

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского и юношеского музыкально – хореографического искусства
Приморского района Санкт – Петербурга
(ГБУ ДО ЦДЮИ)

ПРИНЯТА
Протокол Педагогического совета
ГБУ ДО ЦДЮИ
№3 от 26.05.2025



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ»

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Чудных Светлана Васильевна,
педагог дополнительного
образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Человечество танцует с незапамятных времен, непрерывно рождая новые ритмы, новую музыку, новую пластику движений. В одном только XX веке появилось огромное количество танцевальных направлений, которые тут же находили как своих приверженцев, так и оппонентов. И тот, кто предан танцу, кто стремится к совершенству и вершинам танцевального Олимпа, знает, что красоте и легкости движений, артистичному и одухотворенному исполнению предшествует напряженная, кропотливая, с колосальными затратами энергии работа.

С каждым годом растет авторитет России в танцевальном мире, появляются прекрасные дуэты международного уровня. С 1994 года Россия стала полноправным членом IDSF и получила право участвовать в официальных чемпионатах Европы и мира по спортивным бальным танцам. Данный факт послужил огромным стимулом для развития этого направления не только среди взрослых, но и среди школьников, и в настоящее время бальные танцы являются одним из самых массовых видов спорта среди детей и молодежи. Спортивные бальные танцы - это прекрасное сочетание спорта и искусства.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бальный танец» имеет **художественную** направленность и разработана для Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Центра музыкально-хореографического искусства Приморского района Санкт-Петербурга с учётом творческих, учебно-воспитательных, оздоровительных задач коллектива, с опорой на собственный опыт занятий бальными танцами и работы педагога, на опыт работы коллег – хореографов и танцоров, с использованием современных методик, учебных пособий, основанных на многолетнем опыте работы ведущих педагогов, в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования¹.

Актуальность

Актуальность данной программы определяется потребностью детей в танцевальной деятельности как средстве самопознания, самовыражения и развития. Танцы относятся к группе сложно-координационных видов деятельности. В процессе занятий ребенок получает значительную физическую нагрузку, связанную с определенной тренировкой тела. Занятия по программе дают возможность учащимся получить общее музыкально-ритмическое воспитание, направленное на повышение общей физической подготовки, развитие координации, культуры движений, в дальнейшем, позволяют продолжить углубленные (профессиональные) занятия танцами.

Дети, занимающиеся бальными танцами, имеют возможность:

- укрепить свое здоровье и вести здоровый образ жизни;
- познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран;
- развить творческие способности по дизайну танцевальных костюмов и причесок;
- развить творческие танцевальные способности;
- участвовать в командных соревнованиях и выступлениях, клубных мероприятиях, развивая чувство коллективизма и взаимопомощи.

Особенность программы «Бальный танец» в том, что помимо художественной направленности она имеет еще и спортивный уклон, затрагивая тем самым все сферы жизни: музыкальную, спортивную, творческую.

Особенностью программы также является и то, что ряд тем проходит «сквозь» всю программу. Тема «*Общая физическая подготовка*» предполагает ее изучение на каждом

¹1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам// Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 20125 года// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р

занятиях, так как каждое занятие начинается с разминки, в которую входит комплекс упражнений на разогрев мышц, подготовка тела к занятию. Разминка в танце является основой для развития чувства ритма и двигательных особенностей занимающихся, позволяющей свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. Разминка дает великолепный эмоциональный настрой для осуществления поставленных на занятиях задач. Разминка проводится на каждом занятии в течение 10-15 минут. Тема «*Постановочно-репетиционная и концертная деятельность*» включает в себя постановку и отработку танцевальных комбинаций и танцевальных номеров по ходу изучения элементов танцев в течение года и для выступлений на отчетных концертах. Темы «*Базовые элементы европейской программы*» и «*Базовые элементы латиноамериканской программы*» присутствует в плане 2-го и 3-го годов обучения, но упражнения усложняются с каждым годом.

Адресат программы

Программа адресована учащимся в возрасте 7-15 лет, желающим заниматься бальными танцами. Необходим медицинский допуск для занятий. Специальные знания и умения по предмету «Бальные танцы» не требуются. Но для успешного освоения программы ребенку желательно иметь хорошие физические данные, т.к. возможны большие физические нагрузки.

Объем и срок реализации: 3 года, 216 часов.

Цель программы: развитие творческих способностей и физических данных учащихся через приобретение ими комплекса знаний, умений, навыков по бальному танцу и профессиональное самоопределение в области хореографического искусства.

Задачи:

Обучающие:

- дать знания по истории бальных танцев, о выдающихся танцовщиках, известных танцевальных парах;
- дать специальные знания по спортивным бальным танцам;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить основам бального танца;
- сформировать у детей представление о связи музыки, движения и сценического костюма в танце.

Развивающие:

- развить у детей двигательные способности и физические качества (координацию движений, гибкость, скорость, выносливость, силу);
- сформировать правильную красивую осанку;
- развить память и внимание;
- развить творческие танцевальные способности, артистизм и эмоциональность;
- развить творческие способности по дизайну и стилистике танцевальных костюмов и причесок;
- развить способность работать в паре, чувствовать партнёра.

Воспитывающие:

- воспитание художественного и эстетического вкуса;
- воспитание интереса к хореографии в целом, к бальному танцу, в частности;
- воспитание трудоспособности, ответственности, целеустремленности в достижении конечных результатов;
- формирование коммуникативной компетентности учащихся;
- формирование культуры поведения, культуры внешнего вида учащихся;
- формирование потребности ведения здорового образа жизни.

Условия реализации программы

На 1-й год обучения по программе принимаются девочки и мальчики в возрасте 7-12 лет, без предварительного отбора и без ограничений по состоянию здоровья для занятий бальными танцами. Обязательным условием приема является наличие медицинского разрешения о допуске к занятиям хореографией.

Количество занимающихся в группе не должно превышать 16 человек, поровну мальчиков и девочек.

Возможен прием в коллектив на 2-ой и 3-й год обучения при условии владения необходимыми знаниями и навыками.

Особенности организации образовательного процесса

Искусством танца дети овладевают постепенно: из года в год программа усложняется в зависимости от возраста учащихся и результативности их обучения. На первом году обучения происходит выработка необходимых качеств для исполнения танцев обеих программ: европейской программы и латиноамериканской, а также общедоступных форм бального танца, выборочно изучаются основные движения танцев (медленный вальс, полька, модный рок, диско, самба, ча-ча-ча, джайв), производится постановка в пары.

На втором году обучения количество исполняемых танцев увеличивается, усложняется набор фигур каждого танца, особое внимание уделяется технике исполнения и ведению в паре.

На третьем году обучения продолжается освоение обеих программ (европейская программа бального танца и латиноамериканская программа), но идет усложнение за счёт введения новых ритмических рисунков, дополнительных позиций в паре, увеличения степеней поворота в фигурах.

Новые фигуры в программе каждого года обучения сначала изучаются «по-одному», затем проучиваются в паре и комбинируются в различных сочетаниях с другими фигурами. Значительную роль в художественном воспитании учащихся играют композиционная работа, которая осуществляется на основе пройденного материала. Небольшие танцевальные вариации в обеих программах бального танца развивают технику, выразительность, манерность и танцевальность.

При проведении занятия по бальному танцу применяются следующие принципы:

- постепенно увеличивать физическую нагрузку;
- постоянное движение от простых фигур к более сложным;
- чередование быстрого и медленного темпов;
- постановка правильного свободного дыхания в момент исполнения движений.

