

**Владимирский областной союз потребительских обществ
Автономная некоммерческая
профессиональная образовательная организация
«Владимирский техникум экономики и права Влдоопсоюза»**

Рассмотрено и одобрено
На педагогическом совете

Протокол № 1 от «30» 08 2020г.

Секретарь Иванова И.Ю.



УТВЕРЖДАЮ

Директор АН ПОО ВТЭП

С.Б. Рысева

2020г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные бальные танцы»**

Возраст детей - 14-17 лет

Срок реализации - 1 год

Уровень сложности - базовый

Разработчик программы:
Пухова Наталья Геннадьевна,
специалист по работе с молодежью

Владимир, 2020 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы» разработана в соответствии с документами государственной политики в области образования:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к образовательным программам дополнительного образования детей»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Локальными актами АН ПОО «Владимирский техникум экономики и права Владкоопсоюза» (далее – Техникум).

1.2. Концептуальная идея, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

Концептуальная идея

В основе данной программы лежит идея создания образовательной среды для эстетического и физического развития детей, способствующей раскрытию и развитию природных задатков (слух, чувство ритма, пластика тела, координация движений, чувство прекрасного) и творческого потенциала ребенка в процессе обучения спортивным танцам.

Новизна данной программы заключается в том, что в процесс обучения включены как групповые, так и индивидуальные занятия, что позволяет осуществлять дифференцированный подход в работе с детьми с разными способностями и разного уровня подготовки.

Для повышения мотивации учащихся к достижению лучших спортивных

результатов педагогом разработана и используется внутригрупповая система оценивания, путем начисления баллов, что позволяет повысить самодисциплину и самоотдачу учащихся.

Актуальность программы

В «Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года» говорится, что основными направлениями современного воспитания является включение детей в интеллектуально-познавательную, творческую, трудовую, общественно полезную, художественно-эстетическую, физкультурно-спортивную, игровую деятельность, в том числе на основе использования потенциала системы дополнительного образования детей и других организаций сферы физической культуры и спорта, культуры.

Актуальность программы состоит в приобщении детей к миру танца, к ценностям общемировой культуры, ознакомлении их с различными направлениями европейской и латиноамериканской хореографии, истории и культурного наследия танцевальных школ. Посредством танца человек учится выражать свои чувства, мысли, состояние, решая при этом задачу художественного, эстетического и культурного и физического развития, что является актуальным в современном образовании.

Программа актуальна сегодня и потому, что особое значение в процессе ее реализации придается формированию танцевальной этики, что предполагает воспитание естественной культуры общения: простоты, скромности, внимания друг к другу, вежливости, умения считаться с интересами других и ответственности за свои поступки.

Педагогическая целесообразность программы

Занятия спортивными балльными танцами - это один из немногих видов деятельности, позволяющий сочетать «несочетаемое» - искусство, пластику, владение телом, спорт, умение общаться, ритмику движения, образ танца, выработку волевых качеств. Именно в этом заложена основа методики систематической подготовки детей, которая отражает педагогическую целесообразность реализации программы.

Систематические тренировки в процессе обучения развивают мускулатуру, способствуют устранению физических недостатков (сутулость, плоскостопие), развивают правильную осанку, красивую легкую походку, элегантные манеры. Человека, занимающегося спортивными балльными танцами, отличают логически оправданные, целесообразно завершенные грациозные движения, собранность. Он всегда подтянут, аккуратен, энергичен, хорошо владеет собой, координационно развит, наделен чувством прекрасного.

Занятия по программе способствуют творческому развитию ребенка. Ведь искусство спортивного балльного танца - это средство музыкального, пластического, спортивного, физического, духовного развития личности.

Танцевальная мелодия, пластика жеста и движения органичны для природы человека, воспринимаются им и доставляют истинную радость индивидуального творчества.

Особенности организации образовательного процесса

Программа «Спортивные бальные танцы» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень программы - базовый. Форма обучения очная. Срок реализации программы - 1 год. Возраст детей: 14-17 лет.

В программе предусмотрены как групповые, так и индивидуальные занятия. Групповые занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю и 144 часа в год и предусмотрены для изучения фигур, отработки технических особенностей танцевальных фигур.

На индивидуальную работу с детьми предусмотрено по одному часу с каждой парой, 36 часов в год. Индивидуальные занятия предусмотрены для составления и отработки индивидуальных вариаций, исправления индивидуальных недочетов, отработки изученных движений, подготовки к аттестации, соревнованиям, выступлениям на концертах.

Таким образом, на похождение программы предусмотрено 180 часов.

Формы организации занятий: беседа, объяснение, демонстрация, мастер-класс, практическое занятие, тренинг, выезд на конкурс, концерт.

Компонентами программы, ее разделами являются:

- ритмика - необходима для овладения простейшими ритмами, развитие координации движений;
- хореография - изучает основные позиции рук, корпуса, головы, основные танцевальные движения и фигуры спортивного танца;
- спортивные танцы - компонент, включающий латино-американскую программу и европейскую программу;
- ОФП - процесс всестороннего развития физических способностей.

В программе предусмотрены резервные часы для участия в конкурсах спортивных бальных танцев, просмотр хореографических постановок, участие в концертах и т.д.

