

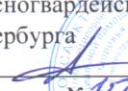
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ, КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО  
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ»

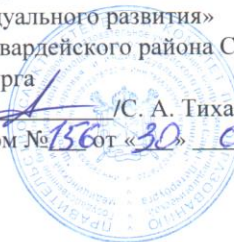
195030, Санкт-Петербург, ул. Отечественная, д.10

**ПРИНЯТО**

На педагогическом совете ГБНОУ  
«Школа здоровья и индивидуального  
развития»  
Красногвардейского района Санкт-  
Петербурга  
Протокол № 10 от «30» 08 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района Санкт-  
Петербурга  
 /С. А. Тихашин/  
Приказом № 156 от «30» 08 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
К ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«Спортивные балльные танцы объединение «Современник»

**Группа № 6**

**3 год обучения**

Возраст обучающихся 4-17 лет

Педагог СП ОДОД

Срок реализации программы 3 лет

Поволоцкий В.В.

Санкт-Петербург  
2021 г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ, КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО  
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ»**

195030, Санкт-Петербург, ул. Отечественная, д.10

**ПРИНЯТО**

На педагогическом совете ГБНОУ  
«Школа здоровья и индивидуального  
развития»  
Красногвардейского района Санкт-  
Петербурга  
Протокол № 10 от «30» 08 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района Санкт-  
Петербурга  
/С. А. Тихашин/  
Приказом № 156 от «30» 08 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
К ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«Спортивные балльные танцы объединение «Современник»

**Группа № 6**

**3 год обучения**

Возраст обучающихся 4-17 лет

Педагог СП ОДОД

Срок реализации программы 3 лет

Поволоцкий В.В.

Санкт-Петербург  
2021 г.

## I. Пояснительная записка

Образовательная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы объединение «Современник» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Бальный танец в настоящее время – это один из наиболее массовых и быстро развивающихся видов спорта и хореографического искусства. На протяжении последнего десятилетия интерес к спортивному бальному танцу неуклонно возрастал, делая данный вид танца привлекательным и интересным как для взрослых, так и для детей. Кружок бального танца является общедоступной и массовой формой занятий, приобщая, таким образом, обучающихся к искусству танца, эстетике движения под музыку и этике отношений с противоположным полом.

**Актуальность и новизна данной образовательной программы** заключается в необходимости построения процесса обучения в ходе занятий кружка бального танца таким образом, чтобы наряду с решением общеобразовательных, развивающих и воспитательных задач также решалась задача постепенного пробуждения интереса обучающихся к систематическим занятиям танцами, самосовершенствованию и самовыражению.

**Новизна** данной образовательной программы заключается в распределении учебного материала в ходе занятий таким образом, чтобы на начальных этапах обучения сложный материал непосредственно бальных танцев был органично связан с более легким и интересным материалом диско-танцев, тем самым облегчая его восприятие и повышая степень интереса обучающихся к занятиям бальными танцами.

**Педагогическая целесообразность** программы дополнительного образования детей заключается в том, что мы выполняем социальный заказ: привитие детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

**Нормативно-правовой и методологической основой программы являются:**

- Ф. 3. об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Р. Ф. от 4 июля 2014 г. № 41)
- Распоряжение КО «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию» № 617-Р от 01.03.2017
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);

- Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2

### **Целью образовательной программы является:**

приобщение к танцевальному искусству, развитие художественного вкуса, формирование потребности в систематичном самосовершенствовании и самовыражении.

Цель подразумевает решение следующих **задач**:

#### **1. Обучающие задачи:**

– овладение обучающимися танцевальными умениями и навыками на основе программного материала.

- изучение теоретического материала,

- совершенствование танцевальной техники и овладение эмоционально ярким исполнительским мастерством.

#### **2. Развивающие задачи:**

– выработка и дальнейшее развитие таких способностей как: внимание, память, координация, чувство ритма, музыкальность, эстетика движения, спортивная пластика;

- развитие гармоничной личности в духовном, моральном и физическом плане.

#### **3. Воспитательные задачи:**

– расширение круга эстетических представлений и культурных интересов обучающихся, этики отношений с противоположным полом;

- формирование интереса к систематическим занятиям, потребности в постоянном самосовершенствовании и самовыражении.

- выработка личностных качеств спортсмена-любителя.

### **Оздоровительные:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.

2. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.

3. Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

### **Реализация воспитательной работы на занятиях осуществляется посредством:**

- установления доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию детей требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждения обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (школьниками), принципы дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания ребят к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использования воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применения на занятии интерактивных форм работы обучающихся:
- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию детей; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают ребятам возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат ребят командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включения в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
- организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего ребятам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

***Условия реализации образовательной программы:***

***Адресат программы:***

***Количественный состав группы*** определяется площадью помещения для занятий, из расчета не менее 4-х квадратных метров на одну пару и возможностью педагога в ходе занятия охватывать своим вниманием всех обучающихся. Исходя из вышесказанного ***оптимальный состав группы: 16 человек - 1 год обучения, 12 человек - 2 год обучения, 10 человек – третий год обучения.*** Занятия проходят по 2 часа два раза в неделю. ***Объем программы: 144 часа в год.***

Программа рассчитана на обучение бальному танцу в течение трех лет и может быть использована для кружков с обучающимися в возрасте 6-17 лет. При этом, естественно, что каждая возрастная группа имеет свою специфику, а процесс обучения корректируется в рамках программы по усмотрению педагога. Программа представлена по годам обучения. Для каждого этапа (года) обучения предполагается определенный минимум умений, навыков и сведений по пяти основным разделам:

- основы аэробного тренинга;

- диско танцы;
- основы хореографии;
- элементы европейских танцев;
- элементы латиноамериканских танцев.

