

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества № 5»
(МБУ ДО ЦДТ № 5)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Л.М. Шишкова

31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ +»**

Возраст учащихся: 5-15 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: стартовый

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
(протокол № 1 от 29.08.2023 г.)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
(протокол № 1 от 31.08.2023 г.)

Разработчик программы: педагог
дополнительного образования
Новоселова Наталья Викторовна

г. Ульяновск

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка.....
- 1.2. Цель и задачи программы.....
- 1.3. Содержание программы.....
- 1.4. Планируемые результаты.....

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 2.1. Календарно-учебный график
- 2.2. Условия реализации программы.....
- 2.3. Формы контроля.....
- 2.4. Оценочные материалы.....
- 2.5. Методические материалы.....
- 2.6. Список литературы.....

ПРИЛОЖЕНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) «**СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ +**» предназначена для организации образовательно-воспитательного процесса в учреждении дополнительного образования детей.

Программа является модифицированной по степени авторства, комплексной, так как в ней разработан комплекс основных характеристик в соответствии с жизненным и практическим опытом, позицией и собственным видением предмета; определён комплекс организационно – педагогических условий с учётом результатов обучения, воспитания и развития детей.

Данная программа выполняет обучающую, развивающую, эстетическую, диагностическую, коррекционную функции.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ +**» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79).

2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.

3. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 г.

5. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

8. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".

9. Методические рекомендации от 20.03.2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Локальные акты ЦДТ № 5:

1. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества № 5».

2. Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

3. Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

4. Лицензия № 3050 от 21.11.2016 г. на осуществление образовательной деятельности.

Актуальность. В наше время, когда большинство людей страдает от гиподинамии, заболеваний сердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, занятия

спортивными бальными танцами особенно актуальны в детском возрасте. Занятия танцам учат учащихся красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. В данной образовательной программе **актуально**, что занятия максимально приближены к местам проживания детей, то есть проводятся на спортивных площадках учебных учреждений, где они обучаются. Дети получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность становиться призерами и победителями различных соревнований. На занятиях большое внимание уделяется и преподаванию основ этикета, умению преподносить и держать себя. За несколько месяцев занятий, у ребенка появляются благородные манеры.

На современном этапе развития выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья школьников разного возраста. Поэтому забота о сохранении и укреплении здоровья ребенка является в нашем обществе приоритетной, поскольку в нашей стране нужны творческие, гармонично развитые, активные и здоровые личности. Занятия танцем выполняют и другие важные функции: они развивают наблюдательность учащихся, дисциплинируют, сплачивают их в дружный, объединенный общими интересами коллектив, способствуют росту их общей культуры. Дети начинают понимать и чувствовать эстетику поведения в быту, подтянутость и вежливость в отношениях с окружающими становятся нормой их поведения. Они заботливо следят за своей внешностью, за чистотой, аккуратностью и изяществом своего костюма и причесок.

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. Бальный танец в настоящее время – это один из наиболее массовых и быстро развивающихся видов спорта и хореографического искусства.

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.

Программа является комплексной – на занятиях помимо хореографии большое внимание уделяется общефизическому развитию детей. Данная программа сочетает тренировочные упражнения и изучение танцевального репертуара, занятия сценическим искусством, музыкой, помогает понять художественные связи всех жанров искусства.

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом общего образования. Отличительными особенностями являются:

Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией.

При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

Отличительные особенности программы. Серьезная, вдумчивая работа с детскими коллективами по обучению бальному танцу, следование методике обучения (использование как предыдущего опыта, так и освоение нового), правильный учет возрастных психологических особенностей позволяют выделить основную направленность в работе педагога: внимание сенсорному воспитанию, развитие музыкальности, танцевальной координации движений, умение ориентироваться в пространстве, формирование первоначальных танцевальных навыков и умений. Выбор методов и приемов обучения зависит от типа коллектива, его задач, состава учащихся, их подготовленности, срока обучения, возрастных особенностей и целевых установок. Обучение бальному танцу – это всегда творческий процесс, в котором важную роль играют знания, умения и индивидуальные качества преподавателя.

Упор занятий современным бальным танцем делается не только на растяжку и классическую постановку рук и ног, ловкость и уверенность в движениях, свободу и непринужденность, хотя все это также является важным в формировании осанки и фигуры ребенка, а как раз на те формы и методы воспитания подрастающего поколения, которые были приняты в дореволюционной России при обучении бальной хореографии, где главным было воспитание культуры общения между мальчиками и девочками, обучение детей нормам и правилам этикета.

Участие педагога и детей в семинарах-практикумах, мастер-классах, проводимых тренерами высшего класса мастерства, способствуют повышению профессионализма, дают положительный результат в решении возникающих проблем. Танец является эффективным средством организации досуга детей, культурной формой отдыха, выступает как средство массового общения людей, дает возможность содержательно провести время, познакомиться, подружиться.

Программа адресована детям среднего дошкольного и юношеского возрастов (5 – 15 лет). Начальный возраст 5 лет, при этом дети до 12-ти летнего возраста могут начать обучение по данной программе и пройти полный ее курс. Программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Возраст детей, на которых рассчитана программа дополнительного образования, от 5 до 15 лет (Приложение 1). Группы комплектуются с учетом возрастных и психологических особенностей:

- группа №1 – обучающиеся в возрасте 5-7 лет;
- группа №2 – обучающиеся в возрасте 8-11 лет;
- группа №3 – обучающиеся в возрасте 12-15 лет.

Для каждого возраста есть свои темп выполнения, усложнения.

Форма занятий: групповая. Количество детей в группе: от 10 до 25 человек. Режим занятий соответствует СанПин.

По срокам реализации программа рассчитана на 1 год обучения 72 часа, необходимых для освоения программы и определяемых ее содержанием и прогнозируемыми результатами.

Занятия проводятся по 2 часа 1 раз в неделю. Во время занятий предусмотрены 10 – 15 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Общие требования и порядок приёма учащихся в ЦДТ № 5 регулируются в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ. Условия набора детей в детское объединение осуществляется по интересам и желанию учащихся на добровольной основе.

Педагогическая целесообразность заключается в комплексном психологическом и эмоциональном воздействии на учащихся. Используются техники импровизации и танцевально-двигательной терапии.

При разработке и реализации программы были заложены принципы систематичности, доступности учебного материала, наглядности вариативности и индивидуализации, позволяющие учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми.

Программа предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (узкоспециализированным) и особым разделам в рамках содержательно-тематического направления программы, углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления.

Форма обучения очная.

В реализации программы используются *дистанционные образовательные технологии*, при которых целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

В современном мире высоких технологий дистанционное обучение или как сейчас многие говорят онлайн обучение – новый и удобный формат получения образования. Удалённое обучение дает возможность получать знания из любого места, будь это дом, дача, прогулки на свежем воздухе и самостоятельно планировать свое драгоценное время.

Основные задачи дистанционного обучения:

- интенсификации самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам.

Платформы для проведения видеоконференций:

- Skype
- Zoom
- Youtube
- Google Hangouts

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Viber, WhatsApp, Telegram)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

Сайты по дистанционному обучении:

1. <http://www.int-edu.ru/>
2. <https://vk.com/public170399826>

Цифровая образовательная среда:

- Информационно-коммуникационная образовательная платформа «**Сфераум**»
- Онлайн-сервис **Яндекс. Телемост**
- Система дистанционного обучения «**Mirapolis**»
- Мессенджер «**Telegram**»

Особенностями организации образовательного процесса является то, что в детском объединении предусмотрена групповая, парная форма (очная) обучения. Наполняемость групп составляет – от 10 до 15 человек. Группы учащихся (одного возраста или разновозрастные группы) формируются с учетом индивидуальных особенностей детей, являющихся основным составом объединения спортивные бальные танцы «Меридиан», а также индивидуально (при необходимости - наличие индивидуальных образовательных маршрутов); состав группы может меняться в связи с окончанием обучающихся срока реализации программы. При подборе репертуара следует учитывать возрастные особенности учащихся, их технические возможности.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Создание условий для мотивации к занятиям танцевальным спортом, развития физических и эмоциональных данных ребёнка в процессе знакомства с основными танцами бальной хореографии.