Алгоритм занятия:

1. Организационный момент (приветствие, целеполагание, эмоциональный настрой)
2. Музыкальная ритмическая разминка
3. Разучивание элементов движений в ритмах детских танцев
4. Разучивание элементов движений европейской и латиноамериканской программ танцев
5. Отработка ранее изученных танцевальных фигур
6. Подведение итогов занятия, рефлексия, самооценка.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Эстетическое и физическое развитие детей в процессе обучения спортивным танцам.

Задачи:

Развивающие:

- содействовать укреплению здоровья, физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- содействовать развитию двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- содействовать развитию координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- содействовать развитию физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- содействовать профилактике соматических нарушений - осанки, сколиоза, телосложения, дыхательной и сердечно - сосудистой систем, профилактике простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- содействовать развитию сенсорных систем: дифференцировке зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитию зрительной и слуховой памяти; развитию устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировке тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- содействовать развитию памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.;
- содействовать развитию статики путём систематической тренировки равновесия тела, опороспособности конечностей, развития координации элементарных движений в сложных двигательных комплексах.

Образовательные:

- сформировать необходимые знания в области физической культуры личности;
- ознакомить с историей бальных танцев;
- обучить основам техники движений, сформировать необходимые навыки и умения;
- сформировать хореографические навыки (основные позиции рук,

корпуса, головы, основные танцевальные движения и фигуры спортивного танца);

- сформировать базовые навыки спортивных танцев (латиноамериканской и европейской программ);

- научить танцевать программу 4-х танцев в паре и по одному, выполнять элементы сложности уровня Н класса европейской и латиноамериканской программ танцев;

- научить технически правильно исполнять работу стоп, бедер, корпуса и рук;

- развивать чувство ритма;

- обучить принципу поочередного движения, обучить умению импровизировать.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию потребности и умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;

- содействовать развитию чувства уверенности в себе, развитию стремления стать настоящим спортсменом и вести активный образ жизни.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план групповых занятий

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	-	2	устный опрос
2	Ритмика. Музыкально-ритмическая деятельность.	1	3	4	взаимоконтроль, опрос
3	Хореография. Разучивание новых элементов и фигур.	7	17	24	взаимоконтроль, опрос, тест на знание теоретического материала
4	Спортивные танцы. Тренировка новых элементов и фигур.		48	48	самоконтроль, взаимоконтроль, показ танцевальных фигур
5	Танцевальная практика. ОФП	-	56	56	взаимоконтроль
6	Итоговый контроль. Итоговое занятие с фиксацией результатов за год		2	2	Итоговый конкурс с приглашением родителей, тестирование
7	Мероприятия, концерты, соревнования	-	8	8	-
	Всего	10	134	144	

Учебно-тематический план индивидуальных занятий

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Ритмика. Музыкально-ритмическая деятельность		1	1	самоконтроль, опрос
2.	Спортивные танцы. Тренировка элементов и фигур танцев, исправление индивидуальных недочетов		9	9	самоконтроль, показ танцевальных фигур
3.	Составление индивидуальных вариаций		6	6	самоконтроль, показ танцевальных вариаций
4.	Тренировка индивидуальных вариаций		20	20	самоконтроль, показ танцевальных вариаций
		-	36	36	

Содержание групповых занятий

Раздел № 1. Вводное занятие

Теория: Знакомство. Техника безопасности. Беседа по поведению во ВТЭП. Общение с персоналом и родителями. Беседа по технике безопасности: работа с электрооборудованием, розетки, провода, переключатели.

Раздел № 2. Ритмика. Музыкально-ритмическая деятельность Практика: Обучение принципам дробления счетов. Темпы музыки: верхняя и нижняя граница. Связь с музыкальностью. Определение характера музыки. Раздел № 3. Хореография. Разучивание новых элементов и фигур.

Практика: Разучивание фигур 4-х танцев.

Раздел №4. Спортивные танцы. Тренировка новых элементов и фигур.

Практика: Отработка изученных фигур.

Раздел № 5. Танцевальная практика. ОФП.

Практика: Исполнение вариаций танцев.

Раздел № 6. Итоговый контроль.

В конце учебного года (конец мая) на итоговом конкурсе с приглашением родителей и администрации ВТЭП, учащиеся демонстрируют приобретенные танцевальные навыки - движения, танцы. Проводится тестирование на знание теоретического материала.

Раздел № 7. Мероприятия, концерты, соревнования.

Практика: Выступление на концертах, участие в соревнованиях, посещение мероприятий.

Содержание индивидуальных занятий

Раздел № 1. Ритмика. Музыкально-ритмическая деятельность.

Практика: Разные ритмы и темпы музыки, характер музыки, музыкальность, сильные доли в музыке.

Раздел № 2. Спортивные танцы. Разучивание новых элементов и фигур.

Практика: Повторение и техническая отработка элементов и фигур танцев, изученных на групповых занятиях, работа над устранением индивидуальных недочетов.

Раздел № 3. Составление индивидуальных вариаций.

Практика: Составление индивидуальных вариаций.

Раздел № 4. Тренировка индивидуальных вариаций.

Практика: Отработка поставленных вариаций, работа над техникой исполнения, над музыкальностью, артистизмом.