По степени сложности и акцента именно на бальных танцах, материал разделен по этапам обучения следующим образом:

- 3 год обучения - (спортивный бальный танец) подготовка и участие обучающихся в любительских соревнованиях.

Третий этап (3 год) подразумевает формирование и закрепление у обучающихся качеств танцора-спортсмена, развитие художественного вкуса, музыкальной выразительности и характерности исполняемых танцев, детальное изучение танцев и фигур европейской и латиноамериканской программы, их стилистических и музыкальных особенностей.

### **Формы и методы проведения занятий**

Основной формой работы с начинающими является занятие, во время которого педагог проводит работу со всей группой, периодически помогая каждой паре в отдельности. Начиная с третьего года обучения, в процесс обучения включается этап занятия, который подразумевает самостоятельную работу обучающихся над уровнем своего технического мастерства в исполнении танцев европейской и латиноамериканской программы, путем выполнения поставленных педагогом задач. Трудности, возникающие у обучающихся, решаются педагогом в индивидуальном порядке, а также путем разбора ошибок со всей группой. С пятого года обучения на каждом занятии отводится время для самостоятельной работы обучающихся над исполнительским мастерством. Педагог работает индивидуально с каждой парой по очереди, решая проблемы каждой пары в отдельности, таким образом, помогая отстающим и раскрывая индивидуальные возможности и способности каждой пары. Важную роль в процессе обучения занимают соревнования в различной их форме, начиная от микро-соревнований в игровых упражнениях в ходе занятий, заканчивая городскими и междугородними конкурсами-турнирами по спортивным бальным танцам. Образовательная программа для кружка бальных танцев подразумевает углубленное изучение теоретического материала, совершенствование танцевальной техники и овладение эмоционально ярким исполнительским мастерством. Каждое занятие независимо от степени подготовки обучающихся построено следующим образом:

- организационная работа: изучение правил техники безопасности, правил поведения на занятии, этикета, принципов тренировки, выбора стиля одежды и др.

- разминка (аэробный тренинг или основы движений под музыку);

(Разрабатывая комплекс разминки для каждого года обучения, педагог базируется на предыдущем комплексе, усложняет его составные элементы.)

- повторение пройденного материала (тренаж);
- изучение нового материала;
- повторение изученных танцев.

В начале каждого занятия педагог ставит перед воспитанниками конкретные цели и задачи, добиваясь в процессе работы их достижения и выполнения. Разучивание нового материала происходит постепенно с интенсивностью, которая регулируется педагогом в зависимости от успешности усвоения предыдущего. Процесс обучения строится с учетом индивидуальных физических и психологических особенностей обучающихся. Для достижения цели программы необходимо постепенное решение задач применительно к каждому этапу обучения.

Третий этап (3 год *обучения*) направлен на овладение танцорами высоким уровнем исполнительского мастерства, раскрытия их индивидуальных психологических и физических особенностей, проявления эмоциональности и характера исполняемого танца. Воспитанники овладевают усложненными композициями и музыкально-ритмическими вариантами исполнения.

#### ***Контроль и критерии оценки успехов обучающихся.***

Успешное решение поставленных задач подразумевает постоянный контроль хода выполнения упражнений со стороны педагога. **Первичный контроль** на первом занятии учебного года служит входящим контролем, который позволяет педагогу оценить текущий уровень подготовки группы в части усвоения учебного материала предыдущих годов обучения.

**Промежуточный контроль:** В ходе занятий педагог постоянно осуществляет контроль успешности усвоения материала и при необходимости заостряет внимание на проблемных движениях.

**Зачетное занятие** 3 раза в год является наиболее удобной и наглядной формой отображения результатов обучающихся. Каждому обучающемуся по итогам каждого контрольного занятия (включая первое занятие в учебном году) выставляется бальная оценка по каждому из критериев. Таких критериев – 6:

- общие критерии: осанка, музыкальность;
- специальные критерии: разминка, диско-танцы, латиноамериканские танцы, европейские танцы.

Максимальный балл по каждому критерию – 10, минимальный – 5. Результаты оцениваются путем суммирования баллов по всем критериям:

- 50-60 – высокая степень освоения;
- 40-50 – хорошая степень освоения;
- 30- 40 – удовлетворительная степень освоения.

Такая система оценки является одновременно наглядной и щадящей по отношению к обучающимся по сравнению с традиционной 5-ти бальной системой оценки.

Важную роль в формировании интереса обучающихся к занятиям играют показательные выступления, что обуславливает успешное достижение целей обучения, а также, по достижению определенного уровня подготовки, участие в турнирах по спортивным бальным танцам.

#### **Ожидаемые результаты обучения:**

**Предметные результаты:**

**В конце 3 года обучения по программе воспитанники будут знать:**

- Разминочный комплекс и принципы его построения;
- Основы хореографического экзерсиса и правило его выполнения;
- Фигуры и движения латиноамериканских танцев до Д - класса;
- Фигуры и движения европейских танцев до Д - класса;
- Принципы и правила построения вариаций;
- Принципы самостоятельной работы над техникой исполнения танцев;

**будут уметь:**

- Грамотно разминаться перед началом тренировки;
- Исполнять предусмотренный программой репертуар спортивных бальных и диско танцев;
- Самостоятельно отрабатывать технику исполнения латиноамериканских и европейских танцев;
- Строить взаимоотношения и взаимодействие в паре;
- Импровизировать под музыку в рамках известных фигур и движений.

