

Комитет по образованию администрации муниципального образования  
«Город Саратов»  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи им. О.П.Табакова»

«Утверждаю»



Директор МАУДО  
«ДТДиМ им. О.П. Табакова»  
Иванцова И.Е.  
Приказ № 57 от 23.05.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ЮНИОР»**

Возраст обучающихся – 5-18 лет  
Срок реализации – 3года  
Автор – педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Иванов О.В.

Саратов  
2020

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы»**

### **Пояснительная записка**

**Направленность программы.** Дополнительная общеразвивающая программа спортивного бального танца «Юниор» (далее - ДОП) имеет спортивную направленность.

**Актуальность программы** обусловлена потребностью современного общества в духовном, нравственном воспитании детей и подростков, а также их физическом здоровье. сформированные танцевальные навыки дают возможность учащимся с ранних лет ощущать неповторимость и красоту бального танца, участвовать в соревновательных мероприятиях. Всё это способствует развитию у учащихся чувства личной ответственности за результат, формирует эстетический вкус и физическое развитие учащихся, что особенно важно при существующих проблемах со здоровьем у современных детей.

**Новизна и/или отличительные особенности.** Новизна ДОП состоит в создании условий для наиболее полной реализации в танцевальной деятельности каждого учащегося, использовании в образовательной деятельности лично – ориентированного подхода. При лично – ориентированном подходе в центре педагогического процесса находится сам учащийся, и обучение и воспитание строится в соответствии с его мотивами, интересами, психологическими проблемами (которые следует уважительно корректировать). В соответствии с интересами и возможностями учащихся, педагог определяет цель каждого конкретного занятия и стремится соразмерять уровень группы с уровнями каждого из учащихся. Таким образом, цель каждого занятия, построенного в соответствии с принципами лично–ориентированного подхода определяется с позиции каждого конкретного учащегося и всей группы в целом. Отличительными особенностями ДОП от подобных дополнительных общеразвивающих программ является:

- во-первых, упор на развитие физических данных учащихся на начальном этапе обучения, что позволяет в дальнейшем эффективнее изучать спортивный бальный и классический танец;

- во-вторых, комплексное использование методов обучения классическому и спортивному бальному танцам, гимнастике и ритмике, импровизации, партнёрингу, что позволяет наиболее полно развить творческие и физические способности учащихся.

**Педагогическая целесообразность** ДОП определяется комплексным воздействием на личность учащегося, а именно, на творческую составляющую личности, её познавательные возможности, духовно – нравственную и физическую составляющие.

Также педагогическая целесообразность программы заключается в использовании в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий. Тренинг различных танцевальных движений способствует активному развитию физических качеств, а также способствует нормальному функционированию многих систем человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервной системы. Занятия по программе, выступления на сцене способствуют воспитанию уверенности в себе, снимают различные зажимы и комплексы.

**Адресаты программы.** Дополнительная общеразвивающая программа объединения спортивного бального танца «Юниор» (начальный и базовый уровень) рассчитана на детей в возрасте от 5 до 18 лет, проявляющих интерес к бальному танцу. Учитывая психофизические особенности учащихся младшего школьного возраста и подростков, учащиеся распределены по группам с учетом возрастных особенностей. Возраст учащихся от 5 до 18 лет.

#### Начальный уровень

Возраст учащихся 1 года обучения – 5-7 лет.

Дети этого возраста отличаются неустойчивостью внимания, большой подвижностью. Идет быстрое формирование таких психологических процессов, как память, внимание, восприятие и др. Основным видом деятельности в этой группе являются музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, различные упражнения на развитие чувства ритма, простейшие танцевальные движения.

#### Базовый уровень

Возраст учащихся 1 года обучения – 8-15 лет.

У детей этого возраста появляется потребность в самоутверждении и стремлении быть самостоятельными. Периодически они сталкиваются с трудностями в управлении своим эмоциональным состоянием. За основу деятельности берется обучение базовым элементам спортивного бального танца.

Возраст учащихся 2 года обучения – 9-16 лет.

Это период интенсивного развития мускулатуры, продолжения развития мозга. У подростков формируются убеждения и мировоззрение, возникает потребность понять себя, смысл жизни. Встает проблема выбора профессии. Возникает желание быть замеченным, хочется выделиться. Появляется самостоятельность в суждениях. Занятия хореографии включают в себя не только повторение и шлифовку базового материала, но и сочинение собственных небольших танцевальных комбинаций.

Возраст учащихся 3 года обучения – 10-17 лет.

В данной возрастной категории занятия по спортивным бальным танцам должны строиться с полной нагрузкой. Учащиеся свободно запоминают и воспроизводят материал, а также создают вместе с педагогом танцевальные номера. Наиболее способные дети старшего возраста могут проводить занятия в младших группах.

