

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

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

ПРИНЯТО

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

УТВЕРЖДАЮ

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



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

Группа № 1

1 год обучения

Возраст обучающихся 4-17 лет

Педагог СП ОДОД

Срок реализации программы 3 лет

Логинова О.В.

Санкт-Петербург
2021 г.

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

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

ПРИНЯТО

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

УТВЕРЖДАЮ

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



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

Группа № 1

1 год обучения

Возраст обучающихся 4-17 лет

Педагог СП ОДОД

Срок реализации программы 3 лет

Логинова О.В.

Санкт-Петербург
2021 г.

I. Пояснительная записка

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

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

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

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

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

Нормативно-правовой и методологической основой программы являются:

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

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

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

Целью образовательной программы является:

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

Цель подразумевает решение следующих **задач**:

1. Обучающие задачи:

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

- изучение теоретического материала,

- совершенствование танцевальной техники и овладение эмоционально ярким исполнительским мастерством.

2. Развивающие задачи:

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

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

3. Воспитательные задачи:

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

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

- выработка личностных качеств спортсмена-любителя.

Оздоровительные:

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

2. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.

3. Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Реализация воспитательной работы на занятиях осуществляется посредством:

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

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

Условия реализации образовательной программы:

Адресат программы:

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

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

- основы аэробного тренинга;

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

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

- 1 год обучения – начинающие,

На первом этапе обучения (1 год обучения) первоочередной задачей является развитие у обучающихся координации, слуховых и двигательных навыков. Необходима выработка правильной постановки корпуса, изучение диско-танцев, основ хореографического экзерсиса, а также, основ непосредственно бальных танцев.

Формы и методы проведения занятий

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

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

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

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

- повторение пройденного материала (тренаж);

- изучение нового материала;

- повторение изученных танцев.

В начале каждого занятия педагог ставит перед воспитанниками конкретные цели и задачи, добиваясь в процессе работы их достижения и

выполнения. Разучивание нового материала происходит постепенно с интенсивностью, которая регулируется педагогом в зависимости от успешности усвоения предыдущего. Процесс обучения строится с учетом индивидуальных физических и психологических особенностей обучающихся. Для достижения цели программы необходимо постепенное решение задач применительно к каждому этапу обучения.

На *первом* году обучения целью обучения является пробуждение интереса к занятиям, и приобщение детей к движениям под музыку в целом, и бальным танцам в частности. Это достигается путем использования в процессе обучения развивающих игр, музыкальных конкурсов, приведением образных сравнений при изучении движений, а также постоянным проговариванием каждого исполняемого движения.

Изучение непосредственно бальных танцев происходит постепенно и органически «вплетается» в материал более простых диско и развивающих танцев, что способствует развитию и сохранению интереса к занятиям танцами у обучающихся.

Контроль и критерии оценки успехов обучающихся.

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

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

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

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

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

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

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

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

Ожидаемые результаты обучения:

Предметные результаты:

В конце 1 года обучения по программе воспитанники

будут знать:

- Разминочный комплекс и принципы его построения;
- Основы хореографического экзерсиса и правило его выполнения;
- Фигуры и движения латиноамериканских танцев до Д - класса;

будут уметь:

- Грамотно разминаться перед началом тренировки;
- Исполнять предусмотренный программой репертуар спортивных бальных и диско танцев;

Техническое оснащение занятий:

Материально-техническое оснащение:

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

Методика проведения занятия:

Примерный план проведения занятия:

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

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

Учебный процесс делится на три этапа:

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

В процессе обучения предусматриваются следующие формы учебных занятий:

- Типовое занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое выполнение),
- Просмотр и разбор выступлений мастеров высшей квалификации, консультации,
- участие в соревнованиях различных уровней: районные, городские, всероссийские.

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

Кадровое и материально-техническое обеспечение:

Кадры: Педагог дополнительного образования.

Планируемые результаты и способы определения их результативности:

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

В процессе обучения предусматриваются следующие виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом занятий и предназначен для выявления знаний и умений;
- текущий, проводимый в ходе учебных занятий и закрепляющий знания по данной теме;
- промежуточный, который проводится после завершения изучения каждого блока;
- итоговый, проводится после завершения всей программы.

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

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

Формы подведения итогов:

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

II. Учебно-тематический план.

Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретическ их занятий	Практичес ких занятий	
1.	Комплектование группы. Охрана труда. Вводное занятие. Основы движения под музыку	18	4	14	Беседа
2.	Тренировочные упражнения и элементы классического экзерсиса	12	4	8	тестирование

3.	Развивающие диско танцы	30	6	24	зачет
4.	Бальные танцы	70	16	54	зачет
5.	Организационная работа	4	4	-	
6.	Просмотр видео материалов	4	4	-	
7.	Итоговое занятие. Посещение концертов и турниров	6	6	-	беседа
Итого часов:		144	44	100	

III. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	25 мая	35	не менее 144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	25 мая	36	не менее 144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	1 сентября	25 мая	36	не менее 144	2 раза в неделю по 2 часа
Работа в каникулярное время и не менее 144 часов в год, для выполнения программы по плану.					