**Техническое оснащение занятий:**

Материально-техническое оснащение:

1. Видеоматериалы.
2. ТСО
3. Скакалки
4. Гимнастические коврики
5. Зеркала.
6. Аудио/видео аппаратура.
7. Паркетный зал соответствующих размеров.
8. Гимнастические коврики.
9. Скакалки.
10. Наглядные пособия

**Методика проведения занятия:**

Примерный план проведения занятия:

1. Первые 15 минут - разминка.
2. Далее 30 минут основная часть.
3. 15 минут отдых.
4. 30 минут основная часть.
5. 15 минут теоретическая часть и завершение тренировки.

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе строится на основе тематического плана и программы.

Учебный процесс делится на три этапа:

- Первый этап – общая подготовка (всесторонняя физическая подготовка занимающихся; воспитание физических и волевых качеств, техническая и тактическая подготовка).

- Второй этап – специальная подготовка (развитие физических качеств; техническая и тактическая подготовка, комплектование пар).

Третий этап – предсоревновательная подготовка (дальнейшее развитие специальных качеств, подготовка к предстоящим соревнованиям). Участие в соревнованиях разного уровня. Сдача контрольных нормативов.



Каждая возрастная группа имеет свои специфические задачи. В группе первого года обучения основное внимание уделяется укреплению здоровья, всесторонней физической подготовке, развитию координации движений, быстроты, ловкости, гибкости.

Воспитанники группы второго года обучения занимаются дальнейшим всесторонним физическим развитием, овладевают основами техники и тактики бального танца.

В группе третьего года обучения продолжается совершенствование всестороннего физического развития, освоить тактические системы комбинации, изучить работу судей.

После завершения учебного года следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм обучения.

Фронтальная форма предусматривает подачу материала всему коллективу занимающихся.

Индивидуальная форма предусматривает подачу учебного материала каждому из обучающихся персонально таким образом, что позволяет, не уменьшая активности воспитанника, содействовать выработке навыков самостоятельной работы и работы в паре.

Групповая работа позволяет выполнять наиболее сложные и масштабные комбинации с наименьшими затратами энергии. В ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность проявлять самостоятельность на основе взаимозаменяемости.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы учебных занятий:

- Типовое занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое выполнение),
- Просмотр и разбор выступлений мастеров высшей квалификации, консультации,
- участие в соревнованиях различных уровней: районные, городские, всероссийские.
- Практическое упражнение под руководством педагога по закреплению определённых навыков, самостоятельные тренировки по совершенствованию умений и навыков.

#### **Кадровое и материально-техническое обеспечение:**

Кадры: Педагог дополнительного образования.

#### **Планируемые результаты и способы определения их результативности:**

После завершения каждого учебного года, следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

В процессе обучения предусматриваются следующие виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом занятий и предназначен для выявления знаний и умений;
- текущий, проводимый в ходе учебных занятий и закрепляющий знания по данной теме;

- промежуточный, который проводится после завершения изучения каждого блока;
- итоговый, проводится после завершения всей программы.

Для получения полной картины о приобретённых знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня.

**Метапредметные и личностные** изменения возможны только при проявлении инициативности и самостоятельности воспитанников, при наличии навыков сотрудничества, умением работать с информацией, сравнивать, обобщать, анализировать и классифицировать полученный результат.

Формы подведения итогов:

- контрольные упражнения по ОФП
- контрольные упражнения по СФП
- соревнования

## **II. Учебно-тематический план.**

### **Учебно-тематический план.**

#### **Третий год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий	
1.	Вводное занятие. Охрана труда. Основы движения под музыку	8	2	6	беседа
2.	Тренировочные упражнения и элементы классического экзерсиса	6	2	4	тест
3.	Развивающие диско танцы	24	2	22	тест
4.	Бальные танцы	92	22	70	зачет
5.	Организационная работа	4	4	-	
6.	Просмотр видео материалов	4	4	-	тест

7.	Итоговое занятие. Посещение концертов и турниров	6	6		беседа
<b>Итого часов:</b>		<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>	

### III. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год	1 сентября	25 мая	36	не менее 144	2 раза в неделю по 2 часа
Работа в каникулярное время и не менее 144 часов в год, для выполнения программы по плану.					

### IV. Рабочая программа

#### Рабочая программа 3 год обучения.

**Целью** образовательной программы является:

приобщение к танцевальному искусству, развитие художественного вкуса, формирование потребности в систематическом самосовершенствовании и самовыражении.

Цель подразумевает решение следующих **задач**:

**Обучающие задачи:**

- овладение обучающимися танцевальными умениями и навыками на основе программного материала.
- изучение теоретического материала,
- совершенствование танцевальной техники и овладение эмоционально ярким исполнительским мастерством.

**Развивающие задачи:**

- выработка и дальнейшее развитие таких способностей как: внимание, память, координация, чувство ритма, музыкальность, эстетика движения, спортивная пластика;

- развитие гармоничной личности в духовном, моральном и физическом плане.

***Воспитательные задачи:***

– расширение круга эстетических представлений и культурных интересов обучающихся, этики отношений с противоположным полом;

- формирование интереса к систематическим занятиям, потребности в постоянном самосовершенствовании и самовыражении.