Основанием для перевода учащегося из одной группы в другую является хороший уровень знаний и умений, полученных за год, прохождение тестирования по пройденному материалу, а также систематическое посещение занятий.

Объединение спортивного бального танца «Юниор» создан для обучения учащихся различным танцевальным направлениям, включая освоение классического танца.

#### **Объем программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Общий объем программы 504 часа.

Общее количество часов в год:

1 год обучения (начальный уровень) – 72 часа;

1 год обучения (базовый уровень) – 144 часа;

2 год обучения (базовый уровень) – 144 часов;

3 год обучения (базовый уровень) – 144 часов.

#### **Режим занятий**

Продолжительность занятия 45 мин (1 час).

Занятия проводятся 2 раза в неделю с 10 минутным перерывом между занятиями.

Количество часов в неделю:

1 год обучения (начальный уровень) – 2 часа;

1 год обучения (базовый уровень) – 4 часа;

2 год обучения (базовый уровень) – 4 часов;

3 год обучения (базовый уровень) – 4 часов.

В каждой возрастной группе занятия проводятся с сентября по май включительно. Вид группы детей – профильный, ее состав постоянный.

## Цель и задачи программы

**Цель ДОП** – создание условий, способствующих раскрытию задатков, развитию способностей и творческого потенциала учащихся в процессе обучения танцевальному искусству бального танца.

Достижение цели программы осуществляется через решение следующих **задач**:

*Обучающие:*

Познакомить с различными направлениями бального танца и его историей;

Обучить основной терминологии и основам спортивной бальной хореографии;

*Развивающие.*

Развить природные хореографические данные (выворотность, гибкость, шаг, прыжок и т.п.); музыкальный слух и ритм; артистичность.

*Воспитательные.*

Сформировать устойчивый интерес к искусству современного танца; эстетический вкус.

Воспитывать трудолюбие, терпение, целеустремленность; навыки общения в коллективе; интерес к самостоятельному творческому процессу.

## Планируемые образовательные результаты

1 год обучения

- **Знать:**
- основные способы закаливание организма;
- основы техники и тактики танцевального спорта;
- историю развития танцевального спорта;
- музыкальный размер 2/4,3/4,4/4.
- **Уметь:**
- четко слышать и воспроизводить ритмический рисунок музыки;
- выполнять упражнения на гибкость и координацию;
- ориентироваться в пространстве репетиционного и сценического зала, держать линейное, круговое построение, основные фигуры и рисунки танца, интервалы, дистанцию;
- выполнять снижение и подъемы, шаги с каблука и с носка;
- выполнять вращение вправо/влево.
- **Владеть:**
- основными приемами техники и тактики танцевального спорта;
- основами музыкальной грамоты и танцевальной азбуки.

2 год обучения

- **Знать:**
- основы техники и тактики танцевального спорта;
- историю развития танцевального спорта;
- основные элементы танцев «Медленный вальс», «Венский вальс», «Квикстеп»,
- основные элементы танцев «Ча-ча-ча», «Джайв».
- **Уметь:**
- выполнять упражнения на гибкость и координацию;
- исполнять правое вращение, левое вращение, раскрытие вперед/назад, основное движение на месте;
- правильно держать стойку в европейских танцах, уметь вести партнершу через рычаг в латиноамериканской программе.

- **Владеть:**
  - основными приемами техники и тактики;
  - основами музыкальной грамоты и танцевальной азбуки.
- 3 год обучения
- **Знать:**
  - специальную терминологию спортивного бального танца в рамках предложенной программы;
  - принципы построения занятия спортивного бального танца, особенности постановки корпуса, рук, ног и головы,
  - основные элементы танцев «Медленный вальс», «Венский вальс», «Квикстеп»,
  - основные элементы танцев «Ча-ча-ча», «Джайв». «Самба».
  - **Уметь:**
  - выполнять упражнения на гибкость и координацию;
  - выполнять снижение и подъемы, шаги с каблука и с носка;
  - вращение вправо/влево.
  - **Владеть:**
  - основными приемами техники и тактики;
  - основами музыкальной грамоты и танцевальной азбуки.

#### ***Метапредметные***

- соотносит свои практические действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся образовательной или конкурсной ситуацией;

- умеет организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учащимися; работать индивидуально и в группе.

- владеет основами самоконтроля, самооценки, и осуществлять осознанный выбор дальнейшей профессиональной деятельности;

- умеет использовать информационно-коммуникационные технологии для поиска нужного материала.

#### ***Личностные***

- сформированное нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе творческой деятельности.

- сформированное целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития информационных технологий;

- наличие духовно нравственного сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора.