Календарно-тематический план групповых занятий

№ раздела, название	Темы занятий	Кол- во часов	Форма организа ции занятия	Средства обучения	Месяц
1. Техника безопасности.	Беседа по поведению во ВТЭП. Беседа по технике безопасности: работа с электрооборудованием, розетки, провода, переключатели. Инструктаж по выездным занятиям	2	беседа	Инструктаж ТБ	сентябрь
2. Музыкально-ритмическая деятельность	Основной ритм. Музыкальная размерность, темп.	2	объяснение	аудиоаппаратура	сентябрь
	Музыкальность. Характер музыки	2	объяснение	аудиоаппаратура	сентябрь
3. Хореография. Разучивание новых элементов и фигур	Разучивание упражнений для танца Медленный вальс: подъемы и спуски, шаг-баланс в сторону, шаг-баланс вперед-назад.	2	объяснение, показ	паркет, зеркала	сентябрь
	Закрытые перемены	2	объяснение, показ	паркет, зеркала	сентябрь
4. Спортивные танцы. Тренировка новых элементов и фигур	Отработка фигур танца Медленный вальс	2	тренинг	паркет, зеркала	сентябрь
5. Танцевальная практика	Исполнение вариаций Медленного вальса	2	показ, практика	паркет, зеркала	сентябрь
	Исполнение вариаций Медленного вальса	2		паркет, зеркала	сентябрь
7. Резервные часы	Участие в мероприятиях, концертах, резервные занятия	2	показ	-	октябрь
3. Хореография. Разучивание новых элементов и фигур	Разучивание фигур танца Медленный вальс: большой квадрат	2	объяснение, показ	паркет, зеркала	октябрь
4. Спортивные танцы. Тренировка новых элементов и фигур	Отработка фигур танца. Медленный вальс. Постановка рук	2	тренинг	паркет, зеркала	октябрь
	Отработка фигур танца. Медленный вальс. Отработка подъемов и спусков	2	тренинг	паркет, зеркала	октябрь

	Отработка фигур танца Медленный вальс. Работа над музыкальностью в исполнении фигур. Взаимоконтроль	2	тренинг	паркет, зеркала	октябрь
5.Танцевальная практика	Исполнение вариаций танцев Медленный вальс	2	показ, практика	паркет, зеркала	октябрь
	Исполнение вариаций танцев Медленный вальс. Отработка позиции рук	2	показ, практика	паркет, зеркала	октябрь
	Исполнение вариаций танцев Медленный вальс. Отработка позиций в паре	2	показ, практика	паркет, зеркала	октябрь
7. Резервные часы	Участие в мероприятиях, концертах, резервные занятия	2	показ	-	ноябрь
3.Хореография.Разучивание новых элементов и фигур	Разучивание фигур танца Ча-ча-ча: смены ног, шассе	2	объяснение, показ	паркет, зеркала	ноябрь
4.Спортивные танцы. Тренировка новых элементов и фигур	Отработка фигур танцев Медленный вальс и Ча-ча-ча	2	тренинг	паркет, зеркала	ноябрь
	Отработка фигур танцев Медленный вальс и Ча-ча-ча	2	тренинг	паркет, зеркала	ноябрь
	Отработка фигур танцев Медленный вальс и Ча-ча-ча. Взаимоконтроль	2	тренинг	паркет, зеркала	ноябрь
5.Танцевальная практика	Исполнение вариаций изученных танцев	2	показ, практика	паркет, зеркала	ноябрь
	Исполнение вариаций изученных танцев	2	показ, практика	паркет, зеркала	ноябрь
	Исполнение вариаций изученных танцев. Взаимоконтроль	2	показ, практика	паркет, зеркала	ноябрь
3.Хореография. Разучивание новых элементов и фигур	Разучивание фигур танца Самба:	2	объяснение	паркет, зеркала	декабрь
	Разучивание фигур танца Самба: баунс ритм, работа над бедрами	2	объяснение, показ	паркет, зеркала	декабрь
4.Спортивные танцы. Тренировка новых элементов и фигур	Отработка фигур изученных танцев	2	тренинг	паркет, зеркала	декабрь
	Отработка фигур изученных танцев	2	объяснение, показ	паркет, зеркала	декабрь
	Отработка фигур изученных танцев. Взаимоконтроль	2	объяснение, показ	паркет, зеркала	декабрь
5.Танцевальная практика	Исполнение вариаций изученных танцев	2	показ, практика	паркет, зеркала	декабрь

	Исполнение вариаций изученных танцев. Взаимоконтроль	2	показ, практика	паркет, зеркала	декабрь
7.Резервные часы	Участие в мероприятиях, концертах, резервные занятия	2	показ	-	декабрь
3. Хореография. Разучивание новых элементов и	Разучивание фигур танца Самба: виск, вольта	2	объяснение, показ	паркет, зеркала	январь
4.Спортивные танцы. Тренировка новых элементов и фигур	Отработка фигур изученных танцев	2	тренинг	паркет, зеркала	январь
	Отработка фигур изученных танцев	2	тренинг	паркет, зеркала	январь
	Отработка фигур изученных танцев. Взаимоконтроль	2	тренинг	паркет, зеркала	январь
5.Танцевальная практика	Исполнение вариаций изученных танцев	2	показ, практика	паркет, зеркала	январь
	Исполнение вариаций изученных танцев	2	показ, практика	паркет, зеркала	январь
	Исполнение вариаций изученных танцев	2	показ, практика	паркет, зеркала	январь
	Исполнение вариаций изученных танцев. Взаимоконтроль	2	показ, практика	паркет, зеркала	январь
7. Резервные часы	Участие в мероприятиях, концертах, резервные занятия	2	показ		февраль
3.Хореография. Разучивание новых элементов и фигур	Разучивание фигур танца Квикстеп: шассе, четвертной поворот вправо	2	объяснение, показ	паркет, зеркала	февраль
4.Спортивные танцы. Тренировка новых элементов и фигур	Отработка фигур изученных танцев	2	тренинг	паркет, зеркала	февраль
	Отработка фигур изученных танцев	2	тренинг	паркет, зеркала	февраль
	Отработка фигур изученных танцев. Взаимоконтроль	2	тренинг	паркет, зеркала	февраль
5.Танцевальная практика	Исполнение вариаций изученных танцев	2	показ, практика	паркет, зеркала	февраль
	Исполнение вариаций изученных танцев	2	показ, практика	паркет, зеркала	февраль
	Исполнение вариаций изученных танцев	2	показ, практика	паркет, зеркала	февраль
7. Резервные часы	Участие в мероприятиях, концертах, резервные занятия	2	показ		март