- выработка личностных качеств спортсмена-любителя.

***Оздоровительные:***

- Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.

- Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.

- Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

***Условия реализации образовательной программы:***

***Адресат программы:***

***Количественный состав группы*** определяется площадью помещения для занятий, из расчета не менее 4-х квадратных метров на одну пару и возможностью педагога в ходе занятия охватывать своим вниманием всех обучающихся. Исходя из вышесказанного ***оптимальный состав группы: 10 человек на 3 год обучения.*** Занятия проходят по 2 часа два раза в неделю. **Объем программы: 144 часа в год.**

Программа рассчитана на обучение бальному танцу в течение пяти лет и может быть использована для кружков с обучающимися в возрасте 6-14 лет. При этом, естественно, что каждая возрастная группа имеет свою специфику, а процесс обучения корректируется в рамках программы по усмотрению педагога. Программа представлена по годам обучения. Для каждого этапа (года) обучения предполагается определенный минимум умений, навыков и сведений по пяти основным разделам:

- основы аэробного тренинга;
- диско танцы;
- основы хореографии;
- элементы европейских танцев;
- элементы латиноамериканских танцев.

По степени сложности и акцента именно на бальных танцах, материал разделен по этапам обучения следующим образом:

- 3 год обучения - (спортивный бальный танец) подготовка и участие обучающихся в любительских соревнованиях.

***Третий этап*** (3 год) подразумевает формирование и закрепление у обучающихся качеств танцора-спортсмена, развитие художественного вкуса, музыкальной выразительности и характерности исполняемых танцев, детальное изучение танцев и фигур европейской и латиноамериканской программы, их стилистических и музыкальных особенностей.

**Формы и методы проведения занятий**

Основной формой работы с начинающими является занятие, во время которого педагог проводит работу со всей группой, периодически помогая каждой паре в отдельности. Начиная с третьего года обучения, в процесс

обучения включается этап занятия, который подразумевает самостоятельную работу обучающихся над уровнем своего технического мастерства в исполнении танцев европейской и латиноамериканской программы, путем выполнения поставленных педагогом задач. Трудности, возникающие у обучающихся, решаются педагогом в индивидуальном порядке, а также путем разбора ошибок со всей группой. С третьего года обучения на каждом занятии отводится время для самостоятельной работы обучающихся над исполнительским мастерством. Педагог работает индивидуально с каждой парой по очереди, решая проблемы каждой пары в отдельности, таким образом, помогая отстающим и раскрывая индивидуальные возможности и способности каждой пары. Важную роль в процессе обучения занимают соревнования в различной их форме, начиная от микро-соревнований в игровых упражнениях в ходе занятий, заканчивая городскими и междугородними конкурсами-турнирами по спортивным бальным танцам. Образовательная программа для кружка бальных танцев подразумевает углубленное изучение теоретического материала, совершенствование танцевальной техники и овладение эмоционально ярким исполнительским мастерством. Каждое занятие независимо от степени подготовки обучающихся построено следующим образом:

- организационная работа: изучение правил техники безопасности, правил поведения на занятии, этикета, принципов тренировки, выбора стиля одежды и др.

- разминка (аэробный тренинг или основы движений под музыку);

(Разрабатывая комплекс разминки для каждого года обучения, педагог базируется на предыдущем комплексе, усложняет его составные элементы.)

- повторение пройденного материала (тренаж);

- изучение нового материала;

- повторение изученных танцев.

Третий этап (*3-й год обучения*) направлен на овладение танцорами высоким уровнем исполнительского мастерства, раскрытия их индивидуальных психологических и физических особенностей, проявления эмоциональности и характера исполняемого танца. Воспитанники овладевают усложненными композициями и музыкально-ритмическими вариантами исполнения.

***Контроль и критерии оценки успехов обучающихся.***

Успешное решение поставленных задач подразумевает постоянный контроль хода выполнения упражнений со стороны педагога. **Первичный контроль** на первом занятии учебного года служит входящим контролем, который позволяет педагогу оценить текущий уровень подготовки группы в части усвоения учебного материала предыдущих годов обучения.

**Промежуточный контроль:** В ходе занятий педагог постоянно осуществляет контроль успешности усвоения материала и при необходимости заостряет внимание на проблемных движениях.

**Зачетное занятие** три раза в год является наиболее удобной и наглядной формой отображения результатов обучающихся. Каждому обучающемуся по итогам каждого контрольного занятия (включая первое занятие в учебном году) выставляется балльная оценка по каждому из критериев. (-6)

- общие критерии: осанка, музыкальность;
- специальные критерии: разминка, диско-танцы, латиноамериканские танцы, европейские танцы.

Максимальный балл по каждому критерию – 10, минимальный – 5.

Результаты оцениваются путем суммирования баллов по всем критериям:

- 50-60 – высокая степень освоения;
- 40-50 – хорошая степень освоения;
- 30- 40 – удовлетворительная степень освоения.

Такая система оценки является одновременно наглядной и щадящей по отношению к обучающимся по сравнению с традиционной 5-ти бальной системой оценки.

Важную роль в формировании интереса обучающихся к занятиям играют показательные выступления, что обуславливает успешное достижение целей обучения, а также, по достижению определенного уровня подготовки, участие в турнирах по спортивным бальным танцам.