Задачи:

Обучающие:

- обучение технике исполнения спортивных бальных танцев.
- совершенствовать психомоторные способности учащихся;
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно- силовых и координирующих способностей;
- развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение

согласовать движения с музыкой;

- формирование навыков выразительности, пластиности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Развивающие:

- развитие хореографических способностей – гибкости тела, шага, легкости прыжка и др.;
- развитие навыков координации движений, формирование музыкально-ритмической координации движений;
- развитие художественно-творческих способностей – артистизма, эмоциональности.
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- укреплять физическое и психологическое здоровье;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование постановки корпуса и стопы;

Воспитательные:

- воспитание дисциплины, трудолюбия, чувства коллективизма;
- воспитание силы, выносливости, укрепление нервной системы;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни.
- развитие творческих и созидательных способностей учащихся;
- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- развивать чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствовать нравственно-эстетические, духовные и физические потребности.
- воспитание коммуникативной культуры взаимоотношения партнёров в танце);

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МОДУЛЬ 1

№ раздела/ занятия	Тема раздела/ занятия	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
I 1-2	Вводная беседа по технике безопасности, о профессии хореографа, педагога по танцам	2	1		1	Наблюдение Анализ
II	ОФП и СФП	14		12	2	Наблюдение Анализ
3-4	Упражнения на растяжение мышц, выносливость			4		
5-6	Упражнения на укрепление мышц корпуса			4	1	
7-8	Повороты и вращения			4	1	
III	Психологическая работа с танцорами	10	2		2	Наблюдение Анализ
9	Чувство уверенности в себе.			1	1	
10	Психологический климат в паре. Беседа о взаимоотношениях в паре		1		1	

11	Обучение умению тренироваться в паре.			2		
12	Постановка в пары			2		
13	Подача (презентейшн) в паре			2		
IV	Музыкальная подготовка	6		5	1	Наблюдение Анализ
14	Особенности ритма в танцах европейской программы (медленный вальс, квикстеп, венский вальс)			2		
15	Особенности ритма в танцах латиноамериканской программы (самба, ча-ча-ча, джайв)			2		
16	Умение прохлопать ритмы танцев по одному, в парах и в группе			1	1	
Итого:		32	3	23	6	

МОДУЛЬ 2

№ раздела/ занятия	Тема раздела/ занятия	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
VI	Работа над хореографией	12	1	10	1	Наблюдение Анализ
17-18	Дэми-пле. батман-тэндю, фрапэ, ронд, релеве, гран-батман у станка			4		
19-20	Дэми-пле, батман-тэндю, фрапэ, ронд, релеве, гран-батман в середине зала (партерно)			4		
21-22	Поддержки		1	2	1	
VII	Практика (отработка танцев)	18		16	2	Наблюдение Анализ
23	Работа над выносливостью (европейская программа)			2		
24	Работа над артистичностью (европейская программа)			2		
25-26	Отработка вариаций европейской программы в темпе			3	1	
27	Работа над выносливостью (латиноамериканская программа)			2		

28	Работа над артистичностью (латиноамериканская программа)			2		
29-30	Отработка вариаций латиноамериканской программы в темпе			3	1	
31	Отработка ансамблевых партий и конкурсных вариаций			2		
VIII	Концертная деятельность.	10	1	9		
32-34	Концертная деятельность (репетиции на сценах и выступлениях)		1	5		
35-36	Практика (отработка конкурсной хореографии)			4		
	Итого:	40	2	35	3	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Главное цель этого этапа: ориентация на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание танцевальной культуры и привития начальных навыков в искусстве спортивного бального танца.

В содержании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные бальные танцы +» допускается вариативность, некоторые изменения в количестве часов на изучение системного материала каждого года обучения, в содержании занятий, форме их проведения.

Содержание программы может корректироваться, но разделы программы ежегодно повторяются, на освоение их может планироваться большее количество часов для того, чтобы подача теоретического материала осуществлялась в более быстром темпе и усложнённом варианте. Содержание программы выстроено по годам обучения и взаимосвязано между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения, навыки предыдущего года.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные бальные танцы +» включает в себя описание разделов для групповой работы:

- ✓ Раздел «Вводная беседа по технике безопасности».
- ✓ Раздел «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка».
- ✓ Раздел «Психологическая работа с танцорами».
- ✓ Раздел «Музыкальная подготовка».
- ✓ Раздел «Хореография».
- ✓ Раздел «Концертная деятельность».
- ✓ Раздел «Практика».

Разделы выстроены в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом каждого года обучения, включают описание теории и практики, форм контроля.

Раздел «Вводная беседа по технике безопасности, о профессии хореографа, педагога по танцам»

Цель: освоить (повторить) правила безопасного поведения с детьми на занятиях по спортивным бальным танцам. Нацелить обучающихся на предпрофессиональное развитие и профессиональную ориентацию.

Задачи:

Обучающие - повторить и закрепить правила безопасного поведения с детьми на занятиях по спортивным бальным танцам.

Развивающие - развивать практические навыки детей по оказанию первой помощи.

Воспитательные - воспитывать умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни.

Теоретическая часть: знакомство с детьми. Правила поведения на занятиях и техника безопасности. Знакомство воспитанников с мерами безопасности и действиями в экстремальной ситуации. Рассказ о бальных танцах и истории их развития, о профессиях "хореограф", "педагог по танцам". Рассказ о планах и задачах нового учебного года.

Практическая часть. Разучивание основных позиций рук и ног, разучивание поклона. Разучивание и выполнение простых ритмических упражнений, основанных на изолированных движениях рук, ног, головы, туловища и хлопках.

Формы подачи материала: рассказ, лекция, опрос.

Оборудование и материалы: видеотехника и музыкальный центр.

Формы контроля: наблюдение, анализ.

Предполагаемые результаты: владение профессиональными терминами и понятиями.

Раздел

«Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка»

Цель: развитие основных физических качеств.

Задачи:

Обучающие - гармоничное сочетание основных физических качеств в специфике сложно-координационных движений в спортивных бальных танцах; понимание и перевод профессиональных терминов и определений, обучение основным позициям и положениям у станка.

Развивающие - освоение комплексов физических упражнений; освоение нового танцевального материала, расширение профессионального кругозора обучающегося, применение конкретных знаний на практике.

Воспитательные - воспитание любви к труду и к пониманию классической музыки, самодисциплине, аккуратности, внимательности; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).

Теоретическая часть: комплексы упражнений на растяжение мышц, на выносливость, укрепление мышц корпуса; повороты и вращения, методически грамотное исполнение упражнений, работа мышц и опорно-двигательного аппарата.

Практическая часть: выполнение комплекса упражнений для развития мышц ног, спины, брюшной полости. Развитие выносливости. Раствяжка. Постановка корпуса, постановка ног, положение тела у станка, умение стоять на середине зала, умение держать баланс, работа рук, умение держать точку, положение спины, работа рук во время вращения, правильное положение ног, высота полупальцев, контроль форса, работа голеностопного сустава.

Формы подачи материала: рассказ, лекция, видеоматериал, демонстрация педагогом.

Оборудование и материалы: станок, гимнастические коврики, видеотехника и музыкальный центр, гантеля, обруч, гимнастическая палка, утяжелители, скакалка, рулетка, сантиметровая лента, весы, гимнастическая стенка, костюм и обувь спортивные тренировочные.

Формы контроля: беседа, наблюдение, анализ, сдача контрольных нормативов.

Предполагаемые результаты: владение профессиональными терминами и понятиями, умение правильно координировать своё тело и мышцы.

Раздел

«Психологическая работа с танцорами»

Цель: гармонизация взаимодействия партнеров в танце, обеспечивающих условия для их личностного роста.

Задачи:

Обучающие - определить содержание и особенности гармонизации взаимодействия партнеров в спортивных бальных танцах.