3.Хореография. Разучивание новых элементов и фигур	Разучивание фигур танца Квикстеп: лок степ вперед, лок степ назад	2	объяснение, показ	паркет, зеркала	март
4.Спортивные танцы.	Отработка фигур изученных танцев	2	тренинг	паркет, зеркала	март
Тренировка новых элементов и фигур	Отработка фигур изученных танцев	2	тренинг	паркет, зеркала	март
	Отработка фигур изученных танцев. Взаимоконтроль	2	тренинг	паркет, зеркала	март
5.Танцевальная практика	Исполнение вариаций изученных танцев	2	показ, практика	паркет, зеркала	март
	Исполнение вариаций изученных танцев	2	показ, практика	паркет, зеркала	март
	Исполнение вариаций изученных танцев. Взаимоконтроль	2	показ, практика	паркет, зеркала	март
7.Резервные часы	Участие в мероприятиях, концертах, резервные занятия	2	показ		апрель
5.Танцевальная практика	Исполнение вариаций изученных танцев	2	показ, практика	паркет, зеркала	апрель
	Исполнение вариаций изученных танцев	2	показ, практика	паркет, зеркала	апрель
	Исполнение вариаций изученных танцев	2	показ, практика	паркет, зеркала	апрель
	Исполнение вариаций изученных танцев	2	показ, практика	паркет, зеркала	апрель
	Исполнение вариаций изученных танцев. Подготовка к итоговому конкурсу	2	показ, практика	паркет, зеркала	апрель
	Исполнение вариаций изученных танцев. Подготовка к итоговому конкурсу	2	показ, практика	паркет, зеркала	апрель
	Исполнение вариаций изученных танцев. Подготовка к итоговому конкурсу	2	показ, практика	паркет, зеркала	апрель
7. Резервные часы	Участие в мероприятиях, концертах, резервные занятия	2	показ		май
5.Танцевальная практика	Исполнение вариаций изученных танцев	2	показ, практика	паркет, зеркала	май
	Исполнение вариаций изученных танцев	2	показ, практика	паркет, зеркала	май
	Исполнение вариаций изученных танцев	2	показ, практика	паркет, зеркала	май

	Исполнение вариаций изученных танцев	2	показ, практика	паркет, зеркала	май
	Исполнение вариаций изученных танцев	2	показ, практика	паркет, зеркала	май
	Исполнение вариаций изученных танцев	2	показ, практика	паркет, зеркала	май
6.Итоговый контроль	Итоговый конкурс, тестирование	2	показ	аудиоаппаратура	май
	Всего	144			

Календарно-тематический план индивидуальных занятий

№ раздела, название	Темы занятий	Кол-во часов	Форма организации занятия	Средства обучения	Месяц
1.Ритмика. Музыкально-ритмическая деятельность	Разные ритмы и темпы музыки, характер музыки, музыкальность,	1	объяснение	паркет, зеркала	сентябрь
	Разные ритмы и темпы музыки. Сильные доли в музыке	1	объяснение	паркет, зеркала	сентябрь
2.Спортивные танцы. Тренировка элементов и фигур танцев, исправление индивидуальных недочетов	Повторение и техническая отработка элементов и фигур танца Медленный вальс, работа над устранением индивидуальных недочетов	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	сентябрь
	Повторение и техническая отработка элементов и фигур танца Медленный вальс, работа над устранением индивидуальных недочетов	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	сентябрь
3.Составление индивидуальных вариаций	Составление индивидуальных вариаций танца Медленный вальс	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	октябрь
	Составление индивидуальных вариаций танца Медленный вальс. Самоконтроль	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	октябрь
4.Тренировка индивидуальных вариаций	Отработка поставленных вариаций танца Медленный вальс, работа над техникой исполнения,	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	октябрь
	Отработка поставленных вариаций танца Медленный вальс, работа над музыкальностью, артистизмом	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	октябрь
2.Спортивные танцы. Тренировка	Повторение и техническая отработка элементов и фигур танца Ча -ча-ча, работа над	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	ноябрь