**Ожидаемые результаты обучения:**

**Предметные результаты:**

**В конце 3 года обучения по программе воспитанники**

**будут знать:**

- Разминочный комплекс и принципы его построения;
- Основы хореографического экзерсиса и правило его выполнения;
- Фигуры и движения латиноамериканских танцев до Д - класса;
- Фигуры и движения европейских танцев до Д - класса;
- Принципы и правила построения вариаций;
- Принципы самостоятельной работы над техникой исполнения танцев;

**будут уметь:**

- Грамотно разминаться перед началом тренировки;
- Исполнять предусмотренный программой репертуар спортивных бальных и диско танцев;
- Самостоятельно отрабатывать технику исполнения латиноамериканских и европейских танцев;
- Строить взаимоотношения и взаимодействие в паре;
- Импровизировать под музыку в рамках известных фигур и движений.

**Методика проведения занятия:**

Примерный план проведения занятия:

1. Первые 15 минут - разминка.
2. Далее 30 минут основная часть.
3. 15 минут отдых.
4. 30 минут основная часть.
5. 15 минут теоретическая часть и завершение тренировки.

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе строится на основе тематического плана и программы.

Учебный процесс делится на три этапа:

- Первый этап – общая подготовка (всесторонняя физическая подготовка занимающихся; воспитание физических и волевых качеств, техническая и тактическая подготовка).

- Второй этап – специальная подготовка (развитие физических качеств; техническая и тактическая подготовка, комплектование пар).

Третий этап – предсоревновательная подготовка (дальнейшее развитие специальных качеств, подготовка к предстоящим соревнованиям). Участие в соревнованиях разного уровня. Сдача контрольных нормативов.

Каждая возрастная группа имеет свои специфические задачи

После завершения учебного года следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм обучения.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы учебных занятий:

- Типовое занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое выполнение),

- Просмотр и разбор выступлений мастеров высшей квалификации, консультации,

- участие в соревнованиях различных уровней: районные, городские, всероссийские.

- Практическое упражнение под руководством педагога по закреплению определённых навыков, самостоятельные тренировки по совершенствованию умений и навыков.

**Планируемые результаты и способы определения их результативности:**

После завершения каждого учебного года, следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

В процессе обучения предусматриваются следующие виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом занятий и предназначен для выявления знаний и умений;

- текущий, проводимый в ходе учебных занятий и закрепляющий знания по данной теме;

- промежуточный, который проводится после завершения изучения каждого блока;

- итоговый, проводится после завершения всей программы.

Для получения полной картины о приобретённых знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня.

**Метапредметные и личностные** изменения возможны только при проявлении инициативности и самостоятельности воспитанников, при наличии навыков сотрудничества, умением работать с информацией, сравнивать, обобщать, анализировать и классифицировать полученный результат.

### Календарно- тематическое планирование 3 год обучения

№ п/п	Дата по плану	Краткое содержание	Дата по факту	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Повторение пройденного материала за 4 год.		2
2		Бальные танцы. Практика изученного. Квик степ. Ча-ча-ча: тайм-степ по одному/в парах, без музыки/под музыку, шоссе по одному/в парах, без музыки/под музыку.		2
3		Движения разминки без музыки/под музыку. Приставные шаги, галоп без музыки/под музыку по одному/парами.		2
4		Бальные танцы. Практика изученного. Квик степ Повторение изученного на занятиях 1-6. Практика		2
5		Показ элементов хореографического экзерсиса, объяснение значимости хореографии для развития тела. Плие, гранд плие, батман тандю.		2
6		Тренировочные упражнения и элементы классического экзерсиса. Практика: плие, гранд плие, батман тандю.		2
7		Тренировочные упражнения и элементы классического экзерсиса. Повторение изученного на занятиях 9-12. Практика.		2
8		Диско танцы. Танец вару-вару, основных движений хип-хипо, диско стиля, популярных движений без музыки/под музыку.		2
9		Развивающие диско танцы. Вару-вару, хип-хоп, диско без музыки/под музыку, по одному/группами. Разучивание популярных движений.		2



10		Диско танцы. Практика популярных движений под музыку. Свинг, линди хоп. По одному/парами, без музыки/под музыку.		2
11		Практика популярных движений под музыку, свинга, линди хоппарами. Показательные выступления всех учеников по очереди перед группой (шоу тайм).		2
12		Развивающие диско танцы. Повторение пройденного в предыдущие года обучения: танцы — подарок, кузнечик, зоопарк, автостоп, большая стирка без музыки/под музыку.		2
13		Бальные танцы. Практика изученного. Квик степ Повторение пройденного на занятиях 15-24. Практика под музыку.		2
14		Развивающие диско танцы. Стил кантри, стрит-данс, меренги. Основные шаги, ритм, принципа движения под музыку по одному и в парах.		2
15		Бальные танцы. Практика изученного. Квик степ. Ча-ча-ча: тайм-степ по одному/в парах, без музыки/под музыку, шоссе по одному/в парах, без музыки/под музыку.		2
16		Развивающие диско танцы. Сальса, бачата, хастл по одному/в парах, без музыки/под музыку.		2
17		Основы латиноамериканских социальных танцев: сальса, бачата, хастл по одному/в парах, без музыки/под музыку. Практика.		2
18		Развивающие диско танцы. Повторение изученного на занятиях 15-34. Практика.		2
19		Развивающие диско танцы. Практика всех изученных стилей диско танцев по одному и в парах, под музыку. Шоу тайм.		2
20		Бальные танцы. Медленный вальс: закрытые перемены по одному/в парах, без музыки/под музыку.		2