### **Учебно-тематический план**

#### **1 год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
<i>1 полугодие</i>				
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2	2	
2	Элементы музыкальной грамоты	8	2	6
3	Основные позиции в танцевальном спорте	12	2	10

4	Основные шаги в танцевальном спорте	12	2	10
5	Положение и движение корпуса	12	2	10
6	Повороты, наклоны корпуса	14	2	12
7	Начальные сведения о латиноамериканских танцах	8	2	6
	<b>Промежуточный контроль</b> Устный опрос. Исполнение танцевальных композиций	2		2

*2 полугодие*

8	Общефизическая подготовка	16	2	14
9	Медленный вальс	18	2	16
10	Венский вальс	18	2	16
11	Начальные сведения о стандартных танцах	18	2	16
	<b>Промежуточный контроль. Тестирование</b>	2		2
	<b>Итого</b>	144	22	122

**2 год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
<i>1 полугодие</i>				
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2	2	
2	Элементы музыкальной грамоты	16	2	14
3	Общефизическая подготовка	20	2	18
4	Стандартные и латиноамериканские танцы	20	2	18
	<b>Промежуточный контроль</b> Устный опрос Исполнение танцевальных композиций	2		2

*2 полугодие*

5	Танго	20	2	18
6	Ча-ча-ча	20	2	18
7	Квикстеп	20	2	18
8	Самба	20	2	18
	<b>Промежуточный контроль</b> Тестирование	2		2
	<b>Итого</b>	144	14	130

**3 год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
<i>1 полугодие</i>				
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2	2	
2	Элементы музыкальной грамоты	16		14
3	Общефизическая подготовка	20	2	18
4	Стандартные и латиноамериканские танцы	20	2	18

	<b>Промежуточный контроль</b> Устный опрос Исполнение танцевальных композиций	2		2
<i>2 полугодие</i>				
5	Медленный фокстрот	20	2	18
6	Румба	20	2	18
7	Пасодобль	20	2	18
8	Джайв	20	2	18
	<b>Итоговая аттестация</b> Тестирование	2		2
	<b>Итого</b>	144	14	130

## Содержание ДОП Первый год обучения

### 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

*Теория.* Знакомство с ДОП. Основные требования к учебной форме и конкурсным костюмам и обуви. Правила поведения в ДТДиМ. Техника безопасности при исполнении танцевальных элементов. Ознакомление с планом работы на год.

*Практика.* –

### 2. Элементы музыкальной грамоты.

*Теория.* Характер музыки (веселая, спокойная, грустная), темп (медленный, умеренный, быстрый), построение музыкального произведения (вступление, части произведения).

*Практика.* Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Движения в различных темпах музыки. Игровые формы различных заданий. Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Движения в различных темпах музыки. Ритмические упражнения на шагах, хлопках.

### 3. Основные позиции в бальном танце.

*Теория.* Характеристика основных позиций в бальном танце.

*Практика.* Тренировка основных позиций ног (1,3,6), проходящих (2,5), позиций ступней, противодвижения корпуса, променада, позиции сбоку от партнера (партнерши).

### 4. Основные шаги в бальном танце.

*Теория.* Характеристика основных шагов и ходов в бальном танце. Направление движения и корпуса.

*Практика.* Выполнение шага вперед, шага назад, отработка стопы. Отработка направления корпуса по отношению к залу (основные: вперед, назад, направо, налево; промежуточные: вперед, и направо, вперед и налево, назад и направо, назад и налево). Отработка шагов пересечения корпуса, шагов за корпус.

### 5. Положение и движение корпуса.

*Теория.* Осанка. Положение корпуса (мужчина, дама). Позиция рук (мужчина, дама). "Постановка корпуса в паре". Баланс, посыл корпуса. Противодвижение корпуса, положение противодвижения корпуса.

*Практика.* Выполнение подъема, снижения корпуса. Растяжение сторон "без подъема ступни". Наклоны.

### 6. Повороты.

*Теория.* Степень поворота (1/8, 1/4, 3/8, 1/2, 5/8, 3/4, 7/8, полный поворот). Свинг в европейских танцах. Основные элементы европейских танцев (каблучный поворот, пул-степ, браш-степ, пивоты, шоссе, кросс).

*Практика.* Выполнение основных поворотов.

### 7. Начальные сведения о латиноамериканских танцах.

*Теория.* Осанка и положение корпуса, особенности позиций в латино-американских танцах. Положение рук в закрытых позициях и позиции рук в открытых позициях (видоизмененные 1, 2 и 3 позиции). Степени поворота в латиноамериканских танцах. Ведение: физическое ведение, формирующее ведение. Работа бедер в латиноамериканских танцах. Особенности работы стопы. Понятия "свей" и "свинг".

*Практика.* Выполнение поворотов. Отработка положения рук при движении из одной основной позиции в другую.

