

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД  
КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР  
«АВТОГОРОДОК»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 31.08.2020  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

  
Директор МБОУ ДО  
ДЦ «Автогородок» \_\_\_\_\_ А.Н.  
Шалимов  
Приказ № 43 от  
31.08.2020

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года (432 часа)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Состав группы: до 10 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 3124

Автор-составитель:  
Годяцкая Лариса Васильевна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Краснодар, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Направленность программы.....	3
1.1.2. Актуальность и новизна программы.....	3
1.1.3. Педагогическая целесообразность.....	4
1.1.4. Отличительные особенности программы.....	4
1.1.5. Адресат программы.....	4
1.1.6. Уровень программы, объём и сроки реализации.....	4
1.1.7. Формы обучения.....	4
1.1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.....	4
1.1.9. Особенности организации образовательного процесса.....	5
1.1.10. Цель и задачи программы.....	6
1.2. Содержание программы.....	6
1.2.1. Учебный план 1-го года обучения.....	7
1.2.2. Содержание учебного плана 1-го года обучения.....	10
1.2.3. Планируемые результаты 1-го года обучения.....	10
1.2.4. Учебный план 2-го года обучения.....	11
1.2.5. Содержание учебного плана 2-го года обучения.....	13
1.2.6. Планируемые результаты 2-го года обучения.....	14
1.2.7. Учебный план 3-го года обучения.....	14
1.2.8. Содержание учебного плана 3-го года обучения.....	15
1.2.9. Планируемые результаты 3-го года обучения.....	14
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.....	16
2.1. Календарный учебный график 1-го года обучения.....	18
2.2. Календарный учебный график 2-го года обучения.....	20
2.3. Календарный учебный график 3-го года обучения.....	22
2.4. Условия реализации программы.....	23
2.4.1. Материально-техническое обеспечение.....	24
2.4.2. Информационное обеспечение.....	24
2.5. Формы контроля аттестации.....	24
2.6. Оценочные материалы.....	26
2.7. Методические материалы.....	26
2.8. Методические рекомендации по организации деятельности объединения.....	28
Список литературы.....	29

## **Раздел I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

*Танец* – это уникальное по своей сути явление, в котором слилось воедино и ритм, и движение, и самовыражение, самосовершенствование, и энергия, и задор.

Это прекрасная возможность стать здоровым, жизнерадостным, грациозным и уверенным в себе независимо от возраста, танцевального опыта и способностей. В танце, как и в спорте, в дополнение к таланту и вдохновении нужна техника. Занятий детей танцами дисциплинируют, помогают лучшему согласованию мысли и действий, воспитывают одаренную, трудовую, физически крепкую, творческую личность.

#### **1.1.1. Направленность программы:**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, приобщает обучающихся к здоровому и активному образу жизни, создает условия для развития их физических способностей и качеств, удовлетворения индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, получении базовых знаний, умений и навыков, являющихся основой мастерства в танцевальном спорте.

- ✓ Программа разработана в соответствии с требованиями:
- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее – Концепция).
- ✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
- ✓ Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
- ✓ Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

#### **1.1.2. Актуальность и новизна программы**

Спортивный танец – многогранное явление современного времени. Он сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, эстетического развития и образования.

Танец формирует внутреннюю культуру человека. Занятия спортивными танцами органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между партнерами. Выдержка, безупречная вежливость, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у

учащихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемой частью в повседневной жизни.

Создание образовательной программы «Спортивные танцы» позволяет привлечь на занятия детей разного возраста с различными психофизическими возможностями и способностями. Программа предполагает приобретение знаний, умений и навыков, необходимых при постановке танцев. Она носит вариативный характер, и ориентирована на развитие координационных способностей обучаемых, воспитание творческой личности, а также на развитие морально-волевых качеств.

**Новизна** образовательной программы заключается в преобладании процессов интеграции смежных направлений деятельности таких как физкультурно-спортивного, танцевально-спортивного и основ актерского мастерства.

**Актуальность** данной программы заключается в современных сложных социально-экономических условиях. Резко возросли негативные проявления у детей – агрессия, вредные привычки, противозаконные действия. Одна из причин такого поведения – отсутствие организованного досуга, способного не только удовлетворить потребность подростков в реализации свободного времени, но и решить образовательные и воспитательные задачи.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в воспитании гармонически развитой личности в системе дополнительного образования, приобщение подрастающего поколения к культурному наследию многонационального народа.

Занятия спортивным танцем немыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми, органически связаны с усвоением норм этики, приучая детей школьного возраста к высоким нормам морали и культуре взаимоотношений.

**Цель программы** - создание образовательной среды, способствующей формированию творческой, духовно-нравственной, здоровой личности, посредством занятий спортивными танцами. Это связано с многогранностью спортивных танцев разных направлений, которые сочетают в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования.

**Задачи программы:**

- обучить основам спортивных танцев, изучая основные элементы гимнастических упражнений и основных фигур хореографии в определенной системе;
- способствовать достижению абсолютной мышечной свободы, легкости, уверенности в работе с собственным телом, используя знания хореографии и занятия по современной хореографии или эстраднему танцу;
- развивать у обучающихся физические качества: выносливость, пластичность, гибкость, ловкость, координационные способности;
- способствовать устранению ряда физических недостатков и выработке правильной и красивой осанки, придающей внешнему

- облику ребенка собранность, элегантность;
- развивать фантазию и воображение, составляя танцевальные композиции использовать знания по актерскому мастерству и навыки импровизации под музыку на заданную тему;
- содействовать развитию коммуникативных способностей, снятию зажимов и неуверенности в работе с партнерами;
- способствовать формированию внутренней культуры человека.

**Отличительной особенностью** этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию детей и подростков. Ребенок вовлекается в продуктивную творческую деятельность, где он выступает, с одной стороны, в качестве исполнителя, с другой – автора, режиссера, хореографа – постановщика небольшого спектакля танцевальной композиции, и т.д.

**Возраст.** Программа «Спортивные танцы» охватывает детей подросткового возраста 7 - 11 лет, педагогу необходимо помнить самому и проводить с родителями беседы о кризисном моменте жизни, поскольку у детей происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности, которая определяет возникновение основных изменений в психическом развитии ребенка на каждом отдельном этапе. Если у младших школьников такой деятельностью является учебная, то в подростковом возрасте она сменяется на личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом.

В результате такой резкой смены интересов в подростковом возрасте часто страдает учебная деятельность, снижается школьная мотивация. Пытаясь вернуть прежние школьные успехи, родители стараются ограничить детей в общении со сверстниками, такие ограничения часто касаются и занятий в дополнительном образовании. Однако важно помнить, что именно общение со сверстниками является наиболее важной для подростков деятельностью и оно необходимо для полноценного психического развития ребенка, а дополнительное позволяет общаться, социализироваться, заниматься интересным направлением деятельности, которое проходит в хорошо организованном педагогическом пространстве.

