



Администрация города Коврова Владимирской области  
Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
Дом детской культуры «Дегтярёвец»

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
от « 12 » августа 2021г. Протокол № 01

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 13 » августа 2021г. Протокол № 01



Утверждаю  
Директор ДДК «Дегтярёвец» П. В. Шилов  
приказ № 11 от «13» августа 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Спортивные танцы ТСК « ФОКС »**

**Направленность:** физкультурно – спортивная  
**Вид программы:** модифицированная  
**Возраст учащихся:** от 7-14 лет  
**Срок реализации:** 5 лет  
**Уровень сложности:** базовый

Составитель:  
Киреевкова Екатерина Александровна  
педагог дополнительного образования  
первой педагогической категории

г. Ковров  
2021

## Содержание

<i>№ раздела</i>	<i>Наименование</i>	<i>Стр.</i>
<b>1</b>	<b>Основные характеристики программы</b>	3
<b>1.1</b>	Пояснительная записка:	3
<b>1.1.1</b>	Направленность программы	3
<b>1.1.2</b>	Актуальность программы	4
<b>1.1.3</b>	Отличительная особенность программы, новизна	4
<b>1.1.4</b>	Адресат программы	5
<b>1.1.5</b>	Формы обучения и режим занятий	5
<b>1.1.6</b>	Сроки реализации программы	5
<b>1.2.</b>	Цель и задачи программы	6
<b>1.3.</b>	Ожидаемые результаты	6
<b>2</b>	<b>Содержание программы</b>	8
<b>2.1</b>	Учебный план	9
<b>2.2</b>	Содержание учебного плана	11
<b>3</b>	<b>Формы аттестации и оценочные материалы</b>	19
<b>3.1</b>	Формы аттестации	19
<b>3.2</b>	Оценочные материалы	20
<b>4</b>	<b>Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	20
<b>4.1</b>	Календарный учебный график ( <i>см. Приложение № 1</i> )	20
<b>4.2</b>	Условия реализации программы:	20
<b>4.2.1</b>	Материально-технические условия	21
<b>4.2.2</b>	Учебно-методическое обеспечение	22
<b>4.2.3</b>	Кадровое обеспечение	23
<b>4.3</b>	Список литературы	24

# 1. Основные характеристики программы

## 1.1 Пояснительная записка

### Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28;
- Письмо Минобрнауки от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Дом детской культуры «Дегтярёвец»;
- Положение «О структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых Муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования Дом детской культуры «Дегтярёвец».
- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в РФ до 2020 года»;
- 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.

#### 1.1.1 Направленность программы – физкультурно–спортивная.

Спортивные танцы – это сложно-координационный вид спорта. Программа Спортивные танцы ТСК «ФОКС» (Формула Обучения Красивому Спорту) опирается на технологии У. Лэрд «Техника латиноамериканских танцев», Г. Говард «Техника европейских танцев». Данная программа является **модифицированной**, она составлена на основе учебного материала и опыта ведущих педагогов России в области балльных танцев, Федерации спортивных танцев России и Международной танцевально-спортивной федерации, практических рекомендаций специалистов в области теории и методики воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Уровень сложности: стартовый, базовый, углубленный.

**1.1.2 Актуальность** программы заключается в возможности учащихся овладение искусством спортивного бального танца в условиях учреждения дополнительного образования.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается не только в укреплении здоровья, развитии общефизических и хореографических навыков учащихся, но и в развитии творческих и коммуникативных качеств личности учащихся. В процессе занятий спортивными танцами у детей развиваются творческие способности, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию и дальнейшей самореализации.

### **1.1.3 Отличительная особенность данной программы**

Отличительные особенности данной программы от уже существующих, заключаются в том, что она предусматривает теоретическую, физическую, хореографическую подготовку. Помимо обучения хореографии, большое внимание уделяется физической подготовке: включены упражнения на развитие всех групп мышц.

Танцы развивают чувство ритма, координацию движений и умение двигаться под музыку. Изучаются основные движения и вариации танцев, а также основы европейских и латиноамериканских танцев.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у детей расширяется двигательный кругозор, и освоение танца, в целом, происходит быстрее. Перемена темпа развивает чувство ритма.

Дети быстрее осваивают движения, повторяя его за педагогом.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мира ощущения из «я» в «мы», т.к. только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

В танцах со сложной координацией, особенно в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении:

- куда направлен взгляд
- куда наступаем,
- как ставим ногу,
- что делает колено,
- как работают бедро,
- что делает корпус,
- движение руками,
- куда направлен взгляд.