Развивающие - выявить педагогический потенциал спортивного бального танца.

Воспитательные - проанализировать философские, социально-психологические и педагогические аспекты межличностного взаимодействия.

Теоретическая часть: психологический климат в паре, чувство уверенности в себе, психологические особенности подготовки и выступления на турнирах.

Практическая часть: подача (презентейшн) в паре, обучение умению тренироваться в паре, выступления на турнирах.

Формы подачи материала: лекция, рассказ, видеоматериал, опрос.

Оборудование и материалы: видеотехника и музыкальный центр.

Формы контроля: анализ, наблюдение.

Предполагаемые результаты: владение средствами и методами гармонизации взаимодействия партнеров танцевальной пары; достижение взаимопонимания и взаимопроникновения во внутренний мир друг друга в процессе совершенствования музыкальности.

Раздел «Музыкальная подготовка»

Цель: обучение особенностям ритма в танцах европейской и латиноамериканской программ.

Задачи:

Обучающие - обучение основным позициям и положениям у станка.

Развивающие - освоение танцевального направления и материала, расширение профессионального кругозора обучающегося, применение конкретных знаний на практике.

Воспитательные - воспитание любви к труду и к пониманию европейской и латиноамериканской музыки, самодисциплине, внимательности.

Теоретическая часть: характер (веселый - грустный), жанр (песня-марш-танец) музыки. Понятие ритма, темпа. Строение музыкальной речи, метроритм. Динамические оттенки (громко - тихо). Особенности ритма в танцах европейской и латиноамериканской программ.

Практическая часть: освоение характера и жанра музыки, ритма и темпа музыки через музыкальные игры и упражнения. Освоение элементов танцев в динамике. Танцевальные упражнения на развитие чувства ритма.

Формы подачи материала: рассказ, лекция, видеоматериал, демонстрация педагогом.

Оборудование и материалы: Оборудование и материалы: видеотехника и музыкальный центр, гимнастический станок, костюм и обувь спортивные тренировочные.

Формы контроля: анализ, наблюдение.

Предполагаемые результаты: овладение музыкально-ритмическими способностями и эмоционально-волевыми качествами личности, освоение техникой движения и ритмического рисунка танца, импровизации и танцевальной пластики для творческого созидания эмоционально-чувственного танцевального образа, анализ различных музыкальных произведений, просмотр и анализ танцев различных культурных традиций, сочинение собственных мелодий и танцевальных композиций, хореографических этюдов.

Раздел «Хореография»

Цель: обучение методике исполнения движений танца у станка.

Задачи:

Обучающие - понимание и перевод профессиональных терминов и определений, обучение основным позициям и положениям у станка.

Развивающие - освоение нового танцевального направления и материала, расширение

профессионального кругозора обучающегося, применение конкретных знаний на практике.

Воспитательные - воспитание любви к труду и к пониманию классической музыки, самодисциплине, аккуратности, внимательности.

Теоретическая часть: правила поведения в детском объединении ЦДТ № 5 и на занятии классического танца, инструктаж по технике безопасности, объяснение методики исполнения движений у станка.

Практическая часть: постановка корпуса, постановка ног, деми – плие, гранд – плие, батман тандю, батман тандю жете, рондежамб партер, батман фондю, рондежамб анлер, батман фраппе, релеве лян, тан лие, гранд батман жете, релеве на полупальцах.

Формы подачи материала: рассказ, лекция, видеоматериал, демонстрация педагогом.

Оборудование и материалы: станок, гимнастические коврики, видеотехника и музикальный центр, гантеля, обруч, гимнастическая палка, утяжелители, скакалка, рулетка, сантиметровая лента, весы, гимнастическая стенка, костюм и обувь спортивные тренировочные.

Формы контроля: беседа, наблюдение, анализ, сдача контрольных нормативов.

Предполагаемые результаты: владение профессиональными терминами и понятиями, умение правильно координировать своё тело и мышцы.

Раздел «Концертная деятельность»

Цель: разучить в совершенстве танцы, подготовленные для выступлений на концертах.

Задачи:

Обучающие - обучение учащихся навыкам само презентации, умения красиво двигаться, держать себя на сцене, общаться со зрительской аудиторией

Развивающие - развитие творческих способностей в области спортивных бальных танцев и практических действий на пути к исполнительскому мастерству, освоение и расширение профессионального кругозора учащихся, применение конкретных знаний на практике.

Воспитательные - воспитание любви к труду, самодисциплине, внимательности, уверенности в себе и своем партнере, повышение общего культурного уровня, развитие художественного вкуса детей.

Теоретическая часть: разучивание танцев, которые поставил педагог, для выступлений на концертах.

Практическая часть: репетиции на сценах и выступления на концертах.

Формы подачи материала: беседа, личная демонстрация педагогом, видеоматериал.

Оборудование и материалы: видеотехника и музикальный центр, костюмы и обувь танцевальные для выступлений.

Формы контроля: анализ, наблюдение.

Предполагаемые результаты: владение профессиональными терминами и понятиями, умение правильно координировать своё тело и мышцы.

Раздел «Практика»

Цель: отработка вариаций европейской и латиноамериканской программ.

Задачи:

Обучающие - понимание и перевод профессиональных терминов и определений, обучение основным позициям и положениям у станка, изучение теоретических основ становления и развития новых форм современного бального танца.

Развивающие - освоение нового танцевального направления и материала, расширение профессионального кругозора обучающегося, применение конкретных знаний на практике.

Воспитательные - воспитание любви к труду и к пониманию классической музыки, самодисциплине, аккуратности, внимательности.

Теоретическая часть: правила поведения в детском объединении ЦДТ № 5 и на занятии спортивного бального танца, инструктаж по технике безопасности, объяснение методики исполнения движений у станка.

Практическая часть: отработка конкурсной хореографии, конкурсных вариаций танцев европейской и латиноамериканской программ.

Формы подачи материала: беседа, личная демонстрация педагогом, видеоматериал.

Оборудование и материалы: видеотехника и музыкальный центр, костюмы и обувь танцевальные для выступлений.

Формы контроля: анализ, беседа, наблюдение.

Предполагаемые результаты: владение профессиональными терминами и понятиями, умение правильно координировать своё тело и мышцы.

В программе отражается понятийный и терминологический аппарат (Приложение 7) и методы, характерные для той образовательной области, в которой реализуется программа на данном году обучения.

№ п/п	Раздел учебной программы	Форма занятий	Методы и приемы	Использование наглядности, ТСО	Форма подведения итогов
1	Общая физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
2	Специальная физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
3	Работа над хореографией	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический и словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
4	Музыкальная подготовка	Занятия	Практический и словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
5	Психологическая работа с танцорами	Занятия	Практический, словесный		Самостоятельная работа
6	Психологическая работа с танцорами	Занятия	Практический, словесный		Самостоятельная работа

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения полного курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивные бальные танцы» сформулированы исходя из требований к знаниям, умениям, навыкам, которые учащиеся должны приобрести в процессе обучения на всех годах, с учетом целей и поставленных задач.

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- развитие основных психических процессов и качеств: наблюдательности, внимания, фантазии, воображения;
- развитие пластической выразительности движений, чувства ритма, смелости публичного самовыражения;
- укрепление мышечного аппарата у учащихся, исправление нарушения осанки.
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма;
- воспитать культуру общения и поведения в коллективе, чувство ответственности, уважения к сверстникам, себе.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, пластики движений;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим и культуру поведения;
- обеспечить социализацию обучающихся в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- физически совершенствовать обучающихся, укреплять здоровье.

Предметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- формирование системы знаний, умений и навыков по гимнастике, классическому, спортивно-балальному танцам;
- правильное исполнение программных упражнений и движений;
- владение навыками постановки корпуса, рук, ног, головы;
- правильное исполнение танцевальных комбинаций.