### **8. Общефизическая подготовка.**

*Теория.* Особенности классического и характерного тренажа основных танцевальных элементов (осанка, мышечное напряжение, точность направлений, понятие выворотности, знание правил исполнения каждого отдельного движения, позиции и упражнения классического танца, управление движением по 6 позициям, пружинистые приседания, перенос веса с ноги на ногу).

*Практика.* Упражнения на растяжку, бег, прыжки. Упражнения для рук и плечевого пояса, шеи и головы, грудной клетки, туловища, бедер, ног.

### **9. Медленный вальс.**

*Теория.* Особенности техники «Медленного вальса». последовательности исполнения фигур (предшествующей и последующей фигуры) Варианты композиций.

*Практика.* Постановка, разучивание, отработка фигур и композиций. Выполнение шага (каблук, носок), подъемов и снижений, направлений внутреннего и наружного поворота в паре, постановка корпуса, рук, позиции в ногах, стойка в паре. Составление композиций, именных вариаций.

### **10. «Самба».**

*Теория.* Особенности техники танца«Самба».

*Практика.* Постановка, разучивание, отработка фигур и композиций. Танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцах, променадный бег. Отработка техники стопы, постановка корпуса, рук, позиция ног. Составление композиций, вариаций.

### **11. «Ча-ча-ча».**

*Теория.* Правильная осанка, основные позиции рук и ног в танце. Приставные шаги. Особенности техники танца. Положение корпуса для "Ча-ча-ча". Работа колена в "Ча-ча-ча". Методы смены ног в "Ча-ча-ча". Последовательность исполнения фигур (предшествующей и последующей фигуры). Сольные партии партнера и партнерши в параллельном исполнении. Сложные технические вариации. Варианты композиций.

*Практика.* Постановка, разучивание, отработка фигур и композиций. Отработка синкопированных шагов. Работа стопы и колена, перенос веса с ноги на ногу. Повороты: «спот-поворот», «алемана». Выделение в основном движении акцентированных счетов. Составление композиций, самостоятельных вариаций.

## **Второй год обучения**

### **1.Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория.* Правила поведения в ДТДиМ. Техника безопасности при исполнении танцевальных элементов. Ознакомление с планом работы на год.

*Практика.* –

### **2.Элементы музыкальной грамоты.**

*Теория.* Специальные музыкальные термины (основные счета, синкопированные счета, главные удары, тайминг, построение).

*Практика.* Ритмические упражнения на выделение основных счетов, определение синкопированных счетов, удержания тайминга. Творческие задания.

### **3. Общефизическая подготовка.**

*Теория.* –ОФП

*Практика.* Отработка комплекса для стандартных, латиноамериканских танцев. Упражнения на укрепление, растяжку мышечного аппарата, выносливость и скорость с использованием спортивного инвентаря. Классический тренаж.

#### **4. Стандартные и латиноамериканские танцы.**

*Теория.* Особенности техники исполнения танго, венского вальса, квикстепа.

*Практика.* Отработка позиций в паре, техники основного шага. Творческие, игровые задания на изучение и отработку техники работы стопы, коленей, сторон корпуса.

#### **5. Танго.**

*Теория.* Положение корпуса для «Танго». Ход «Танго» и его отличие от хода в других танцах. Особенности позиции в «Танго». Направление и построение в «Танго». Методы перехода к исполнению променадных фигур (7 методов).

*Практика.* Отработка техники «Танго». Последовательное исполнение фигур (предшествующей и последующей фигуры). Исполнение променадных фигур. Составление композиций, самостоятельных вариаций.

#### **6. Венский вальс.**

*Теория.* Особенности техники исполнения. Особенности музыкального ритма. Технические требования к исполнению направления шагов в фигурах танца. Удержание контакта в паре, стойка, движение центром. Четыре типа движения в "Венском вальсе": перемещение по паркету; вращение корпуса; плавность подъемов и снижений; свей. Понятие скорости вращения.

*Практика.* Отработка шагов в фигурах по степени переноса веса, правильной работы стопы, последовательности исполнения фигур (предшествующей и последующей фигуры). Отработка плавности движений и скорости вращений. Составление композиций, самостоятельных вариаций.

#### **7. Квикстеп.**

*Теория.* Особенности техники исполнения. Особенности музыкального ритма., прыжки в «Квикстепе». Последовательность исполнения фигур (предшествующей и последующей фигуры).

*Практика.* Отработка фигур на прыжках. Отработка последовательности исполнения фигур (предшествующей и последующей фигуры). Составление композиций, самостоятельных вариаций.