**Новизна.** Тренировка – управляемый педагогический процесс. Он характеризуется двумя контурами регулирования, один из них внешний, со стороны педагога, со стороны коллектива, другой – внутренний, со стороны самого ребенка. Внешний контур регулирования включает всю совокупность воздействия педагога и коллектива на ребенка. Умение управлять собой- не

природный дар, ему тоже следует обучать. Для обучающегося очень важна потребность в саморегуляции в целях самосовершенствования. Участие обучающихся в соревнованиях позволяет приобрести навыки управления собой. Достигается это за счет волевой саморегуляции. Она может быть эффективной при условии достаточно высокой, моральной технической, физической, теоритической подготовленности и создания состояния психической готовности к каждому конкретному соревнованию и выступлению. В этом содержании подготовки заключается новизна и концепция программы.

#### **1.1.4 Адресат программы**

Принимаются дети в возрасте от 7 -14 лет.

Программа адресована учащимся ТСК «ФОКС».

#### **1.1.5 Форма обучения и режим занятий**

**Форма обучения** – очная, с применением дистанционных технологий.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Коллектив профильный, состав постоянный, набор ведется на общей основе.

Занятия проводятся группами и парами. В группу принимаются все желающие.

Наполняемость групп от 10 до 15 чел.

#### **Режим занятий.**

Занятия в группе проводятся: 1 год- 2 раза в неделю по 2ч., 144 часов. 2 год -3 раза в неделю по 2 ч., 216 часов. 3год- 3 раза в неделю по 2 ч.216 часов, 4 год- 3 раза в неделю по 2 ч.,216 часов, 5 год- 3 раза в неделю по 2 ч.216 часов.

#### **1.1.6 Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 5 лет.

В ходе реализации программы можно выделить 3 уровня обучения:

**1 уровень** ( ознакомительный) **1 год - Н2 - 2** танца (Медленный вальс; Ча-ча-ча);

**2 уровень** ( базовый) **2 год - Н3 -3** танца (Медленный вальс; Самба; Ча-ча-ча);

**3 год - Н4 - 4** танца (Медленный вальс; Быстрый фокстрот; Самба; Ча-ча-ча);

**3 уровень** ( продвинутый) **4 год - Н5- 5** танцев (Медленный вальс; Быстрый фокстрот; Самба; Ча-ча-ча; Джайв;

**5 год - Н6 – 6** танцев (Медленный вальс; Быстрый фокстрот; Венский вальс; Самба; Ча-ча-ча; Джайв.)

**1.2 Цель программы:** приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям мировой танцевальной культуры, опираясь на интерес к спортивным бальным танцам, раскрыть творческую индивидуальность каждой формирующейся личности учащегося, его способности к самовыражению в танце.

#### **Задачи программы:**

##### **Личностные:**

-приобщить к миру танца

-воспитать у учащихся волю, целеустремленность

-воспитать у детей культуру общения

##### **Метапредметные :** регулятивные, познавательные, коммуникативные

-развить координацию, гибкость, общую физическую выносливость.

-развить интерес к активному образу жизни

-развить эмоциональные качества детей

##### **Предметные:**

- обучить навыкам танцевального мастерства
- формировать музыкально - ритмические навыки
- знакомство с различными стилями в танцах, костюмах, прическах, макияже;
- оттачивание ведения в паре;

### **1.3 Ожидаемые результаты**

#### **Учащиеся 1-го уровня (ознакомительный) – 1 год обучения**

##### **Личностные:**

- вырабатывание позитивного отношения к занятиям спортивными танцами и к здоровому образу жизни;
- формирование правильного отношения к семье, малой Родине;

##### **Метапредметные:**

- получение знаний о процессе подготовки опорно-двигательный аппарат к исполнению танцев;
- развитие коммуникативных умений при работе в паре, в танцевальном коллективе;
- формирование умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации

##### **Предметные:**

- получение представлений о спортивных бальных танцах, как жанре хореографии и виде спорта;
- знакомство с необходимой терминологией, формирование понятийного аппарата;
- приобретение первичных танцевальных умений и навыков.
- развитие таких физических качеств, как гибкость, быстрота и выносливость.

#### **В конце 1 года обучения учащийся**

##### **Знает:**

- историю бальных танцев;
- основные позиции рук, ног, головы;
- правила поведения в танцевальном коллективе;

##### **Умеет:**

- исполнять программу 2 танцев;
- выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений;

#### **Учащиеся 2-го уровня (базовый) – 2 и 3 год обучения**

##### **Личностные:**

- вырабатывание позитивного отношения к гражданскому долгу;
- формирование активной жизненной позиции;
- развитие целеустремленности, самосознания;
- организация условий для получения опыта участия в соревнованиях;

##### **Метапредметные:**

- развитие познавательного интереса к истории развития спортивных бальных танцев в разных странах мира;
- развитие умений осуществлять информационный поиск, сбор, выделение существенной информации из различных информационных источников;
- формирование умения выстраивать алгоритм работы над художественным образом, контролировать и оценивать собственные действия;

формирование представлений о проектноисследовательской деятельности;

**Предметные:**

- получение представлений о системе организации соревнований по спортивным бальным танцам;
- приобретение знаний о системе тренировки, об алгоритме подготовки к соревнованиям;
- формирование навыка в исполнении движений, комбинаций и композиций танцев европейской и латиноамериканской программ.

