<b>Упражнения для ног:</b> Упражнения, развивающие подъем стопы (вытягивание и сокращение стопы; круговые движения стопой; тянем «птичку»; сидим на «подъемах»)). Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава («неваляшка»; «Passe' с разворотом колена»)). Упражнения, развивающие выворотность ног («звездочка»; «лягушка»; «бабочка»)). Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага («боковая растяжка»; «растяжка с наклоном вперед»; «часы»)). Смещение бедер вперед и назад, в стороны при неподвижной части корпуса; различные выпады вперед, в стороны, по диагонали; растяжки; поочередное выгибание колена назад; различные движения для стопы, работающей (поднятой ноги); подъем на полупальцы и перекал на каблуки; подскоки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, типа «ножницы». Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага. Упражнения махи – вперед, в сторону, назад прямой ногой. Упражнение шпагаты – на правую и левую ноги, поперечный с опорой на руки.				
10.	Упражнения на гибкость		4	4
Гибкость, степень подвижности в различных сочленениях опорно-двигательного аппарата зависит от формы и строения суставов и от эластичности мышц и связок. Увеличение подвижности в тазобедренных суставах. Комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости. Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч, суставов ног. Контрольные измерения гибкости.				
11.	Подведение итогов		2	2
Сдача спортивных нормативов и тестов				
	<b>Итого</b>		<b>2</b>	<b>70</b>
				<b>72</b>

### 2-ой уровень обучения: основная ступень обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Индивидуальные занятия
	<b>Раздел 1. Вводное занятие</b>				
1.1.	Вводное занятие	2		2	2
Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.					

<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Основы латиноамериканских танцев</b>				
2.1.	Техника Ча-ча-ча		18	18	18
Основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D». Правый волчок, раскрытие вправо, плечо к плечу, рука в руке.					
2.2.	Техника Самба		18	18	18
Основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D». Сольный вольта поворот на месте, теневые ботафого, левый поворот, непрерывный вольта поворот на месте вправо или влево (Мейпоул)					
2.3.	Техника Джайв		18	18	18
Основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D». Основное движение на месте, смена мест справа на лево и слева направо, американский спин, Стоп энд гоу, хлыст, удар бедром.					
2.4.	Техника Румба		14	14	14
Основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D». Основное движение, в открытой позиции, кукарача, веер, хоккейная клюшка, раскрытие вправо и влево.					
3.	<b>Подведение итогов</b>				
3.1.	Итоговое занятие		2	2	2
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

**Общая физическая подготовка (ОФП)  
2-ой уровень обучения: основная ступень обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	
1	Кроссы		8	8	
Упражнения на выносливость. Термин выносливость. Общая выносливость, специальная выносливость. Основные упражнения: ходьба; кросс; бег; подтягивание; отжимание; пресс; прыжки на скакалке. Примерная программа тренировок.					
2	Бег		8	8	
Специальные беговые упражнения: Группа 1: Бег на месте. Прыжки со скакалкой. Бег с высоким подниманием бедер. Бег с захлестом голени Группа 2: «Брыкание осла». Работа рук. Бег через отметки. Баланс тела Группа 3: Прыжковые упражнения. Быстрые подскоки. Медленные подскоки. Ускорения					
3	Прыжки		8	8	
Прыжки с места без снарядов, прыжки в высоту и в длину с места и с разбега, опорные прыжки через гимнастические снаряды, акробатические прыжки. Упражнения со сгибанием и разведением ног, поворотами и т. п. Прыжки боком, прыжки с приземлением на одну ногу, и прыжки через препятствия.					
4	Отжимания		8	8	
Отжимание — одно из базовых упражнений, способствующее одновременной проработке большой группы мышц. Классический вариант. Отжимание с колен. Отжимание с широким хватом. Отжимание с широким хватом (для прокачки мускулатуры груди). Отжимание со средним хватом. Отжимание «руки вместе» (узкий хват). Отжимания на одной руке. Отжимание с хлопком. Отжимание с отягощением. Отжимание на брусках.					
5	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса		8	8	
<b>Упражнения для рук:</b> последовательное сгибание и разгибание пальцев, вращение кистей, предплечий; отведение рук рывком вверх, вниз, в стороны; вращение всей руки в различных. <b>Упражнения для шеи:</b> повороты головы в стороны, наклоны головы вперед, назад, в стороны; смещение головы вперед, назад, в стороны при неподвижных плечах; вращательные движения. <b>Упражнения для плеч:</b> поднимание и опускание, выдвижение вперед и назад; вращательные движения.					

Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках.				
Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках.				
6	Упражнения для мышц спины		8	8
Упражнения для мышц спины, позвоночника на середине. Упражнения, укрепляющие мышцы спины («День — ночь»; «Змейка»; «Рыбка»). Упражнения, развивающие гибкость позвоночника («лодочка»; «складочка»; «колечко»; «мостик»).				
Комбинации на середине зала, в которых сочетаются движения изолированных центров, наклоны, изгибы и спирали торса, а также используются ноги для передвижения в пространстве. Спирали торса в различных позициях: roll down (ролл даун), roll up (ролл ап), curve (керф). Упражнения stretch (стретч) характера для торса. Растягивание и сокращение. Релаксация тела. Мгновенное напряжение и мгновенное расслабление. Комбинации из наклонов, спиралей и изгибов торса в сочетании с различными положениями рук. Развитие выворотности и шага с помощью упражнений стретч-характера. Развитие навыков попицентричного движения.				
7	Упражнения для мышц живота		8	8
Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса («ступеньки»; «ножницы»; «велосипед»).				
Комплекс упражнений для мышц живота				
8	Упражнения для мышц ног		8	8
Упражнения, развивающие подъем стопы (вытягивание и сокращение стопы; круговые движения стопой; тянем «птичку»; сидим на «подъемах»).				
Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава («неваляшка»; «Passe' с разворотом колена»).				
Упражнения, развивающие выворотность ног («звездочка»; «лягушка»; «бабочка»).				
Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага («боковая растяжка»; «растяжка с наклоном вперед»; «часы»).				
Смещение бедер вперед и назад, в стороны при неподвижной части корпуса; различные выпады вперед, в стороны, по диагонали; растяжки; поочередное выгибание колена назад; различные движения для стопы работающей (поднятой ноги); подъем на полупальцы и перекат на каблуки; подскоки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, типа «ножницы». Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.				
9	Упражнения на гибкость		6	6
Комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости. Увеличение подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах, позвоночного столба. Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч, туловища, торса и спины. Контрольные измерения гибкости. Статическая и динамическая растяжка. Комплексы: упражнения на растяжку по разным системам. Упражнения на растяжку для разных групп мышц.				
10	Подведение итогов		2	2
Сдача спортивных нормативов и тестов				
<b>Итого</b>		-	<b>72</b>	<b>72</b>