#### **8. Самба.**

*Теория.* Особенности техники исполнения. Особенности музыкального построения произведения, особенности музыкального ритма танцев. Положение корпуса, особенности построения в танце «Самба». Работа брюшного пресса, колена в «Самбе». Тайминг. Основные технические требования к исполнению фигур лок-степа вперед, лок-степа назад, три ча-ча-ча. Методы смены ног (четыре метода): для перехода в теневую позицию с одноименным замком на одноименных стопах; для перехода в закрытую позицию с разноименными стопами из теневой позиции с одноименным замком на одноименных стопах; для перехода в контр ПП на одноименных стопах; для перехода в обычную позицию в ПП из контр ПП.

*Практика.* Отработка техники основного шага танца «Самба», координационно усложненных фигур, смены мест в паре. Отработка последовательности исполнения фигур (предшествующей и последующей фигуры), Исполнения фигур частями. Исполнение сложных танцевальных ритмов. Составление композиций, самостоятельных вариаций.

### **Третий год обучения**

#### **1. Вводное занятие.**

*Теория.* Правила поведения в ДТДиМ. Техника безопасности при исполнении танцевальных элементов. Ознакомление с планом работы на год.

*Практика.* –

## **2.Элементы музыкальной грамоты.**

*Теория.* Особенности ритмов изучаемых танцев. Характерные особенности мелодии, ритма и темпа музыки. Музыкальные характеристики танца (музыкальные акценты, музыкальные фразы, темп, конкурсная продолжительность музыки, смещение акцента, соответствие характера музыки исполнению, и т.д.)

*Практика.* Творческие задания.

## **3. Общефизическая подготовка.**

*Теория.* –ОФП

*Практика.* Усложненный тренаж для ST и LA (упражнения на развитие пластичности, координации) Творческие задания по составлению индивидуального комплекса.

## **4. Стандартные и латиноамериканские танцы.**

*Теория.* Особенности техники исполнения медленного фокстрота, румбы, пасодобля, джайва. Образ в спортивном танце. Роль партнера в европейских танцах. Контакт. Роль дамы в сохранении контакта. Роль партнера в латиноамериканских танцах. Роль партнерши и искусство ведения в латиноамериканских танцах.

*Практика.* Отработка фигур: звено, шассе, поворот, раскрытие, смена рук за спиной, стой -иди, американский спин поворот. Отработка линий и поз в европейских танцах: - свей - оверсвей - ланч - сем-фут-ланч

## **5.Медленный фокстрот**

*Теория.* Особенности техники исполнения медленного фокстрота. Последовательность исполнения фигур (предшествующей и последующей фигуры).

*Практика.* Отработка последовательности исполнения фигур (предшествующей и последующей фигуры). Составление композиций, самостоятельных вариаций.

## **6. Румба**

*Теория.* Особенности техники исполнения танца «Румба». Особенности партерных поз в румбе. Работа мышц спины в "Румбе". Сольные партии партнера и партнерши в параллельном исполнении.

*Практика.* Отработка партерных поз. Отработка последовательности исполнения фигур (предшествующей и последующей фигуры). Составление композиций, самостоятельных вариаций.

## **7. Пасодобль**

*Теория.* Особенности техники исполнения танца «Пасодобль». Особенности передачи характера танца. Построение танца пасодобль.

*Практика.* Отработка исполнения поз, партерных движений. Отработка сложных технических вариаций. Составление композиций, самостоятельных вариаций.

## **8. Джайв**

*Теория.* Особенности техники "Джайва". Работа брюшного пресса, колена в "Джайве". Прыжки и кики в «Джайве». Пять стилей в "Джайве": рок-н-ролл; джайв; свинг; твист; шейк.Свинговые фигуры и принцип свинга в "Джайве".

*Практика.* Отработка последовательности исполнения фигур предшествующей и последующей фигуры). Составление композиций, самостоятельных вариаций.

## **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Методическое обеспечение**

Методы обучения:

- словесные (объяснение, инструктаж, рассказ, беседа, диалог, консультация);

- наглядные (иллюстрация (презентация), демонстрация);
- практические (игра, тренинг танцевального мастерства, постановочная работа, рефлексия деятельности, самооценка образовательных достижений, анализ занятия, задание на дом).

Методы организации и формы проведения занятий:

- объяснительно-иллюстративный, или информационно-рецептивный: беседа, лекция, объяснение, демонстрация презентаций, видеофильмов и т.д.;
- репродуктивный: воспроизведение действий по применению знаний на практике, деятельность по алгоритму, образцу;
- частично-поисковый (выполнение вариативных заданий);
- игровой методы проведения занятий;
- внеаудиторные занятия (посещение театров, участие в конкурсах различного уровня, участие в концертной деятельности).