**Форма занятий** – групповая.

**Режим занятий** для всех годов обучения 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа) – группа 15 человек. Со второго года по результатам деятельности объединения могут вводиться индивидуальные часы для работы с одаренными детьми, для подготовки пар к участию в конкурсах

Данная программа предусматривает проведение занятий в традиционной форме, включающих в себя теоретическую и практическую части; постановочную и репетиционную работу; занятия, направлены на развитие

творческих способностей детей (импровизация и конкурсы авторских постановок внутри объединения).

### Ожидаемые результаты 1 год обучения

знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Музыкальные размеры, темп и характер изучаемых танцев.</li> <li>• Правильное построение разминочных упражнений, используя основы хореографии и партерную гимнастику.</li> <li>• Основы танцевального спорта (поклоны, позиции рук, ног и корпуса, характерные для исполнения каждого изученного танца, простейшие повороты и т.д)</li> <li>• Особенности технически грамотного исполнения изученных танцев: Медленного вальса.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять ритмические упражнения, характерные для каждого танца.</li> <li>• Выполнять правильно упражнения разминки в необходимой последовательности.</li> <li>• Исполнять представление пары в начале и поклоны после завершения танцевальной композиции.</li> <li>• Соблюдать правильные позиции рук, ног и корпуса на протяжении всего танца.</li> <li>• Ориентироваться на танцевальной площадке.</li> <li>• Выполнять основные танцевальные движения для каждого изученного танца.</li> <li>• Выполнять простейшие повороты</li> <li>• Выполнять упражнения в паре</li> <li>• Танцевать технически грамотно основные фигуры танцев Медленный вальс, Джайв, Ча-Ча-Ча</li> </ul>

### 2 год обучения

знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ритмические упражнения, характерные для каждого танца.</li> <li>• Название элементов экзерсиса у станка</li> <li>• Способы вращений и их виды</li> <li>• Простейшие виды поддержек</li> <li>• Особенности технически грамотного исполнения изученных танцев:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять усложненные ритмические упражнения, характерные для каждого танца.</li> <li>• Выполнять экзерсис у станка</li> <li>• Выполнять элементы классического танца</li> <li>• Исполнять элементы эстрадного танца, соло, в группе и под музыку.</li> </ul>

<p>Медленного вальса, Квикстепа, Ча-Ча-Ча, Джайва</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальные композиции.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Держать «точку» при вращении</li> <li>• Танцевать технически грамотно основные фигуры танцев Квик степ, Медленный вальс, Ча-Ча-Ча, Джайв в парах и под музыку.</li> </ul>
--	--

### 3 год обучения

знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы танцевального спорта (поклоны, позиции рук, ног и корпуса, характерные для исполнения каждого изученного танца, различные повороты и т.д)</li> <li>• Особенности положения рук и корпуса при исполнении танцев Латиноамериканской программы</li> <li>• Особенности положения рук и корпуса при исполнении танцев Европейской программы</li> <li>• Названия элементов экзерсиса, правила выполнения упражнений</li> <li>• Особенности положения корпуса при исполнении фигур в паре.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Исполнять элементы экзерсиса у станка</li> <li>• Исполнять основные ритмические упражнения в заданном ритме и с продвижением.</li> <li>• Повторить показанную танцевальную вариацию.</li> <li>• Выполнять прыжки</li> <li>• Выполнять элементы классического и эстрадного танцев соло, в группе и под музыку.</li> <li>• Импровизировать на заданную тему и музыку.</li> <li>• Танцевать технически грамотно основные фигуры изученных танцев</li> <li>• Импровизировать, осуществлять авторские постановки танцев, используя фигуры бальной хореографии, современного и классического танцев.</li> </ul>

### ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Диагностика по определению уровня знаний, умений и навыков по основным темам и блокам программы, определению уровня физической подготовленности занимающихся детей и социально-психологического благополучия танцоров-спортсменов в объединении проводится два раза в учебном году в начале и в конце курса.

Таким образом, прослеживается личностный рост как обучающегося отдельно, так и танцевального объединения в целом на каждом этапе творческого развития.

Предусматриваются следующие формы контроля:

- контрольный срез

- тестирование
- зачетный урок
- открытое занятие
- отчетный концерт
- концерты, смотры, конкурсы, турниры, фестивали

На основании полученных результатов, полученных после диагностики, в содержание учебного плана могут быть внесены корректировки, тем самым осуществляется принцип дифференцированного подхода в процессе обучения к каждому занимающемуся ребёнку.

### Учебно-тематический план 1 год обучения

**Задачи:**

- Совершенствовать двигательные навыки ребенка, координацию движения: развивать силу, выносливость, гибкость, скорость реакции, особое внимание уделять работе над коррекцией осанки.
- Обучить основам хореографии: правильной постановки корпуса, позициям рук и ног.
- Научить ориентироваться на танцевальной площадке соло и парами.
- Привить желание к саморазвитию и танцевальному творчеству.

№	Наименование тем, разделов, блоков	Всего часов В год	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Основы хореографии 2.1. Растяжка, разминка всех групп мышц, развитие гибкости, расслабление мышц 2.2 Элементы экзерсиса 2.3 Классический танец	20	2	18
3.	Физическая подготовка	10		10
4.	Ритмические упражнения	20		20
5.	Основы танцевального спорта (поклоны, позиции рук, ног и корпуса, характерные для исполнения каждого изученного танца, простейшие повороты).	22	2	20
6.	Спортивные балльные танцы 6.1. История танца 6.2. Основные фигуры изученных танцев.	30	2	28



7.	Народно-сценический танец 7.1 История возникновения танца 7.2 Основные движения народного танца. 7.3 Разнообразие и подбор народной музыки. 7.4 Постановочная работа.	38	2	36
8.	Открытое занятие.	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>144 часа</b>	<b>10</b>	<b>134</b>