элементов и фигур танцев, исправление индивидуальных недочетов	устранением индивидуальных недочетов				
	Повторение и техническая отработка элементов и фигур танца Ча-ча-ча, работа над устранением индивидуальных недочетов. Самоконтроль	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	ноябрь
3.Составление индивидуальных вариаций	Составление индивидуальных вариаций танца Ча-ча-ча	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	ноябрь
	Составление индивидуальных вариаций танца Ча-ча-ча	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	ноябрь
4.Тренировка индивидуальных вариаций	Отработка поставленных вариаций танца Ча-ча-ча, работа над техникой исполнения	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	декабрь
	Отработка поставленных вариаций танца Ча-ча-ча, над музыкальностью, артистизмом	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	декабрь
2.Спортивные танцы. Тренировка элементов и фигур танцев, исправление индивидуальных недочетов	Повторение и техническая отработка элементов и фигур танца Самба, работа над устранением индивидуальных недочетов	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	декабрь
3.Составление индивидуальных вариаций	Составление индивидуальных вариаций танца Самба	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	январь
4.Тренировка индивидуальных вариаций	Отработка поставленных вариаций танца Самба, работа над техникой исполнения,	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	январь
	Отработка поставленных вариаций танца Самба, работа над музыкальностью, артистизмом	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	январь
	Отработка поставленных вариаций танца Самба, работа над музыкальностью, артистизмом	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	январь
2.Спортивные танцы. Тренировка элементов и фигур танцев,	Повторение и техническая отработка элементов и фигур танца Квикстеп	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	февраль
	Техническая отработка элементов и фигур танца Квикстеп, работа над	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	февраль

исправление индивидуальных недочетов	устранением индивидуальных недочетов				
3. Составление индивидуальных вариаций	Составление индивидуальных вариаций танца Квикстеп	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	февраль
	Составление индивидуальных вариаций танца Квикстеп, самоконтроль	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	февраль
4. Тренировка индивидуальных вариаций	Отработка поставленных вариаций танца Квикстеп, работа над техникой исполнения, над музыкальностью, артистизмом	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	март
	Отработка поставленных вариаций танца Квикстеп, работа над техникой исполнения, над музыкальностью, артистизмом	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	март
	Отработка поставленных вариаций танца Квикстеп, работа над техникой исполнения, над музыкальностью, артистизмом	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	март
	Отработка поставленных вариаций танца Квикстеп, работа над техникой исполнения, над музыкальностью, артистизмом	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	март
	Отработка поставленных вариаций четырех танцев, работа над техникой исполнения, над музыкальностью, артистизмом. Подготовка к итоговому конкурсу	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	апрель
	Отработка поставленных вариаций четырех танцев, работа над техникой исполнения, над музыкальностью, артистизмом. Подготовка к итоговому конкурсу	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	май
	Отработка поставленных вариаций четырех танцев, работа над техникой исполнения, над музыкальностью, артистизмом. Подготовка к итоговому конкурсу	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	май
	Отработка поставленных вариаций четырех танцев, работа над техникой исполнения, над музыкальностью, артистизмом. Подготовка к итоговому конкурсу	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	май

	Отработка поставленных вариаций четырех танцев, работа над техникой исполнения, над музыкальностью, артистизмом. Подготовка к итоговому конкурсу	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	май
	Отработка поставленных вариаций четырех танцев, работа над техникой исполнения, над музыкальностью, артистизмом. Подготовка к итоговому конкурсу	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	май
	Отработка поставленных вариаций четырех танцев, работа над техникой исполнения, над музыкальностью, артистизмом. Подготовка к итоговому конкурсу	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	май
	Отработка поставленных вариаций четырех танцев, работа над техникой исполнения, над музыкальностью, артистизмом. Подготовка к итоговому конкурсу	1	показ, объяснение	паркет, зеркала	май
	Всего	36			

1.4. Планируемые результаты

В ходе реализации программы, планируется достичь у воспитанников следующих результатов.

Развивающие:

- более высокий уровень физического развития, способность сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- более развитые координационные способности - согласованность движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесие, ритмичность, точность движений, мышечно-суставное чувство, зрительно-моторная координация и др.;
- более высокий уровень развития физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- улучшение осанки, улучшение работы дыхательной и сердечно - сосудистой систем, отсутствие развития сколиоза, уменьшение частоты простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- повышение уровня развития сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожнокинестетических восприятий и т.п.;
- улучшение памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-

волевой сферы и т.п.;

- более высокий уровень развития статики путём систематической тренировки равновесия тела, опороспособности конечностей, координации элементарных движений в сложных двигательных комплексах.

Образовательные:

- базовые знания в области физической культуры личности;
- базовые знания по истории балльных танцев;
- владение основами техники движений;
- сформированные базовые хореографические навыки (основные позиции рук, корпуса, головы, основные танцевальные движения и фигуры спортивного танца);
- базовые навыки спортивных танцев (латино-американской и европейской программ);
- умение танцевать программу из 4-х танцев в паре и по одному уровня Н класса европейской и латиноамериканской программ танцев;
- сформированная техника работы стоп, бедер, корпуса и рук;
- развитое чувство ритма;
- сформированные навыки поочередного движения, импровизации.

Воспитательные:

- сформированная потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- более высокий уровень волевых качеств, организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- сформированная уверенность в себе, стремление стать настоящим спортсменом и желание вести активный образ жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение

Современная система дополнительного образования детей предоставляет возможность обучающимся заниматься в объединениях различной направленности - в соответствии со своими желаниями, интересами и потенциальными возможностями. Главным принципом гуманистической педагогики является признание уникальности и самоценности человека, его права на самореализацию, личностно-равноправная позиция педагога и ребенка, ориентированность на его интересы, способность видеть в нем личность, достойную уважения. В связи с этим, в программе реализуются следующие принципы обучения:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип системности и последовательности в практическом овладении основами танцевального мастерства;
- принцип доступности подразумевает обучение движениям от простого к сложному, постепенное усложнение учебного материала с обязательным учетом возможностей ребенка;
- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;
- принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий.