Для достижения целей программы при организации учебно-воспитательного процесса в объединении используются следующие принципы:

- принцип систематичности проведения занятий;
- принципом освоения материала от простого к сложному, как постепенного усложнения упражнений и элементов танца;
- воспитание в учащих осознанного понимания сложности коллективной работы и стремление к самореализации в творческом процессе по созданию танца;
- принципом опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принципом доступности и посильности;
- воспитание у детей чувства коллективизма: совместная творческая деятельность для успешного выступления ансамбля.

В организацию образовательного процесса обязательно включена индивидуально-дифференцированная форма. Она ориентирована на создание условий для творческой самореализации, как учащегося, так и педагога. Суть данной формы состоит в том, чтобы побуждать учащегося к самостоятельному физическому совершенствованию, поиску своей индивидуальной выразительности. Каждое занятие составлено согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку войти в мир музыки и танца, развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Образовательные технологии:

Игровые технологии. Педагогический процесс организуется в форме различных педагогических игр, обладающих четко поставленной целью обучения и соответствующим им педагогическим результатом.

Технологии личностно-ориентированного развивающего обучения, целью которых является максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности и его опыта. Эти технологии учитывают особенности каждого учащегося и направлены на еще более полное раскрытие его потенциала.

Технологии коллективного взаимообучения организуют педагогический процесс так, что обучение осуществляется путем общения в динамических парах или группах, когда каждый учит каждого.

Здоровьесберегающие технологии включают:

Организационно-педагогические технологии, которые определяют структуру учебного процесса и должны способствовать предотвращению состояния переутомления. Это учебные планы, программы, расписания занятий, способы и смена деятельности на занятии.

К ней относятся: партерная гимнастика, где дети в игровой форме развивают свои физические данные, и пальчиковая гимнастика (для детей дошкольного и младшего школьного возраста), которая превращает учебный процесс не только в увлекательную игру, но и оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Также в объединении используются небольшие игроминутки.

Учебно-воспитательные технологии, которые включают процесс по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, а также проведение организационно-воспитательной работы с учащимися после занятий.

Лечебно-оздоровительные технологии, которые имеют в своей основе упражнения, формирующие двигательные навыки учащихся, учат сознательно управлять мышечным аппаратом и одновременно корректируют физические недостатки.

Физкультурно-оздоровительные технологии, с помощью которых улучшается физическое развитие занимающихся: тренируется сила, выносливость, быстрота, гибкость и другие качества, отличающих здорового тренированного человека от физически немощного.

Способы и виды оценки образовательных результатов учащихся

Для систематического отслеживания динамики развития учащихся и контроля за освоением дополнительной общеразвивающей программы организуется входящий, текущий и промежуточный (полугодовой и годовой) контроль.

Входящая диагностика проводится в форме собеседования с учащимися и их родителями. Промежуточный контроль организуется два раза в год – в конце декабря, в конце мая. Формы промежуточного контроля:

- устный групповой и индивидуальный опрос;
- тестирование по терминологии;
- сдача нормативов физического тренинга;
- демонстрация движений партерного экзерсиса.
- демонстрация танцевальных номеров и композиций, согласно репертуарному плану объединения спортивного бального танца «Юниор».

Для выявления образовательных достижений учащихся и организации промежуточного контроля используются разработанные оценочно-диагностические средства (Приложение).

Для оценки качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация.

Итоговая аттестация образовательных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы объединения спортивного бального танца «Юниор» проводится в форме участия в городских и областных турнирах и тестирования по ДОП.

Косвенной оценкой результативности деятельности объединения служат дипломы и грамоты, получаемые конкурсах различного уровня.

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

- паркет или паркетное покрытие (ламинат). Размеры 30 метров на 60 метров. Высота потолка не менее 3-х метров. Яркое освещение.
- зеркала по периметру паркета высота 2 метра 40 сантиметров.
- Компьютер. Доступ высокоскоростной интернет.
- Качественный звук совмещённый с компьютеров.
- Микрофон.