### 3-й уровень обучения: степень совершенствования танцевального мастерства.

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Индивидуальные занятия
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Введение.</b>				
1.1.	Вводное занятие	2		2	2
Знакомство детей с программой занятий и программой выступлений, инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности: правила поведения на занятиях, во время занятий и выполнения упражнений, безопасные подходы и выходы к месту занятий, правила поведения при возникновении экстремальных ситуаций. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований. Введение в образовательную программу. Ознакомление с группой, формирование списка группы, сбор данных об обучающихся.					

<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Техника основ латиноамериканских танцев</b>				
2.1.	Теория	2		2	
Техника основ латиноамериканских танцев: очередность шага; ритм, длительность, позиция ступни, технический элемент.					
2.2.	Практика		8	8	10
Техника основ латиноамериканских танцев: степень поворота, построение элементов, положение в паре, предшествующие фигуры, последующие фигуры;					
<b>3.</b>	<b>Техника ча-ча-ча</b>				
3.1.	Теория	2		2	
«Ча-ча-ча». История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.					
3.2.	Практика		8	8	10
Основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D». Добавляются фигуры класса «С»: «Правый волчок». «Турецкое полотенце». «Левый волчок». «Раскрытие из левого волчка». «Спираль». «Лассо». «Локон». «Кубинские брейки».					
<b>4.</b>	<b>Техника самба</b>				
4.1.	Теория	2		2	
Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы. Подъем и снижение корпуса.					
4.2.	Практика		8	8	10
Основные элементы и фигуры танца класса «Е», «D». Добавляются фигуры класса «С»: «Хлыст». «Закрытые роки». «Корта джака». «Самба локи». «Мэйпоул». «Открытые роки». «Коса». «Аргентинские кроссы». «Раскручивание от руки». «Поворот на трёх шагах». «Роки назад».					
<b>5.</b>	<b>Техника Джайв</b>				
5.1.	Теория	2		2	
Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.					
5.2.	Практика		8	8	10
Основные элементы и фигуры танца класса «Е». Добавляются фигуры класса «D»: «Хлыст». «Ход (медленный и быстрый)». «Простой спин». «Хлыст с двойным кроссом». «Раскручивание от руки». «Флики в брейк». «Перекрученная перемена мест слева направо». «Цыплячий ход». «Левый хлыст». «Испанские руки».					
<b>6.</b>	<b>Техника Румба</b>				
6.1.	Теория	2		2	
	Музыкальные и технические характеристики фигур. Изучение фигур, композиций.				
6.2.	Практика		8	8	10
Изучают фигуры класса «Е» и «D»: «Основное движение». «Поступательный ход вперёд и назад». «Поворот на месте влево и вправо». «Поворот под рукой влево и вправо». «Нью-Йорк». «Рука к руке». «Алемана». «Веер». «Клюшка». «Правый волчок». «Раскрытие вправо». «Хил твист (открытый, закрытый)». «Кукарача». «Спираль». «Боковой шаг». «Аида». «Кубинские роки».					
	<b>Техника Пасодобль</b>				
6.3.	Теория	2		2	
Музыкальные и технические характеристики фигур. Изучение фигур, композиций. Построение рук, характерное для танца и позиция корпуса.					
6.4.	Практика		12	12	14
Основные элементы и фигуры танца класса «С»: «Аппель». «Основное движение». «На месте». «Шассе». «Перемещение». «Атака». «Разделение». «Плащ». «Променад». «Закрытие из променада». «Шестнадцать». «Большой круг». Открытый телемарк». «Дроби фламенко». «Плащ шассе». «Твисты».					

«Бандерильи». «Ля пасса». «Фреголина». «Гвист поворот».					
7.	<b>Открытое занятие, проводимое в виде творческих показов</b>		4	4	4
8.	<b>Подведение итогов</b>		2	2	2
8.1.	Итоговое занятие в виде творческих показов.				
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### Общая физическая подготовка (ОФП)