Планируемые результаты программы «СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ +»:

1. Общая и специальная физическая подготовка детей, укрепление и развитие мышц, повышение их эластичности (растяжение).
2. Постановка работы стоп в латиноамериканской и европейской программах танцев (позиции и механика). Постановка работы корпуса. Постановка рук (позиции и механика).
3. Механика движений в латиноамериканской и европейской программах.
4. Фигуры латиноамериканской и европейской программ.
5. Хореография.
6. Музыкальное воспитание — знакомство с танцами обеих программ, их музыкально-ритмическим построением.
7. Работа над артистизмом исполнения, вариации конкурсных танцев.
8. Работа над усилением моторики, быстроты и четкости движений.
9. Эстетическое воспитание — внешний вид танцоров, конкурсные и концертные костюмы.
10. Психологическое воспитание — взаимоотношения в паре, в коллективе.

II КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график - это составная часть программы.

Календарные учебные графики дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ +» разработаны в соответствии с учебными планами, расписанием на текущий учебный год.

Занятия начинаются ежегодно с 01 сентября и заканчиваются 31 мая. В итоге выходит 36 учебных недель. Занятия проходят 2 часа 1 раз в неделю.

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ пп	дата по плану	Дата по факту	Количест во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
	1 модуль					
1.	03.09		2	Вводная беседа по технике безопасности, о профессии хореографа, педагога по танцам	Лекция	Наблюдение Анализ
2.	10.09		2	Упражнения на растяжение мышц	Рассказ, практическ ая работа	Наблюдение Анализ
3.	17.09		2	Упражнения на выносливость	Рассказ, практическ ая работа	Наблюдение Анализ
4.	24.09		2	Упражнения на укрепление мышц корпуса	Практическ ая работа	Наблюдение Анализ
5.	01.10		2	Упражнения на укрепление мышц корпуса	Практическ ая работа	
6.	08.10		2	Повороты и вращения	Практическ ая работа	Наблюдение Анализ
7.	15.10		2	Повороты и вращения	Практическ ая работа	Наблюдение Анализ
8.	22.10		2	Чувство уверенности в себе.	Практическ ая работа	Наблюдение Анализ
9.	29.10		2	Постановка в пары	Практическ ая работа	Наблюдение Анализ
10.	12.11		2	Обучение умению тренироваться в паре.	Практическ ая работа	Наблюдение Анализ
11.	19.11		2	Беседа о взаимоотношениях в паре	Рассказ, практическ ая работа	Наблюдение Анализ
12.	26.11		2	Определение ритмов танцев	Практическ ая работа	Наблюдение Анализ
13.	03.12		2	Умение прохлопать ритмы танцев по одному, в парах и в группе	Практическ ая работа	Наблюдение Анализ
14.	10.12		2	Основные движения - с правой ноги - с левой ноги - в сторону	Практическ ая работа	Наблюдение Анализ

				- поступательное - наружное		
15.	17.12		2	Виски влево и вправо, с поворотом партнерши под рукой (вольта поворот партнерши на месте вправо и влево). Шаги в сторону (влево и вправо)	Практическая работа	Наблюдение Анализ
16.	24.12		2	Поворот на месте влево и вправо, под рукой влево и вправо. Плечо к плечу. Рука к руке	Практическая работа	Наблюдение Анализ
	2 модуль					
17.	14.01		2	Дэми-пле. батман-тэндю, фрапэ, ронд, релеве, гран-батман у станка	Практическая работа	Наблюдение Анализ
18.	21.01		2	Дэми-пле. батман-тэндю, фрапэ, ронд, релеве, гран-батман у станка	Практическая работа	Наблюдение Анализ
19.	28.01		2	Дэми-пле, батман-тэндю, фрапэ, ронд, релеве, гран-батман в середине зала (партерно)	Практическая работа	Наблюдение Анализ
20.	04.02		2	Дэми-пле, батман-тэндю, фрапэ, ронд, релеве, гран-батман в середине зала (партерно)	Практическая работа	Наблюдение Анализ
21.	11.02		2	Поддержки	Практическая работа	Наблюдение Анализ
22.	18.02		2	Поддержки	Практическая работа	Наблюдение Анализ
23.	25.02		2	Работа над выносливостью (европейская программа)	Практическая работа	Наблюдение Анализ
24.	04.03		2	Работа над артистичностью (европейская программа)	Практическая работа	Наблюдение Анализ
25.	11.03		2	Отработка вариаций европейской программы в темпе	Практическая работа	Наблюдение Анализ
26.	18.03		2	Отработка вариаций европейской программы в темпе	Практическая работа	Наблюдение Анализ
27.	25.03		2	Работа над выносливостью (латиноамериканская программа)	Практическая работа	Наблюдение Анализ
28.	01.04		2	Работа над артистичностью (латиноамериканская программа)	Практическая работа	Наблюдение Анализ
29.	08.04		2	Отработка вариаций латиноамериканской программы в темпе	Практическая работа	Наблюдение Анализ
30.	15.04		2	Отработка вариаций латиноамериканской программы в темпе	Практическая работа	Наблюдение Анализ

31.	22.04		2	Отработка ансамблевых партий и конкурсных вариаций	Практическая работа	Наблюдение Анализ
32.	29.04		2	Концертная деятельность (репетиции на сценах и выступлениях)	Практическая работа	Наблюдение Анализ
33.	06.05		2	Концертная деятельность (репетиции на сценах и выступлениях)	Практическая работа	Наблюдение Анализ
34.	13.05		2	Концертная деятельность (репетиции на сценах и выступлениях)	Практическая работа	Наблюдение Анализ
35.	20.05		2	Практика (отработка конкурсной хореографии)	Практическая работа	Наблюдение Анализ
36.	27.05		2	Практика (отработка конкурсной хореографии)	Практическая работа	Наблюдение Анализ
				ИТОГО	72	

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимы **материально-техническое обеспечение:**

- помещение, в котором проводятся занятия (спортивный зал со специальным напольным покрытием общей площадью не менее 2 кв.м. на человека);
- наличие подсобных помещений (костюмерной, раздевалки);
- оборудование учебного помещения, кабинета (зеркала, декорации, костюмы);
- оборудование, необходимое для проведения занятий (станок, спортивный инвентарь);
- технические средства обучения (музыкальный центр);
- специальная одежда учащихся (спортивная форма, одежда для занятий хореографией).

Организации, осуществляющие учебный процесс, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Кадровое обеспечение программы. Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ +» реализует педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, автор Новоселова Наталья Викторовна. Имеет высшее образование по специальности «Культурно-просветительская работа» и среднее специальное по социальности «Музыкальное воспитание».

2.3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формы контроля разработаны для определения результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ +».

Согласно учебным планам, в программу включены следующие формы контроля:

- беседование;
- наблюдение;
- анализ, самоанализ;
- опрос (устный, письменный) предполагает вопросы учащимся по теоретической части программы;
- тестирование;
- участие в концертной деятельности.

Каждый учащийся детского объединения оценивается по следующим критериям:

- ✓ Раздел «Вводная беседа по технике безопасности»: знание техники безопасности на занятиях в зеле, на соревнованиях и концертах.
- ✓ Раздел «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка»: правильная постановка корпуса, постановка ног, правильное положение тела у станка, методически грамотное исполнение упражнений, правильная работа мышц и опорно-двигательного аппарата, умение стоять на середине зала, умение держать баланс, работа рук, музыкальность исполнения, танцевальность, умение держать точку, положение спины, работа рук во время вращения, правильное положение ног, высота полупальцев, контроль форса, работа голеностопного сустава.
- ✓ Раздел «Психологическая работа с танцорами»: умение общаться с партнером, в коллективе, подача (презентейши) в паре, умение тренироваться в паре, умение выступать на турнирах.
- ✓ Раздел «Музыкальная подготовка»: музыкальность исполнения, танцевальность, умение определять характер и жанр музыки, ритм и темп музыки через музыкальные игры и упражнения, правильное освоение элементов танцев в динамике и танцевальных упражнений на развитие чувства ритма.
- ✓ Раздел «Хореография»: правильное исполнение деми – плие, гранд – плие, батман тандю, батман тандю жете, рондежамб партер, батман фондю, рондежамб анлер, батман фраппе, релеве лян, тан лие, гранд батман жете, релеве на полупальцах.
- ✓ Раздел «Концертная деятельность»: удачные выступления на концертах.
- ✓ Раздел «Практика»: правильная отработка конкурсной хореографии, конкурсных вариаций танцев европейской и латиноамериканской программ.