В процессе обучения по программе используются следующие методы обучения:

- наглядно-демонстративный метод включает в себя демонстрацию педагогом отдельных движений и вариаций, посещений соревнований, фестивалей, показ видеоматериалов;
- объяснительно-иллюстративный показ танцевальных движений с объяснениями и комментариями, в том числе с использованием ИКТ;
- словесный метод включает в себя рассказ (об известных исполнителях, музыке, танцевальных образах и т.д.), описание (перечисление и раскрытие признаков характерных для того или иного движения), объяснение (изложение учебного материала, движения которого будут исполняться), беседа (диалогическая форма изложения и освоения учебного материала).
- практический (упражнения - многократное повторение движений с целью формирования и совершенствование танцевальных умений и навыков);
- проблемно-поисковый метод включает в себя совместный с детьми поиск новых движений, образов.

Крайне важна мотивация учащихся к достижению результатов.

Мотивация - это динамический психофизиологический процесс, который управляет поведением человека и определяет его организованность, направленность, устойчивость и активность.

С целью мотивации детей, активизации учебной активности учащихся и развития у них таких компетенций как самоконтроль и взаимоконтроль применяется система начисления баллов. Учащимся начисляется 1 балл за выполнение каждого упражнения, задания или отрабатываемого элемента. За хорошее выполнение начисляется дополнительный балл, а за отличное 2 дополнительных балла. Также баллы могут начисляться за старание, если ученик физически или технически подготовлен хуже, чем большинство, и за внимание и активность на занятии. За небрежное исполнение, невнимательность или плохое поведение баллы вычитаются. Сумму баллов к концу занятия подсчитывают сами ученики, педагог записывает результаты в тетрадь и по итогам месяца лучшие ученики награждаются призами.

Особую роль играет создание ситуации успеха на занятии. Технология

создания ситуации успеха состоит из следующих компонентов:

1. Создание психологического комфорта, снятие страха, напряженности. Авансирование успешного результата. Создание психологического комфорта.
2. Принцип посильности учебного материала, скрытое инструктирование ребенка в способах и формах совершения деятельности.
3. Целеполагание, нацеленность на конечный результат, мотивация.
4. Персональная исключительность спешного результата.
5. Мобилизация активности или педагогическое внушение.
6. Высокая оценка детали.

В программе предусмотрено применение здоровье сберегающих технологий, включающих движение, физические упражнения, гимнастику (оздоровительную, пальчиковую, дыхательную, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости), эмоциональные разрядки и минутки «покоя».

Гимнастика для профилактики плоскостопия

1. Упражнения выполняются, сидя на ковре с вытянутыми ногами:
 - шевелить пальцами ног;
 - растопырить пальцы ног;
 - потянуть большие пальцы ног на себя;
 - потянуть большие пальцы ног от себя;
 - сжать все пальцы ног.
2. Упражнения выполняется стоя, стопы на ширине плеч:
 - приподнять все пальцы ног;
 - приподнять только большие пальцы ног;
 - приподнять по четыре пальца на каждой ноге одновременно, а большие пальцы оставить на полу;
 - подъем на полупальцы;
 - стоять на внутренней стороне стопы;
 - стоять на внешней стороне стопы;
 - сжимать пальцы.

Учитывая психологические особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста, немаловажная роль отводится игре. Игровая технология включает музыкальные игры на развитие чувства ритма, на развитие артистизма, игры на внимание, на координацию, подвижные игры, игры для расслабления и отдыха.

Материально-техническое и информационное обеспечение

Занятия проходят в зале (Актный зал), оборудованном зеркалами. Для проведения занятий имеется музыкальное оборудование, аудиозаписи, видеоматериалы конкурсов, концертов.

Для занятий танцами по данной программе предусмотрено наличие танцевальной формы, удобной для выполнения движений. Танцевальная форма

включает в себя: мальчики - танцевальные ботинки, спортивные брюки черного цвета, черные футболки; девочки - чешки или танцевальные босоножки, однотонные футболка и юбка.

Кадровое обеспечение

По данной программе может работать педагог с высшим или средне-специальным хореографическим, или физкультурным образованием, а также хореограф, имеющий специальную подготовку и знания в области балльных танцев.

В настоящее время занятия ведет педагог дополнительного образования Пухова Наталья Геннадьевна, образование высшее (специальность – магистр художественного образования), педагогический стаж 19 лет.

2.2. Формы аттестации

Текущий контроль проводится в форме фронтального опроса, состоящего из вопросов по основам музыкальной грамотности, истории танцев, названию фигур, позициям рук, ног, корпуса.

Помимо этого, в программе предусмотрены такие формы контроля, как самоконтроль и взаимоконтроль на каждом занятии.

Самоконтроль - это метод самонаблюдения в процессе исполнения упражнений, разучивания фигур и вариаций. Самоконтроль необходим для того, чтобы учащийся мог анализировать свои действия и исправлять ошибки, добиваясь лучшего результата. Для проведения самоконтроля хореографический зал оборудован зеркалами. Самоконтроль имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха.

Взаимоконтроль и взаимопроверка — это особая форма контроля. Когда учащийся объективно оценивает работу одноклассника или целой группы. Здесь важно, чтобы учащиеся научились оценивать работу не механически, а смогли обосновать свою оценку. Взаимоконтроль помогает научить объективности при оценивании партнера или одноклассников, развивать критическое мышление и освоить приемы анализа.