21		Бальные танцы. Медленный вальс: правый поворот по одному/в парах, без музыки/под музыку.		2
22		Бальные танцы. Медленный вальс: правый поворот по одному/в парах, без музыки/под музыку, левый поворот по одному/в парах, без музыки/под музыку.		2
23		Бальные танцы. Медленный вальс: левый поворот по одному/в парах, без музыки/под музыку.		2
24		Бальные танцы. Медленный вальс: задержанная перемена по одному/в парах, без музыки/под музыку.		2
25		Бальные танцы. Медленный вальс: задержанная перемена по одному/в парах, без музыки/под музыку, поступательное шоссе по одному/в парах, без музыки/под музыку.		2
26		Бальные танцы. Медленный вальс: поступательное шоссе по одному/в парах, без музыки/под музыку, левый виск по одному/в парах, без музыки/под музыку.		2
27		Бальные танцы. Медленный вальс: левый виск по одному/в парах, без музыки/под музыку. Повторение изученного на занятиях 39-52. Практика.		2
28		Бальные танцы. Ча-ча-ча: тайм-степ по одному/в парах, без музыки/под музыку, шоссе по одному/в парах, без музыки/под музыку.		2
29		Бальные танцы. Ча-ча-ча: шоссе по одному/в парах, без музыки/под музыку, основное движение по одному/в парах, без музыки/под музыку.		2
30		Бальные танцы. Ча-ча-ча: основное движение по одному/в парах, без музыки/под музыку, нью-йорк по одному/в парах, без музыки/под музыку.		2
31		Бальные танцы. Ча-ча-ча: нью-йорк по одному/в парах, без музыки/под музыку.		2

32		Бальные танцы. Ча-ча-ча: соло повороты по одному/в парах, без музыки/под музыку.		2
33		Бальные танцы. Ча-ча-ча: соло повороты по одному/в парах, без музыки/под музыку, хип-твист, веер, алемана по одному/в парах, без музыки/под музыку.		2
34		Бальные танцы. Ча-ча-ча: хип-твист, веер, алемана по одному/в парах, без музыки/под музыку.		2
35		Бальные танцы. Ча-ча-ча: хип-твист, веер, алемана по одному/в парах, без музыки/под музыку. Повторение пройденного на занятиях.		2
36		Самба: пружинка по одному/в парах без музыки/под музыку, основное движение по одному/в парах без музыки/под музыку.		2
37		Бальные танцы. Самба: основное движение по одному/в парах без музыки/под музыку, виски по одному/в парах без музыки/под музыку.		2
38		Бальные танцы. Самба: виски по одному/в парах без музыки/под музыку, самба ход на месте по одному/в парах без музыки/под музыку.		2
39		Бальные танцы. Самба: самба ход на месте по одному/в парах без музыки/под музыку.		2
40		Бальные танцы. Самба: виды бота-фого по одному/в парах без музыки/под музыку.		2
41		Бальные танцы. Самба: виды бота-фого по одному/в парах без музыки/под музыку.		2
42		Бальные танцы. Самба: виды вольта по одному/в парах без музыки/под музыку.		2
43		Бальные танцы. Самба: виды вольта по одному/в парах без музыки/под музыку. Повторение изученного на занятиях		2
44		Джайв: прыжковые упражнения по одному/в парах без музыки/под музыку.		2
45		Джайв: основное движение по одному/в парах без музыки/под музыку.		2

46		Бальные танцы. Джайв: основное движение по одному/в парах без музыки/под музыку, бок-о-бок по одному/в парах.		2
47		Бальные танцы. Джайв: бок-о-бок по одному/в парах без музыки/под музыку. Повторение изученного на занятиях		2
48		Бальные танцы. Квикстеп: подготовительные упражнения по одному/в парах без музыки/под музыку.		2
49		Бальные танцы. Квикстеп: типль шоссе по одному/в парах без музыки/под музыку.		2
50		Бальные танцы. Квикстеп: четвертной поворот по одному/в парах без музыки/под музыку.		2
51		Бальные танцы. Квикстеп: лок-степ по одному/в парах без музыки/под музыку. Повторение пройденного на занятиях.		2
52		Бальные танцы. Берлинская полька и модный рок — разучивание по одному и в парах.		2
53		Бальные танцы. Берлинская полька и модный рок - практика без музыки и под музыку, по одному и в парах.		2
54		Бальные танцы. Берлинская полька и модный рок — повторение изученного на занятиях 103-106.		2
55		Бальные танцы. Практика: медленный вальс, квикстеп, берлинская полька, модный рок. Шоу-тайм.		2
56		Бальные танцы. Практика: самба, ча-ча-ча, джайв. Шоу тайм.		2
57		Бальные танцы. Практика: медленный вальс, квикстеп, берлинская полька, модный рок. Шоу-тайм.		2
58		Бальные танцы. Практика: самба, ча-ча-ча, джайв. Шоу тайм.		2