Педагогический контроль предполагает такие виды как: *входящий, текущий, итоговый годовой*.

Входящий контроль осуществляется для выявления склонности к хореографической деятельности, уровня подготовленности ребёнка, его физических данных.

Формы контроля: наблюдение, собеседование и опрос по темам (Приложение 2).

Результаты собеседования и наблюдений, по итогам первых занятий, фиксируются в диагностической карте мониторинга физического, творческого, личностного развития каждого учащегося (Приложение 3).

Текущий контроль осуществляется по итогам первого полугодия.

Задачи текущего контроля:

- выявление уровня освоения учащимися программного материала;
- определение уровня развития творческих способностей за данный период обучения.

Форма контроля – собеседование, опрос, анализ, самоанализ, которые осуществляются в процессе занятия и ходе выполнения контрольных упражнений.

Результаты учащихся фиксируются в диагностической карте мониторинга творческого, личностного развития каждого учащегося и в диагностической карте мониторинга освоения программы (Приложение 3). К учащимся предъявляются требования согласно Правилам Союза танцевального спорта России «О возрастных категориях и классах мастерства спортсменов» (Приложение 4) и Положению Союза танцевального спорта России о танцах и допустимых фигурах в стандарте и латине (Приложение 5).

Итоговый контроль проходит в конце учебного года и служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменений в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового контроля оценивается:

- правильность исполнения;
- техничность;
- уровень физической нагрузки;
- знание теоретической и практической части;
- творческий подход, артистичность.

Форма контроля - наблюдение, опрос, собеседование, анализ и самоанализ, учитывается

участие в городских, областных, всероссийских, международных конкурсах и фестивалях, в отчетных концертах детского объединения и учреждения. Используется методика контроля освоения учащимися программы и анализа результатов деятельности (по годам обучения). Результаты каждого учащегося фиксируются в диагностической карте мониторинга (в разделах итогового контроля) физического, творческого, личностного развития и в диагностической карте мониторинга освоения программы.

Для того чтобы развивать и поддерживать интерес учащихся к искусству танца, необходимо организовать посещение театров и концертов других творческих коллективов, где были бы представлены различные направления танца.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- Портфолио.
- Журнал учёта работы учебной группы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- Открытые занятия;
- Конкурсы внутри коллектива;
- Участие в мероприятиях и праздниках ЦДТ № 5;
- Участие в фестивалях и концертах г. Ульяновска;
- Сольный концерт в конце учебного года;

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В данном разделе отражаются оценочные материалы, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов:

- наблюдение в процессе занятий;
- психологические тесты
- тест на знание изученной терминологии
- таблицы контрольных испытаний
- аналитические справки по посещаемости;
- результативность практических занятий и концертной деятельности.

Экспресс-методика изучения социально-психологического климата в творческом коллективе

Отметь знаком «+» ту оценку некоторого свойства коллектива твоего класса, которая, по-твоему, является правильной.

+3 – положительное свойство, описанное слева, проявляется в коллективе всегда;

+2 – свойство, описанное слева, проявляется в большинстве случаев;

+1 – свойство, описанное слева, проявляется достаточно часто;

0 – затрудняюсь ответить, т.к. противоположные свойства, описанные справа и слева проявляются одинаково часто;

1 – отрицательное свойство, описанное справа, проявляется достаточно часто;

2 – свойство, описанное справа, проявляется в большинстве случаев;

3 – свойство, описанное справа, проявляется в классном коллективе всегда.

Итак, оцени состояние вашего классного коллектива в баллах по следующим свойствам.

Обработка результатов

Подсчитывается средний показатель оценки социально-психологического климата учебного коллектива.

Интерпретация результатов:

+2 – +3 – высокая степень благоприятности социально-психологического климата учебного коллектива;

0 – +2 – достаточная степень благоприятности социально-психологического климата;

1 – 0 – недостаточная степень благоприятности социально психологического климата;
 3 – - 1 – неблагоприятный социально психологический климат.

№ и/п	Свойства положительные	Свойства отрицательные						
		+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1.	Бодрый жизнерадостный тон, настроение							Подавленное, унылое настроение
2.	Доброжелательность во взаимоотношениях							Конфликты во взаимоотношениях
3.	Взаимное расположение и понимание между мальчиками и девочками							Мальчики и девочки конфликтуют между собой
4.	Участникам коллектива нравится быть вместе, хочется чаще находиться в коллективе, участвовать, в совместных делах в свободное время							Участникам коллектива выражают безразличие к более тесному общению, отказываются участвовать в совместных делах в свободное время
5.	Успехи и неудачи остальных учеников вызывают сопереживание, искреннее участие и сочувствие всех членов коллектива							Успехи и неудачи отдельных учеников вызывают зависть или злорадство других членов коллектива

Зачетное занятие

Проверка результативности поставленных задач:

- развить спортивные качества учащихся
- развить чувство ритма у учащихся

Фамилия, имя	Техника исполнения танц.композиция1	Техника исполнения танц.композиция 2	Техника исполнения базов. движений	Эмоциональность	Общая физическая подготовка	Партерная гимнастика	Ритмичность	Растяжка, гибкость	Дисциплина на занятиях	Общий балл
1										
2										
3										

Критерии оценивания: за каждое контрольное испытание максимальное количество баллов 10, в совокупности 100 баллов.

85-100 баллов- высокий уровень, 65 – 84 балла – средний уровень, 65 и меньше – низкий уровень освоения программы.

Оценка на зачетном уроке, контрольном или открытом уроке выставляется по

десятибалльной шкале.

Критерии оценок:

10 Баллов – упражнение выполнено полностью, безошибочно, самостоятельно, музикально, эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения в полном объеме.

9 Баллов – упражнение выполнено полностью, безошибочно, самостоятельно, в характере исполнения в полном объеме, но недостаточно эмоционально и уверенно.

8 Баллов – задание выполнено полностью, учебные действия, однако не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, есть небольшие погрешности, есть 1 ошибка. Упражнение выполнено эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения изучаемой национальности.

7 Баллов – задание выполнено полностью, учебные действия, однако не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, есть 2 ошибки и небольшие погрешности в выполнении движений или постановки корпуса. Упражнение выполнено эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения изучаемой национальности.

6 Баллов – задание выполнено, но допущены грубейшие ошибки (не более 3x) в выполнении движений и комбинации, в постановке корпуса допущены ошибки. Упражнение выполнено в характере, стиле и манере исполнения изучаемой национальности. Выполняются отдельные учебные действия и умения, последовательность действий при выполнении заданий хаотична, учебные действия при выполнении комбинаций в целом плохо осознаны, большинство заданий могут выполнить с помощью учителя.

5 Баллов – задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 4x ошибок. Обучающийся старается выполнить комбинацию в характере и манере изучаемой национальности. Выявляются затруднения при выполнении отдельных тренировочных движений.

4 Балла – задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 5 ошибок. Обучающийся исполняет комбинацию не в характере, без стиля и манеры изучаемой национальности.

3 Балла – задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 6 ошибок.

2 Балла – задание выполнено частично, при выполнении допущено более 6 ошибок.

1 Балл – задание не выполнено. Нет четкости в исполнении позы, не знает позиции рук, ног.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивные бальные танцы» осуществляется очно, в разновозрастных группах, предусмотрено обучение по учебным планам индивидуальной работы. Комплексные занятия проходят по комбинированному типу, так как включает в себя повторение пройденного, объяснение нового, закрепление материала и подведение итогов.

На занятиях используются следующие методы реализации программы.