IV. Рабочая программа 1 год обучения

Целью образовательной программы является:

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

1. Обучающие задачи:

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

- изучение теоретического материала,

2. Развивающие задачи:

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

3. Воспитательные задачи:

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

4. Оздоровительные:

- Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.

Адресат программы:

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

Программа рассчитана на обучение бальному танцу в течение пяти лет и может быть использована для кружков с обучающимися в возрасте 6-17 лет.

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

- 1 год обучения – начинающие,

На первом этапе обучения (1 год обучения) первоочередной задачей является развитие у обучающихся координации, слуховых и двигательных навыков. Необходима выработка правильной постановки корпуса, изучение диско-танцев, основ хореографического экзерсиса, а также, основ непосредственно бальных танцев.

Формы и методы проведения занятий

Основной формой работы с начинающими является занятие, во время которого педагог проводит работу со всей группой, периодически помогая каждой паре в отдельности. Каждое занятие независимо от степени подготовки обучающихся построено следующим образом:

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

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

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

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

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

На *первом* году обучения целью обучения является пробуждение интереса к занятиям, и приобщение детей к движениям под музыку в целом, и бальным танцам в частности. Это достигается путем использования в процессе обучения развивающих игр, музыкальных конкурсов, приведением образных сравнений при изучении движений, а также постоянным проговариванием каждого исполняемого движения.

Изучение непосредственно бальных танцев происходит постепенно и органически «вплетается» в материал более простых диско и развивающих танцев, что способствует развитию и сохранению интереса к занятиям танцами у обучающихся.

Контроль и критерии оценки успехов обучающихся.

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

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

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

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

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

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

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

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

Ожидаемые результаты обучения:

Предметные результаты:

В конце 1года обучения по программе воспитанники

будут знать:

- Разминочный комплекс и принципы его построения;
- Основы хореографического экзерсиса и правило его выполнения;

будут уметь:

- Грамотно разминаться перед началом тренировки;
- Исполнять предусмотренный программой репертуар спортивных бальных и диско танцев;

Методика проведения занятия:

Примерный план проведения занятия:

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

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

Планируемые результаты и способы определения их результативности:

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

В процессе обучения предусматриваются следующие виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом занятий и предназначен для выявления знаний и умений;
- текущий, проводимый в ходе учебных занятий и закрепляющий знания по данной теме;
- промежуточный, который проводится после завершения изучения каждого блока;
- итоговый, проводится после завершения всей программы.

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

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

Календарно-тематическое планирование по программе «Спортивные бальные танцы» для группы 1 года обучения.

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Краткое содержание	Кол-во часов
1			Комплектование группы. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Основы движения под музыку.	2
2			Основы движения под музыку: «шаг» и «точка»	2
3			Основы движения под музыку: «перекат»	2
4			Основы движения под музыку: шаг с переносом веса и без.	2
5			Основы движения под музыку: «шаг», «перекат» и «метроном»	2
6			Основы движения под музыку: движение в паре	2
7			Основы движения под музыку: движение в паре	2
8			Повторение пройденного. Основы движения под музыку.	2
9			Тренировочные упражнения и элементы классического экзерсиса, плие.	2
10			Тренировочные упражнения и элементы классического экзерсиса, плие и гранд-плие.	2
11			Тренировочные упражнения и элементы классического экзерсиса, батман.	2
12			Тренировочные упражнения и элементы классического экзерсиса, гранд батман.	2
13			Тренировочные упражнения и элементы классического экзерсиса. Батман и тандю пассе.	2
14			Повторение пройденного: тренировочные упражнения и элементы классического экзерсиса.	2

15			Развивающие диско танцы: ритмичные виды порде бра «стирка»	2
16			Развивающие диско танцы: «подарок» и «стирка»	2
17			Развивающие диско танцы: «подарок» и «стирка»	2
18			Развивающие диско танцы: «кузнечик» и «подарок»	2
19			Развивающие диско танцы: «кузнечик» и «подарок»	2
20			Развивающие диско танцы: «кузнечик» и «подарок»	2
21			Развивающие диско танцы. Полька.	2
22			Развивающие диско танцы. Полька.	2
23			Развивающие диско танцы. Полька.	2
24			Развивающие диско танцы. Повторение пройденного.	2
25			Развивающие диско танцы. «Слоненок».	2
26			Развивающие диско танцы. «Слоненок».	2
27			Развивающие диско танцы. «Слоненок».	2
28			Развивающие диско танцы. «Вару-вару»	2
29			Развивающие диско танцы. Повторение пройденного. Бальные танцы. Медленный вальс.	2
30			Развивающие диско танцы. Повторение пройденного. Бальные танцы. Медленный вальс.	2
31			Развивающие диско танцы. Повторение пройденного. Бальные танцы. Медленный вальс.	2