Большую роль в художественном воспитании играет сценическая практика. На освоенном в результате прохождения программы материале ставятся концертные номера, с которыми учащиеся выступают на школьных праздниках, в учебных конкурсах в группе, в концертных программах ЦДЮИ. Правильный подбор концертных номеров с учетом возможностей учащихся развивает артистизм и творческие способности.

В течение всего года для родителей учащихся проводится ряд открытых занятий, где наглядно демонстрируются достижения учащихся согласно их способностям. Один раз в полугодие для детей и их родителей организуется праздник, на которых все могут танцевать несложные танцы, принять участие в играх, викторинах и лотереях. На таких праздниках для детей проводятся первые соревнования с элементами конкурса, где выступления детей судьи оценивают, не выводя в финал лучших, а разделяя их на группы (первые, вторые и трети места). Это, с одной стороны, вводит их в мир конкурсного танца, а с другой стороны, избегаются эмоциональные стрессы, разочарования и первые потрясения. Во втором полугодии дети в рамках праздника «Первые шаги» выступают уже в роли учителей своих родителей, обучая их простейшим танцам: бит-ритм и модный рок.

В конце каждого полугодия проходит итоговое занятие – праздник в группе, на котором родители исполняют танцы со своими детьми. Оба праздника проходят в танцевально-игровой форме, благодаря чему родители могут более грамотно оценить способности сына или дочери.

Формы организации образовательного процесса

Программа предусматривает как теоретическое, так и практическое освоение предлагаемого материала. Поэтому ***формы проведения занятий*** очень разнообразны: игровые тренинги и упражнения; беседы, экскурсии, репетиции; конкурсы, концерты, посещение культурно-образовательных мероприятий и т.д.

Формы организации деятельности детей на занятиях

- Фронтальная (объяснение нового материала, показ педагогом образца исполнения, беседы, рассказ)
- Групповая - работа в паре (разучивание танцев)
- Коллективная (мастер-классы, праздники, репетиции, концерты)

Материально-техническое оснащение

- хореографический класс, оборудованный станками и большим зеркалом на стене;
- музыкальный центр, мультимедиа;
- гимнастические коврики;

Требования к учащимся

Каждый ребёнок для занятий должен иметь:

- спортивную форму (лосины, юбки, футболки);
- спортивную обувь (туфли, спортивные тапки);
- длинные волосы во время занятий должны быть убранны;
- для концертной деятельности – костюмы.

Планируемые результаты реализации программы

Личностные:

Учащиеся

- обладают правильной красивой осанкой, развитыми чувством ритма, координацией движений, гибкостью и пластикой;
- развиты двигательные способности и физические качества (координацию движений, гибкость, выносливость, сила);
- выражают желание и реализуют свой творческий, общественный потенциал в подготовке и проведении каких-либо мероприятий и праздников;
- умеют организовать интересный, творческий, развивающий досуг себе и своим друзьям;
- проявляют устойчивый интерес к танцам;
- проявляют трудолюбие, собранность и дисциплинированность;
- воспитан эстетический вкус и исполнительская культура; стремление к саморазвитию;
- воспитано чувство патриотизма, ответственности и взаимопомощи.

Предметные:

- владеют знаниями по истории бальной хореографии;
- владеют знаниями и умениями в области личной гигиены, поддержки хорошей физической формы, культуры общения со сверстниками и взрослыми, окружающими людьми;
- умеют ориентироваться в зале, вести себя на танцевальной площадке;
- умеют ритмично исполнять коллективно-порядковые упражнения в ритмах 2/4; 3/4; 4/4; линейные, круговые, последовательные танцы по одному и в паре;
- овладели элементарными основами латиноамериканской, европейской программ;

- развиты творческие танцевальные способности, при исполнении проявляют артистизм и эмоциональность;
- развиты творческие способности по дизайну и стилистике танцевальных костюмов и причесок.

Метапредметные:

- умеет строить совместную деятельность на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;
- сформирована культура поведения, сценическая культура, культура внешнего вида;
- стараются вести здоровый образ жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебный план 1-го года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Водное занятие	2	1	1	Наблюдение Выполнение заданий педагога
2.	Танцевальная азбука	10	3	7	Задания на сформированность понятийного аппарата
3.	Основы музыкальных ритмов	10	3	7	Тестовые задания на знание элементов музыкальной грамоты
4.	Общая физическая подготовка	10	2	8	Сдача нормативов
5.	Массовые танцы и музыкальные игры	10	2	8	Наблюдение
6.	Базовые элементы бальных танцев	16	4	12	Технический зачет
7.	Культурно-образовательная деятельность	6	2	4	Выполнение творческих заданий
8.	Постановочно-репетиционная и концертная деятельность	6	2	4	Наблюдение Концерт
9.	Итоговое занятие	2		2	Викторина Творческий показ
ИТОГО		72	19	53	

Учебный план 2-го года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Водное занятие	2	1	1	Наблюдение Выполнение заданий педагога
2.	Музыкально-ритмическая подготовка	10	2	8	Наблюдение и анализ действий
3.	Общая физическая подготовка	12	2	10	Сдача нормативов

4.	Базовые элементы европейской программы	16	4	12	Опрос Технический зачет
5.	Базовые элементы латиноамериканской программы	16	4	12	Опрос Технический зачет
6.	Культурно-образовательная деятельность	6	2	4	Выполнение творческих заданий
7.	Постановочно-репетиционная и концертная деятельность	8	2	6	Наблюдение Концерт Открытый показ
8.	Контрольно-итоговое занятие	2		2	Показательные выступления
ИТОГО		72	17	55	

Учебный план 3-го года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Водное занятие	2	1	1	Наблюдение Выполнение заданий педагога
2.	Музыкально-ритмическая подготовка	8	2	6	Музыкальный баттл
3.	Общая физическая подготовка	10	2	8	Сдача нормативов
4.	Базовые элементы европейской программы	14	2	12	Опрос Технический зачет
5.	Базовые элементы латиноамериканской программы	14	2	12	Терминологический диктант Технический зачет
6.	Культурно-образовательная деятельность	8	2	6	Выполнение творческих заданий
7.	Постановочно-репетиционная и концертная деятельность	12	2	10	Наблюдение Концерт Открытый показ
8.	Контрольно-итоговое занятие	4		4	Игра «Самый умный» Класс-концерт
ИТОГО		72	13	59	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 1-го года обучения

Обучающие:

- научить приемам музыкально-двигательной подготовки;
- обучить основной танцевальной терминологии;
- освоить основы музыкальной грамоты;
- научить приемам и способам формирования правильной осанки и танцевального стиля при исполнении определенных фигур танцев;
- научить исполнять простейшие элементы, упражнения, фигуры танцев;
- научить ощущать разные параметры движений;
- научить работать в паре.

Развивающие:

- развитие физических данных учащихся: координации, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, эластичности мышц, подвижности суставов; исправление осанки;
- развитие памяти, внимания, мышления, воображения;
- развитие чувства ритма;
- развить умения свободно двигаться и ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

- воспитание уважительного отношения к окружающим людям, доброжелательные отношения в паре;
- воспитание трудолюбия, ответственности;
- приучение учащихся к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни;
- формировать психологическую готовность к выступлениям.

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория

История становления и развития бальных танцев в Европе и России. Цель, задачи, особенности программы. Режим занятий. Форма одежды. Правила работы в зале. Правила техники безопасности при проведении занятий. Общая культура поведения на занятиях по спортивному бальному танцу.

Практика

Музыкальные игры «на знакомство». Выполнение заданий на выявление уровня развития у учащихся пластичности, способности уловить ритм, спортивности, «живости ног», музыкальности и артистичности. Упражнения и игры «Звонкие ладошки», «Гномы и великаны», «Снежный ком», «Сильные и слабые».