Информационно-методическое и дидактические материалы

№	Наименование	Форма
<i>Учебно-дидактические материалы для педагогов</i>		
1.	Правила для новичка «Поведение на учебном занятии»	<input type="checkbox"/> печатный, <input type="checkbox"/> электронный *doc
2.	Памятка «Правила общения в коллективе»	<input type="checkbox"/> печатный, <input type="checkbox"/> электронный *doc
3.	Методическое пособие: «Разнообразные комбинации для занятий по хореографии»	<a href="https://www.prodlenka.org/metodicheskierazrabotki/dopolnitelnoeobrazovanie/horeografijatanec/64697-metodicheskierekomendacii-dljapedagogov-hor.html">https://www.prodlenka.org/metodicheskierazrabotki/dopolnitelnoeobrazovanie/horeografijatanec/64697-metodicheskierekomendacii-dljapedagogov-hor.html</a>
4.	Учебно-методическое пособие «Методика преподавания бального танца»	<a href="https://docplayer.ru/43308021-E-p-shevchenko-metodika-prepodavaniya-balnogo-tanca-uchebno-metodicheskoe-posobie.html">https://docplayer.ru/43308021-E-p-shevchenko-metodika-prepodavaniya-balnogo-tanca-uchebno-metodicheskoe-posobie.html</a>
<i>Учебно-методические материалы для учащихся</i>		
1	Памятка «Правила общения в коллективе»	<input type="checkbox"/> печатный, <input type="checkbox"/> электронный *doc
2	Методическое пособие: «Разнообразные комбинации для занятий по хореографии»	<a href="https://www.prodlenka.org/metodicheskierazrabotki/dopolnitelnoeobrazovanie/horeografijatanec/64697-metodicheskierekomendacii-dljapedagogov-hor.html">https://www.prodlenka.org/metodicheskierazrabotki/dopolnitelnoeobrazovanie/horeografijatanec/64697-metodicheskierekomendacii-dljapedagogov-hor.html</a>
3	Видео – уроки классической хореографии	<a href="https://maxdances.ru/urokiklassicheskoy-xoreografiichast-1.html">https://maxdances.ru/urokiklassicheskoy-xoreografiichast-1.html</a>
4	Видео – уроки спортивного бального танца	<a href="https://yandex.ru/video/search?text=Видео%20–%20уроки%20спортивного%20бального%20танца&amp;path=wizard&amp;wiz_type=vital">https://yandex.ru/video/search?text=Видео%20–%20уроки%20спортивного%20бального%20танца&amp;path=wizard&amp;wiz_type=vital</a>
<i>Информационно-методические материалы для родителей</i>		
1	Информация об объединении спортивного бального танца «Юниор»	<a href="https://www.dvovrectvorchestva.ru/dance4">https://www.dvovrectvorchestva.ru/dance4</a>
2	Влияние хореографического искусства на здоровье детей	<a href="http://www.horeograf.com/category/new">http://www.horeograf.com/category/new</a>
3	Комплекс упражнений «Здоровая спина»	<a href="http://www.horeograf.com/category/videouroki/page/5">http://www.horeograf.com/category/videouroki/page/5</a>
4	Планирование выездных конкурсов и фестивалей	<a href="http://sardsu.ru/cont/info@sardsu.ru, chonora@yandex.ru">http://sardsu.ru/cont/info@sardsu.ru, chonora@yandex.ru</a>

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования высшей квалификационной категории, с высшим образованием по профилю дополнительной общеразвивающей программы.

### Литература, электронные ресурсы

1. Беликова А. Н. Бальные танцы. – М., «Советская Россия», 1976.
2. Беликова А. Н. Бальные танцы. – М., 1977.
3. Блок Р. Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца. – М., 1972.
4. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. [Текст]– Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
5. Машков А.В. Спортивные танцы. – М., 2003. – 186 с.
6. Пин Ю. Пересмотренная техника исполнения европейских танцев. Медленный вальс. – Лондон – СПб., 1996. – 81 с.
7. Пин Ю.С. Пересмотренная техника исполнения европейских танцев. Танго – Лондон – СПб., 1996. – 57 с.
8. Пин Ю.С. Пересмотренная техника исполнения европейских танцев. Венский вальс – Лондон – СПб., 1995. – 18 с.
9. Пин Ю.С. Пересмотренная техника исполнения европейских танцев. Фокстрот – Лондон – СПб., 1996. – 62 с.
10. Пин Ю.С. Пересмотренная техника исполнения европейских танцев. Квикстеп – Лондон – СПб., 1996. – 60 с.
11. Стриганова, В.М., Уральская В.И. Современный бальный танец – М: Просвещение, 1978. – 422 с.

#### Интернет ресурсы:

1. Бальный танец в становлении личности: история и современность [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - [http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37\\_1.html](http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37_1.html)
2. Все для хореографов и танцоров [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- <http://www.horeograf.com/>
3. Выбор.SU - общероссийский интернет-портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- [http://www.vybor.su/author/2007-06-07\\_courage.htm](http://www.vybor.su/author/2007-06-07_courage.htm)
4. Гендерные отличия спортсменов подросткового возраста в бальных танцах [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://www.informio.ru/publications/id736/Gendernye-otlichija- sportmenov-podrostkovogo-vozhrasta-v-balnyh-tancah>
5. Методы обучения бальным танцам [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- <http://book-science.ru/humanities/perfarts/metody-obuchenija- bal-nym-tancam.html?page=5>
6. Содержание программы «Музыка с мамой» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://www.mama-music.ru/list.html>
7. Федерация Танцевального Спорта России [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- <http://www.ftsr.ru/data.php>
8. Философия и этика бальных танцев. [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://dnevniky.ykt.ru/maverick/437747>

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с требованиями действующего Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ, Положения о промежуточном контроле результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ и итоговой аттестации.