**В конце 2 года обучения учащийся**

**Знает:**

- историю бальных танцев;
- основные позиции корпуса, рук, ног, головы;
- правила поведения в танцевальном коллективе;

**Умеет:**

- исполнять программу 3 танцев;
- выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений;

**В конце 3 года обучения учащийся**

**Знает:**

- историю бальных танцев;
- основные позиции корпуса, рук, ног, головы;
- правила поведения в танцевальном коллективе;
- правила поведения на соревнованиях;

**Умеет:**

- исполнять программу 4 танцев;
- выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений;

**Учащиеся 3-го уровня (продвинутый) – 4 и 5 год обучения**

**Личностные:**

- формирование позитивного отношения к традициям семьи, своего народа, своей страны;
- формирование активной жизненной позиции;

**Метапредметные:**

- развитие умений работы с современными информационными системами для поиска необходимой информации;
- развитие умений проектировать собственную творческую деятельность;
- развитие познавательного интереса к развитию культуры и искусства;
- развитие мотивации к совершенствованию тренировочного процесса;
- развитие коммуникативных умений при работе в коллективе и участии в соревнованиях различного уровня

**Предметные:**

- получение представлений о системе судейства соревнований по спортивным бальным танцам на разных уровнях;
- приобретение знаний о классности исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ;

- приобретение знаний о возникновении историко-бытовых танцев;
- приобретение умений в организации тренировочного процесса для повышения исполнительской техники;
- формирование навыка в исполнении танцев европейской и латиноамериканской программ.

#### **В конце 4 года обучения учащийся**

##### **Знает:**

- историю бальных танцев;
- основные позиции корпуса, рук, ног, головы;
- правила поведения в танцевальном коллективе;
- правила поведения на соревнованиях;

##### **Умеет:**

- исполнять программу 5 танцев;
- выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений;

#### **В конце 5 года обучения учащийся**

##### **Знает:**

- историю бальных танцев;
- основные позиции корпуса, рук, ног, головы;
- правила поведения в танцевальном коллективе;
- правила поведения на соревнованиях;

##### **Умеет:**

- исполнять программу 6 танцев;
- выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений;

## **2. Содержание программы**

При наличии социального заказа от законного представителя ребенка с ОВЗ разрабатывается Программа коррекционно-развивающего курса в соответствии с нозологической группой.

### **2.1 Учебный план: 1 уровень (Н2 танца) - 1 год**

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ. Введение в программу.	2	1	1	
2	История танца: Медленный Вальс Ча-ча-ча.	4	2	2	Наблюдение, опрос.
3	Музыкальная грамота: Понятие такта; Сильные и слабые доли.	23	3	20	Наблюдение
4	Хореографическая подготовка: Положение и позиции корпуса; Позиции рук и ног.	35	5	30	Наблюдение, опрос.

5	Тренировочные упражнения: Медленный Вальс. Ча-ча-ча.	40	10	30	Наблюдение, опрос.
6.	Танцевальные схемы по Европейской и Латиноамериканской программе НЗ класса: Медленный Вальс. Ча-ча-ча.	40	10	30	Наблюдение, опрос.
7.	Итоги, часов за год	144	40	104	

### Учебный план: 2 уровень (НЗ танца)- 2 год

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ. Введение в программу.	2	1	1	
2	История танца: Медленный Вальс Самба. Ча-ча-ча.	4	2	2	Наблюдение, опрос.
3	Музыкальная грамота: Понятие такта; Сильные и слабые доли.	25	5	20	Наблюдение
4	Хореографическая подготовка: Положение и позиции корпуса; Позиции рук и ног.	55	10	45	Наблюдение, опрос.
5	Тренировочные упражнения: Медленный Вальс. Самба. Ча-ча-ча.	65	10	55	Наблюдение, опрос.
6.	Танцевальные схемы по Европейской и Латиноамериканской программе НЗ класса: Медленный Вальс. Самба. Ча-ча-ча.	65	10	55	Наблюдение, опрос.
7.	Итоги, часов за год	216	38	178	

### Учебный план: 2 уровень (Н4 танца)- 3 год

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ. Введение в программу.	2	1	1	
2	История танца: Медленный Вальс Быстрый Фокстрот Самба. Ча-ча-ча.	4	2	2	Наблюдение, опрос.
3	Музыкальная грамота:	25	5	20	Наблюдение

	Понятие такта; Сильные и слабые доли.				
4	Хореографическая подготовка: Положение и позиции корпуса; Позиции рук и ног.	55	10	45	Наблюдение, опрос.
5.	Тренировочные упражнения: Медленный Вальс Быстрый Фокстрот Самба. Ча-ча-ча.	65	10	55	Наблюдение, опрос.
6.	Танцевальные схемы по Европейской и Латиноамериканской программе НЗ класса: Медленный Вальс Быстрый Фокстрот Самба. Ча-ча-ча.	65	10	55	Наблюдение, опрос.
7.	Итоги, часов за год	216	38	178	