2. Танцевальная азбука

Теория

Осанка. Походка. Постановка корпуса. Позиции рук: подготовительная, 1,2,3. Позиции ног: выворотные (5) и невыворотные. Поклоны как приветствие, прощание, представление танцора, пары, коллектива. Танцевальный этикет. Правила ориентации в танцевальном зале: по линии танца, к центру, к стене, диагонально к стене и к центру, против линии танца. Организованный вход в танцевальный зал.

Практика

Упражнения на правильную постановку корпуса. Поклоны индивидуальные: мальчика, девочки. Поклоны в паре с поворотом под рукой.

Коллективно-порядковые упражнения.

1. *Положение рук:*

- руки свободно опущены
- руки на талии
- руки за платье
- руки за спину

2. Построение, перестроение и передвижение в танцевальном зале в различных направлениях:

- по линиям
- по кругу и в круг
- по квадратам
- по диагоналям

3. Движение с использованием различных видов шагов:

- шаги с носка, с каблука, на полупальцах, на внутренних и наружных ребрах стопы
- легкий бег с носка и бег с подъемом колена вперед, с отбрасыванием ноги от колена назад
- подскоки на месте и с продвижением
- танцевальный шаг
- шаг полонеза
- русский, переменный шаг
- тройной ход с ударом
- па галопа
- па шоссе
- па польки

4. Прыжки (по линиям):

- на двух ногах
- на одной ноге
- с ноги на ногу
- типа «ножницы»

5. Координационные упражнения рук для восстановления дыхания (подъемы, опускания, вращение и стряхивание кистей).

Тренировочные упражнения:

- Позиции ног (1-ая, 2-ая, 3-ая, 6-ая). Позиции рук (подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я).
- Деми плие (по 1-й; 2-й; 3-й; 6-й позициям), с выдвижением ноги вперед, в сторону, назад.
- Батман тандю с деми плие (по 1-й; 3-й позициям вперед, в сторону, назад)
- Батман тандю с деми плие (по 1-й; 3-й позиции вперед, в сторону, назад)
- Батман тандю с сокращением стопы (по 1-й; 3-й позициям вперед, в сторону, назад)
- Батман тандю с деми плие (по 1-й; 3-й позициям вперед, в сторону, назад)
- Батман тандю с сокращением стопы (по 1-й; 3-й позициям вперед, в сторону, назад)
- Релеве (подъем на полупальцы по 1-й, 2-й, 3-й, 6-й позициям)
- Пор де бра (переводы рук)
- Наклоны (в сторону, вперед, назад) и повороты корпуса

3. Основы музыкальных ритмов

Теория

Понятия: ритм, метр, темп, акцент, соотношение долей, методы счета. Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, 6/8 и их соответствие конкретным танцам программы Standart и Latina. Темпы музыки: tempodimarcia, allegro, moderato. Их различие, верхняя и нижняя границы.

Практика

Упражнения и игры на развитие чувства ритма и музыкального слуха: «Звонкие ладошки», «Делай, как я», «Барабанщики», «Хлоп-хлоп» и др., соблюдая ритмический рисунок на музыкальном размере 4/4, 2/4, 3/4, 6/8, акцентируя равные доли такта.

Сочетание ритмических хлопков с разными видами:

- танцевальных шагов,
- прыжков,
- движений рук, головы и корпуса.

4. Общая физическая подготовка

Теория

Понятие «общая физическая подготовка». ОФП как залог успеха спортсмена и танцора. Разминка - непременное условие начала каждой тренировки. Значение разминки для функционирования организма во время занятий. Техника выполнения упражнений.

Практика

Упражнения на развитие физических и профессиональных навыков. Комплекс упражнений на равновесие и осанку. Упражнения на разогрев головы, рук, шеи, грудного отдела, бёдер, таза, ног, коленей, голеностопа, стопы. Наклоны, приседания, бег, прыжки. Махи ногами у станка и лёжа на полу. Сдача нормативов.

5. Массовые танцы и музыкальные игры

Теория

Начало танцевального пути. От простого к сложному. Ритмическая деятельность. Методика выполнения движений.

Практика

Массовые танцы: линейные и парные.

Линейные: «Бит-ритм», «Кузнецик», «Элефант», «Джорджия», «Утята» (в перечисленных танцах идет закрепление понятий вправо-влево, умений четко считать под музыку и согласовывать каждое движение с музыкальной фразой).

Парные массовые танцы:

- «Ладошки» – без перехода и с переходом
- «Вальс дружбы» – без перехода и с переходом
- «Круговая кадриль»
- «Модный рок» без перехода и с переходом
- Основное движение танца ча-ча-ча /ритмический рисунок, схема/
- «Медленный вальс» /квадрат по одному и в паре/
- «Ритмический фокстрот» /упражнение к танцу/

Музыкальные и танцевальные игры, развивающие внимание, реакцию, память, выразительность движений.

6. Базовые элементы бальных танцев

Теория

История возникновения и развития бальных танцев. Появление бальных танцев на Руси. Ассамблеи и их репертуар. Русские балы, маскарады и званые вечера XIX в., их репертуар. XX век и специфика развития отечественного бального танца в России. Ценность наследия русской бальной хореографии. Репертуар отечественных бальных танцев, исполняемый до наших дней. Европейская и латиноамериканская программы спортивных (бальных) танцев. Основная терминология: St, La, WW, SW, SlowFox, QuickStep, Tango, Samba, Cha, Rumba, Jive, Paso. 10 танцев - 10 ритмов. Классификация позиций в паре (в Стандарте и Латине).

Практика

Позиции в паре в Стандарте. Позиции в паре в Латине. Координация рук в Латине. Координация движений рук и ног в Стандарте. Совместность корпусов при движении в Стандарте. Скоординированность шагов в Стандарте. Координация движений в Латине.

Отработка упражнений на координацию. Упражнения и танцы на командное взаимодействие: «Осенние листья», «Дружный хоровод», «Игрушки», «Все вместе».

7. Культурно-образовательная деятельность

Теория

Профессии, связанные с бальными танцами: костюмер, стилист, парикмахер, гример. Макияж, прическа.

Известные танцоры: Владимир и Ольга Андрюкины, Алла Чеботарёва-Геннадий Гунько, Дмитрий Тимохин - Анна Безикова.

Практика

Просмотр фото и видео материалов о профессиональных и собственных выступлениях. Разбор и обсуждение.

8. Постановочно-репетиционная и концертная деятельность

Теория

Понятие «постановка танца». Профессия «постановщик». Основные приемы соединения элементов в танец. Композиция. Драматургия номера. Значение музыкального сопровождения. Работа танцора со зрителем. Самовыражение, актерское мастерство.

Практика

Прослушивание и отбор музыкальных композиций. Репетиции. Выступления участников объединения на концертах.

9. Итоговое занятие

Практика

Викторина по основным теоретическим вопросам. Творческий показ разученных фигур программ спортивного бального танца, демонстрация вариаций в парах. Анализ результатов обучения по программе. Обсуждение планов на следующий год. Показательные выступления.

Планируемые результаты 1-го года обучения

Предметные

После прохождения программы 1 года обучения учащийся будет знать:

- приемы музыкально – двигательной подготовки;
- основы музыкальной грамоты;
- простейшие элементы, фигуры танцев;
- приемы и способы формирования правильной осанки и танцевального стиля при исполнении определенных фигур танцев;

уметь:

- свободно ориентироваться в зале;
- двигаться под музыку в определенном музыкальном размере и исполнять простейшие элементы, упражнения, фигуры танцев;
- ощущать разные параметры движений;
- работать в паре.