#### 3-й уровень обучения: ступень совершенствования танцевального мастерства.

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Кроссы		8	8
Упражнения на выносливость. Термин выносливость. Общая выносливость, специальная выносливость. Основные упражнения: ходьба; кросс; бег; подтягивание; отжимание; пресс; прыжки на скакалке. Примерная программа тренировок.				
2	Бег		8	8
Специальные беговые упражнения: Группа 1: Бег на месте. Прыжки со скакалкой. Бег с высоким подниманием бедер. Бег с захлестом голени Группа 2: «Брыкание осла». Работа рук. Бег через отметки. Баланс тела Группа 3: Прыжковые упражнения. Быстрые подскоки. Медленные подскоки. Ускорения				
3	Прыжки		8	8
Прыжки с места без снарядов, прыжки в высоту и в длину с места и с разбега, опорные прыжки через гимнастические снаряды, акробатические прыжки. Упражнения со сгибанием и разведением ног, поворотами и т. п. Прыжки боком, прыжки с приземлением на одну ногу, и прыжки через препятствия.				
4	Отжимания		8	8
Отжимание — одно из базовых упражнений, способствующее одновременной проработке большой группы мышц. Классический вариант. Отжимание с колен. Отжимание с широким хватом. Отжимание с широким хватом (для прокачки мускулатуры груди). Отжимание со средним хватом. Отжимание «руки вместе» (узкий хват). Отжимания на одной руке. Отжимание с хлопком. Отжимание с отягощением. Отжимание на брусьях.				
5	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса		8	8
<b>Упражнения для рук:</b> последовательное сгибание и разгибание пальцев, вращение кистей, предплечий; отведение рук рывком вверх, вниз, в стороны; вращение всей руки в различных. <b>Упражнения для шеи:</b> повороты головы в стороны, наклоны головы вперед, назад, в стороны; смещение головы вперед, назад, в стороны при неподвижных плечах; вращательные движения. <b>Упражнения для плеч:</b> поднимание и опускание, выдвижение вперед и назад; вращательные движения. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках.				
6	Упражнения для мышц спины		8	8
Упражнения для мышц спины, позвоночника на середине. Упражнения, укрепляющие мышцы спины («День — ночь»; «Змейка»; «Рыбка». Упражнения, развивающие гибкость позвоночника («плодочка»; «складочка»; «колечко»; «мостик»)). Комбинации на середине зала, в которых сочетаются движения изолированных центров, наклоны, изгибы и спирали торса, а также используются ноги для передвижения в пространстве. Спирали торса в различных позициях: roll dawn (ролл даун), roll up (ролл ап), curve (керф). Упражнения stretch (стретч) характера для торса. Растягивание и сокращение. Релаксация тела. Мгновенное напряжение и мгновенное расслабление. Комбинации из наклонов, спиралей и изгибов торса в сочетании с различными положениями рук. Развитие выворотности и шага с помощью упражнений стретч-характера. Развитие навыков попицентричного движения.				
7	Упражнения для мышц живота		8	8

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса («ступеньки»; «ножницы»; «велосипед»).				
Комплекс упражнений для мышц живота				
8	Упражнения для мышц ног		8	8
Упражнения, развивающие подъем стопы (вытягивание и сокращение стопы; круговые движения стопой; тянем «птичку»; сидим на «подъемах»).				
Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава («неваляшка»; «Passe' с разворотом колена»).				
Упражнения, развивающие выворотность ног («звездочка»; «лягушка»; «бабочка»).				
Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага («боковая растяжка»; «растяжка с наклоном вперед»; «часы»).				
Смещение бедер вперед и назад, в стороны при неподвижной части корпуса; различные выпады вперед, в стороны, по диагонали; растяжки; поочередное выгибание колена назад; различные движения для стопы работающей (поднятой ноги); подъем на полупальцы и перекат на каблук; подскоки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, типа «ножницы». Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.				
9	Упражнения на гибкость		6	6
Комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости. Увеличение подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах, позвоночного столба. Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч, туловища, торса и спины. Контрольные измерения гибкости.				
Статическая и динамическая растяжка. Комплексы: упражнения на растяжку по разным системам.				
Упражнения на растяжку для разных групп мышц.				
10	Подведение итогов		2	2
Сдача спортивных нормативов и тестов				
	<b>Итого</b>	-	<b>72</b>	<b>72</b>

### 2.3. Планируемые результаты освоения программы:

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы образовательный процесс организован в рамках трех ступеней обучения:

#### **Знания:**

- истории и терминологии спортивных бальных танцев;
- классы латиноамериканских танцев;
- правил соревнований;

#### **Умения и навыки:**

- простейших технических действий и подводящих упражнений бальной хореографии и современных танцев;
- танцевальных передвижений и технических действий;
- ритмического рисунка танцев;
- биомеханики и фазы действий;
- передать музыку и содержание образа движением.

#### **Наличие:**

- координации и пластики танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра;
- чувства ритма, музыкальности;
- ловкости, выносливости.

#### **1-ый уровень обучения: начальная ступень обучения:**

##### **Умения и навыки:**

- координация и пластика танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра;

- выворотность ног, танцевальный шаг, правильная осанка, постановка корпуса, четкая координация движений;
- партерный экзерсис: гибкость суставов, пластичность мышц связок, сила мышц;
- умения и навыки:
  - выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков);
  - первичные танцевальные умения и навыки;
  - самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации;
  - выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
  - работать импровизированно;
  - передать музыку и содержание образа движением

**Знания:**

- о спортивных бальных танцах, как жанре хореографии и виде спорта; истории спортивных бальных танцев;
  - терминологии спортивного бального танца, в т.ч. с понятия: темп, ритм, амплитуда движений,
- Проявление воображения.

***2-ой уровень обучения: основная ступень обучения***

**Умения и навыки:**

- умения организовать тренировочный процесс для повышения исполнительской техники;
- гибкость мышц тела;
- пластичность и выразительность в танце;
- умения и навыки:
  - передать музыку и содержание образа движением;
  - исполнения танцев латиноамериканской программы.
  - свободно владеть корпусом, движениями головы и рук.

**Знания:**

- различных танцев и техники их исполнения;
- системы организации соревнований по спортивным бальным танцам, системы тренировок, алгоритма подготовки к соревнованиям;
- классов исполнения танцев латиноамериканской программы.