59		Бальные танцы. Практика: медленный вальс, квикстеп, берлинская полька, модный рок. Шоу-тайм.		2
60		Бальные танцы. Практика: самба, ча-ча-ча, джайв. Шоу тайм.		2
61		Бальные танцы. Практика: медленный вальс, квикстеп, берлинская полька, модный рок. Шоу-тайм.		2
62		Бальные танцы. Практика: самба, ча-ча-ча, джайв. Шоу тайм.		2
63		Бальные танцы. Практика: медленный вальс, квикстеп, берлинская полька, модный рок. Шоу-тайм.		2
64		Бальные танцы. Практика: самба, ча-ча-ча, джайв. Шоу тайм.		2
65		Бальные танцы. Практика: все танцы.		2
66		Организационная работа. Принципы выбора места на площадке. Поведение на турнирах. Взаимоотношения в паре. Психологическая подготовка к выступлениям на концертах и соревнованиях.		2
67		Организационная работа. Правила постановки в пару. Принципы выбора места на площадке. Поведение на турнирах. Взаимоотношения в паре. Психологическая подготовка к выступлениям и соревнованиям.		2
68		Просмотр видео материалов.Международный турнир «Данс-аккорд» детские подгруппы. Просмотр и обсуждение.		2
69		Просмотр видео материалов. Всероссийский тренерский конгресс. Просмотр и обсуждение.		2
70		Посещение концертов и турниров. Посещение турнира по бальным танцам согласно графику федерации танцевального спорта СПб.		2

71		Посещение концертов и турниров. Посещение турнира по бальным танцам согласно графику федерации танцевального спорта СПб.		2
72		Итоговое занятие. Посещение концертов и турниров. Посещение турнира по бальным танцам согласно графику федерации танцевального спорта СПб.		2
<b>Итого</b>				<b>144</b>

#### **IV. Содержание программы**

##### **Третий год обучения.**

##### **1. Вводное занятие. Охрана труда. Основы движения под музыку.**

###### ***Теория:***

Показ аэробных движений и объяснение правил их выполнения (с каждым учебным годом количество и сложность выполняемых движений увеличивается). Разрабатывая комплекс разминки для каждого года обучения, педагог базируется на предыдущем комплексе, усложняет его составные элементы.

###### ***Практика:***

Выполнение под музыку в пол темпа и в полный темп изученных аэробных движений.

##### **2. Тренировочные упражнения и элементы классического экзерсиса.**

###### ***Теория:***

Показ элементов хореографического экзерсиса: плие и гранд плие, батман тандю, батман тандю пасса, гранд батман, ритмические виды порде бра, поворот; и объяснение правил выполнения движений. На каждом следующем году обучения содержание этого раздела остается неизменным, повышается глубина разбора и отработки технического исполнения движений.

###### ***Практика:***

Выполнение изученных элементов хореографического экзерсиса под счет и под музыку.

##### **3. Развивающие диско танцы.**

###### ***Теория:***

Показ отдельных движений и вариаций диско танце: новинки сезона.

###### ***Практика:***

Исполнение изученных диско танцев под счет, под медленную музыку и под нормальный темп.

##### **4. Бальные танцы:**

### ***Теория:***

Показ отдельных движений латиноамериканских и европейских танцев, объяснение правил выполнения движений, объяснение ритма движений, объяснение принципов парного танца и правил взаимодействия в паре.

### ***Практика:***

Исполнение изученных фигур и движений по одному и в парах под счет, под медленную музыку и под нормальный темп.

Медленный вальс – 16 часов:

- закрытые перемены (раздельно/в парах) – 1 час;
- правый поворот (раздельно/в парах) – 1 час;
- левый поворот (раздельно/в парах) – 1 час;
- задержанная перемена (раздельно/в парах) – 1 час;
- поступательной шоссе (раздельно/в парах) – 1 час;
- левый виск (раздельно/в парах) – 2 часа;
- спин-поворот (раздельно/в парах) – 2 часа;
- плетение (раздельно/в парах) – 2 часа;
- променадная позиция (раздельно/в парах) – 1 час;
- поворотное шоссе (раздельно/в парах) – 2 часа;
- двойной обратный поворот (раздельно/в парах) – 2 часа.

Ча-ча-ча – 16 часов:

- тайм степ – 1 час;
- шоссе (раздельно/в парах) – 1 час;
- основное движение (раздельно/в парах) – 1 час;
- нью-йорк (раздельно/в парах) 1 час;
- соло-повороты (раздельно/в парах) – 1 час;
- хип-твист, веер, алемана (раздельно/в парах) – 2 часа;
- клюшка (раздельно/в парах) – 2 часа;
- три ча-ча-ча (раздельно/в парах) – 1 час;
- перестроение (раздельно/в парах) – 2 часа;
- правый волчок (раздельно/в парах) – 2 часа;
- рука к руке (раздельно/в парах) – 2 часа.

Самба – 16 часов:

- пружинка - 1 час;
- основное движение (раздельно/в парах) – 1 час;
- виски (раздельно/в парах) – 1 час;
- самба-ход на месте (раздельно/в парах) – 1 час;
- бота-фаго (раздельно/в парах) – 2 часа;
- вольта (раздельно/в парах) – 1 час;
- левый поворот (раздельно/в парах) – 1 час;
- наружное основное движение (раздельно/в парах) – 2 часа;
- корта джака (раздельно/в парах) – 2 часа;
- роки (раздельно/в парах) – 2 часа;
- самба локи (раздельно/в парах) – 2 часа.

Джайв – 8 часов:

- прыжковые упражнения – 1 час;

- основное движение (раздельно/в парах) – 1 час;
- бок о бок (раздельно/в парах) – 1 час;
- смена мест (раздельно/в парах) – 1 час;
- спин повороты (раздельно/в парах) – 1 час;
- стоп энд гоу (раздельно/в парах) – 2 часа;
- кики (раздельно) – 1 час.