Личностные

- развиты физические данные учащихся: координация, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость, эластичность мышц, подвижность суставов;
- развиты память, внимание, мышление, воображение.
- развито чувство ритма;

- развито умение свободно двигаться и ориентироваться в пространстве;
- достигает поставленные задачи, проявляя терпение и выдержку;
- использует двигательную и музыкальную память, творческое воображение.

Метапредметные

- учащийся уважительно относится к окружающим людям, сложились доброжелательные отношения в паре;
- воспитана целеустремленность, ответственность за общее дело и свой вклад в него;
- мотивирован к занятиям физической культурой, ведению здоровому образу жизни;
- сформирована психологическая готовность к выступлениям;
- достигает поставленные задачи, проявляя терпение и выдержку.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 2-го года обучения

Обучающие:

- изучить основы хореографической подготовки (элементы всех танцевальных форм в сложных соединениях);
- освоить правила перемещения по танцевальной площадке;
- научить исполнять базовые элементы средней группы трудности фундаментальных фигур танцев;
- учить использовать двигательную и музыкальную память, творческое воображение.

Развивающие

- формирование чувства ритма и темпа;
- повышение уровня мотивации и творческой активности учащихся;
- развитие партнёрских навыков;
- формирование навыков самостоятельного анализа собственных выступлений.

Воспитательные

- формирование навыков культуры общения;
- воспитание самостоятельности, ответственности, силы воли;
- формирование установки на здоровый, безопасный образ жизни.

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория

Цель и задачи на 2 год обучения. Правила техники безопасности при работе в зале. Существующие мировые федерации бального танца, а также федерации в России. Бальный танец - спорт или искусство.

Практика

Знакомство с новичками. Позиции рук и ног. Музыкально-ритмические игры. Повторение элементов изученных танцев. Battement tendu simple. Battement tendujete. Plie, demi-plie, grand-plie. Rond de jambe en dehors. Rond de jambe en dedans. Battement fondu. Battement de veloppe.

2. Музыкально-ритмическая подготовка

Теория

Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, 6/8 и их соответствие конкретным танцам программы Standart и Latina. Техника выполнения простейших элементов: галоп, подскок, прыжок. Понятие «синкопа».

Практика

Отработка позиций в этюдах и композициях. Упражнения на отработку ритма. Танцы «Модный рок», «Хлопки», «Дружба», «Осенняя фантазия», танцевальная игра «Ладушки», прыжки со сменой ног.

3. Общая физическая подготовка

Теория

Значение ОФП для спортсмена-танцора. Техника безопасного выполнения движений элементов танцев. Толчковая сила стопы.

Практика

Упражнения на совершенствование осанки и походки. Растижки, выпады, наклоны, упражнения на ловкость, осанку. Махи ногами лежа в партере, стоя у стены. Подготовка и раскатка двухпорного-балансового шага в Стандарте. Выпады «ланч» и другие позы в Латине. Упражнения на совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъема. Растижка подъема стопы. Упражнение «Швабра» для выворотности стопы. Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги. Сдача нормативов.

4. Базовые элементы европейской программы

Теория

Базовые принципы европейского танца. Манера и характер танцев европейской программы. Особенности исполнения каждого из танцев европейской программы. Основные технические элементы танцев. Медленный вальс, Квикстеп: шаг, приставка, браш, хил-пулл, каблучный поворот, каблучный пивот, носковый пивот, пивот, пивотирующее действие, шассе, свей, вращение.

Практика

Повторение ранее изученных базовых элементов. Перенос веса вперед, назад. Боковой шаг в Стандарте. Спуски и подъёмы в Стандарте. Позиция противохода в Стандарте. Работа обоих партнеров по созданию единого образа. Танцевальная игра «Зеркало».

Координация действий рук и ног при исполнении поворотов соло. Координация действий партнёра и партнёрши в поворотах партнёрши под рукой.

Координация действий партнёра и партнёрши при исполнении обоюдных поворотов. Танец «Ловкие ножки».

5. Базовые элементы латиноамериканской программы

Теория

Базовые принципы латиноамериканского танца. Особенности исполнения каждого из танцев латиноамериканской программы. Позиции в паре. Манера и характер танцев латиноамериканской программы. Эмоциональная окраска танца.

Практика

Четыре фазы шага вперед в Латине. Четыре фазы шага назад в Латине. Перенос веса по стопе при движении вперед. Перенос веса по стопе при движении назад. Работа обоих партнеров по созданию единого образа. Танец «Все вместе». Координация действий рук и ног при исполнении поворотов соло. Координация действий партнёра и партнёрши в поворотах партнёрши под рукой. Координация действий партнёра и партнёрши при исполнении обоюдных поворотов. Танец «Ловкие ножки».

6. Культурно-образовательная деятельность

Теория

Знакомство с ведущими исполнителями спортивных бальных танцев. Профессии, связанные с танцами: костюмер, стилист, парикмахер, гример. Основы профессионального макияжа, прически. Этика и стиль поведения танцора на сцене и в жизни.

Практика

Посещение конкурсов, выступлений профессиональных танцоров. Просмотр видеозаписей выступлений профессионалов и своего коллектива. Обсуждение.

7. Постановочно-репетиционная и концертная деятельность

Теория

Принципы ориентации в зале и на сцене. Понятия линии танца, центра зала, диагоналей, точек. Работа танцора со зрителем. Самовыражение, актерское мастерство.

Практика

Прослушивание и отбор музыкального материала. Постановка танцев. Репетиции. Подбор музыкального сопровождения. Выступления участников объединения на праздниках, концертах.

8. Контрольно-итоговое занятие

Практика

Викторина «А знаешь ли ты?». Показательные выступления для родителей «Конкурс». Анализ результатов обучения. Обсуждение планов на следующий год.

Планируемые результаты 2-го года обучения

Предметные

После прохождения программы 2 года обучения учащийся будет знать:

- основы хореографической подготовки (элементов всех танцевальных форм в сложных соединениях);
- базовые фигуры обеих программ спортивного бального танца;
- правила перемещения по танцевальной площадке.

уметь:

- музикально и артистично исполнять изученные вариации в парах и индивидуально;
- выполнять базовые элементы средней группы трудности фундаментальных фигур танцев;
- легко ориентироваться в пространстве учебного класса (раскладывать вариации по сторонам зала).

Личностные

- обладает чувством ритма, хореографической памятью, музыкальностью, пластичностью, координацией;
- сформирован определенный уровень мотивации к занятиям бальными танцами;
- сформирована самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- сформирована установка на здоровый, безопасный образ жизни.

Метапредметные

- сформированы навыки культуры общения (доброжелательность, сопереживание, взаимопомощь);
- участвует в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;
- сформированы регулятивные навыки: умеет анализировать и давать объективную оценку результатам собственного труда, поиску возможностей и способов их улучшения.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 3-го года обучения

Обучающие:

- отточить базовые принципы и основные технические элементы латиноамериканского и европейского бального танца;
- усовершенствовать технику исполнения движений разученных ранее танцев;
- ощущать разные параметры движений.

Развивающие:

- развитие навыков самостоятельной работы, самосовершенствования;
- формирование устойчивого интереса к занятиям бальными танцами;
- развитие творческих способностей;
- развитие пластики и физических кондиций учащихся;
- развитие артистических способностей, эмоциональных качеств подростков.

Воспитательные:

- развитие коммуникативных качеств учащихся;
- способствовать повышению у детей самооценки;
- формирование культуры здорового, безопасного образа жизни.