***3-ий уровень обучения: ступень совершенствования***

**Знания:**

- техники исполнения танцев латиноамериканской программ;
- сохранение танцевальной осанки, выворотности ног при исполнении движений,
- владение движением стопы;
- свободное владение хореографической и специальной терминологией

**Умения и навыки:**

- передать через танцевальные движения чувство и настроение музыки;
- выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- синтезировать координацию и пластику, необходимые для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра;
- самостоятельной работы: отрабатывать отдельные движения и комбинации.

### 3. Комплекс организационно – педагогических условий

#### 3.1. Учебный план

##### 1-ый уровень обучения: начальная ступень обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов				Форма промежуточной/ итоговой аттестации
		Теория	Практика	Всего	Инд-ые занятия	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1	Вводное занятие	2		2	2	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Массовые танцы – диско, авторская композиция</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
2.1.	Цветочек		2	2	2	
2.2.	Танец кукол		2	2	2	
2.3.	Утята		2	2	2	
2.4.	Полька		2	2	2	
2.5.	Пингвины		2	2	2	
2.6.	Паровозик		2	2	2	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Пластические движения (специальная гимнастика)</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
3.1.	Теория	2		2	2	
3.2.	Практика		4	4	2	
<b>4.</b>	<b>Раздел 3. Основы латиноамериканских танцев</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
4.1.	Теория	2		2	2	
<b>5.</b>	<b>Техника ча-ча-ча</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	Творческий показ, мониторинг
5.1.	Теория	2		2	2	
5.2.	Практика		18	18	18	
<b>6.</b>	<b>Техника самба</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	
6.1.	Теория	2		2	2	
6.2.	Практика		18	18	18	
<b>7.</b>	<b>Открытые занятия, проводимые в виде творческих показов</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>8.</b>	<b>Подведение итогов</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
8.1.	Итоговое занятие в виде творческих показов		2	2	2	
<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>62</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	Творческий показ, мониторинг

##### Общая физическая подготовка (ОФП)

##### 1-ый уровень обучения: начальная ступень обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной /итоговой аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теория дисциплины	2		2	
2.	Кроссы		8	8	
3.	Бег		8	8	

4.	Прыжки		8	8	
5.	Отжимания		8	8	
6.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса		8	8	
7.	Упражнения для мышц спины		8	8	
8.	Упражнения для мышц живота		8	8	
9.	Упражнения для мышц ног		8	8	
10.	Упражнения на гибкость		4	4	
11.	Подведение итогов		2	2	
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>Нормативы</b>

**2-ой уровень обучения: основная ступень обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов				Форма промежуточной/ итоговой аттестации
		Теория	Практика	Всего	Инд-ые занятия	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1	Вводное занятие	2		2	2	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Основы латиноамериканских танцев</b>					
2.1.	Техника Ча-ча-ча		18	18	18	
2.2.	Техника Самба		18	18	18	Творческий показ, мониторинг
2.3.	Техника Джайв		18	18	18	
2.4.	Техника Румба		14	14	14	
<b>3.</b>	<b>Подведение итогов</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Мониторинг, турнир
3.1.	Итоговое занятие		2	2	2	
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

**2-ой уровень обучения: основная ступень обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной/ итоговой аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Кроссы		8	8	
2	Бег		8	8	
3	Прыжки		8	8	
4	Отжимания		8	8	
5	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса		8	8	
6	Упражнения для мышц спины		8	8	
7	Упражнения для мышц живота		8	8	
8	Упражнения для мышц ног		8	8	
9	Упражнения на гибкость		6	6	
10	Подведение итогов		2	2	нормативы
	<b>Итого</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	

**3-й уровень обучения: степень совершенствования танцевального мастерства.**

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов				Форма промежуточной/ итоговой аттестации
		Теория	Практика	Всего	Инд-ые занятия	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1	Вводное занятие	2		2	2	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Техника основ латиноамериканских танцев</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
2.1.	Теория	2		2		
2.2.	Практика		8	8	10	
<b>3.</b>	<b>Техника ча-ча-ча</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
3.1.	Теория	2		2		
3.2.	Практика	2	8	8	10	
<b>4.</b>	<b>Техника самба</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
4.1.	Теория	2		2		
4.2.	Практика		8	8	10	Творческий показ, мониторинг
<b>5.</b>	<b>Техника Джайв</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
5.1.	Теория	2		2		
5.2.	Практика		8	8	10	
<b>6.</b>	<b>Техника Румба</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
6.1.	Теория	2		2		
6.2.	Практика		8	8	10	
<b>7.</b>	<b>Техника Пасодобль</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
7.1.	Теория	2		2		
7.2.	Практика		12	12	14	
<b>8.</b>	<b>Открытое занятие, проводимое в виде творческих показов</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>9.</b>	<b>Подведение итогов</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Итого</b>		<b>14</b>	<b>58</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>Мониторинг, турнир</b>

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

**3-й уровень обучения: степень совершенствования танцевального мастерства.**

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной/ итоговой аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Кроссы		8	8	
2	Бег		8	8	
3	Прыжки		8	8	
4	Отжимания		8	8	
5	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса		8	8	
6	Упражнения для мышц спины		8	8	
7	Упражнения для мышц живота		8	8	
8	Упражнения для мышц ног		8	8	
9	Упражнения на гибкость		6	6	
10	Подведение итогов		2	2	нормативы
<b>Итого</b>		<b>-</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	

### 3.2. Календарный учебный график

Начало учебного года с 10.09.2021, окончание – не позднее 31.05.2022. Начало и окончание учебного года конкретизируется расписанием учебных занятий.