Приемы взаимоконтроля:

Работа в парах. Это самый распространенный прием. Педагог просит учащегося проверить у партнера выполнение упражнения или проверить правильность исполнения связок, фигур, позиций и т.д. Вариантов много.

Работа в группах. Педагог выбирает одного или несколько экспертов из числа учащихся, которым предстоит оценить исполнение упражнения или фигуры. Группе учащихся дается одно общее задание с конкретной задачей. В чем особенность: оценку каждому участнику группы ставят сами учащиеся этой группы. Но каждая оценка опять-таки должна быть обоснована.

Такой прием позволяет контролировать усвоение материала, так как

взаимопроверку можно проводить на любом этапе занятия: при изучении новых фигур, связок, на этапе отработки или закрепления нового материала, обобщения знаний по теме и т.д.

Тематический контроль отслеживает уровень освоения учебного материала по темам в форме фронтального опроса или теста с вопросами по конкретной теме (музыкальный размер мелодии, количество шагов в фигуре, работа стопы, позиции в паре и т.д.), взаимоконтроля, показа танцевальных фигур.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме конкурса с демонстрацией учащимися всех навыков и умений, приобретенных за время обучения: исполнение отдельных упражнений, вариаций, танцевальных схем, новых связок и фигур четырех танцев Европейской и Латиноамериканской программ (практические умения и навыки) и теста на определение уровня владения теоретическим материалом. Приглашаются родители учащихся и администрация ВТЭП.

Помимо этого, мониторинг уровня реализации программы предполагает учет успешности учащихся в соревнованиях и конкурсах.

Формы фиксации результатов:

- заполнение индивидуальной карты развития учащихся
- ведение учащимися портфолио с грамотами, дипломами
- записи в журнале посещаемости.

2.3. Список литературы

Для педагога:

1. Бекина С.И. и др. «Музыка и движение», М., 1983.
2. Гай Г. / Перевод А. Белгородского «Техника европейских танцев» - М., 2003.
3. Грачев О.К., «Физическая культура для детей», М., издательский центр «МарТ». 2005.
4. Машков А. В., Машкова А. М. Спортивно-танцевальная классификация фигур и вариаций по программе сложности. РГАФК, М, 1996.
5. Неверкович С.Д., Хозяинов Г.И. «Основы обучения и воспитания». М., 1997.
6. Попов С.Н. «Лечебная физическая культура», 3-е изд., издательский центр «Академия», М., 2006.
7. Пин Ю. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев /- СПб.: Rest, 1993.
8. Пин Ю. Пересмотренная техника европейских танцев / СПб, Rest, 1993.
9. Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М., 2000.
10. Семенова И.Е. «Преподавание хореографических дисциплин для тренеров и исполнителей спортивных танцев». - М.: РГАФК, 1999.
11. Сильвестер В. «Современные бальные танцы» 2005.
12. Смит-Хэмпшир Г. «Венский вальс. Как воспитать чемпиона». - Томск: STT, 2000.
13. Стриганов В.М., Уральская В.И «Современные бальные танцы», М. Просвещение, 1979.
14. Laird W./ перевод Белгородский А., Денисов О. «Техника латиноамериканских танцев», М., 2003 .
15. Moore Alex: «Техника бальных танцев», «Усложненная техника», «Популярные вариации», 1994.

Для учащихся:

1. Боттомер П., «Учимся танцевать», М.: Эскмо - Пресс, 2001.
2. Еремина М. «Роман с танцем», СПб. Танец, 1998.
3. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей среднего дошкольного возраста», М.: Айрис- пресс, 2008.
4. Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М., 2000.
5. Шаталова А. и др. «Бальные танцы», Новая реальность, 2013.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
Тест на знание теоретического материала

1. Какой счет в танце Медленный вальс?
А) раз и два
В) Б) раз, два, три
С) раз, два, три, четыре
2. какая позиция стоп в танце Квикстеп?
А) первая
В) шестая Г) свободная
3. Музыкальный размер танца Самба
А) 3/4 В) 2/4
В) 4/4
4. Какой танец не входит в латиноамериканскую соревновательную программу?
А) Сальса
В) Самба В) Ча-ча-ча
5. Какой танец не входит в европейскую соревновательную программу?
А) Медленный вальс
В) Квикстеп Г) Полонез
6. Сколько шагов в фигуре «Закрытая перемена» танца Медленный вальс?
А) три Б) шесть
В) восемь

Система оценивания

Разработана система оценки уровня освоения программы обучающимися. Это 5ти-балльная система с несколькими критериями оценки:

Музыкальность исполнения танца.

Техника исполнения, знание схем и фигур.

Точность и чистота исполнения движений, линий рук, ног, корпуса.