### Учебный план: 3 уровень (Н5 танцев)- 4 год

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ. Введение в программу.	2	1	1	
2	История танца: Медленный Вальс Быстрый Фокстрот Самба. Ча-ча-ча. Джайв	4	2	2	Наблюдение, опрос.
3	Музыкальная грамота: Понятие такта; Сильные и слабые доли.	25	5	20	Наблюдение
4	Хореографическая подготовка: Положение и позиции корпуса; Позиции рук и ног.	55	10	20	Наблюдение, опрос.
5.	Тренировочные упражнения: Медленный Вальс Быстрый Фокстрот Самба. Ча-ча-ча. Джайв	65	10	55	Наблюдение, опрос.
6.	Танцевальные схемы по Европейской и Латиноамериканской программе НЗ класса: Медленный Вальс Быстрый Фокстрот Самба. Ча-ча-ча. Джайв	65	10	55	Наблюдение, опрос.

7.	Итоги, часов за год	216	38	178	
----	---------------------	-----	----	-----	--

### Учебный план: 3 уровень (Н6 танцев)- 5 год

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ. Введение в программу.	2	1	1	
2	История танца: Медленный Вальс Венский вальс Быстрый Фокстрот Самба. Ча-ча-ча. Джайв	4	2	2	Наблюдение, опрос.
3	Музыкальная грамота: Понятие такта; Сильные и слабые доли.	25	5	20	Наблюдение
4	Хореографическая подготовка: Положение и позиции корпуса; Позиции рук и ног.	55	10	45	Наблюдение, опрос.
5.	Тренировочные упражнения: Медленный Вальс Венский вальс Быстрый Фокстрот Самба. Ча-ча-ча. Джайв	65	10	55	Наблюдение, опрос.
6.	Танцевальные схемы по Европейской и Латиноамериканской программе НЗ класса: Медленный Вальс Венский вальс Быстрый Фокстрот Самба. Ча-ча-ча. Джайв	65	10	55	Наблюдение, опрос.
7.	Итоги, часов за год	216	38	178	

### 2.2 Содержание учебного плана 1 уровень (Н2 танца )-1 год

#### Цели

Развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладения основами спортивной танцев.

#### Задачи

##### учащийся будет знать:

Музыкальные размеры: 3/4,4/4:

Темп: быстро; медленно.

##### учащийся будет уметь:

Выполнять разнообразные рисунки танца: построение в шахматном порядке; линия; круг; диагональ;

Позиции рук, позиции ног;  
Бальную хореографию 2 танцев.

### **Описание содержания теоретических и практических занятий**

**1 уровень (ознакомительный)- Н2 танца (Медленный вальс; Ча-ча-ча)**

#### **1.Инструктаж по ТБ.**

**Теория:** введение в программу.

**Практика:** знакомство с учащимися: анкетирование, собеседование, тестирование, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.

#### **2.История танца**

**Теория :** происхождение и развитие танца Медленный Вальс, Ча-ча-ча

**Практика:** знание истории танца Медленный Вальс, Ча-ча-ча

#### **3.Музыкальная грамота:**

**Теория :** музыкальные размеры: 3/4, 4/4:

**Практика:** прослушивание, прохлопывание, ритмичный шаг.

Темп: быстро,медленно.

#### **4.Хореографическая подготовка:** рисунок танца

**Теория:** расположение и перемещение учащихся по танцевальной площадке

**Практика:** построение в шахматном порядке, линия, круг, диагональ.

Формы обучения:

-позиции ног , первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая

-положение рук – подготовительная, первая, вторая, третья

-поклон

-разминка.

#### **5. Тренировочные упражнения.**

**Теория:** правила выполнения упражнений танца Медленный вальс, Ча-ча-ча

**Практика:** выполнение упражнений

Медленный Вальс

- перемена правая;

- перемена левая;

- правый квадрат;

- левый квадрат;

- правый поворот.

Ча-ча-ча:

- основной шаг на месте;

-основной шаг вперед, назад;

- чек;

#### **6.Танцевальные схемы по Европейской и Латиноамериканской программам**

**Н2 класса:**

**Теория:**

Европейская программа : изучение схем Медленного Вальс

**Практика :** исполнение танцевальных схем Медленного Вальса

**Теория :**

Латиноамериканская программа: изучение схем Ча-ча-ча

**Практика:** исполнение танцевальных схем Ча-Ча-ча.

### **2.3 Содержание учебного плана 2 уровень (базовый) Н3 танца -2 год**

## **Цели**

Развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладения основами спортивной танцев.

## **Задачи**

### **учащийся будет знать:**

Музыкальные размеры: 2/4,3/4,4/4:

Темп: быстро; медленно.

### **учащийся будет уметь:**

Выполнять разнообразные рисунки танца: построение в шахматном порядке; линия; круг; диагональ;

Позиции рук, позиции ног.