Содержание программы 3-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория

Цель и задачи на 3 год обучения. Правила поведения в танцевальном зале и на сцене. План работы на год. Правила этикета. Художественная и эстетическая составляющие бального танца. Нормы гигиены.

Практика

Викторина по теоретическому материалу прошлых лет обучения. Упражнения на повторение основных позиций рук и ног. Battement tendu simple. Battement tendu jete. Plie, demi-plie, grand-plie. Ronddejambe en dehors. Rond de jambe en dedans. Battement fondu. Battement developpe.

2. Музыкально-ритмическая деятельность

Теория

Повтор размеров 2/4, 3/4, 4/4, 6/8 и их соответствия танцам. Сильные доли в музыке. Ритм танца. Принципы дробления счета. Синкопированные ритмы. Темпы музыки: верхняя и нижняя граница. Понятия «продвинутая музыкальность», «полиритмия». Приемы применения ритмов в различных частях тела для усложнения исполняемых фигур.

Практика

Ритмические упражнения. Отработка умения быстро улавливать мелодию и передавать ее ритм:

- передача длительности звука хлопками, ногами;
- «сочинение» музыки ногами (отбивка ритма в продолжение темы предыдущего);
- поочередное отхлопывание ритма: 1 группа – целую, 2 группа – половинную, 3 группа – четвертую, 4 группа – восьмую.

Демонстрация способов и методов изменения ритмических рисунков в изученных ранее фигурах танцев европейской и латиноамериканской программ. Изменение ритмических рисунков в изученных фигурах за счёт изменения тайминга и метода контр-рисунков. Усложнение имеющихся вариаций за счёт полиритмии. Упражнения на изоляцию.

3. Общая физическая подготовка

Теория

Правила правильного дыхания во время выполнения танца. Использование принципов калланетики и йоги в растяжках. Функционирование организма во время занятий. Влияние различных упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата. Принципы подготовки тела танцора к овладению техниками европейской и латиноамериканской программ бального танца, выработка силы, выносливости, скорости, гибкости. Техника выполнения упражнений.

Практика

Шпагаты продольные и поперечные. Комбинации в партнере на растяжку. Круговые наклоны, вращения корпуса в различных плоскостях. Осуществление контроля самочувствия до, во время и после занятий. Обучение приемам правильного дыхания.

Выполнение упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата:

- упражнения для мышц пресса: упражнения на верхние, нижние и косые мышцы живота из положения лежа (поднятие ног или корпуса) и из положения стоя (поднятие ног, скручивание корпуса с усилием);
- упражнения для мышц спины из положения лежа на животе (поднимание корпуса и ног) и из положения стоя (наклоны); упражнение «волна»;
- упражнения для мышц рук и груди: махи прямыми и рывки согнутыми руками, вращения руками, «волна», отжимания в положении лежа;
- упражнения для мышц бедра: приседания, махи, поднимание ног, сведение и разведение согнутых в коленях ног в положении лежа;
- упражнения для ягодичных мышц: махи ногами назад, поднимание таза в положении лежа.

4. Базовые элементы европейской программы

Теория

Правила выполнения поворотов и вращений. Техника вращений в стандартной программе: степени поворота, внешняя и внутренняя стороны поворота,pivotные повороты. Вращения в паре: вокруг дамы, вокруг партнёра, в продвижении, с чёткой остановкой. Принцип двухопорно-балансового шага (ДБШ) в Стандарте. Понятия свея и свинга в Стандарте. Техника выполнения свея и свинга. Статический и динамический баланс пары.

Практика

Отработка индивидуальной техники выполнения двухопорно-балансового шага. Двухопорно-балансовый шаг в паре с контролем баланса. Понятие «свей». Создание свея в Медленном вальсе, Квикстепе. Создание свея в Медленном фокстроте и Венском вальсе. Свинговые танцы в Стандарте. Сбалансированность пары при исполнении позировок. Сбалансированность пары в динамике. Статический баланс на подъёмах и снижениях. Динамический баланс на подъёмах и снижениях. Танцевание в контакте без рук. Танцевание в контакте с закрытыми глазами.

Европейская программа

Медленный вальс. «Правый поворот», «Левый поворот», «Перемена хэзитейшн», «Виск», «Синкопированное шоссе», «Натуральный спин». Венский вальс. «Правый поворот». Квикстеп. «Четвертый поворот», «Локстеп», «Типль шоссе», «Натуральный спин». Составление учебных вариаций в различных сочетаниях.

5. Базовые элементы латиноамериканской программы

Теория

Правила выполнения поворотов и вращений. Техника вращений в латиноамериканской программе:

- индивидуальные вращения: спиральные, шене, полуспиральные, с подъемами, спот-повороты;
- вращения в паре: с одинаковыми руками, зеркальные, на месте, в продвижении.

Позиции рук и ног. Принцип «волны» при выводах рук. Хлесткость и чёткость остановок рук в позициях. Работа мышц спины при работе рук. Согласованная работа спины, рук, бёдер. Свинговые танцы в Латине. Статический и динамический баланс пары.

Практика

Отработка поворотов, вращений, позиций. Составление учебных вариаций с различными сочетаниями фигур. Сбалансированность пары при исполнении позировок. Сбалансированность пары в динамике.

Программа латиноамериканских танцев

- Самба. Основные движения, «Виск», «Самба ход», «Бота фого», «Вольта», «Стоп-поворот».
- Ча-ча-ча
- «Основное движение», «раскрытие», «рука в руке», «соло – поворот» «веер алемана», «веер клюшка».
- Джайв. «Основное движение», «выход справа налево» и «слева направо», «американский спин», «смена рук за спиной», «хлыст».

6. Культурно-образовательная деятельность

Теория

Правила судейства на соревнованиях. Известные танцоры мира.

Практика

Просмотр видеозаписей своих выступлений, выступлений профессиональных танцоров: пар и ансамблей. Посещение мастер-классов, конкурсов и т.п. Подготовка выступлений об известных танцорах. Обсуждение увиденного.

7. Постановочно-репетиционная и концертная деятельность

Теория

Структура концертного номера. Отличие от технического исполнения танца. Объединение комбинаций в танцевальные номера. Этюдные танцевальные формы. Определение общей стилистики постановки. Понятия «импульс», «импакт», «драйв экшн», применение ведения в паре: физического, визуального, позволяющего, шейпингового, ведения переносом веса.

Практика

Движения по линии танца, против линии танца, к центру, из центра, движения по диагоналям (I, II, III, IV). Совершенствование постановки в пару. Отработка переходов из позиций в позицию. Отработка смен позиций в паре. Исполнение вариаций, в которых комбинируются фигуры с различными позициями в паре, применение вращений.

Постановка танцев. Подбор музыкального сопровождения. Репетиции. Выступления на фестивалях и концертах разного уровня.

8. Контрольно-итоговое занятие

Игра «Самый умный». Анкетирование. Анализ результатов обучения по программе. Класс-концерт для родителей.

Планируемые результаты 3-го года обучения

Предметные

После прохождения программы 3 года обучения учащийся будет знать:

- основы хореографической подготовки (элементы всех танцевальных форм в сложных соединениях);
- базовые фигуры обеих программ спортивного бального танца;
- правила перемещения на танцевальной площадке;

уметь:

применять специальные физические упражнения для совершенствования базовой техники танцев;

- создавать собственную вариацию в изученных танцах
- технически грамотно и артистически исполнять движения разученных ранее танцев.