Уровень сформированности танцевальных навыков учащихся оценивается согласно разработанным критериям:

Критерии оценки

№	Показатели	Критерии				
		высокий уровень 5 баллов	хороший уровень 4 балла	удовлетвори тельный уровень 3 балла	низкий уровень 2 балла	очень низкий уровень 1 балл
1	Музыкальность исполнения танца	точное попадание в такт и ритм музыки	выполняет все фигуры и вариации в музыку	ребенок выполняет в музыку большую часть движений	делает только часть схем и вариаций в музыку	не может сделать более половины движений в такт и ритм музыки
	Техника танца, знание схем и фигур	точное исполнение фигур и схем танца, отличное техническое исполнение	исполняет все схемы и фигуры правильно, с хорошей техникой	запомнил и исполняет большую часть схем и фигур, техническое исполнение среднее	запомнил часть схем и фигур, низкое техническое исполнение	плохо запомнил фигуры и схемы, техника неудовлетворительная
2	Точность и чистота исполнения позиций корпуса, линий рук и ног	все движения выполняются в ритм музыки с нужной резкостью и четкостью, с чистыми и красивыми линиями	в основном движения выполняются в ритм музыки с нужной резкостью и четкостью, с чистыми и красивыми линиями	не всегда присутствует резкость и точность в движениях и чистота линий корпуса, рук, ног	мало присутствует точность в движениях линии корпуса, рук и ног недостаточно натянуты	отсутствует точность в исполнении движений, плохие позиции корпуса, рук и ног

Уровень сформированности практических умений учащихся заносится в карту оценки практических умений учащегося:

№	Ф И воспитанника	Европейская программа			Латиноамериканская программа			Кол-во баллов
		музыкальность исполнения	владение техником, знание схем и фигур	точность и чистота исполнения позиций корпуса, линий рук и ног	музыкальность исполнения	владение техником, знание схем и фигур	точность и чистота исполнения позиций корпуса, линий рук и ног	

Карта оценки практических умений учащегося

Результаты обучения по программе заносятся в портфолио и индивидуальную карту развития учащегося:

Индивидуальная карта развития учащегося

№	Ф.И.	Уровень усвоения учебного материала		Творческая активность (участие в конкурсах, соревнованиях)	Всего баллов
		Теоретический знания (тест)	Практическая подготовка		

Портфолио учащихся (учёт участия учащихся в конкурсах, мероприятиях)

ФИ	Название мероприятия	уровень	результат

Лист экспертизы образовательной программы дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная Составитель программы:
Пухова Наталья Геннадьевна

Дата заполнения: «31» августа 2020г.

№	Критерии и показатели	Выраженно сть критерия	Комментарий эксперта
		Есть (+)/ Нет (-), баллы	
1. Полнота структурных компонентов рабочей программы			
1.1.	Титульный лист		
1.2.	Пояснительная записка		
1.3.	Цель и задачи программы		
1.4.	Содержание программы. Учебный план. Календарно-тематический план)		
1.5.	Планируемые образовательные результаты		
1.6.	Условия реализации программы: (учебно-методическое, материально-техническое и кадровое обеспечение)		
1.7.	Формы аттестации		
1.8	Список литературы		
1.9	Оценочные материалы		
1.10	Приложения (Лист экспертизы, Лист внесения изменений)		
2. Качество пояснительной записки Рабочей программы			
2.1.	Пояснительная записка отражает полный перечень нормативных документов и материалов, на основе которых составлена Рабочая программа: - ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», - Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р) - Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года». - Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО) - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и		

	осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Письмо Минобрнауки России 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к образовательным программам дополнительного образования детей» - Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» - Локальные акты Техникума		
2.2.	Пояснительная записка отражает направленность (профиль) программы, ее уровень		
2.3.	Пояснительная записка содержит информацию об адресате программы, объеме и сроках освоения программы, количестве учебных часов, на которое рассчитана РП (в год, неделю), указан режим занятий, их периодичность и продолжительность		
2.4.	Пояснительная записка отражает концептуальную идею программы		
2.5.	Пояснительная записка отражает актуальность и новизну программы		
2.6.	Пояснительная записка отражает педагогическую целесообразность программы		
2.7.	Указаны формы обучения и особенности организации образовательного процесса		
3. Цели и задачи программы:			
3.1	Метапредметные, личностные, предметные (либо развивающие, воспитательные, образовательные)		
4. Содержание программы			
4.1	Учебно-тематический план		
4.2	Содержание программы		
4.3	Календарно-тематический план		
5. Планируемые результаты			
5.1	Метапредметные, личностные, предметные (либо развивающие, воспитательные, образовательные)		
6. Условия реализации программы			
6.1.	Учебно-методическое, информационное обеспечение		

6.2.	Материально-техническое обеспечение		
6.3	Кадровое обеспечение		
7. Формы аттестации			
7.1.	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов		
7.2	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов		
8. Список литературы			
8.1	Отражена основная и дополнительная учебная литература (для педагога, для учащегося)		
8.2	Библиографические ссылки на указанную литературу даны в соответствии с ГОСТом (алфавитный порядок, выполнены требования библиографического описания разного вида источников).		
9. Приложения			
9.1	Оценочные материалы (диагностические методики)		
9.2	Наличие Листа экспертизы образовательной программы дополнительного образования		
9.3	Наличие Листа внесения изменений		
10. Грамотность оформления РП:			
10.1	Рабочая программа соответствует всем требованиям к оформлению		
10.2	Текст изложен логично, не содержит повторов		
	Всего	34 балла	

Выводы эксперта

Программа соответствует требованиям к программам дополнительного образования и рекомендована к применению в образовательном процессе.

Согласовано:

/ _____ /

/ _____ /

/ _____ /

С выводами ознакомлен(а)

Приложение № 3

Лист внесения изменений и дополнений в программу

№ п/п	Дата	Характеристика изменений (уплотнение занятий, объединение занятий, перенос на другую дату Напр: объединение занятий №25 и 26)	Основание изменений (карантин, или б/лист педагога с... по...)	Реквизиты документа, которым закреплено изменение пр.№... ВТЭП от .	Подпись педагога/ зам. директора
1.					