Бальную хореографию 3 танцев.

## **Описание содержания теоретических и практических занятий**

### **2 уровень (базовый)- НЗ танца (Медленный вальс; Самба; Ча-ча-ча)**

#### **1.Инструктаж по ТБ.**

**Теория:** введение в программу.

**Практика:**знакомство с учащимися: анкетирование, собеседование, тестирование, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.

#### **2.История танца:**

**Теория :** происхождение и развитие танца Медленный Вальс, Самба, Ча-ча-ча

**Практика:** знаниние истории танца Медленный Вальс, Самба, Ча-ча-ча

#### **3.Музыкальная грамота:**

**Теория:** музыкальные размеры: 2/4,3/4, 4/4:

**Практика:** прослушивание, прохлопывание, ритмичный шаг.

Темп:быстро, медленно.

#### **4.Хореографическая подготовка:** рисунок танца.

**Теория:** расположение и перемещение учащихся по танцевальной площадке

#### **Практика:**

- построение в шахматном порядке;
- линия;
- круг;
- диагональ.

#### **Формы обучения**

- позиции ног – первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая.
- положение рук – подготовительная, первая, вторая, третья.
- поклон.
- разминка.

#### **5. Тренировочные упражнения.**

**Теория:** правила выполняя упражнений танца Медленный вальс, Самба,Ча-ча-ча

#### **Практика:** выполнение упражнений

Медленный вальс:

- перемена правая;
- перемена левая;
- правый квадрат;
- левый квадрат;
- правый поворот.

Самба:

- основной шаг;
- виск;
- стационарный шаг;

Ча-ча-ча:

- основной шаг на месте;
- основной шаг вперед;
- чек;
- смена мест;

## **6. Танцевальные схемы по Европейской и Латиноамериканской программе НЗ класса:**

**Теория:**

Европейская программа : изучение схем Медленного Вальс

**Практика :** исполнение танцевальных схем Медленного Вальса

**Теория :**

Латиноамериканская программа: изучение схем Самба, Ча-ча-ча

**Практика:** исполнение танцевальных схем Самба, Ча-ча-ча

## **2.4 Содержание учебного плана 2 уровень ( базовый) Н4 танца - 3 год**

**Цель**

Развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладения основами спортивной танцев.

**Задачи**

**учащийся будет знать:**

Музыкальные размеры: 2/4,3/4,4/4:

Темп: быстро; медленно.

**учащийся будет уметь:**

Выполнять разнообразные рисунки танца: построение в шахматном порядке; линия; круг; диагональ;

Позиции рук, позиции ног.

Бальную хореографию 4 танцев.

**2 уровень (базовый)- (Н4) 4 танца (Медленный вальс; Быстрый Фокстрот, Самба; Ча-ча-ча)**

**1.Инструктаж по ТБ.**

**Теория:** введение в программу.

**Практика:** знакомство с учащимися: анкетирование, собеседование, тестирование, правила поведения и содержание программы занятий.

**2.История танца:**

**Теория :** происхождение и развитие танца Медленный Вальс, Быстрый Фокстрот, Самба, Ча-ча-ча

**Практика:** знание истории танца Медленный Вальс, Быстрый Фокстрот, Самба, Ча-ча-ча

**3.Музыкальная грамота:**

**Теория:** музыкальные размеры: 2/4,3/4, 4/4:

**Практика:** прослушивание, прохлопывание, ритмичный шаг.

Темп:быстро, медленно.

**4.Хореографическая подготовка:** рисунок танца

**Теория:** расположение и перемещение учащихся по танцевальной площадке

## **Практика:**

- построение в шахматном порядке;
- линия;
- круг;
- диагональ.

### Формы обучения

- позиции ног – первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая.
- положение рук – подготовительная, первая, вторая, третья.
- поклон.
- разминка.

## **5. Тренировочные упражнения.**

**Теория:** правила выполнения упражнений танца Медленный вальс, Быстрый Фокстрот, Самба, Ча-ча-ча

**Практика:** выполнение упражнений

Медленный вальс:

- перемена правая;
- перемена левая;
- правый квадрат;
- левый квадрат;
- правый поворот.

Быстрый фокстрот:

- локстеп;
- типл шоссе.

Самба:

- основной шаг;
- виск;
- стационарный шаг;
- вольт ;

Ча-ча-ча:

- основной шаг на месте;
- основной шаг вперед, назад;
- чек;
- смена мест;

## **6. Танцевальные схемы по Европейской и Латиноамериканской программе Н4 класса:**

### **Теория:**

Европейская программа : изучение схем Медленного Вальс, Быстрый Фокстрот

**Практика :** исполнение танцевальных схем Медленного Вальса, Быстрый Фокстрот

### **Теория :**

Латиноамериканская программа: изучение схем Самба, Ча-ча-ча

**Практика:** исполнение танцевальных схем Самба, Ча-ча-ча

## **2.5 Содержание учебного плана 3 уровень (продвинутый) Н5 танцев - 4 год**

### **Цели**

Развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладения основами спортивной танцев.