- Наглядный метод: во время занятия изучаются новые PAS при обязательной демонстрации движений педагогом и объяснении методики исполнения, затем следует повторение пройденного материала учащимися.
- Метод опроса – это психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в осуществлении взаимодействия с детьми, посредством получения ответов на заранее сформулированные вопросы.
- Практический метод: практическое занятие – (от греческого *praktikos* – деятельный, активный), материальная, целеполагающая деятельность людей. Выступления и участие учащихся в концертных программах, фестивалях, конкурсах.

- Метод самоанализа: просмотр видеоматериалов – занятие, репетиция, концертный номер снимается на видео, затем просматривается и обсуждается с учащимися.
- Метод постепенности: занятие строится по принципу от простого к сложному, что помогает максимально точно проучить каждое pas и подготовить своё тело к более сложным упражнениям.
- Метод повтора: репетиция от латинского *repetitio* – повторение, основная форма подготовки представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями). Каждое занятие предполагает многократное повторение классических pas и различных танцевальных комбинаций, что позволяет хорошо понять и освоить новый и пройденный материал, синхронизировать движения в группе, а также максимально укрепить мышцы тела и выработать выносливость.
- Метод мотивации: личность педагога (родителей, знаменитых людей и т.д.), его опыт, умение работать с детьми, личная увлеченность этим видом деятельности в большей степени влияет на то, останется ли ребенок в танцах и будет ли двигаться дальше.

Занятия по программе проводятся на основе общих педагогических *принципов*:

- принцип научности;
- принцип систематичности обучения предполагает такое построение образовательного процесса, в ходе которого происходит связывание ранее усвоенного с новым разучиванием материалом танца;
- принцип доступности и последовательности предполагает последовательное усложнение заданий в постижении характера танцевальной музыки, специфики танцевальной композиции в целом и ее отдельных элементов и фигур;
- принцип взаимодействия педагога с учащимся;
- принцип наглядности;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип личностно – ориентированного подхода;
- принцип позитивного восприятия и принятия личности;
- принцип взаимодействия и формирования социально-значимых качеств личности;
- принцип гендерной идентичности детей;
- принцип результативности.

Педагогические технологии, используемые по программе «Спортивные бальные танцы»:

- Технология дифференцируемого обучения способствует созданию оптимальных условий для развития интересов и способностей учащихся. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.
- Технология личностно-ориентированного обучения – это организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.
- Технология проблемного обучения ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности учащихся. Механизмом реализации является поисковые методы, приема постановки познавательных задач, поставив перед учащимися задачу, которую они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.
- Технология развивающего обучения, при котором главной целью является создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношении между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума. Под

развивающим обучением понимается новый, активно-деятельный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу.

- Технологии сотрудничества реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, созворчества.
- Здоровьесберегающие технологии – создание комплексной стратегии улучшения здоровья учащихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть учащийся.
- Информационные технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео средства обучения.

Использование перечисленных технологий характеризует целостный образовательный процесс по европейскому и латиноамериканскому танцам и является формой организации учебной и творческой деятельности, где каждый ребенок не только обеспечивается полной свободой творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии, отборе средств выражения, планировании деятельности.

Формы обучения

Используются традиционные формы обучения, такие как показ, объяснение. Занятия осуществляются по нескольким формам:

- Практические общие занятия.
- Индивидуальные занятия.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

- Вводная часть (подготовка детей к основной части, разминка).
- Основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем).
- Заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).

Формы учебных занятий

Традиционные занятия:

- тематические (изучение или повторение одной учебной темы);
- итоговые или контрольные (проверка уровня подготовки учащихся).

Нетрадиционные занятия:

- комплексные или интегрированные (изучение одной учебной темы с использованием 2-3 видов творческой деятельности);
- занятия-соревнования: конкурсы, турниры.

Методика проведения занятия

Основные структурные элементы (Приложение 6):

- Разогрев обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной нагрузке. Подбор упражнений в комплексах и их структура тщательно продуманы. Каждое упражнение предназначено для конкретной части тела, учитывая возраст учащегося.
- Подготовительная часть предназначена для разогревания организма и подготовки его к выполнению упражнений основной части. Движения выполняются с небольшой амплитудой сначала в невысоком, а затем в нарастающем темпе.
- Основная часть направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. В неё включаются наиболее интенсивные упражнения, дающие, так называемые, «пиковые нагрузки».
- Заключительная часть включает движения с малой амплитудой и интенсивностью. Эти упражнения предназначены для развития гибкости, растяжки, восстановления дыхания, расслабления.

Физическая нагрузка на разные мышцы тела чередуется на протяжении всего занятия,

также чередуется организация деятельности: работа по группам, по линиям, по диагонали, по кругу, соло. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Движения экзерсиса исполняются сначала у станка, затем на середине зала, далее следует аллегро (прыжки) и завершает всё партерный экзерсис. У станка элементы исполняются в трех положениях (в зависимости от года обучения): стоя лицом к станку и держась двумя руками за станок; держась одной рукой за станок; стоя спиной к станку. Экзерсис у станка развивает осанку, выворотность ног, гибкость тела, устойчивость, подъём стопы, выносливость, мышечную силу. Экзерсис на середине зала помогает приобрести апломб и баланс, умение согласовать движение частей тела во времени и пространстве. Аллегро (прыжки) развивает элевацию (лёгкость в исполнении прыжков), учит умению координировать своё тело в нужном положении в воздухе. Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу три цели: повысить подвижность суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Контрольно-измерительные материалы

Критерий	Методы контроля
Эмоциональный	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Контрольное упражнение «Выявление артистических данных». ✓ Опросы на различные темы по курсу. ✓ Методика «Эмоционально – образное содержание музыкального произведения». ✓ Методика «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян и Н. Эпштейна).
Личностный	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Тест «Владение знаниями о культурном поведении артиста и зрителя». ✓ Тесты по годам обучения, включающие сочинение учащегося и принцип методики «Закончи предложение». ✓ Педагогическое наблюдение. ✓ Анализ процесса деятельности.
Мотивационно-ценостный	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Контрольные упражнения для определения уровня выносливости. ✓ Методика изучения мотивационной сферы учащихся (М.В. Матюхина).
Деятельностно-процессуальный	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Методика контроля освоения учащимися программы и анализа результатов деятельности. ✓ Опрос на тему «Терминология спортивного бального танца европейской и латиноамериканской программ». ✓ Контрольные упражнения для диагностики гибкости, подвижности. ✓ Педагогическое наблюдение. ✓ Анализ процесса деятельности.
Рефлексивный	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Контрольное упражнение «Импровизационные возможности». ✓ Анализ и самоанализ самооценки учащихся.

Эти дополнительные разработанные контрольно-измерительные материалы (Приложение 3) позволяют выстроить эффективную стратегию по развитию способностей каждого учащегося, а значит сделать для него каждое занятие продуктивным.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Азбука танцев. - Донецк, 2004.
2. Бекина С.И. Музыка и движение. - М., 1983.
3. Газета для танцоров Звёзды над паркетом, 1997-2007. Единая Всероссийская спортивная классификация 2001-2005 гг.
4. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. - Ростов, 2004.
5. Ключ к успеху. Сборник №10. Авторские программы педагогов дополнительного образования Восточного округа. Восточное окружное управление Московского комитета образования. М. 2002г. 280 с.
6. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений. Ленинград, 1980г.
7. Лукьянова Е. Дыхание и хореография. М. Искусство. 1979г.
8. Кудряков В. Приглашаем танцевать, - М., 1982.
9. Лутошкина А.Н. Эмоциональная жизнь детского коллектива. - М., 1978.
10. Ротест Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика, - М., 1986.
11. Современный бальный танец (под ред. Строганова В.И). - М., 1978.
12. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики и бальной хореографии. - М., МГИК, 1976.
13. Степанова Л.Г. Новые бальные танцы. - М., «Советская Россия», 1973.
14. Тарасов Н.И. Классический танец. - М., «Искусство», 1981.
15. Нормативные документы ООСО «СОЮЗ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА РОССИИ»
16. Учебники ведущих мировых специалистов по европейским танцам:
 - Imperial Society of Teachers of Dancing "The Ballroom Technique", England (Имперское общество учителей танцев, Англия «Техника европейских танцев»),
 - Imperial Society of Teachers of Dancing "The revised technique of Ballroom dancing", England (Имперское общество учителей танцев, Англия «Пересмотренная техника европейских танцев»),
 - Alex Moore , England "Ballroom dancing" (Алекс Мур, Англия «Европейские танцы»),
 - Guy Howard "Technique of Ballroom dancing", England
 - (Гай Говард «Техника европейских танцев», Англия).
17. Учебники ведущих мировых специалистов по латиноамериканским танцам:
 - Imperial Society of Teachers of Dancing, England "The revised technique of Latin
 - American dancing" (Имперское общество учителей танцев, Англия «Пересмотренная техника латиноамериканских танцев»),
 - Walter Laird "Technique of Latin dancing", England (Уолтер Лэрд «Техника латиноамериканских танцев», Англия).