Личностные

- развита пластика и физические кондиции,
- учащийся умеет «держать» психологические нагрузки;
- сформирован устойчивый интерес к занятиям бальными танцами;
- сформирована потребность в занятиях спортом и здоровом образе жизни;
- развиты артистические способности, эмоциональные качества учащихся;
- проявляет творческую инициативу и самовыражается в танце.

Метапредметные

- развита общая культура общения, умеет строить продуктивные позитивные межличностные отношения;
- развиты навыки самостоятельной работы;
- умеет давать адекватную оценку собственным физическим и пластическим возможностям, контролировать мышечные ощущения;
- сформированы коммуникативные качества.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Успешной реализации программы способствует применение **образовательных технологий**.

Здоровьесберегающие технологии обеспечивают развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, искусством:

- условия обучения ребенка: организация занятий с отсутствием стресса, адекватность требований педагога, доброжелательное общение педагога с учащимися;
- рациональная организация учебного процесса, подбор методик обучения и воспитания в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями;
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка.

Информационно-коммуникационные технологии - варианты обучения, связанные с уникальными возможностями компьютеров, интернета и телекоммуникаций: поиск информации об иконах в мире танцевального спорта, подготовка и показ презентаций, видеоГ и фотоматериалов, и т.д.

Личностно-дифференцированное обучение помогает в обучении и развитии каждого учащегося на уровне его возможностей и способностей, созидательных качеств личности. Формирование групп осуществляется с учетом возрастных особенностей и физических данных обучающихся. Диагностические и оценочные материалы программы позволяют

отследить творческий рост, физическое развитие и освоение программы индивидуально каждого.

При обучении бальным танцам применяются традиционные **методы обучения**:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

Словесный метод - универсальный метод обучения. С его помощью объясняются основы музыкальной грамоты, описываются танцевальные фигуры, разъясняются способы их исполнения, раскрывается теория актерского искусства. Все это определяет разнообразие методических приемов использования слова: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Наглядный метод способствует более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы, повышению интереса к спортивным бальным танцам.

К ним можно отнести:

- показ движений и фигур преподавателем;
- прослушивание танцевальной музыки;
- просмотр пар на конкурсах;
- просмотр видеозаписей.

Практический метод основан на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения движения. Он применяется для достаточно простых движений или при наличии уже имеющейся двигательной базы для более сложных фигур и композиции. К практическим методам относятся упражнения на развитие внимания, быстроты реакции, находчивости, этюды, работа с речью, мизансцены, работа с песенным и танцевальным материалом, постановка концертных номеров, создание самостоятельных творческих работ.

Метод расчленения также широко используется для освоения танцевальных фигур. Любое сложное движение можно представить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности и т.п.

К практическим методам относятся выступления танцевальных пар на конкурсах. Данный метод основан на элементах соперничества учащихся и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата, он повышает эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены и другими приемами педагогического воздействия на учащихся.

В зависимости от возраста и способностей учащихся, а также в целях лучшего усвоения материала применяется многообразие **методов обучения и форм организации**:

- объяснение материала в зале с последующим показом;
- подвижные сюжетные и музыкально-дидактические игры, позволяющие развить внимание, чувство ритма, зрительную и моторную память;
- творческие домашние задания с последующим показом в зале;
- массовые танцы;
- обучение родителей простейшим танцам;
- посещение конкурсов в качестве зрителей и участников;
- экскурсии.

Методика проведения занятий

Структура учебно-практического занятия и его временная характеристика

Любое занятие независимо от условий его проведения состоит из трех частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

На подготовительную часть отводится примерно 10% -15 % общего времени, на основную – 80%-85% , на заключительную - 5%.

Основные требования к занятию, от которых зависит его продуктивность, следующие:

- реализация ведущего принципа педагогики — принципа воспитывающего обучения, т.е. обучение двигательным действиям должно носить воспитывающий характер;
- четкое определение цели и задач занятия;
- соответствие средств и методов обучения контингенту учащихся, их возрасту, физической подготовленности, физическому развитию и т. д.

Подготовительная часть

Общее назначение подготовительной части занятия - подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.

Подготовительная часть занятия способствует разогреванию мышц, а также развитию определенных физических качеств: силы, гибкости и др. Как правило, она проводится под ритмичную музыку, которая задает единый темп выполнения упражнений, создает высокий эмоциональный фон.

Методические особенности проведения подготовительной части. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10—15% общего времени. Начинается подготовительная часть, как правило, с выполнения строевых упражнений. Это оправдано тем, что данные упражнения позволяют быстро организовать группу, удобно разместить детей для выполнения различных двигательных заданий. Затем применяются различные виды ходьбы, бега, прыжков, танцевальных элементов, выполняемых в различных темпах и ритмических сочетаниях в движении и на месте.

В подготовительную часть входят упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание пальцев в кулаки; сгибание и разгибание рук в локтях; поднимание и опускание напряженных кистей, рук, плеч; повороты кистей рук; круговые движения кистями, предплечьями, руками), шеи и туловища (наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; повороты головы направо и налево; круговые движения головой; наклоны туловища; вращение туловища), ног (подъемы на ступне; приседания и полуприседания; махи; приставные шаги вперед-назад, вправо-влево; прыжки и подскоки и др.).

Упражнения в подготовительной части распределяют по нарастающей трудности и интенсивности, с учетом их последовательного воздействия на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы, постепенно увеличивая амплитуду движений, включая в работу все крупные группы мышц. На начальной стадии обучения продолжительность этой части доходит до 40% общего времени.

Основными средствами подготовительной части занятия являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; упражнения на внимание и быстроту реакции; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой; подвижные и музыкальные игры и др. Все эти упражнения исполняются в умеренном темпе и направлены на общую всестороннюю подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, центральной нервной системы и вегетативных функций занимающихся.

Подготовительная часть занятий имеет более специальный характер. Применяются общеразвивающие упражнения на силу, растягивание и расслабление, специальные упражнения для формирования осанки, хореографические упражнения, учебные комбинации движений и фигур, упражнения на связь движений с музыкой и другие.

Преподаватель сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения учитель показывает следующее. Для выполнения упражнений занимающиеся могут располагаться в разомкнутом строю, в колонне, шеренге, кругах, у опоры и т. д.

Поточный метод предполагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений

повышает интерес у занимающихся, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение задач подготовительной части в более короткое время.

В первую часть занятия включают также подвижные и музыкальные игры.

Основная часть

В основной части занятия решаются задачи по развитию и совершенствованию основных физических качеств формирование правильной осанки; воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности; обучение основным прикладным навыкам; изучение и совершенствование специальных упражнений; воспитание умения применять приобретенные навыки и качества в изменяющихся условиях.

необходимых для исполнения танцев. Выполняются упражнения, танцевальные фигуры с целью развития определенных групп мышц (мышц стопы, икроножной мышцы, мышц бедер и таза, мышц грудной клетки и спины, мышц рук и плечевого пояса); с целью формирования выносливости и скоростно-силовых качеств.

Изучаются основные музыкальные характеристики танцев (ритм, тема, акцент) и практическое их применение при танцевании фигур и комбинаций из них.

Средства основной части занятия: общеразвивающие упражнения на силу, растягивание и расслабление; специальные упражнения для формирования правильной осанки; хореографические упражнения; волна, взмах, пружинные движения, равновесия, повороты, различные формы прыжков; специальные виды ходьбы и бега; элементы народного танца; учебные комбинации в различных стилях современного танца; упражнения на связь движений с музыкой; игры под музыку.