#### Гр. № 1

#### 1-ый уровень обучения: начальная ступень обучения

Месяц		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Кол-во часов	Гр	6	8	10	8	8	8	8	8	8
	Офп	6	10	8	10	6	8	8	10	6
	Инд	6	8	10	8	8	8	8	8	8
	Инд	6	8	10	8	8	8	8	8	8
Промежуточная/ итоговая аттестация				Творческий показ, мониторинг						Турнир «вальс победы», мониторинг
Всего часов		24	34	38	34	30	32	32	34	30
Объем	72 ч. - групповые, 72 ч. – офп, 72ч - индивидуальные на 1 ребёнка, 144 ч. – на два ребёнка, всего 288 час.									

#### Гр. № 2

#### 2-ой уровень обучения: основная ступень обучения

Месяц		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Кол-во часов	гр	6	10	8	8	6	8	8	8	10
	ОФП	6	10	8	8	8	8	8	10	6
	инд	6	8	10	8	8	8	8	8	8
	инд	6	8	10	8	6	8	8	8	10
	инд	6	10	8	10	6	8	8	10	6
Промежуточная/ итоговая аттестация				Творческий показ, мониторинг						Турнир «Вальс победы», мониторинг
Всего часов		30	46	44	42	34	40	40	44	40
Объем	72 ч. - групповые, 72 ч. – ОФП, 72ч - индивидуальные на 1 пары, 216 ч. – на три пары, всего 360 час.									

### Гр. № 3

#### 3-ий уровень обучения: ступень совершенствования танцевального мастерства.

Месяц		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Кол-во часов	гр	6	10	8	8	6	8	8	8	10
	ОФП	6	10	8	10	6	8	8	10	6
	инд	6	8	8	10	6	6	10	8	10
	инд.	6	8	6	10	6	8	10	8	10
	инд	6	10	8	10	6	8	8	10	10
Промежуточная\итоговая аттестация				Творческий показ, мониторинг						Турнир «Вальс победы», мониторинг
Всего часов		30	46	38	48	30	38	44	44	42
Объем		72 ч. - групповые, 72 ч. – ОФП, 72ч - индивидуальные на 1 пару, 216 ч. – на три пары, всего 360 час								

### 3.3. Формы аттестация учащихся. Оценочные материалы.

#### Виды, формы контроля и аттестации

**Входной контроль:** при зачислении на программу, в начале учебного года, в форме собеседования.

**Текущий контроль:** в течение учебного года: беседа, наблюдение, выполнение упражнений, исполнение танца, участие в официальных соревнованиях.

**Наблюдение.** Процесс наблюдения педагог осуществляет в ходе учебного занятия за деятельностью учащихся при выполнении ими упражнений, исполнения танца с целью выявления успехов и ошибок в деятельности учащихся, оказания адресной помощи.

**Беседа.** Педагог ведёт беседу с учащимися исходя из изученного материала по теме занятия. Вопросы определяются исходя из изученного теоретического материала, ошибок учащихся при выполнении упражнений, исполнении танца.

Беседу педагог может использовать как форму контроля в следующих случаях:

- в первой части занятия – повторение ранее пройденного материала;
- по ходу занятия, когда педагог видит, что учащийся допускает ошибки при выполнении упражнений, исполнении танца;
- в конце учебного занятия – закрепление изученного материала, когда важно помочь учащемуся увидеть правильность выполнения упражнения, исполнения танца, понять недостатки.

**Форма фиксации:** оценочные листы.

**Промежуточная аттестация** – в конце декабря. Мониторинг включает собеседование по теоретической подготовке, нормативы по физической подготовке. Практический уровень подготовки определяется при проведении творческого показа.

**Итоговая аттестация:** в конце учебного года, после завершения реализации программы – мониторинг, турнир. Мониторинг включает собеседование по теоретической подготовке, нормативы по физической подготовке. Практический уровень подготовки

определяется через участие в турнире и проведении творческого показа.

Документальные формы, отражающие достижения каждого учащегося по результатам участия в официальных соревнованиях отражаются в журнале, листы диагностики планируемых результатов в конце учебного года.

Текущая и промежуточная аттестации служат основным средством обеспечения в учебно-воспитательном процессе обратной связи между педагогом дополнительного образования и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания.

Текущий контроль обеспечивает оценивание хода освоения программы. Текущая и промежуточная аттестации позволяют оценить совокупность знаний и умений.

Критерии оценки планируемых результатов, листы диагностики в приложении 2.

*Правила оценивания*

1-е правило. ЧТО ОЦЕНИВАЕМ? Оцениваем результаты – ЗУН (знания, умения, навыки)

Результаты учащегося – это действия (умения) по использованию знаний в ходе решения задач (предметных). Отдельные действия, прежде всего успешные, достойны оценки (словесной характеристики), а решение полноценной задачи – оценки и отметки (знака фиксации в определённой системе).

Результаты педагога дополнительного образования – это разница между результатами учащихся в начале обучения (входная диагностика) и в конце обучения (итоговая диагностика). Прирост результатов означает, что педагогу дополнительного образования в целом удалось создать образовательную среду, обеспечивающую развитие обучающихся. Отрицательный результат сравнения означает, что не удалось создать условия (образовательную среду) для успешного развития возможностей обучающихся.

2-е правило. КТО ОЦЕНИВАЕТ? Педагог дополнительного образования и обучающийся вместе определяют оценку.

На занятии по хореографии учащийся сам оценивает свой результат выполнения задания по «Алгоритму самооценки», когда показывает выполненный экзерсис или другое задание. Педагог дополнительного образования имеет право скорректировать оценки, если докажет, что обучающийся завысил или занизил их. После занятия за выполненный экзерсис и другие задания оценку определяет педагог. Обучающийся имеет право изменить эту оценку, если докажет (используя алгоритм самооценивания), что она завышена или занижена.

Алгоритм самооценки (основные вопросы после выполнения задания):

1. Какова была цель задания?
2. Удалось получить результат?
3. Правильно или с ошибкой?
4. Самостоятельно или с чьей-то помощью?