## **Задачи**

### **учащийся будет знать:**

Музыкальные размеры: 2/4,3/4,4/4:

Темп: быстро; медленно.

### **учащийся будет уметь:**

Разнообразные рисунки танца: построение в шахматном порядке; линия; круг; диагональ;

Позиции рук, позиции ног.

Бальную хореографию 5 танцев.

## **1.Инструктаж по ТБ.**

**Теория:** введение в программу.

**Практика:** знакомство с учащимися: анкетирование, собеседование, тестирование, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.

## **2.История танца:**

**Теория :** происхождение и развитие танца Медленный Вальс, Быстрый Фокстрот, Самба, Ча-ча-ча, Джайв

**Практика:** знание истории танца Медленный Вальс, Быстрый Фокстрот, Самба, Ча-ча-ча, Джайв

## **3.Музыкальная грамота:**

**Теория:** музыкальные размеры: 2/4,3/4, 4/4:

**Практика:** прослушивание, прохлопывание, ритмичный шаг.

Темп: быстро, медленно.

## **4.Хореографическая подготовка:** рисунок танца

**Теория:** расположение и перемещение учащихся по танцевальной площадке

### **Практика:**

- построение в шахматном порядке;
- линия;
- круг;
- диагональ.

### **Формы обучения**

- позиции ног – первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая.
- положение рук – подготовительная, первая, вторая, третья.
- поклон.
- разминка.

## **5. . Тренировочные упражнения.**

**Теория:** правила выполнения упражнений танца Медленный вальс, Быстрый Фокстрот, Самба, Ча-ча-ча, Джайв

**Практика:** выполнение упражнений

Медленный вальс:

- перемена правая;
- перемена левая;
- правый квадрат;
- левый квадрат;
- правый поворот.

Быстрый фокстрот:

- четвертные повороты;

- локстеп;
- типл шоссе.

Самба:

- основной шаг;
- виск;
- стационарный шаг;
- вольта.

Ча-ча-ча:

- основной шаг на месте;
- основной шаг вперед, назад;
- чек;
- смена мест;
- локстеп вперед и назад;
- веер.

Джайв:

- шоссе;
- звено;
- твист;

## **6. Танцевальные схемы по Европейской и Латиноамериканской программе Н5 класса:**

### **2.6 Содержание учебного плана 3 уровень (продвинутый) Н6 танцев - 5 год**

#### **Цели**

Развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладения основами спортивной танцев.

#### **Задачи**

##### **учащийся будет знать:**

Музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4:

Темп: быстро; медленно.

##### **учащийся будет уметь:**

Выполнять разнообразные рисунки танца: построение в шахматном порядке; линия; круг; диагональ;

Позиции рук, позиции ног.

Бальную хореографию 6 танцев.

**Уровень (углубленный)- Н6 – 6 танцев (Медленный вальс; Быстрый фокстрот; Венский вальс; Самба; Ча-ча-ча; Джайв.)**

#### **1. Инструктаж по ТБ.**

**Теория:** введение в программу.

**Практика:** знакомство с учащимися: анкетирование, собеседование, тестирование, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.

#### **2. История танца:**

**Теория :** происхождение и развитие танца Медленный Вальс, Быстрый Фокстрот, Венский Вальс, Самба, Ча-ча-ча, Джайв

**Практика:** знание истории танца Медленный Вальс, Быстрый Фокстрот, Венский Вальс, Самба, Ча-ча-ча, Джайв

#### **3. Музыкальная грамота:**

**Теория:** музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4:

**Практика:** прослушивание, прохлопывание, ритмичный шаг.

Темп: быстро, медленно.

**4. Хореографическая подготовка:** рисунок танца

**Теория:** расположение и перемещение учащихся по танцевальной площадке

**Практика:**

- построение в шахматном порядке;
- линия;
- круг;
- диагональ.

Формы обучения

- позиции ног – первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая.
- положение рук – подготовительная, первая, вторая, третья.
- поклон.
- разминка.

## **5. Тренировочные упражнения.**

**Теория:** правила выполнения упражнений танца Медленный вальс, Быстрый Фокстрот, Быстрый Фокстрот, Самба, Ча-ча-ча, Джайв

**Практика:** выполнение упражнений

Медленный вальс:

- перемена правая;
- перемена левая;
- правый квадрат;
- левый квадрат;
- правый поворот.
- виск вперед, назад

Быстрый фокстрот:

- четвертные повороты;
- локстеп;
- типл шоссе.

Венский Вальс:

- правый поворот;
- перемена;
- левый поворот;

Самба:

- основной шаг;
- виск;
- стационарный шаг;
- вольта.

Ча-ча-ча:

- основной шаг на месте;
- чек;
- смена мест;
- локстеп вперед и назад;
- веер.