### Содержание тем, разделов, блоков (1 года обучения)

- 1. Вводное занятие.** Ознакомление начинающих танцоров с целями и задачами программы обучения. Правила поведения на занятиях, культура межличностного общения. Техника безопасности и правила личной гигиены. Танец - как вид искусства.
- 2. Основы хореографии.** Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости, прыжки. Упражнения для развития силы стопы и выворотности. Маховые движения, балетный шаг. Упражнения на координацию движений, пластику тела.
- 3. Физическая подготовка (гимнастика).** Упражнения для развития выносливости, прыжки. Упражнения на координацию движений. Упражнения для развития воображения и фантазии.
- 4. Ритмические упражнения.** Упражнения для развития чувства ритма, освоения темпо-ритма. Музыкально – ритмическая координация, правильное распределение баланса тела. Музыкальный размер. Слабые сильные доли. Длительность. Динамические оттенки, темп. Характер движения. Затактовые построения. Начало и конец музыкального предложения.
- 5. Основы танцевального спорта.** Поклоны. Представления пары, презентация. Позиции рук, ног и корпуса. Ориентирование на танцевальной площадке и в пространстве. Основные ходы: простой сценический шаг с носочка, переменные ходы, шаг польки, шаги на подскоках с переступанием, бег на полупальцах, шаги с хлопками, шаги с выносом ноги на воздух, шаг галоп, приставной шаг. Простейшие повороты: упражнения в парах, упражнения с хлопками. Произвольные танцевальные композиции на образное мышление и развитие актерского мастерства.
- 6. Спортивные балльные танцы.** На подготовительном этапе прививаются начальные навыки общения и взаимодействия в паре, изучаются основные позиции рук и ног, положение корпуса, постановка в паре. «Медленный вальс»: «закрытые перемены», «правый, левый повороты», «маленький, большой квадрат». «Ча-ча-ча»: «основной шаг на месте», «основное движение через шассе», «основной шаг вперед, назад», «основное движение через лок-стэп», фигура «Нью-Йорк», фигура «Обоюдный поворот», фигура «Рука в руке». «Джайв»: «Основной ход», фигура «Смена

мест справа налево», фигура «Смена мест слева направо», фигура «Носок-каблук».

**7. Народно-сценический танец.** На начальном этапе изучения народного танца изучаются простейшие элементы, ходы танца, положения рук и ног в русском стиле. «Матрёшки»: боковой ход, наклоны, повороты.

Хоровод «Околица»: переменный шаг, «ёлочка», «гармошка».

**8. Постановочная работа.** Замысел хореографической постановки. Подбор музыкального произведения. Работа над костюмами. Развод по частям танца. Отработка танцевального номера.

**9. Открытое занятие:** проведение контрольных уроков и срезов, Участие в окружных, городских концертах.

### Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Наименование тем, разделов, блоков	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Физическая подготовка 2.1. Растяжка, разминка всех групп мышц, развитие гибкости, расслабление мышц 2.2. Ритмические упражнения	10	-	10
3.	Классический танец. Постановочная работа	30	2	28
4.	Современные танцы. Постановка композиций	40	2	38
5.	Спортивные балльные танцы. Постановка композиций.	30	2	28
6.	Народно-сценический танец. Постановка композиций	30	2	28
7.	Открытое занятие	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>

#### Содержание тем, разделов, блоков (2 года обучения)

**1. Вводное занятие.** Ознакомление танцоров-спортсменов с целями и задачами программы обучения 2-го года обучения. Правила внутреннего распорядка, правила поведения на занятиях. Техника безопасности и правила личной гигиены.

**2. Физическая подготовка.** Партерная гимнастика. Упражнения для выворотности и силы стопы, гибкости и растяжки. Упражнения на

координацию движений, пластику тела. Упражнения для развития чувства ритма, освоения темпо-ритма. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития воображения и фантазии.

**3. Классический танец.** Понятие классический танец.

Экзерсис у станка. Грамматика исполнения движений экзерсиса (теория).

**4. Современные танцы.** Понятие современный танец. Элементарные движения эстрадного танца (диско, хип-хоп, рок-н-ролл). Свободная пластика рук и тела.

**5. Спортивные бальные танцы.** Предполагается дальнейшее изучение танцев с более сложной техникой базой и музыкальным ритмом, и усложнение уже пройденных танцев технически сложными фигурами: «Квикстеп», «Четвертные повороты», «Лок-степ вперед», «Лок-степ назад». «Медленный вальс»: фигуры «Правый спин-поворот», «Синкопированное шоссе». «Ча-ча-ча»: фигуры «Веер», «Три ча-ча-ча». «Джайв»: фигуры «Стой-иди», «Раскрытие».

**6. Народно-сценический танец.** Дальнейшее изучение русского танца, усложнение элементов. Основы украинского и казачьего танцев. Танцы – «Гопак», «Казачок», «Кубаночка». Элементы: «выхилияслик», «ковырялочка» с выводом ноги.

**7. Постановочная работа.** Замысел хореографической постановки. Подбор музыкального произведения. Развод по частям танца. Отработка танцевального номера. Работа над костюмами. Групповые постановки.

**8. Открытое занятие.** Проведение контрольных уроков и срезов. Проведение конкурсов внутри объединения. Участие в окружных, городских концертах. Проведение итоговых практик.

### Учебно-тематический план

#### 3 год обучения

№	Содержание тем, разделов, блоков	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Физическая подготовка 2.1. Растяжка, разминка всех групп мышц, развитие гибкости, расслабление мышц 2.2. Элементы экзерсиса	10	-	10
3.	Классический танец	20	2	18
4.	Народно-сценический танец. Постановка композиций	40	2	38
5.	Современный танец. Постановка композиций	40	2	38

6.	Спортивные бальные танцы. Постановка композиций. Индивидуальная работа с парами	30	2	28
9.	Открытое занятие	2	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>144часа</b>	<b>10</b>	<b>134</b>

### Содержание тем, разделов, блоков (3 года обучения)

**1.Вводное занятие.** Ознакомление воспитанников с целями и задачами программы обучения 3-го года обучения. Правила внутреннего распорядка, правила поведения на занятиях. Техника безопасности и правила личной гигиены.

**2.Физическая подготовка.** Упражнения для гибкости, растяжки. Партерная гимнастика. Упражнения для выворотности и силы стопы. Упражнения на координацию движений, пластику тела. Упражнения для развития чувства ритма, освоения темпо-ритма. Упражнения на выносливость, прыжки. Вращения. Поддержки. Упражнения для развития воображения и фантазии.

**3.Классический танец.** Экзерсис у станка и на середине. Грамматика исполнения движений экзерсиса (теория).

**4.Народно-сценический танец.** Экзерсис у станка в народном стиле. Этюдная работа: композиции танцев народов мира. Испанский танец (дробь), венгерский танец (ключ).

**5.Современный танец.** Разминочный блок на середине зала с использованием растяжек и прыжков. Элементы хип-хопа. Прыжки. Свободные вариации из фигур современной хореографии.