3-е правило. ГДЕ НАКАПЛИВАТЬ ОЦЕНКИ?

В таблицах образовательных результатов в «Портфеле достижений».

Таблицы образовательных результатов составляются из перечня действий (умений), которыми должен и может овладеть обучающийся. Таблицы размещаются в рабочем журнале учителя (в бумажном или электронном варианте). В них выставляются баллы или проценты в графу того действия (умения), которое было основным в ходе решения конкретной задачи. Результаты фиксируются в процентах по группе в целом, а не по каждому отдельному обучающемуся. Оценки заносятся в таблицы результатов:

Обязательно (минимум):

– за предметные может быть на выбор концерт; открытое занятие, проводимое в виде творческих показов; показ детских достижений (отчетный концерт, концертные выступления и т.д.); участие в конкурсах и фестивалях; взаимозачет; игра, рефлексия и др. (один раз в год – обязательно).

По желанию и возможностям педагога дополнительного образования (максимум):

– за любые другие задания (экзерсисы и др.) – от занятия к занятию по решению педагога дополнительного образования.

«Портфель достижений учащегося» – это сборник достижений и результатов, которые показывают усилия, прогресс и достижения обучающегося в хореографии, а также самоанализ учащимся своих текущих достижений и недостатков, позволяющих самому определять цели своего дальнейшего развития.

Основные разделы «Портфеля достижений»:

– показатели результатов (грамоты, дипломы, благодарственные письма, данные из таблиц результатов и др.);

Пополнять «Портфель достижений» и оценивать его материалы должен прежде всего обучающийся. Педагог дополнительного образования контролирует примерно один раз в год, чтобы пополнялась небольшая обязательная часть.

4-е правило. ПО КАКИМ КРИТЕРИЯМ ОЦЕНИВАТЬ? По признакам трёх уровней успешности.

Необходимый уровень (базовый).

Повышенный уровень (программный) – решение нестандартной задачи во время творческого показа, где потребовалось:

– либо действие в новой, непривычной ситуации;

– либо использование новых, усваиваемых в данный момент экзерсисов;

Умение действовать в нестандартной ситуации – это отличие от необходимого всем уровня.

Максимальный уровень – необязательный. Это демонстрирует исключительные успехи отдельных обучающихся.

**В случае организации образовательной деятельности с использованием дистанционных технологий предусматривается осуществление следующих видов мониторинга усвоенных знаний:** тестирование, а также небольшие практические задания.

Формы контроля при проведении занятий в дистанционном режиме

- направление домашнего задания по электронной почте в соответствии с темой учебного плана;

- учащийся выполняет домашнее задание, делается видеозапись выполнения домашнего задания ребёнком и направляется педагогу;

- педагог анализирует деятельность учащегося по видеозаписи и определяет план дальнейшей работы, направляет анализ домашнего задания учащемуся и новое домашнее задание.

### 3.4. Методические материалы

**Формы организации учебного занятия:** групповая и индивидуальная.

Перед соревнованиями проводятся тренировочные сборы;

Учащиеся участвуют в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Большое внимание индивидуальной работе уделяется с третьего года обучения на этапах тренировочных и совершенствования спортивного мастерства. Данный вид деятельности необходим для того, чтобы качественно подготовить учащихся к соревнованиям, т.к. они конкурируют с учащимися, которые обучаются в спортивных школах, клубах.

Для проведения занятий на этапах тренировочных и совершенствования спортивного мастерства, кроме основного педагога (тренера-преподавателя) по виду спортивные бальные танцы допускается привлечение дополнительно второго педагога (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, обучающимися по настоящей программе, либо педагог сам ведёт такие занятия.

Учащимся, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе с согласия их родителей (законных представителей)

Программа также включает разные виды занятий:

- занятие теоретической подготовки;
- занятие практической подготовки (учебно-тренировочные занятия);
- занятие – игра;
- мастер-класс;
- соревнование, турнир.

Учащиеся принимают участие в концертах и праздниках, конкурсах и т.д.

**По дидактической цели занятия можно подразделить на:**

- вводное занятие,
- занятие по совершенствованию теоретической подготовленности,
- занятия по систематизации и обобщению знаний,
- занятия по контролю знаний, умений и навыков,
- комбинированные занятия.

**Формы организации деятельности детей на занятии:**

- коллективная, в которой учащиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);
- групповая, в которой обучение проводится с группой учащихся (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- парная, предполагающая общение с двумя учащимися при постановке дуэтных танцев;
- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

В процессе групповых практических занятий педагог использует такие методические приемы, как воспроизведение движений по образцу, их разучивание, закрепление и повторение двигательных навыков.

Важное место в методике обучения спортивно-бальному танцу занимает экспрессивная демонстрация педагогом танцевальных движений. Ведь от того, насколько эмоционален сам педагог, напрямую зависит степень выразительности и экспрессивности танца его учащихся. Личный пример взрослого остается одним из сильнейших способов воздействия на детей, побуждая их не только к старательному повторению, но и к творчеству, к самосовершенствованию.