32			Развивающие диско танцы. Повторение пройденного. Бальные танцы. Медленный вальс.	2
33			Развивающие диско танцы. Повторение пройденного. Бальные танцы. Медленный вальс.	2
34			Бальные танцы. Медленный вальс.	2
35			Бальные танцы. Медленный вальс.	2
36			Бальные танцы. Основы движений. «Пружинка» -самба.	2
37			Бальные танцы. Основы движений. «Пружинка» -самба.	2
38			Бальные танцы. Основы движений. «Пружинка» -самба.	2
39			Бальные танцы. Повторение пройденного.	2
40			Бальные танцы. Ча-ча-ча, тайм степ, шассе.	2
41			Бальные танцы. Ча-ча-ча, тайм степ, шассе.	2
42			Бальные танцы. Ча-ча-ча, тайм степ, шассе.	2
43			Бальные танцы. Самба.	2
44			Бальные танцы. Самба.	2
45			Бальные танцы. Ча-ча-ча	2
46			Бальные танцы. Ча-ча-ча	2
47			Бальные танцы. Практика изученного.	2
48			Бальные танцы. Практика изученного.	2
49			Бальные танцы. Подготовка к соревнованиям.	2
50			Бальные танцы. Подготовка к соревнованиям.	2

51			Бальные танцы. Джайв.	2
52			Бальные танцы. Джайв.	2
53			Бальные танцы. Практика изученного.	2
54			Бальные танцы. Практика изученного.	2
55			Бальные танцы. Практика изученного.	2
56			Бальные танцы. Практика изученного. Квик степ.	2
57			Бальные танцы. Практика изученного. Квик степ.	2
58			Бальные танцы. Практика изученного. Квик степ.	2
59			Основы музыкальной грамоты. Ритм.	2
60			Музыкальная грамота в привязке к танцу.	2
61			Музыка. Ритм.	2
62			Бальные танцы. Повторение пройденного.	2
63			Бальные танцы. Повторение пройденного.	2
64			Бальные танцы. Повторение пройденного.	2
65			Бальные танцы. Подготовка к соревнованиям.	2
66			Бальные танцы. Повторение пройденного.	2
67			Развивающие танцы. Повторение пройденного.	2
68			Диско танцы. Повторение пройденного.	2
69			Бальные танцы. Повторение пройденного.	2
70			Практика всех танцев.	2

71			Практика всех танцев.	2
72			Итоговое занятие.	2
ИТОГО				144 часа

Содержание программы. Первый год обучения

1. Комплектование группы. Вводное занятие. Охрана труда. Основы движения под музыку.

Теория:

Показ простейших аэробных движений и объяснение правил их выполнения (с каждым учебным годом количество и сложность выполняемых движений увеличивается).

Практика:

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

2. Тренировочные упражнения и элементы классического экзерсиса.

Теория:

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

Практика:

Выполнение изученных элементов хореографического экзерсиса под счет и под музыку.

3. Развивающие диско танцы.

Теория:

Показ отдельных движений и вариаций диско танцев «подарок», «кузнечик», «зоопарк».

Практика:

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

4. Бальные танцы.

Теория:

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

Практика:

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

Медленный вальс – 10 часов:

- подготовительные упражнения – 4 часов;

- закрытые перемены (раздельно/в парах) – 6 часов.

Ча-ча-ча – 10 часов:

- тайм степ – 3 часа;

- шоссе (раздельно/в парах) – 4 часов;

- основное движение (раздельно/в парах) – 3 часов.

Самба – 10 часов:

- пружинка - 2 часа;

- основное движение (раздельно/в парах) – 4 часа;

- упрощенные виски (раздельно/в парах) – 4 часа;

Берлинская полька (раздельно/в парах) – 12 часов.

Модный рок (раздельно/в парах) – 12 часов.

5. Организационная работа.

Теория:

- техника безопасности – 2 часа;

- правила поведения – 1 час;

- принципы тренировки и стиль одежды 1 час.

6. Просмотр видео материалов.

Теория:

Просмотр выступлений детей на турнирах.

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

Теория:

Посещение концертных выступлений.

Посещение турниров по танцам.

УМК:

V. Оценочные и методические материалы

дополнительной образовательной программы.

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

Методы применяемые в процессе обучения:

- - рассказ
- - показ
- - объяснение
- - разучивание упражнений в целом и по частям
- - повторный метод
- - метод усложнения условий выполняемого упражнения

- - игровой метод
- - соревновательный
- - круговая тренировка

Технологии, применяемые в процессе обучения:

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

Методическое обеспечение образовательной программы:

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

Литература

для педагогов:

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

для обучающихся:

1. Азбука танцев / Е.В.Диниц, Д.А.Ермаков, О.В.Иванникова. - М.: Просперити, 2014. – 287 с.

2. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы / Н.Кауль. –Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 352 с.
3. Касаткина Л.В. Танец – это жизнь / Л.В. Касаткина. – СПб, 2006.
4. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев (венский вальс) /Имперское общество учителей танцев; пер. Пин Ю. – Лондон – Санкт-Петербург, 2016. – 18 с.
5. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев (самба)/Имперское общество учителей танцев; пер. Пин Ю. – Лондон – Санкт-Петербург, 2016. – 68 с.
6. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев (ча-ча-ча) /Имперское общество учителей танцев; пер. Пин Ю. – Лондон – Санкт-Петербург, 2016. –

Список использованной литературы:

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

Интернет-ресурсы:

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