**6.Спортивные бальные танцы.** Вариативное, скоростное и темповое усложнение уже изученного материала. Усложнение координации и техники:  
1. «Джайв» (позиции рук и корпуса в паре, фигуры «шассе - фолловей», «смена мест с поворотом под рукой», «американский спин-поворот», «Хлыст»). 2. «Самба» (фигуры: «Самба-виск», «Бота-фога», «Вольта», «Стационарный и прогрессивный самба ход»). 3. «Квикстеп» (фигуры: «Правый поворот», «Спин-поворот», «Типль шассе»). 4. «Медленный вальс» (фигуры: «Закрытая перемена», «Шассе вправо»)

5.«Ча-ча-ча» (фигуры: «Хип-твист», «Усложненный хип-твист»).

**7.Индивидуальные занятия.** Работа с парами, постановка конкурсных вариаций. Работа с ансамблем.

**8.Постановочная работа.** Замысел хореографической постановки. Подбор музыкального произведения. Развод по частям танца. Отработка танцевального номера. Работа над костюмами. Ансамблевые постановки. Импровизация.

**9.Открытое занятие.** Проведение итоговых практик. Проведение контрольных уроков и срезов. Проведение конкурсов внутри объединения. Участие в мероприятиях различных уровней.

## **Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график 1-го года обучения**

№ п/п	Наименование темы занятия	Всего часов	Часы		Дата			
			теория	практика	III гр.	IV гр.	V гр.	VI гр.
<b>I. 1.</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>				
<b>II.</b>	<b>Основы хореографии. Классический танец.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>				

2.	Введение в танец, разминка на середине.	2	1	1				
3.	Классический танец. Показ видео с танцевальным номером данного направления.	2	1	1				
4.	Элементы экзерсиса лицом к станку.	2	-	2				
5.	Деми плие по I позиции.	2	-	2				
6.	Деми плие по II позиции.	2	-	2				
7.	Батман тандю в сторону.	2	-	2				
8.	Батман тандю жете в сторону.	2	-	2				
9.	Батман релеве лян.	2	-	2				
10.	Рон де жамб пар тэр- ан деор.	2	-	2				
11.	Рон де жамб ан дедан.	2	-	2				
<b>III.</b>	<b>Физическая подготовка.</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>				
12.	Разминка на середине (шея, плечи, руки).	2	-	2				
13.	Гимнастические упражнения.	2	-	2				
14.	Партерная гимнастика.	2	-	2				
15.	Прыжки.	2	-	2				
16.	Гимнастика.	2	-	2				
<b>IV.</b>	<b>Ритмические упражнения. Постановка композиций.</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>				
17.	Приседания в разном темпе.	2	-	2				
18.	Упражнения для рук.	2	-	2				
19.	Подскоки (на месте и в движении).	2	-	2				
20.	Подскоки в повороте.	2	-	2				
21.	Приставной шаг .	2	-	2				
22.	Шаг-галоп.	2	-	2				
23.	Этюдная работа.	2	-	2				
24.	Шаг польки.	2	-	2				
25.	Постановка мини-композиции.	2	-	2				
26.	Постановка мини-композиции.	2	-	2				
<b>V.</b>	<b>Основы танцевального спорта.</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>				
27.	Основы танцевального спорта. Разучивание поклона.	2	1	1				
28.	Позиции рук, ног, корпуса. Подбор музыки.	2	1	1				
29.	Простейшие повороты.	2	-	2				
30.	Представление пары. Основные ходы.	2	-	2				
31.	Простой сценический шаг с носочка.	2	-	2				

32.	Переменный шаг.	2	-	2				
33.	Шаг польки назад.	2	-	2				
34.	Шаги на подскоках с переступанием.	2	-	2				
35.	Бег на полупальцах.	2	-	2				
36.	Шаги с хлопками.	2	-	2				
37.	Упражнения в парах.	2	-	2				
<b>VI.</b>	<b>Спортивные бальные танцы.</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>				
38.	История возникновения бального танца. Вальс.	1	-	1				
39.	Основные фигуры. Подбор музыки.	1	-	1				
40.	Медленный вальс.	2	-	2				
41.	Вальс: «закрытые перемены».	2	-	2				
42.	Вальс: правый поворот.	2	-	2				
43.	Вальс: левый поворот.	2	-	2				
44.	Маленький квадрат в вальсе.	2	-	2				
45.	Большой квадрат в вальсе.	2	-	2				
46.	«Ча-ча-ча»	2	-	2				
47.	Основной шаг на месте.	2	-	2				
48.	Основное движение через «шассе».	2	-	2				
49.	Основной шаг- вперед, назад.	2	-	2				
50.	«Джайв»: основной ход.	2	-	2				
51.	Фигура - смена мест.	2	-	2				
52.	Фигура – «Носок – каблук»	2	-	2				
<b>VII.</b>	<b>Народно-сценический танец. Постановка композиций.</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>36</b>				
53.	История возникновения Народно-сценического танца. Русский танец.	2	1	1				
54.	Основной ход в хороводе. Подбор музыки.	2	1	1				
55.	Положения рук, ног, корпуса в танце.	2	-	2				
56.	Этюдная работа.	2	-	2				
57.	Различные перестроения на середине.	2	-	2				
58.	Перестроения из линии в круг.	2	-	2				
59.	Постановка хоровода «Околица».	2	-	2				
60.	Постановка хоровода.	2	-	2				
61.	Отработка хоровода.	2	-	2				
62.	Припадание (с работой рук).	2	-	2				
63.	Припадание в повороте.	2	-	2				

64.	Этюдная работа.	2	-	2				
65.	Постановка танца «Плясовая».	2	-	2				
66.	Постановка композиции.	2	-	2				
67.	Повторение композиции.	2	-	2				
68.	Повторение движений, изученных за год.	2	-	2				
69.	Повторение композиций, изученных за год.	2	-	2				
70.	Отработка элементов.	2	-	2				
71.	Заключительная репетиция.	2	-	2				
<b>VII.</b>	<b>Открытое занятие (концерт)</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>				

### 2.1. Календарный учебный график 2-го года обучения

№ п/п	Наименование темы занятия	Всего часов	Часы		Дата			
			теория	практика	I гр.	II гр.	III гр.	IV гр.
I. 1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-				
II.	Физическая подготовка: растяжка, разминка, партерная гимнастика.	10	-	10				
7.	Разминка на середине (шея, плечи, руки).	2	-	2				
8.	Партерная гимнастика.	2	-	2				
9.	Гимнастические упражнения.	2	-	2				
10.	Гимнастика.	2	-	2				
11.	Прыжки.	2	-	2				
III.	Классический танец. Постановка композиции.	30	2	28				
12.	История возникновения классического танца. Классический экзерсис.	2	1	1				
13.	Дем и гранд плие.	2	-	2				
14.	Батман тандю с первой по всем направлениям.	2	-	2				