Работа над образом включает в себя элементы актерского мастерства. На занятиях учащиеся получают от педагога задание: выразить ту или иную эмоцию, изобразить какое-либо действие (обида, негодование, разочарование, радость; болеем за спортивную команду, забиваем гол, мы услышали пение птиц и т.д.). Каждое такое выступление оценивается, вносятся поправки. При необходимости педагог лично демонстрирует ребятам то, что хотел бы увидеть, побуждая учащихся к творчеству. Для того чтобы достичь синхронности движений, необходимой для сценического выступления, педагог обучает учащихся навыку владения ритмическим рисунком танца.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по спортивным бальным танцам «Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа» должна осуществляться на основе классических позиций современной педагогической науки, а именно: с учетом методов проведения занятий, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративных (дети усваивают и воспроизводят готовую информацию);
- репродуктивных (дети воспроизводят полученные знания);
- поисковых (дети самостоятельно ищут новые варианты соединения фигур в танцах);

При реализации программы используются следующие образовательные технологии:

#### **Личностно – ориентированная технология**

На учебных занятиях обеспечиваются комфортных, бесконфликтных условий развития учащихся, реализацию их природных потенциалов. Учащийся не просто субъект, но субъект приоритетный. Он - цель образовательной системы, а не средство достижения чего-либо отвлеченного. Каждому учащемуся уделяется то количество времени, которое соответствует его личным способностям и возможностям, т.е. учебные занятия ориентированы на личность ребенка, направлены на развитие его творческих способностей.

#### **Технология развивающего обучения.**

На занятиях создаются условия для развития ребенка. Преобладает активно-деятельностный способ обучения. Содержание занятий, применяемые методы и приёмы ориентированы на *всестороннее развитие ребенка*. Педагог ориентируется на зону ближайшего развития каждого ребёнка. Смысл понятия «зона ближайшего развития» состоит в том, что на определенном этапе развития ребенок может решать учебные задачи под руководством взрослых и в сотрудничестве с другими учащимися, которые помогут ему найти правильное решение в поставленной перед ним задачи. Учебная задача в технологии развивающего обучения похожа на проблемную ситуацию, но решение ее состоит не в нахождении конкретного выхода, а в отыскании общего способа действия, принципа решения целого класса аналогичных задач. Учебная задача решается путем выполнения определенных действий:

- принятие от педагога или самостоятельная постановка учебной задачи;
- преобразование условий задачи с целью обнаружения всеобщего отношения изучаемого объекта;
- моделирование выделенного отношения в предметной, образной формах;
- построение системы частных задач, решаемых общим способом;
- контроль за выполнением предыдущих действий;
- оценка усвоения общего способа как результат решения данной учебной задачи.

#### **Информационно-коммуникационные технологии:**

- **мультимедийная технология** используется при подготовке к учебным занятиям, как педагогом, так и учащимися: поиск материалов балетных танцев в профессиональном исполнении.

– **телекоммуникационная технология** используется при подготовке учащихся к конкурсам и соревнованиям при организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий.

***В случае реализации программы в очной форме с использованием дистанционных технологий, возможно, использовать такие формы как***

- online-занятия,
- online-консультации.

Для проведения онлайн-занятий используется платформа Zoom. Так же используется платформа Teams, которая позволяет организовать командную работу, общаться в чате, совместно редактировать файлы, писать заметки и назначать встречи. При проведении занятий с использованием дистанционных технологий используются **комплексные кейс-технологии**. Данная группа дистанционных образовательных технологий основана на самостоятельном изучении мультимедийных и печатных учебно-методических материалов, представленных в форме кейса и включающих в себя лекции, семинары, тренинги и т.д. Каждый кейс представляет собой завершённый программно-методический комплекс, где все материалы взаимосвязаны между собой и образуют единое целое. Учащимся направляются:

- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет - ресурсов;
- инструкции по отработке танцевальных движений;

- дидактические материалы;
- тестовые задания;
- творческие задания; и др. разработанные презентации с текстовым комментарием;

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.

**Информирование родителей** о результатах обучения их ребёнка через электронную почту, социальные сети – вайбер.

Здоровьесберегающая деятельность. Программа не содержит учебных перегрузок, все теоретические и практические задания выполняются в учебное время, во время занятий чередуются различные виды деятельности, обязательно перерыв на отдых.

#### **При подготовке к соревнованиям, педагогом используются нормативные документы:**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт, утвержденный приказом Минспорта России от «26» декабря 2014 г. № 1077 (Зарегистрировано в Минюсте России 30 января 2015 г. N 35811);
2. Правила вида спорта «танцевальный спорт», утверждённые приказом Минспорта России от «12» декабря 2017г. № 1066
3. «Положение о классах мастерства спортсменов по танцевальному спорту», утвержденные Решением Президиума Общероссийской общественной спортивной организации «Всероссийской федерацией танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла» от «24» ноября 2017 г. №45 и др.

#### **Методические пособия**

1. Бондаренко, Л. А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях [Текст] / Л. Бондаренко – Киев: Муз. Україна, 1985. – 222 с.
2. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца: упражнения у станка: Учебное пособие для студентов хореографического факультетов, вузов культуры [Текст] / Г. П. Гусев. – М.: Владос, 2002. - 205 с.
3. Климов А. Основы русского народного танца: учебник для студентов хореографических отделений институтов культуры, балетмейстерских факультетов театральных институтов и учащихся хореографических училищ [Текст] / А. Климов. — М.: Искусство, 1981. — 270 с.

### **3.5. Иные компоненты.**

#### **3.5.1 Условия реализации программы**

##### ***Материально - техническое обеспечение учебного процесса:***

Для организации учебно-воспитательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивные балетные танцы. Латиноамериканская программа» МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества» располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов подготовки. Материально-техническое обеспечение включает: тренировочный спортивный зал, хореографический зал, концертный зал для выступлений, тренажерный зал; раздевалки, оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (костюмы и обувь для занятий и концертных выступлений; магнитофон и DVD-записи для проведения занятий; концертная аппаратура для проведения праздников, конкурсов, фестивалей и соревнований; DVD-магнитофон для работы с учебной DVD-информацией; цифровая информация по соревнованиям, фестивалям, конкурсам, концертам, показательным выступлениям; учебные и методические пособия (в т. ч. учебники и методические пособия по европейским и латиноамериканским танцам).