Методические особенности проведения основной части. На данную часть занятия отводится примерно 75—85% общего времени урока. Порядок решения двигательных задач в основной части строится с учетом динамики работоспособности учеников. Сложные координационные движения разучаиваются и совершенствуются в начале основной части занятия, время для общей и специальной физической подготовки отводится в конце.

Для сохранения работоспособности занимающихся в течение всего урока интенсивность упражнений волнообразно увеличивают и уменьшают, т. е. интенсивные движения сменяют более легкими. В то же время различные упражнения в зависимости от их координационной сложности и выразительности представляют различную психологическую трудность для занимающихся. Поэтому сложные движения, требующие внимания, сосредоточенности, сменяются более простыми в координационном отношении.

К основным методам обучения относятся показ техники упражнений и рассказ. Посредством этого у воспитанников создаются двигательные представления о движениях. Обычно на занятии разучиваемое упражнение демонстрирует педагог, в отдельных случаях его могут выполнять специально подготовленные воспитанники. Показ, как правило, сопровождается рассказом о способе выполнения.

Заключительная часть

Основные задачи заключительной части занятия — постепенное снижение нагрузки путем выполнения различных упражнений на расслабление, а также подведение итогов занятия. На заключительную часть отводится 5 - 10% общего времени Занятия.

Основными средствами заключительной части являются: различные формы ходьбы; спокойные танцевальные шаги; упражнения на расслабление; плавные движения руками; несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой; малоподвижные игры; короткие беседы.

Методические особенности проведения заключительной части. В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы ног, дети обучаются простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные спокойные танцевальные шаги.

Краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении упражнений создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться.

Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных навыков и фигур помогают учащимся сосредоточить на них внимание и правильно составить план на следующее занятие.

В зависимости от поставленных целей на некоторых занятиях делается акцент на освоение каких-либо теоретических знаний.

На практических занятиях - наоборот, главное внимание уделяется повышению спортивной формы пар, применяется многократное исполнение композиций под музыку с соответствующим эмоциональным настроением.

На самостоятельных занятиях преподаватель работает индивидуально в различных местах зала, а учащиеся занимаются устраниением своих личных ошибок и недостатков.

Подведение итогов занятий проводится в форме показательных выступлений на концертных программах и в форме отчетного концерта.

Содержание работы на занятии

Основное содержание материала для занятий составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера.

Средствами *общей физической подготовки* могут быть:

- *строевые* упражнения - строевые команды, повороты, построения, виды передвижений, размыкания;
- *общеразвивающие* упражнения - для мышц живота и спины, рук и плечевого пояса, ног и ягодичных мышц.
- *специальными* упражнениями физической подготовки являются:
 - упражнения для развития *гибкости*: наклоны вперед, в сторону, назад, мосты, шпагаты, махи, удержания ноги;
 - упражнения для развития *скоростно-силовых* качеств: пружинный шаг, пружинный бег, приседания на двух и одной ноге с отягощением, прыжки из глубокого приседа, прыжки сгибая ноги вперед и назад;
 - упражнения для развития *выносливости*: прыжки на двух ногах, постепенно увеличивая время; количество повторений и интервалы отдыха устанавливает педагог с учетом индивидуальных возможностей воспитанников;
 - упражнения для развития *равновесия* - ходьба на носках, стойки на носках на определенное время, различные виды равновесий, выпады, равновесия с закрытыми глазами, повороты переступанием, вращения;
- *музыкально-ритмические* упражнения, музыкальные игры;
- *хореографическая подготовка*:
 - упражнения *у опоры* - позиции ног, приседания, выставление ноги, маховые движения, удержание ноги;
 - упражнения *на середине зала* - изучение позиций рук, переводы рук из одной позиции в другую.

Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные автором списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и обучающихся, а также сами учебные пособия.

Информационные источники

Список литературы для педагога

1. Катышева Дж.Н. Бальный танец: его преобразование в хореографию в балетном театре: - СПб., 2008. - 54 с.
2. Венский вальс. Техника исполнения / Пер. с англ. Ю.Пин. – Лондон, Спб. 1995.
3. Говард Г. Техника европейских танцев/Пер. с англ. А. Белогородского. - М.: Изд. «АРТИС», 2003. – 256 с.
4. Громов Ю. И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера: Монография/ - СПб.: СПбГУП, 1997. - 256 с.
5. Еремина-Соленикова Е. В. Старинные бальные танцы: новое время. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2010. - 251 с.
6. Кошелев С.Н. Биомеханика спортивного танца. – М.: ООО «Фирма Печатный Двор», 2006. – 64 с., илл.
7. Максин А. Изучение бальных танцев: учебное пособие. - 2-е изд., испр.. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2010. - 47 с.
8. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика: учебное пособие/ науч. ред. В. А. Звездочкин, рук. авт. кол. Ю. И. Громов. 2-е изд. - СПб.: СПбГУП, 2012.
9. Пин Ю. Перспективные направления и формы обучения танцам: Методическое пособие. - СПб., 1995.
10. Проблемы развития танцевального спорта: материалы международной научно-практической конференции 21 января 2000 года/ Фед. танц. спорта России, СПб Гуманит. ун-т профсоюзов; рук. работы В. В. Матвеев. - СПб: СПбГУП, 2002. - 32 с.
11. Ромэн Э. Вопросы и ответы для подготовки к сдаче профессиональных экзаменов для получения категории Associate / Пер. с англ. Ю.Пин. – СПб., 1993.
12. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. – М.: Детство-Пресс, 2009. - 288 с.
13. Смит-Хэмпшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. – Томск: Изд. STT, 2000. – 288 с., илл.
14. Современное хореографическое искусство: вопросы истории, теории и практики. Научное издание. Выпуск 1. - СПб.: Астерион, 2014. –89 с.
15. Спортивный бальный танец: история, теория, практика. - СПб.: СПбГУП, 2013. - 150 с.
16. Техника исполнения европейских танцев. Квикстеп / Пер. с англ. Ю.Пин. – Лондон, СПб., 1996.
17. Техника исполнения европейских танцев. Медленный вальс / Пер. с англ. Ю.Пин. – Лондон, СПб, 1996.
18. Техника исполнения европейских танцев. Медленный фокстрот / Пер. с англ. Ю.Пин. – Лондон-СПб, 1996.
19. Техника исполнения европейских танцев. Танго / Пер. с англ. Ю.Пин. – Лондон-СПб, 1996.
20. Хаас Ж.Г. Анатомия танца. - М.: Поппур, 2011. - 200 с.
21. Шарова Н.И. Детский танец: учебное пособие. - СПб.: Планета музыки: Лань, 2011. - 63с.
22. Giorgianni M. Dancing beyond the physically, 2010.
23. Hearn G. A Technique of Advanced Standard Ballroom Figures, 2007.
24. Howard G. The Foxtrot and Basic Principles, 2011.
25. Howard G. The Quickstep and Basic Principles, 2011.
26. Howard G. The Tango and Basic Principles, 2011.
27. Howard G. The Waltz and Basic Principles, 2011.
28. Laird W. The Laird Technique of Latin Dancing. England: KenadS Printenrs, 2014. - 257с.
29. Mayer-Karakis B., Mayer U.H. Ballroom icons, 2011.
30. Moore A. Popular Variations, 1993.
31. Wessel-Therhorn O. The Irvine legacy, 2009.
32. Winkelhuis M. Dance to your maximum, 2001.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.rdsu.ru/>
2. <http://www.ballroom.ru/>

3. <http://dancesport.ru/>
4. <http://www.worlddancesport.org/>
5. <http://www.wdcdance.com/>
6. <http://www.dancesportinfo.net/>
7. <http://www.danceplaza.com/>
8. <http://www.spaeker.de/>
9. <http://www.dancesport.ru/>

Второй компонент – система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

- образовательная программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий, по вопросам обучения бальному танцу;
- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;

Дидактические пособия

- иллюстративный материал к темам программы:
 - фотографии выдающихся танцоров; костюмов, макияжа;
 - электронные образовательные ресурсы:
 - компьютерные презентации по темам программы;
 - банк видеоматериалов с записями выступлений известных танцовщиков, мастер-классов по бальному танцу;
 - банк видеоматериалов выступлений коллектива на соревнованиях, фестивалях;
 - фонотека музыкальных произведений для репертуарных номеров, музыкальных тем для разминки.