Рекомендуемый список литературы для родителей и учащихся

1. Гай Ховард – «Техника европейских танцев»
2. Вальтер Лай Ладерд – «Техника латиноамериканских танцев»
3. Книги по спортивным бальным танцам А. Мур, У. Лайред и др.Л.

Интернет-ресурсы

1. Сайт: www.rusdsu.ru
2. Сайт: ballroom.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Психолого-педагогическая характеристика учащихся

При подборе репертуара следует учитывать возрастные особенности обучающихся, их технические возможности.

В период с 5-7 до 9—10 лет происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе.

Начало обучения в школе ведет к коренному изменению социальной ситуации развития ребенка. Он становится «общественным» субъектом и имеет теперь социально значимые обязанности, выполнение которых получает общественную оценку.

На протяжении младшего школьного возраста начинает складываться новый тип отношений с окружающими людьми. Безусловный авторитет взрослого постепенно утрачивается и к концу младшего школьного возраста все большее значение для ребенка начинают приобретать сверстники, возрастает роль детского сообщества. В этом возрасте происходит появление и другого важного новообразования — произвольного поведения. Ребенок становится самостоятельным, сам выбирает, как ему поступать в определенных ситуациях. В основе этого вида поведения лежат нравственные мотивы, формирующиеся в этом возрасте. Ребенок впитывает в себя моральные ценности, старается следовать определенным правилам и законам. Часто это связано с эгоистическими мотивами, и желаниями быть одобренным взрослым или укрепить свою личностную позицию в группе сверстников. То есть их поведение так или иначе, связано с основным мотивом, доминирующем в этом возрасте — мотивом достижения успеха.

В младшем школьном возрасте происходит рост стремления детей к достижениям. Поэтому основным мотивом деятельности ребенка в этом возрасте является мотив достижения успеха.

Иногда встречается другой вид этого мотива — мотив избегания неудачи. Основные достижения этого возраста обусловлены ведущим характером учебной деятельности и являются во многом определяющими для последующих лет обучения: к концу младшего школьного возраста ребенок должен хотеть учиться, уметь учиться и верить в свои силы. Полноценное проживание этого возраста, его позитивные приобретения являются необходимым основанием, на котором выстраивается дальнейшее развитие ребенка как активного субъекта познаний и деятельности.

Основная задача взрослых в работе с детьми младшего школьного возраста — создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей с учетом индивидуальности каждого ребенка.

Психологические особенности возрастной группы 11-15 лет

- Ведущая потребность - общение со сверстниками.
- Развитие Я – концепции. Склонность к риску, острым ощущениям.
- Быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения – в связи с бурным психофизиологическим развитием.
- Появление интереса к противоположному полу.
- Замедление реакции. Подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания.
- Слабо сформированная эмоционально-волевая сфера. Ориентация в поведении на поддержание и одобрение со стороны сверстников.
- Необходимость ощущения социальной востребованности (формирование – чувства взрослости).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА входного контроля предметных ЗУН учащихся

детского объединения

группа №

ФИО педагога

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат балла(-ов) (100%) (высчитывается: max Теория + max Практика)

Оптимальный уровень (от 80% до 100%) – от _____ до _____ баллов

Допустимый уровень (от 50% до 79%) – от ___ до ___ баллов

Критический уровень (49% и ниже) – от _____ до _____ баллов

(за 1 блок - по 1 баллу за вопрос, 2 блок – по 2 балла за вопрос, 3 блок – 3 балла)

Дата _____ Подпись педагога _____

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА (текущего, итогового) контроля предметных ЗУН учащихся

детского объединения

группа №_____

ФИО педагога _____

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат ____ балла(-ов) (100%) (высчитывается: max Теория + max Практика + max Средний балл по журналу)

Оптимальный уровень (от 80% до 100%) – от до баллов

Допустимый уровень (от 50% до 79%) – от до баллов

Критический уровень (49% и ниже) – от _____ до _____ баллов

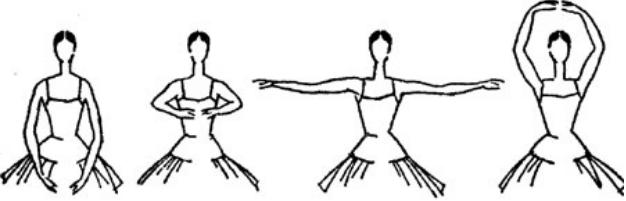
(за 1 блок - по 1 баллу за вопрос, 2 блок – по 2 балла за вопрос, 3 блок – 3 балла)

Дата Подпись педагога _____

Теоретическая часть
Контрольно-измерительные материалы
для ____ года обучения (итоговый контроль)

Ф.И. учащегося _____

1 блок – Тест

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1	Какому из перечисленных танцев соответствует быстрый темп исполнения	a) Модный рок; б) Рилио; в) Сударушка.
2	Как исполняется упражнение «Лягушка»	a) лежа на животе; б) лежа на спине; в) сидя.
3	Обведи 3 позицию рук	
4	Исходное положение партнеров в танце	a) лицом друг к другу; б) партнерша справа от партнера; в) спиной друг к другу.

2 Блок – Ответ на вопрос

Закончи фразу: «К спортивно-балльным танцам отечественной программы относятся модный рок, диско, вару - вару, рилио, кадриль, сударушка и.....»

Нарисуйте себя в танце _____

Механизм оценки:

1 Блок: правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 4 баллов

2 Блок: правильный ответ на каждый вопрос - 2 балла, максимум 4 балла

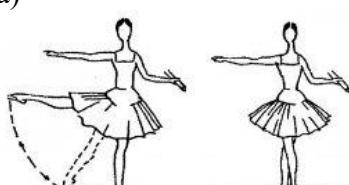
3 Блок: наиболее полный и правильный ответ – 3 балла, максимум 3 балла

Максимальное количество баллов – 11 баллов

**Контрольно-измерительные материалы
для ____ года обучения (итоговый контроль)**

Ф.И. учащегося _____

1 блок – Тест

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Grand battement (Гранд батман)	<p>a)</p>  <p>б)</p>  <p>в)</p> 
2.	В каких историко-бытовых танцах могут использоваться поклоны, реверансы?	<p>а) Мазурка; б) Полонез; в) Менуэт; г) Во всех историко-бытовых танцах.</p>
3.	Какому танцу соответствует ритмический рисунок «раз, два, три»?	<p>а) Вальс; б) Чачача; в) Джайв; г) Квикстеп.</p>
4.	В каком танце латиноамериканской программы есть «рок»?	<p>а) Квикстеп; б) Вару-вару; в) Джайв; г) Вальс.</p>
5.	Кто приглашает, первым подает руку и ведет в паре?	<p>а) Педагог; б) Партнер;</p>

		в) Партнерша. г) Судья.
6.	Какие части стопы участвуют при выполнении движений танца Самба? (обведи кружочком)	а) Подушечка; б) Носок; в) Каблук; г) Ребро.
7.	Есть ли в медленном вальсе подъем и снижение?	а) Да; б) Нет; в) Не знаю.

2 Блок – Ответ на вопрос

В каком году бальные танцы были отнесены к виду спорта? _____

Что такое ротация? _____

3 Блок. Творческий.