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, специальным инвентарем. Для проведения занятий

теоретического типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки\***

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы до 200 кг	штук	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	6
4	Жилет с отягощением	штук	14
5	Зеркало 12х2 м	штук	1
6	Мат гимнастический	штук	14
7	Музыкальный центр	штук	1
8	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 – 5,0 кг	комплект	3
9	Обруч гимнастический	штук	14
10	Палка гимнастическая	штук	14
11	Пояс утяжелительный	штук	14
12	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
13	Скакалка гимнастическая	штук	14
14	Станок хореографический 12 м	комплект	1
15	Стенка гимнастическая	штук	7
16	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
17	Утяжелители для ног	комплект	14
18	Утяжелители для рук	комплект	14

#### ***Информационное обеспечение:***

Каждый учащийся в течение всего периода обучения имеет доступ к электронно-библиотечным системам:

- ЭБС «Издательство Лань», ООО «Издательство Лань». Информационное письмо от 13.09.2013 г. Адрес доступа: <http://e.lanbook.com/>
  - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам". Адрес доступа: <http://window.edu.ru/>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Адрес доступа: <http://school-collection.edu.ru/>
- ЭБС «НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА «ELIBRARY.RU», ООО «РУНЭБ». Адрес доступа: <http://elibrary.ru/>

При этом, одновременно имеют индивидуальный доступ к такой системе 25 % обучающихся. Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа, для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет.

1. Интернет ресурсы: (проверено 26.08.2021)  
<https://www.youtube.com/watch?v=cUh6WuT2Fqk>  
[http://www.youtube.com/watch?v=BIXK\\_00ggiA](http://www.youtube.com/watch?v=BIXK_00ggiA)  
<http://www.youtube.com/watch?v=UXXYoW52b8E>  
[https://yandex.ru/efir?from=efir&from\\_block=ya\\_organic\\_results&stream\\_id=vNtCMfOX4P1o](https://yandex.ru/efir?from=efir&from_block=ya_organic_results&stream_id=vNtCMfOX4P1o)  
[https://yandex.ru/efir?from=efir&from\\_block=ya\\_organic\\_results&stream\\_id=vGC3YaZWwDSw](https://yandex.ru/efir?from=efir&from_block=ya_organic_results&stream_id=vGC3YaZWwDSw)  
<http://www.youtube.com/watch?v=HpTvZK0m4Vo>

2. Видеоматериалы по бальным танцам:

1. Танцевальная энциклопедия, Videокаталог фигур по латине.
  2. В. Пино, А. Бучиарелли «Как стать чемпионом»
  3. М. Малитовский, Д. Луйнис «Вириации литины»
  4. Г. Нордин, Н. Нордин «Популярные английские вариации»
  5. С. Дуванов «Важность бэйзика в юниорском танцевании «латино»»
  6. Л. Плетнев Учебный цикл «Линия танцев европейская программа»
  7. Д. Херн Популярный английские вариации станрт
  8. В. Никовский «Латино»
  9. В. Козмерчук «Стандорт
3. Методическая (п. 3.4.), специальная литература (п.3.5.2).

**Учебные занятия могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий** – реализация отдельных разделов, тем учебного плана с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с учащимися. Данные технологии применяются в случае болезни учащегося или для учащихся, при консультировании по отдельным вопросам в соответствии с содержанием программы, а также при неблагоприятной социальной обстановкой в городе, стране по распоряжению вышестоящих органов управления образования. *Дистанционные технологии представлены в п.3.4. программы.*

#### **Кадровое обеспечение:**

Программа предусмотрена для педагога с высшим педагогическим образованием (по специальности), Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования высшей квалификационной категории Мошковой Натальей Алексеевной.

### **3.5.2. Список литературы**

#### **Для педагога:**

1. Волконский С.М. Художественные отклики: Статьи о театре, музыке, пантомиме. Серия: Школа сценического мастерства. Издательство стереотип. –URSS.2015 г.224 с.
2. Максимова Н.Ю. Листики музыкальной ритмики в России. - URSS.2014 г.48 с
3. Никитина Л.М. Листики музыкальной ритмики в России. - URSS.2016 г.120 с
4. Никитина Л.М. Листики музыкальной ритмики в России. - URSS.2015 г.120 с

#### **Для детей и родителей:**

1. Андросова, Э. А. Экспертиза образовательных программ дополнительного образования детей [Текст] / Э. А. Андросова // Дополнительное образование. – 2004. – №1.– С.20-26.
2. Барышникова, Т. К. Азбука хореографии [Текст] / Т. К. Барышникова. –М.: Айрис Пресс, 2000. – 266 с.
3. Буйлова, Л. Н. Как разработать программу дополнительного образования детей [Текст] / Л. Н. Буйлова, Н. В. Кленова // Практика административной работы в школе. – 2004. – №4. – С.47-51.
4. Бурмистрова, И. Школа танца для юных [Текст] / И Бурмистрова, К. Силаева – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 240 с.

5. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. – С.-Пб.: Лань, 2001. – 192 с.
6. Васильева Т. К. Секрет танца [Текст] / Т. К. Васильева. – С.-Пб.: Диамант, ООО «Золотой век», 1997. – 231 с.
7. Воронина И. Историко-бытовой танец: учебное пособие [Текст] / И. Воронина. – Москва: Искусство, 1980. - 128 с.
8. Горский, В. А. Рекомендации о порядке разработки и подготовки к сертификации образовательных программ ДОД [Текст] / В. А. Горский, Г. Н. Попова // Дополнительное образование. – 2005. – №2. – С.5-10.

### **3.5.3. Приложения (на электронном носителе)**

Приложение 1. Оценочные материалы.

Приложение 2. Критерии оценки планируемых результатов.

Приложение 3. Листы диагностики.

Приложения 4. Методические материалы.

### **3.5.4. Календарно-тематический план (на электронном носителе)**