15.	Батман тандю жете пике.	2	-	2				
16.	Ронд де жамб партер ан дедан.	2	-	2				
17.	Релеве лян во всех направлениях.	2	-	2				
18.	Соте. Подбор музыки.	2	1	1				
19.	Упражнения на середине зала.	2	-	2				
20.	Балансе.	2	-	2				
21.	Постановка танца «Снежинки».	2	-	2				
17.	Постановка композиции.	2	-	2				
18.	Отработка элементов.	2	-	2				
19.	Отработка танца «Снежинки».	2	-	2				
20.	Па балансе.	2	-	2				
21.	Обобщающее занятие.	2	-	2				
IV.	Современные танцы. Постановка композиций.	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>				
22.	Разминка. Показ видео танцевального номера данного направления.	2	1	1				
23.	Гимнастика. Подбор музыки.	2	1	1				
24.	Элементарные движения современного танца.	2	-	2				
25.	Прыжки, вращения.	2	-	2				
26.	Гимнастические упражнения.	2	-	2				
27.	«Хип-хоп» (основные движения).	2	-	2				
28.	Отработка основных движений.	2	-	2				
29.	Этюдная работа.	2	-	2				
30.	Постановка композиции.	2	-	2				
31.	Отработка композиции.	2	-	2				

32.	Танец в стиле диско.	2	-	2				
33.	Элементарные движения (диско).	2	-	2				
34.	Отработка движений.	2	-	2				
35.	Постановка композиции.	2	-	2				
36.	Отработка композиции.	2	-	2				
37.	«Рок-нролл»	2	-	2				
38.	Основные движения.	2	-	2				
39.	Этюдная работа.	2	-	2				
40.	Постановка композиции.	2	-	2				
41.	Отработка композиции.	2	-	2				
V.	Спортивные бальные танцы. Постановка композиций.	30	2	28				
42.	История возникновения бального танца. Повторение простейших элементов.	2	1	1				
43.	Показ видео данного танцевального направления. Простейшие элементы.	2	1	1				
44.	Медленный вальс.	2	-	2				
45.	Постановка композиции.	2	-	2				
46.	Отработка композиции.	2	-	2				
47.	«Квикстеп».	2	-	2				
48.	Четвертные повороты.	2	-	2				
49.	«Лок-степ» - вперёд.	2	-	2				
50.	«Лок – степ» назад.	2	-	2				
51.	«Ча-ча-ча», фигура «Веер».	2	-	2				
52.	Фигура «Три ча-ча-ча».	2	-	2				
53.	«Джайв». Основные элементы (раскрытие).	2	-	2				

54.	Фигура – «стой-иди».	2	-	2				
55.	Постановка композиции.	2	-	2				
56.	Отработка композиции.	2	-	2				
VI.	Народно-сценический танец. Постановка композиции.	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>				
57.	История возникновения народно-сценического танца. Экзерсис у станка.	2	1	1				
58.	Показ видео танца данного направления. Экзерсис на середине зала.	2	1	1				
59.	Элементы русского танца.	2	-	2				
60.	«Ковырялочка».	2	-	2				
61.	«Ёлочка», «Гармошка».	2	-	2				
62.	Дробные выстукивания.	2	-	2				
63.	Постановка композиции « 8 девок - один я».	2	-	2				
64.	Постановка танца.	2	-	2				
65.	Отработка танца.	2	-	2				
66.	Элементы украинского танца.	2	-	2				
67.	«Голубец», «Ползунец».	2	-	2				
68.	Постановка композиции.	2	-	2				
69.	Отработка композиции.	2	-	2				
70.	Повторение всего изученного материала за год.	2	-	2				
71.	Отработка элементов.							
VII.	Открытое занятие (концерт)	2	-	2				
	Итого:	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>				

### 2.3. Календарный учебный график 3-го года обучения

№ п/ п	Наименование темы занятия	Всего о часо в	Группа № 3		Группа № 4		Группа № 5	
			Дата занят ия (план)	Дата занят ия (факт )	Дата занят ия (план)	Дата занят ия (факт)	Дата занят ия (план)	Дата занят ия (факт )
I. 1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-				
II.	Физическая подготовка: растяжка, разминка, партерная гимнастика.	10	-	10				
22.	Разминка на середине (шея, плечи, руки).	2	-	-				
23.	Гимнастические упражнения.	2	-	-				
24.	Партерная гимнастика.	2	-	-				
25.	Основы хореографического искусства. Разминка.	2	-	-				
26.	Элементы экзерсиса.	2	-	-				
III.	Классический танец.	20	2	18				
27.	История возникновения классического танца. Классический экзерсис.	2	1	1				
28.	Показ видео данного направления. Классический экзерсис.	2	1	1				
29.	Деми и гранд плие(все позиции).	2	-	-				
30.	Батман тандю жете по V позиции.	2	-	-				
31.	Батман фραπε (лицом к станку).	2	-	-				
32.	Релеве лян – во всех направлениях.	2	-	-				
33.	Батман фондю – носком в пол в сторону	2	-	-				
34.	Батман фондю – во всех направлениях.	2	-	-				
35.	Соте. Релеве.	2	-	-				
36.	Па балансе.	2	-	-				

IV.	Народно-сценический танец. Постановка композиций.	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>				
37.	Народно-сценический танец. Показ видео с танцевальным номером данного направления.	2	1	1				
38.	Подбор музыки. Русский народный танец.	2	1	1				
39.	Классический станок совместно с народными элементами.	2	-	-				
40.	Экзерсис в народном стиле. «Молоточки».	2	-	-				
41.	Народная разминка. «Качалочка».	2	-	-				
42.	«Верёвочка».	2	-	-				
43.	Дробные выстукивания.	2	-	-				
44.	Этюдная работа.	2	-	-				
45.	Постановка композиции «Перепляс»	2	-	-				
46.	Постановка танца «Перепляс»	2	-	-				
47.	Отработка композиции.	2	-	-				
48.	Повторение танца.	2	-	-				
49.	«Ковырялочка» с выносом ноги.	2	-	-				
50.	«Верёвочка» с выносом ноги на каблук.	2	-	-				
51.	Этюдная работа.	2	-	-				
52.	Постановка танца «Кумушки».	2	-	-				
53.	Постановка композиции «Кумушки».	2	-	-				
54.	Постановка русского танца.	2	-	-				
55.	Повторение композиции.	2	-	-				
56.	Отработка танца «Кумушки».	2	-	-				
V.	Современный танец. Постановка композиций.	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>				
57.	Основы современной хореографии. Гимнастические упражнения.	2	1	1				
58.	Партерная гимнастика.	2	-	2				
59.	Гимнастика, прыжки.	2	-	2				
60.	Вращения.	2	-	2				
61.	Подбор музыки. Разминка.	2	1	1				
62.	Этюдная работа.	2	-	-				