Джайв:

- шоссе;

- звено;
- твист;

## **6. Танцевальные схемы по Европейской и Латиноамериканской программе Н6 класса:**

### **Теория:**

Европейская программа : изучение схем Медленного Вальс, Быстрый Фокстрот, Венский Вальс

**Практика** : исполнение танцевальных схем Медленного Вальса, Быстрый Фокстрот, Венский Вальс

### **Теория :**

Латиноамериканская программа: изучение схем Самба, Ча-ча-ча, Джайв

**Практика:** исполнение танцевальных схем Самба, Ча-ча-ча, Джайв

## **3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

### **3.1 Формы аттестации**

**Формы подведения итогов реализации программы:** виды мониторинга

**Входящий:** осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровня физической нагрузки. Формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания.

**Текущий:** осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Форма проведения – наблюдение, опрос, зачет.

**Промежуточный:** проводится по окончании первого полугодия в целях выявления освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программе (в форме открытого урока).

**Итоговый:** служит для выявления уровня освоения, учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** грамота, диплом, журнал посещаемости, дневник наблюдений, видеозапись, фото, анкетирования и тестирования.

**Критерии оценки учебных результатов программы:**

- развитие музыкально-танцевальных навыков, координации движений;- развитие силы, скорости, выносливости, гибкости;
- освоение технического арсенала, особенностей каждого танца;
- исполнение базовых фигур, умение точно и правильно выполнять их под музыку в паре и соло, смело передвигаться по танцевальной площадке;
- выразительность исполнения движений под музыку.

Способы фиксации учебных результатов программы: для каждого обучающегося составляется таблица, в которой в течение года оцениваются баллами ( 1-3 – низкий, 4-7 – средний, 8-10 – высокий).

**Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- открытое занятие
- переход спортсмена из одного класса в другой путем набора очков;
- присвоение спортивных разрядов;

- участие детей в концертах, мероприятиях ДДК Дегтяревец;
- участие детей в городских мероприятиях;
- участие детей в областном чемпионате по спортивным танцам;
- участие детей в Российских, Межрегиональных, Международных конкурсах по спортивным танцам.

### **3.2 Оценочные материалы**

Методы выявления результатов воспитания и развития.

В практическом пособии Л.Н. Буйловой и Н.В. Кленовой «Как организовать дополнительное образование в школе» дается методика по выявлению результативности реализации дополнительных образовательных программ в виде таблиц, которые и были использованы в качестве оценочных материалов.

Уровня развития творческих способностей по методике Э. Торренса, где, прежде всего, обращается внимание на оригинальность ( способность выдвигать идеи) и разработанность ( способность детально разрабатывать придуманные идеи).

## **4. Организационно - педагогические условия программы**

**4.1 Календарный учебный график вынесен в раздел «Приложение» см. Приложение №1**

**4.2 Условия реализации программы**

**Алгоритм учебного занятия.**

**1. Подготовительная часть:** разминочный комплекс, упражнения на внимание, упражнения на координацию, упражнения на осанку, развивающие упражнения.

**2. Основная часть:** упражнения из разделов Европейской и Латиноамериканской программ.

Показ и объяснение техники исполнения движений, связок и вариаций. Совместное исполнение движений и вариаций поэтапно. Сначала исполнение отдельных элементов, исполнение целого движения медленно, в темпе, затем под медленную музыку и под музыку в конкурсном темпе.

Беседа в первую очередь имеет воспитательную направленность. Она помогает привлечь детей к оценке поступков, сформировать навыки культурного поведения, нравственности, научить взаимодействию с педагогом, между членами коллектива, в паре, отношениям и правилам поведения между мальчиками и девочками.

В процессе тематических бесед эффективным является использование видеоматериала о современных бальных танцах, конкурсах международного уровня, профессионалах бального танца.

Беседа в процессе занятий включает в себя также обсуждение увиденного на конкурсе, разбор выступления каждого участника и пары, выводы, работу над ошибками.

Привлечение детей к показу движений. Исполнение движения, связки движений теми детьми, у которых это получается лучше. Данный метод стимулирует учащихся сделать движение так же, как его товарищ, и лучше.

При индивидуализировано - групповой форме работы, возможно, использовать помощь учащихся в обучении тех детей, у которых движение не получается, по принципу «получилось у самого – объясни товарищу, помоги ему».

Важнейший вопрос - постановка в пары. Здесь лучше руководствоваться не только антропометрическими данными, но и психологическими и внешними. Чаще всего "станцовываются" похожие люди, похожие не только внешне, но и по характеру, темпераменту. Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из "я" в "мы", потому что, только ощущая себя "вместе" , можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

**3.Заключительная часть:** упражнения на дыхание, упражнения на гибкость, растяжка.

Разбор общих и индивидуальных ошибок. Индивидуальное объяснение отдельным учащимся.