<b>Статус</b>	<b>ФИО</b>	<b>Подпись</b>	<b>Дата</b>
Авторы программы	Иванов Олег Владимирович, педагог дополнительного образования		22.05.2020
Наставник программы	Зиновьева Мария Павловна		22.05.2020
Заведующий отделом	Петрова Светлана Анатольевна		22.05.2020

Программа обсуждена и одобрена на методическом совете ДТДиМ от 25.05 2020г., протокол №6, получила положительное заключение экспертной комиссии, принята на заседании педагогического совета от 28.05.2020 года, протокол № 57.

## Приложение

### Оценочные и диагностические материалы *Промежуточный контроль 1 года обучения (I полугодие).*

1. Вопросы для устного группового опроса (теория)

#### Устный опрос по танцевальному спорту.

1. Какого вида программы нет в спортивных бальных танцах?

Латиноамериканская программа

Европейская программа

Программа русских народных танцев

2. Из скольких танцев состоит каждая из соревновательных программ?

3

5

7

3. Какой танец не входит в латиноамериканскую соревновательную программу?

Пасадобль

Румба

Сальса

4. Какой танец не входит в европейскую соревновательную программу?

Медленный вальс

Быстрый фокстрот

Полонез

5. Что имитирует танец пасадобль?

Отношения влюбленных людей

Корриду

Зажигательную вечеринку

6. Как еще называют латиноамериканский танец румба?

Танец любви

Танец верности

Танец страсти

7. Какую страну считают родиной танго?

Аргентину

Испанию

Бразилию

8. Какой танец самый динамичный в латиноамериканской программе?

Самба

Ча-ча-ча

Джайв

9. Какой танцор является четырнадцатикратным чемпионом мира по спортивным бальным танцам?











- б) в паре, как сейчас;
- в) танцевали раздельно.
7. Темп танца «Венский вальс»?
- а) 26-30 тактов в минуту;
- б) 28-30 тактов в минуту;**
- в) 28-24 тактов в минуту.
8. В каком году появился танец «Квикстеп»?
- а) 1925 год;
- б) 1923 год;**
- в) 1928.
9. Музыкальный размер танца «Квикстеп»?
- а) 2/2;
- б) 4/4;**
- в) 3/3.
10. Темп танца «Квикстеп»?
- а) 48-52 такта в минуту;**
- б) 46-48 такта в минуту;
- в) 49-52 такта в минуту.
11. Какие основные движения танца «Квикстеп»?
- а) прогрессивные шаги;**
- б) повороты, кики;**
- в) шассе, повороты, типси.**
12. В какую бально-спортивную программу входит танец «Квикстеп»?
- а) Стандарт;**
- б) Латина;
- в) самостоятельный вид.
13. В каком году появился танец «Самба»?
- а) 1957 году;
- б) 1956 году;
- в) 1958 году.
14. Музыкальный размер танца «Самба»?
- а) 3/4
- б) 2/4**
- в) 6/4
15. Темп танца «Самба»?
- а) 26-30 тактов в минуту;

**б) 48-52 тактов в минуту;**

в) 28-24 тактов в минуту.

16. От какого танца образован танец «Ча-ча-ча»?

а) Румба;

**б) Мамбо;**

в) Сальса.

17. Какой темп танца «Ча-ча-ча»?

**а) 30-32 такта в минуту;**

б) 48-50 тактов в минуту;

в) 28-30 такта в минуту.

18. Какой темп танца «Джайв»?

а) 34 такта в минуту;

б) 53 такта в минуту;

**в) 44 такта в минуту.**

19. Какая основная фигура в танце «Джайв»?

**а) шоссе;**

б) спин-поворот;

в) вольта.

20. Где находится вес тела, во время исполнения танца?

**а) впереди;**

б) сзади;

в) с боку.

21. Где и когда появился танец «Джайв»?

а) в Америке 1941 году;

б) в Канаде 1945 году;

**в) в США в 1940 году.**

## 2. Сдача нормативов физического тренинга (практика)

Участие в городских, областных, всероссийских и международных соревнованиях-турнирах по бальным танцам.

В целях повышения своего исполнительского мастерства танцоры выступают на различных соревнованиях Московской федерации спортивного танца: классификационные, рейтинговые, межрегиональные, международные, Чемпионаты и Первенства. Результаты выступлений на соревнованиях заносятся в зачетную книжку исполнителя. При успешном выступлении исполнители получают зачетные очки. Количество полученных зачетных очков зависит от занятого места и количества пар участников соревнования.