63.	Партерная гимнастика. Прыжки.	2	-	-				
64.	Постановка танца «Озорницы».	2	-	-				
65.	Постановка композиции «Озорницы».	2	-	-				
66.	Отработка отдельных элементов.	2	-	-				
67.	Постановка композиции.	2	-	-				
68.	Разминка. Отработка композиции.	2	-	-				
69.	Разминка в стиле «Хип - хоп».	2	-	-				
70.	Постановка композиции «Мы - дети мира».	2	-	-				
71.	Постановка танца.	2	-	-				
72.	Отработка элементов.	2	-	-				
73.	«Мы – дети мира». Постановка.	2	-	-				
74.	Отработка композиции.	2	-	-				
75.	Этюдная работа.	2	-	-				
76.	Партерная гимнастика, вращения.	2	-	-				
VI.	Спортивные балльные танцы. Постановка композиций.	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>				
77.	История возникновения балльных танцев. Вальс.	2	1	1				
78.	Вальсовая дорожка.	2	-	-				
79.	Венский вальс.	2	-	-				
80.	Фигуры вальса.	2	-	-				
81.	Отработка положений рук и ног.	2	-	-				
82.	Подбор музыки. Повороты под рукой партнёра.	2	1	1				
83.	Постановка выпускного вальса.	2	-	-				
84.	Постановка вальсовой композиции.	2	-	-				
85.	Отработка основных рисунков танца.	2	-	-				
86.	«Квикстеп», правый поворот.	2	-	-				
87.	«Спин – поворот».	2	-	-				
88.	«Самба», самба – ход.	2	-	-				
89.	«Джайв».	2	-	-				
90.	«Шассе – фоловей».	2	-	-				

91.	Американский спин – поворот.	2	-	-				
VI I	Открытое занятие (концерт)	2	-	-				
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>				

## **2.4. Условия реализации программы**

### **2.4.1. Методическое обеспечение**

Методика работы по программе строится в направлении личностно – ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому подходу при выполнении заданий.

Занятия, как правило, организуются в системе дополнительного образования в форме детских объединений или кружков. Работа строится на стабильных и периодических занятиях, которые проходят не менее 2 раз в неделю по 2 часа. Согласно сложившейся практике количество репетиционных часов часто увеличивается, обычно в период подготовки к концертам и другим показательным выступлениям.

**Методы обучения:** Объяснительно-иллюстративный, проблемно-поисковый, модельный, метод анализа и обобщения, наглядный, практический, словесный, в младших группах используются игровые методы.

**Вид контроля:** Самоконтроль участников коллектива при исполнении каждого элемента, контроль со стороны преподавателя за точностью и эмоциональностью исполнения элементов. Для выявления степени освоения воспитанником образовательной программы за учебный период используются виды контроля:

- начальный (сентябрь)
- текущий контроль (в течение всего учебного года)
- промежуточный контроль (январь)
- итоговый контроль (май)

**2.4.2. Степень достижения результата:** сформировать у участников коллектива навыков работы в парах и коллективном исполнении и использование этих навыков в конкурсных программах и творческих работах.

### **2.4.3. Учебно-методический комплекс:**

- образовательная программа
- календарно-тематический план
- рабочая тетрадь педагога (план-конспект каждого занятия)
- дневник воспитанника («оценка» знаний, навыков и умений воспитанника).

#### **2.4.4. Дидактический материал:**

- исполнение элементов в схемах
- костюмы
- позиции рук и ног в таблицах
- кроссворды, викторины по данному виду деятельности
- научная и специальная литература
- памятки
- рекомендации воспитанникам и родителям
- диафильмы
- диапозитивы
- мультимедийные материалы
- фильмы ( по обучению бального танца, с исполнением танцевальных программ победителями конкурсов, самих воспитанников)
- диски с музыкальным материалом
- компьютерные программные средства

**2.4.5. Техническое оснащение занятий** (вся материально-техническая база, необходимая для реализации образовательной программы):

- помещение для занятий
- музыкальный центр
- телевизор, экран
- видеомагнитофон
- мультимедийный проектор
- диапроектор
- ноутбук
- диски с музыкальным материалом
- в зале необходимы зеркала, станки для занятий классикой
- костюмы
- грим
- микрофоны

#### **2.5. Формы контроля и аттестации**

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Постановлением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе должна носить вариативный характер (Концепция, гл. I). Инструменты оценки достижений учащихся должны способствовать росту их самооценки и познавательных интересов в общем и дополнительном образовании. (Концепция, гл. III).

Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (ст.75), но и не запрещает её проведение (ст.60) с целью установления:

✓ соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;



✓ соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Аттестация (промежуточная и итоговая) по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам может проводиться в формах, определенных учебным планом как составной частью образовательной программы, так и в порядке, установленном локальным нормативным актом организации дополнительного образования (ст.30, ст.58), который должен быть размещен на официальном сайте организации в сети «Интернет». Формы, порядок и периодичность аттестации учащихся определяется образовательной организацией, осуществляющей образовательную деятельность (Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», п.17).

Учащимся, успешно освоившим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу и прошедшим итоговую аттестацию, могут выдаваться сертификаты, которые самостоятельно разрабатывают и утверждают образовательные организации (ст.60 Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), могут выдаваться почетные грамоты, призы или устанавливаться другие виды поощрений.

Диагностика для определения уровня знаний, умений и навыков по основным темам программы в объединении «От классического к современному танцу» проводится три-четыре раза в учебном году: в начале, середине и в конце курса, а также – текущий контроль для уточнения качества образования.

**Формы контроля/аттестации** и анализа реализации программы определяются самим педагогом таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам знаний и умений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе на соответствующих этапах обучения. Это могут быть: контрольный урок, собеседование, тестирование, коллективное обсуждение результатов выполнения заданий (соревнований), выполнение индивидуальных творческих работ учащихся, участие детей в концертах, конкурсах, открытых уроках, а по завершении года – отчетный концерт.

<b>Виды контроля</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Сроки</b>
Вводный	Определение начального уровня знаний, умений и навыков по хореографии	Теоретические беседы, опрос, анкетирование, наблюдение	Сентябрь, начало занятий
Текущий	Определение степени понимания и усвоения учебного материала	Педагогическое наблюдение,	В течение учебного

	по темам и готовности к восприятию нового материала. Выявление детей отстающих и опережающих в обучении	опрос (устный, письменный, графический), практические занятия	года
	Творческий потенциал учащихся	Проведение контрольных уроков, конкурсов, показ творческих работ	В конце каждого блока тем
Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач	Участие в концертах, городских и окружных конкурсах; тестирование, итоговая контрольная работа (отчетный концерт).	Апрель, май

На основании результатов, полученных после диагностики, в содержание учебного плана могут быть внесены корректировки, тем самым осуществляется принцип дифференцированного подхода в процессе обучения к каждому учащемуся.