Квикстеп – 8 часов:

- типль шоссе на месте с продвижением (раздельно/в парах) – 1 час;
- четвертной поворот (раздельно/в парах) – 1 час;
- лок-степ (раздельно/в парах) – 1 час;
- спин поворот (раздельно/в парах) – 1 час;
- поступательное шоссе (раздельно/в парах) – 2 часа;
- плетение (раздельно/в парах) – 2 часа.

Венский вальс (правый поворот) (раздельно/в парах) – 10 часов.

Участие в конкурсах и турнирах по бальным танцам.

### **5. Организационная работа:**

*Теория:*

- техника безопасности;
- правила поведения.

### **6. Просмотр видео материалов.**

*Теория:*

Просмотр выступлений детей и взрослых на турнирах.

### **7. Итоговое занятие. Посещение и участие в концертах и турнирах.**

*Теория:*

Посещение концертных выступлений, посещение турниров по бальным танцам.

**УМК:**

## **V. Оценочные и методические материалы**

### **дополнительной образовательной программы.**

Основной формой для практической части занятий в секции бальных танцев являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в соревнованиях. Теоретическая часть проводится в форме лекций, бесед, демонстраций наглядных пособий и видеоматериалов.

### **Методы применяемые в процессе обучения:**

- - рассказ
- - показ
- - объяснение
- - разучивание упражнений в целом и по частям
- - повторный метод



- - метод усложнения условий выполняемого упражнения
- - игровой метод
- - соревновательный
- - круговая тренировка

### **Технологии, применяемые в процессе обучения:**

1. Игровые
2. Информационные
3. Группового обучения
4. Индивидуального сопровождения
5. Здоровьесберегающие

### **Методическое обеспечение образовательной программы:**

- Набор аудиокассет.
- Видеоматериалы с записями выступлений на конкурсах и турнирах по бальным танцам.
- Видеоматериалы с комплексом тренировочных упражнений и элементы классического экзерсиса.

### **Литература**

#### ***для педагогов:***

1. Диниц Е.В., Ермаков Д.А., Иванникова О.В. Азбука танцев. - М.: Просперити, 2014. – 287 с.
2. Касаткина Л.В. Т анец – это жизнь. – СПб: 2016. – 137 с.
3. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 352 с.
4. Лайред, У. Техника латиноамериканских танцев. Часть 1: Румба, Самба. Пер. с англ. Л.Д. Весновского; Под ред. Л.Д. Весновского. – М.: 20013. - 180 с.
5. Мастер Класс Александра Мельникова и Ирины Соломатиной для групп Дети - I и Дети - II по Европейским Танцам.
6. Неминуций Г.П. Бальные танцы. История и перспективы развития. - Ростов-на-Дону: 2011. – 80 с.
7. Регацони, Г. Латиноамериканские танцы. Пер. с фр.; - М.: БММ АО, 2011. - 192 с.
8. Семинар Фабио Селми и Симоны Франселло для DanceSport International. - 2012

#### ***для обучающихся:***

1. Азбука танцев / Е.В.Диниц, Д.А.Ермаков, О.В.Иванникова. - М.: Просперити, 2014. – 287 с.
2. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы / Н.Кауль. –Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 352 с.

3. Касаткина Л.В. Танец – это жизнь / Л.В. Касаткина. – СПб, 2006.
4. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев (венский вальс) /Имперское общество учителей танцев; пер. Пин Ю. – Лондон – Санкт-Петербург, 2016. – 18 с.
5. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев (самба)/Имперское общество учителей танцев; пер. Пин Ю. – Лондон – Санкт-Петербург, 2016. – 68 с.
6. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев (ча-ча-ча) /Имперское общество учителей танцев; пер. Пин Ю. – Лондон – Санкт-Петербург, 2016. –

### **Список использованной литературы:**

1. Азбука танцев / Е.В.Диниц, Д.А.Ермаков, О.В.Иванникова. - М.: Просперити, 2014. – 287 с.
2. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы / Н.Кауль. –Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 352 с.
3. Касаткина Л.В. Танец – это жизнь / Л.В. Касаткина. – СПб., 2016. – 137 с.
4. Лайред, У. Техника латиноамериканских танцев. Часть 1: Румба, Самба / У. Лайред; Пер. с англ. Л.Д. Весновского; Под ред. Л.Д. Весновского.
5. Мур, А. Бальные танцы / А. Мур; Пер. с англ. Ю. Пин. – М.: АСТ, Астрель, 2014. – 320 с.
6. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев (самба)/Имперское общество учителей танцев; пер. Пин Ю. – Лондон – Санкт-Петербург, 2006. – 68 с.
7. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев (ча-ча-ча) /Имперское общество учителей танцев; пер. Пин Ю. – Лондон – Санкт-Петербург, 2006. – 70 с.
8. Указания к составлению образовательной программы образовательного учреждения культуры дополнительного образования детей/ Урал.гос.пед.ун-т - Екатеринбург, 2008. - 35 с.
9. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (приложение к письму Минобразования России от 11.12.2006, № 06 -1844).
10. Ф.З от 24.07.1998 № 124-ФЗ п.2.1 Ф.З. от 19.03. 2001 № 196 п 1.6. Ф.З. от 02.07.2013 № 185 – ФЗ

### **Интернет-ресурсы:**

1. <https://stranaobrazovaniya.ru> «Публикация педагогических статей» Официальный профессиональный сайт, Страна Образование
2. <https://stranaobrazovaniya.ru> «Методические рекомендации по обучению волейболу учащихся начальных классов.