Основой третьего компонента - системы средств контроля результативности обучения по программе – служат диагностические и информационные материалы (карты, анкеты для детей и родителей, задания по темам программы, и т.д.).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для осуществления контроля результатов усвоения учебного материала, диагностики результатов творческой деятельности применяются следующие формы отслеживания результативности:

личностных качеств

- индивидуальные консультации;
- анкетирование; тестирование;
- творческие вечера;
- наблюдение за повседневной жизнью учащихся;

профессиональных качеств

- открытые занятия, концерты для родителей, педагогов; танцевальные праздники;
- зачетные занятия по окончании каждого полугодия.

Система контроля результативности освоения программы

Виды	Формы и методы	Периодичность
Входной	<ul style="list-style-type: none"> · выполнение заданий педагога · наблюдение · собеседование 	сентябрь
Текущий	<ul style="list-style-type: none"> · наблюдение · практические задания · опрос (освоение теоретического материала) 	в течение года

	<ul style="list-style-type: none"> технический зачет концерт творческое задание анализ результатов концертных выступлений учащихся различного уровня (учреждение, район, город) индивидуальные беседы с учащимися и родителями 	
Промежуточная аттестация	<ul style="list-style-type: none"> праздник творческий показ, показательные выступления, класс-концерт викторина, игра анкетирование родителей и учащихся 	1 раз в п/г 1 раз в год
Итоговый	<ul style="list-style-type: none"> анкетирование учащихся и родителей обобщение результатов обучения 	В конце обучения

Входной контроль проводится на первых занятиях в сентябре по критериям:

Начальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Чувство ритма <i>(способность воспроизвести прослушанный музыкальный ритм)</i>		
ребенок не может воспроизвести музыкальный ритм	ребенок допускает некоторые ошибки при воспроизведении	ребенок полностью воспроизводит предложенный педагогом музыкальный ритм (простукивание, хлопки, музыка)
Выворотность ног <i>(способность развернуть ноги (бедра, колени, голени и стопы) в положение «присед, ноги врозь вперед»)</i>		
ребенок не может поставить ноги в 1-ю позицию и выполнить это упражнение	ребенку сложно поставить ноги в 1-ю позицию, в положении глубокого приседа колени широко не раскрываются, а направлены вперед	в положении 1-й позиции ребенок выполняет глубокий присед, отрывая постепенно пятки, колени направляются в стороны по открытой линии плеч, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию
Высокий подъем стопы <i>(способность осуществить изгиб стопы вместе с пальцами, чтобы в профиль просматривалась месяцеобразная форма)</i>		
высокий подъем либо есть, либо его нет, это заложено природой		ребенок с помощью педагога изгибает стопу вместе с пальцами в месяцеобразную форму
Танцевальный шаг <i>(способность из 1-й позиции ног в выворотном положении при помощи педагога поднять ногу на максимальную высоту вперед, в сторону, назад)</i>		
ребенок с помощью педагога поднимает ногу не более чем на 90°	ребенок с помощью педагога может поднять ногу на 90° - 160°; коленный сустав не выпрямлен, подъем не натянут; спина неровная	при помощи педагога ребенок поднимает ногу на 160°-180° с выпрямленным коленным суставом, вытянутым подъемом; спина при этом ровная
Активная гибкость <i>(величина наклона назад и вперед)</i>		
ребенку сложно выполнить эти упражнения даже с помощью педагога	при наклоне вперед ребенок достает головой колени, обхватывает руками щиколотки ног, но при этом ноги в коленных суставах согнуты; упражнение «рыбка» ребенок выполняет с помощью педагога	из положения стоя, ноги вытянуты, стопы сомкнуты, ребенок наклоняется вперед, достает головой колени и обхватывает руками щиколотки ног; из положения лежа на животе ребенок удерживает положение прогнувшись лежа на животе, достает пальцами ног макушку головы (упражнение «рыбка»)
Выразительность <i>(способность мимикой, движением тела передать образ музыкального произведения)</i>		

движения и мимика лица не соответствуют характеру музыки	движения и мимика лица частично передают образ музыкального произведения	ребенок прослушивает музыкальный отрывок (песня «Я на солнышке лежу»), выражением лица, движениями тела полностью передает образ и характер песни
--	--	---

По результатам проведения входного контроля педагог заполняет Информационную карту «Определение уровня развития физических качеств учащихся» (Приложение 1):

При заполнении Информационной карты педагог пользуется следующей шкалой:

<i>Оценка параметров</i>		<i>Уровень по сумме баллов</i>	
начальный уровень	1 балл	5-9 баллов	начальный уровень
средний уровень	2 балла	10-14 баллов	средний уровень
высокий уровень	3 балла	15-18 баллов	высокий уровень

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. В качестве форм текущего контроля используются устные опросы, технические зачеты, просмотры, выступления на концертах и конкурсах.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков в конце учебного года. Контрольные уроки проходят в виде творческого показа, показательных выступлений, концерта. Качество подготовки учащихся при проведении промежуточной аттестации оценивается в баллах: «5» (отлично), «4» (хорошо), «3» (удовлетворительно).

Итоговый контроль проводится в форме показательных выступлений и включает в себя: демонстрацию вариаций в изученных танцах латиноамериканской и европейской программ бального танца, а также сценический номер на основе бальной лексики.

Информационная карта освоения учащимися программы «Бальный танец»

Год обучения _____ Группа _____
ФИО педагога _____

№ пп	Фамилия Имя	Параметры результативности освоения программы		
		Опыт освоения теории	Опыт освоения практической деятельности	Опыт творческой деятельности (участие в конкурсах)

Оценка результативности освоения программы:

- 1 балл (низкий уровень)
- 2 балла (средний уровень)
- 3 балла (высокий уровень)

Педагог по итогам анализа различных диагностических методик, а также участия детей в концертах, массовых мероприятиях и др., оценивает освоение учащимися программы.

Формы фиксации результатов:

- Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»

- Карта учета творческих достижений учащихся (участие в концертах, праздниках, фестивалях) (Приложение 2)
- Информационная карта освоения учащимися ДОП «Бальный танец»
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»
- Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива

Приложение 1

Информационная карта

«Определение уровня развития физических качеств учащихся» (входной контроль)

Педагог:

Программа:

Группа

Дата заполнения:

Карта учета творческих достижений учащихся
 в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Направленность:

ФИО педагога:

Группа Год обучения:

Дата заполнения:

№ п/п	Фамилия, имя обучающихся	Конкурсы, смотры, фестивали, концерты, др.									Сумма баллов	Рейтин г		
		на уровне коллектива			на уровне города, района			на Всероссийском, м/н уровнях						
		Участн ик (1б.)	Призер, дипломант (2б.)	Победит ель (3б.)	Участн ик (2б.)	Призер, дипломант (3б.)	Победит ель (4б.)	Участн ик (3б.)	Призер, дипломант (4б.)	Победит ель (5б)				
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														