**Формы фиксации образовательных результатов:** грамоты, дипломы, накопление фотоматериалов, отзывы родителей и педагогов, свидетельства (сертификаты).

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** выставки фотоматериалов, конкурсы, демонстрации творческих работ учащихся, открытые занятия, аналитическая справка.

## 2.6. Оценочные материалы

Основными оценочными материалами по программе «От классического к современному танцу» являются итоги конкурсов, контрольных занятий, проводимых в течение изучения данной дисциплины. А также демонстрации различных коллективных или индивидуальных танцевальных композиций, творческих работ на открытых уроках. Особенностью такого оценивания является то, что ребёнок может сравнить результаты других учащихся со своими, что создаёт атмосферу соревнования и приводит к заинтересованности в повышении уровня своих знаний и умений.

## 2.7. Методические материалы

1. Особенности организации образовательного процесса – *очно*.

2. Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, игровой, дискуссионный.

3. Формы организации образовательного процесса: подгрупповая, групповая.

4. Формы организации учебного занятия могут быть следующими: беседа (дискуссия), лекция, презентация, репетиция, постановочный урок, конкурс, соревнование, открытое занятие.

5. Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, информационно-коммуникационные технологии.

### **Алгоритм учебного занятия:**

#### I этап – организационный.

Задача: подготовить детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание *психологического настроя* на учебную деятельность и *активизация внимания*.

#### II этап – подготовительный (подготовка учащихся к восприятию материала нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: *сообщение темы, цели учебного занятия* и мотивация учебной деятельности детей.

#### III этап – основной. В качестве основного этапа может выступать:

##### *1. Усвоение новых знаний и способов действий.*

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.

Содержание: целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания, которые активизируют познавательную деятельность детей.

##### *2. Первичная проверка понимания.*

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция.

Содержание: применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

##### *3. Закрепление знаний и умений.*

Задача: закрепить полученные на занятии знания и умения по пройденному материалу.

Содержание: применяются тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

##### *4. Обобщение и систематизация знаний.*

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

Содержание: наиболее распространёнными способами работы являются беседа и/или практические занятия.

#### IV этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Содержание: используются практические задания, виды устного опроса,

вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого).

Как правило (в силу специфических особенностей обучения хореографии) занятия по данной программе включают в себя *организационную, теоретическую и практическую части*. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов (презентации, иллюстрации). Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания. **Большее количество времени занимает практическая часть**. Форму занятий можно определить как творческую, студийную деятельность детей.

## **2.8. Методические рекомендации по организации деятельности объединения**

Освоение спортивных бальных танцев, как и любого другого вида хореографии, связано с определенной тренировкой тела. Поэтому обучение предполагает специальные тренировочные занятия, построенные на изучение основных шагов, позиций и движений танцев латиноамериканской и европейской программы, хореографии, формируя танцевальные двигательные навыки и умение владеть своим телом.

Тренировочные занятия и собственно исполнение бального танца дают значительную спортивно-физическую нагрузку, не случайно еще в Древней Греции отмечались большие возможности танца в физическом развитии. Особенностью танца является гармоническое развитие тела, без гипертрофии тех или иных мышц.

Бальные (спортивные) танцы имеют давнюю историю. Спортивные (бальные) танцы перешли в новую жизнь, впитав в себя много различных историй, музыки и пластики, артистизма и активности. Они перешли в совершенно новую культуру, (я бы сказала в новый виток развития) культуру искусства и спорта, со своими требованиями, правилами, соревнованиями и, конечно же, теорией и методиками.

*Методика в бальных танцах* - это индивидуальный подход в работе с учениками. Методика, исходящая от полученных знаний и опыта, развития новых форм движения, пластики и музыки.

Бальный (спортивный) танец, интегрировал в себе огромное число различных видов хореографии: от народного до современного танца. Прежде всего, бальный (спортивный) танец - это умственный и физический вид спорта и отдыха. При серьезном подходе он может дать юному танцору столько физического упражнения, сколько ему того хочется.

Большинство упражнений, можно использовать для различных танцев, потому что, все они находятся во взаимосвязи.

Самое необходимое и самое сложное, что необходимо танцору - это не переставать, ни при каких обстоятельствах чувствовать себя танцором во всех смыслах этого слова - и спортсменом, и актером, и представителем определенной социальной группы, ведущий свой особый образ жизни и

обладающей своим особым имиджем. Необходимо не просто помнить об этом, а быть танцором всегда.

*Повышение уровня исполнительского мастерства танцевальных пар неразрывно связано с непрерывным улучшением качества технической подготовки юных танцоров.*

Весь учебно-тренировочный процесс направлен на подготовку будущих мастеров спортивного бального танца.

*Обучение технике танца* следует рассматривать как длительный процесс, который *разделяется по годам обучения* (причём каждый год циклически повторяет программу, но на качественно более высоком уровне), и поэтому особое место в нём должно занимать планирование.

*Процесс обучения танцевальной технике* можно условно разделить на *два этапа*, которые определяют будущее исполнительское мастерство танцора.

**Первый этап** - это первый, второй годы обучения, когда с помощью соответствующих упражнений происходит овладение множеством простых и сложных технических элементов, приёмов и освоение широкого арсенала двигательных навыков.

Начальная стадия обучения характеризуется применением большого количества одноцелевых упражнений, которые выполняются в простых условиях, на месте или на малой скорости, без дефицита времени, и т.д., что поможет сформировать прочные навыки в стабильных условиях.

**Второй этап обучения** - это третий, четвёртый, пятый годы, отличающиеся углубленным обучением технике с учётом специфики спортивных бальных танцев, должны быть максимально приближены к реальным условиям конкурсных соревнований.

Упражнения, основные шаги, применяемые в обучении, характеризуются большим количеством соединений, связок, сопротивлений, быстрой сменой условий и движений, которые преследуют стабилизацию техники в условиях, близких к соревновательным. Существует мнение, что используемая в практике методика недостаточно эффективна, что не позволяет учащимся спортивных коллективов рационально применять технические приёмы, в том числе в сочетании друг с другом.

В связи с этим процесс обучения юных танцоров должен строиться так, чтобы технические приёмы разучивались и совершенствовались не изолированно друг от друга (как это часто встречается в практике), а в определённых сочетаниях друг с другом (в "связках") которые встречаются в конкурсных ситуациях.

Естественно, желая как можно быстрее добиваться побед, тренеры форсируют развитие физических качеств, повышают скоростно-силовой потенциал мышц, а это идёт в ущерб точности движений, пластичному контакту с партнером.