Докажите, что спортивно-балльные танцы могли бы войти в список олимпийских видов спорта.

Механизм оценки:

1 Блок: правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 7 баллов

2 Блок: правильный ответ на каждый вопрос - 2 балла, максимум 4 балла

3 Блок: наиболее полный и правильный ответ – 3 балла, максимум 3 балла

Максимальное количество баллов – 14 баллов

**Контрольно-измерительные материалы
для _____ года обучения (итоговый контроль)**

Ф.И. учащегося _____

1 блок – Тест

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Как переводится Battement fondu?	а) удар; б) вынимание; в) мягкий, тающий; г) маленький.
2.	Какие прыжки относятся исполняются в классическом танце? (зачеркни лишнее)	а) соте; б) кик; в) шажман де пье; г) эшапе;
3.	Расположение руки партнера во время исполнения танго?	а) на лопатке; б) на талии; в) на середине спины; г) на шее.
4.	Что такое открытый импитус?	а) движение танца Ч-ча-ча; б) движение танца Квикстеп; в) движение танца Румба.
5.	Чем отличается Медленный вальс от Венского?	а) ритмом; б) положением в паре; в) построением по линии танца; г) костюмами.
6.	«Турецкое полотенце» - движение какого танца?	а) Ч-ча-ча; б) Самба; в) Румба; г) Джайв.
7.	Какой счет характерен для танца Самба?	а) раз, два, три; б) три, четыре, пять; в) медленно, медленно, быстро, быстро; г) раз и два.
8.	В какой стране появился танец Джайв?	а) в Англии; б) в Бразилии; в) в США; г) в России.

2 Блок – Ответ на вопрос

Чем отличается пивот от пивотирующего действия? _____

Что такое «испанские руки»? _____

3 Блок. Творческий.

Какими качествами должен обладать танцор, чтобы добиться успеха? _____

Механизм оценки:

1 Блок: правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 8 баллов

2 Блок: правильный ответ на каждый вопрос - 2 балла, максимум 4 балла

3 Блок: наиболее полный и правильный ответ – 3 балла, максимум 3 балла

Максимальное количество баллов – 15 баллов

**Контрольно-измерительные материалы
для _____ года обучения (итоговый контроль)**

Ф.И. учащегося _____

1 блок – Тест

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Угол поворота в правом повороте Медленного вальса?	а) 180 °; б) 360 °; в) 90 °.
2.	Что такое Preparation?	а) упражнение для рук; б) упражнение для ног; в) подготовительное движение перед упражнениями у станка; г) движение коленей.
3.	Как называется большое приседание?	а) Demi-plie; б) Battement frappe; в) Grand Battements jete; г) Grand – plie.
4.	Максимальная длительность исполнения вариации танца на паркете во время конкурса?	а) 1 минута; б) 2 минуты; в) 3 минуты; г) 4 минуты.
5.	Что такое хейзетейшен?	а) подтяжка ноги ребром стопы; б) поворот вокруг своей оси; в) выведение ноги; г) бросок ногой.
6.	В каком из перечисленных движений у партнерши есть каблучный поворот?	а) рок; б) четвертной поворот влево; в) левый поворот; г) V-6.
7.	К какому танцу относится движение «Ветряная мельница»?	а) квикстеп; б) румба; в) самба; г) джайв.
8.	Что является основой для успешного выполнения поддержки в паре?	а) собранность обоих партнеров; б) сила партнера; в) небольшой вес партнерши; г) удача.
9.	Зачеркни лишнее	а) V-6; б) открытый променад; в) форстеп; г) наружный свивл.

2 Блок – Ответ на вопрос

Как отличаются положения рук партнера и партнерши в танцах Латиноамериканской программы? _____

Какие стили танца Румба вы знаете? _____

3 Блок. Творческий.

Сочините свою схему танца Самба _____

Механизм оценки:

1 Блок: правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 9 баллов

2 Блок: правильный ответ на каждый вопрос - 2 балла, максимум 4 балла

3 Блок: наиболее полный и правильный ответ – 3 балла, максимум 3 балла

Максимальное количество баллов – 16 баллов

ПРИЛОЖЕНИЕ 3**Мониторинг личностного развития учащихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

направленности _____ год обучения _____
название
ФИО педагога _____

№	ФИ учащегося	Ценностно – смысловая сфера			Эмоционально – волевая сфера			Потребностно – мотивационная сфера			Личностные достижения воспитанника			Итог и за год
		вход	текущий	итоговый	вход	текущий	итоговый	вход	текущий	итоговый	вход	текущий	итоговый	
1														
2														
3 ...														

Н - низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4**Мониторинг результатов освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

направленности _____ год обучения _____

название

ФИО педагога _____

№	ФИ учащегося	Предметные результаты						Метапредметные результаты			Итоги за год	
		Теоретическая подготовка учащегося			Практическая подготовка учащегося							
		вход	текущий	итоговый	вход	текущий	итоговый	вход	текущий	итоговый		
1												
2...												

Примечание:

Н - низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий.

Низкий уровень - нет первоначальных умений и навыков работы

Средний уровень – работу выполняет с помощью педагога

Высокий уровень – работает самостоятельно, творчески

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Методика проведения занятия

Этапы	Время	Содержание	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	2 мин.	Приглашение детей в зал. Построение в шеренги в шахматном порядке. Танцевальный поклон. Сообщение темы и задач.	Следить за интервалами.
	8 мин.	Разминка. Упражнения для мышц шеи: повороты головы с точкой в стороны; наклоны головы в стороны, наклоны вперед-назад, вращение головой.	Лицом к зеркалу.
		Упражнения для мышц плеч и рук: поочередное поднятие плеч с точками; одновременное поднятие плеч; поочередное вращение плечами вперед и назад; поочередные махи руками; одновременные махи руками; вращение рук в локтях к себе и от себя; вращение кистями.	Следить за выполнением упражнений в быстрый темп музыки.
		Упражнения для мышц спины и пресса: повороты и наклоны корпуса в стороны; наклоны корпуса вперед-назад; вращение корпусом.	Следить за амплитудой движений.
		Упражнения для мышц ног: приседания; подъем на носки, разворот стоп «краб»; прыжки на месте; прыжки вперед-назад; прыжки вправо-влево; прыжки «крестом».	Следить за осанкой.
		Восстановление дыхания.	
		Постановка корпуса. Баланс. Положение рук в паре.	Следить за тонусом мышц рук и корпуса. Растигивать мышцы шеи, создавая характерную форму (для партнерши).
		Хореография: натуральный поворот +реверсивный поворот с сохранением позиции в паре. Выполнение под музыку. Подъемы и снижения. На месте и перемещением вправо и влево (swing). Выполнение под музыку.	Контролировать плавное перемещение веса тела на ногу. Следить за амплитудой и работой мышц стопы и колена. Контролировать контакт и баланс в паре.

Основная часть	30мин.	Просмотр на проекторе фото пар, демонстрирующих правильные линии при исполнении танца	Проанализировать увиденный материал.
		Разбор фигур танца	Контролировать баланс тела: собственный и общий баланс в паре.
		Объяснение и демонстрация. Выполнение единичного действия индивидуально, затем в паре. Под счет, затем под музыку.	
		Объяснение в каком ритме, в каком тайминге выполняются фигуры в данной хореографии. Объяснение и демонстрация. Выполнение единичного действия индивидуально, затем в паре. Под счет, затем под музыку.	Следить за правильной последовательностью фигур. Следить за выполнением правильного тайминга. Следить за правильной работой стопы, подъемами-снижениями, направлением движения. Следить за амплитудой и работой мышц стопы и колена. Контролировать контакт и баланс в паре. Следить за выразительностью исполнения.
		Просмотр видео танца в исполнении пары высокого класса	Обсудить увиденный материал, проанализировать тренируемые на уроке аспекты.
Заключительная часть	5 мин.	Построение по линиям. Подведение итогов.	предложить учащимся самим выявить лучших из группы. Дать задание на дом.