Вот почему сегодня на первом плане проблема поиска и внедрения в практику новых подходов к формированию двигательных навыков и технического мастерства юных танцоров, которая позволила бы оперативно

преодолеть все барьеры существующего отставания и вывести танцевальные пары на более высокий уровень исполнительского мастерства.

Итак, **готовя качественные конкурсные пары, необходимо подходить к их развитию системно, стараясь уделять внимание всем составляющим танца**, а не сосредотачиваться на чем-нибудь одном:

1. **Желание танцевать** – это очень важно! Пусть танец будет радостью! Позитивное общение педагога и ученика!
2. **Ритм и музыкальность.**
3. **Техника** – это особо важная составляющая успеха...и все же, нельзя уделять внимание только этому.
4. **Хореография танца или вариация** – надо чтобы она была хорошая, интересная, грамотно и музыкально сделанная, и при этом соответствовала правилам ФТСР и чтобы не у танцоров, не у их родителей не было на турнире стресса из-за несоответствия вариаций необходимому классу танцевания.
5. **Презентация** - это как танцор выглядит, как себя преподносит, как одет и в каком состоянии костюмы, туфли, прически. Очень важно прививать чувство красоты с самого детства.
6. **Выносливость** – конкурсная танцевальная пара может иметь самого лучшего учителя, обладать хорошей техникой, быть идеально одетой, но если они слабы физически, у нее нет шансов.

Постоянное и непрекращающееся совершенствование!!! – с того самого момента, как только ученик или тренер перестает учиться или стремиться к чему-то новому – *развитие и накопление опыта останавливается*, и как говорил известный философ, «опыт передать интеллектуально невозможно»!

Современный танцевальный спорт предъявляет весьма разнообразные и высокие требования к психическим качествам конкурсных танцоров. В ряде исследований показана зависимость успеха в деятельности спортсменов от ряда свойств нервной системы и темперамента. Прежде всего, это касается силы нервной системы и тех ее проявлений, которые определяют высокую работоспособность, способность сохранять высокий уровень достижений в состоянии нервно-психического напряжения.

Многочисленные наблюдения за конкурсными танцевальными парами различного возраста и квалификации, беседы, анкетирование также не выявили закономерности между отдельными свойствами темперамента и уровнем спортивных достижений.

Свойства темперамента очень консервативны и обусловлены врожденными особенностями нервной системы. Кроме того, успех в деятельности конкурсных танцевальных пар определяется взаимоотношением ряда свойств темперамента. Воздействуя с целью тренировки на отдельные свойства, можно нарушить закономерные и необходимые связи между свойствами темперамента и тем самым вызвать дополнительные недостатки в деятельности. Отдельные свойства темперамента и их взаимоотношения определяют эффективность деятельности танцоров в различных условиях и ситуациях. Из этого следует,

что тренировка не может служить основой эффективного приспособления темперамента к спортивной деятельности.

Преодоление отрицательного влияния темперамента может быть достигнуто путем реорганизации деятельности занимающихся, когда в процессе обучения и воспитания конкурсному танцору создаются такие условия, при которых усиливаются положительные проявления темперамента. Этот путь приспособления темперамента к требованиям деятельности лежит в основе индивидуализации учебно-тренировочного процесса. На основании длительного и всестороннего изучения особенностей деятельности конкурсных танцоров различного темперамента были сделаны следующие рекомендации по организации психофизического тренинга.

Рекомендации по индивидуализации учебно-тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям танцоров с различными свойствами темперамента

Преобладающее свойство темперамента	Пути психолого-педагогического воздействия
Высокая тревожность	1. Тактичное и внимательное отношение к спортсмену 2. Обязательное обучение спортсмена методам регуляции эмоциональных состояний 3. Дозирование мотивации перед соревнованиями
Низкая тревожность	1. Повышенный контроль за посещаемостью занятий, за самостоятельной работой танцора 2. Стимулирование интереса к выступлениям на соревнованиях любого ранга, а не только ответственных
Экстравертность	1. Требование систематической работы над собой 2. Требование сдерживания чрезмерной общительности в условиях соревновательной деятельности, а в некоторых случаях и тренировочной
Интровертность	1. Приобщение к групповому разбору результатов тренировок и соревнований 2. Использование коллективных психотехнических игр
Невротичность	1. Мягкое, чуткое отношение к танцору, особенно в условиях соревнований 2. Обязательное обучение способам регуляции эмоциональных состояний 3. Дозирование мотивации в соревнованиях
Эмоциональная невозбудимость	1. Включение в тренировку соревновательной мотивации с целью повышения активности
Ригидность	1. Изменение условий проведения тренировки 2. Смена вариантов положения на площадке 3. Требование от танцора представления композиции перед выходом на паркет
Импульсивность	1. Убеждение спортсмена в том, что все замечания педагога справедливы и обоснованы

	2. Требование проводить разминку по плану
--	---

Особенность достижения результата в спортивных бальных танцах заключается в том, что техника исполнения находится в большой зависимости от психического состояния танцевальной пары. Даже у очень опытных танцоров результат конкурсных выступлений подвержен влиянию эмоционального состояния.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Уолтер Лэрд «Техника латиноамериканских танцев» - М., 2013.
2. Еремина М. «Роман с танцем» - М., 2018.
3. Г.Смит-Хэмпшир, «Как воспитать чемпиона» - Томск 2010г.
4. Уолтер Лэрд, «Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев» - Москва 2010г.
5. Гью Ховард, «Вопросы и ответы по технике исполнения стандартных танцев» - Москва, 2010 г.
6. Бутько А.И., Основные направления работы по современным танцевальным стилям – М., Бюллетень № 6, 2011 г.
7. Логунова М.Ю., Коваленко А.А., Массовые мероприятия преподавании бальных танцев – М., Бюллетень № 6, 2011 г.
8. Ю.С.Пин, «Методическая литература для педагогов и танцоров по бальной хореографии»
9. Голубовский Б., Пластика в искусстве актера – М., 2006г.
10. Левин М.В., Гимнастика в хореографической школе – М.: Терра. Спорт, 2009 г.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения – Я.: Академия развития, 2009 г.

### Информационные ресурсы:

1. [www.tvoyrebenok.ru/fony-dlya-prezentacii-po-istorii.shtml](http://www.tvoyrebenok.ru/fony-dlya-prezentacii-po-istorii.shtml).
2. <http://nsportal.ru>
3. <http://dohcolonoc.ru>
4. <http://centr45.ucoz.ru>
5. <http://180.tvoysadik.ru>
6. <http://www.gibdd.ru/r/44/news/>
7. <http://planetadetstva.net/info/sajt-dlya-doshkolnikov>