Творческое задание на уроке: кто выразительней и правильней сделает движение или станцует вариацию. Здесь можно использовать исполнение танцев по одному или по одной паре и привлекать учащихся к оценке исполнения и выявления ошибок. Данный метод очень эффективен. Дети учатся замечать ошибки в исполнении своих товарищей, запоминать и не допускать их в своем танце.

Весь процесс необходимо строить на сознательном усвоении знаний и навыков. Это пробуждает интерес к знаниям, повышает запоминание. Занятия должны идти в хорошем темпе, нужно долго отрабатывать одно и то же движение, танец, долго объяснять, пытаться научить всему и сразу. На занятия следует закрепить все навыки, которые вырабатывались ранее, повторить пройденные движения.

#### **4.2.1 Материально- технические условия**

Содержание и условие реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся по программе. Для реализации программы необходим аудио магнитофон (желательно с CD-проигрывателем, т. к. в настоящее время большинство записей делается на компакт-дисках, и их использование более удобно).

Аудиозаписи:

- детская танцевальная музыка,
- современная ритмичная музыка,
- специальные записи мелодий бальных танцев для начинающих с хорошо прослушиваемым ритмом,
- классические мелодии бальных танцев,
- современные мелодии и песни, обработанные под ритмы бальных танцев.

Для просмотра видеоматериала используются технические возможности ДДК либо помощь родителей учащихся в оснащении занятия видеоаппаратурой, когда это необходимо.

Форма одежды для занятий танцами:

мальчики – светлая рубашка (футболка), черные брюки (шорты), мягкие, легкие ботинки (чешки); девочки – светлая блузка или хореографический купальник, черная юбка, мягкие, легкие туфли (чешки).

Для выступления на концертах и конкурсах необходим костюм:

мальчикам: черные брюки, белая рубашка, черный галстук, черные ботинки;

девочкам: специальное однотонное платье для начинающих танцоров, туфли. Особое внимание следует уделить гигиеническим нормам (аккуратная и чистая одежда учащихся и педагога).

#### **4.2.2 Учебно – методическое обеспечение**

##### **Методы обучения**

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ и др.);
- практический
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа обучающихся;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий;
- совместно-индивидуальный – каждый делает свою работу самостоятельно и лишь на завершающем этапе она становится частью общей композиции;
- совместно-последовательный – результат действия выполненного одним участником процесса становится предметом деятельности другого (конвейер);
- совместно-взаимодействующий – итог последовательного выполнения обособленных действий разных детей, это плод коллективного творчества, совместного планирования, активного взаимодействия на всех этапах работы. В этих условиях от каждого требуется инициатива и в то же время готовность и способность согласовывать свои идеи и действия с общими задачами.

##### **Формы организации образовательного процесса.**

Занятия проводятся группами, и малыми группами (танцевальная пара). Согласно требованиям Союза Танцевального Спорта России для выхода пары на соревнования отработывается индивидуальная танцевальная схема по каждому танцу, соответствующая классу мастерства пары. Для каждой пары составляется индивидуальное расписание и календарно-тематическое планирование, не менее двух часов в неделю, так как партнеры могут быть разного уровня, возраста и учиться в разные смены в общеобразовательной школе.

Одной из форм развития творческих способностей учащихся являются творческие задания на занятии и на дом: придумать движение или упражнение, придумать и исполнить свой танец на заданную тему.

##### **Педагогические технологии:**

Личностно-ориентированное обучение; технология индивидуального обучения (индивидуальный подход); коллективный способ обучения; коммуникативная технология; игровая технология; технология развивающего обучения; здоровьесберегающая технология;

Основными формами работы является игра; основными методами с детьми является словесные, наглядные, практические, логические, гностические, эмоциональные, познавательные и другие. Формы подведения итогов могут быть открытое занятие, концерт, игра, рефлексия.

#### **4.2.3 Кадровое обеспечение**

**Педагог дополнительного образования** Киреевкова Екатерина Александровна

**Квалификационная категория** - 1

**Образование** - высшее

**Изученные курсы**

1. В 2016 году обучение на курсах повышения квалификации в ВИРО в объеме 108 часов по теме «Формирование профессиональной компетентности педагога дополнительного образования».

2. В 2019 году обучение на курсах повышения квалификации в ВИРО в объеме 72 часов по теме «Современные технологии организации профессиональной деятельности педагога дополнительного образования».

**Опыт работы** 8 лет

#### **4.3 Список литературы**

**Нормативно-правовая база**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28;

- Письмо Минобрнауки от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Дом детской культуры «Дегтярёвец»;

- Положение «О структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых Муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования Дом детской культуры «Дегтярёвец».

- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в РФ до 2020 года»;

- 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.

### **Литература, используемая для разработки программы и организации образовательного процесса.**

1. Базарова, Н. Азбука классического танца / Н. Базарова, В. Мей. - Л.: Искусство; Издание 2-е, 2014. - 207 с.
2. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва: Диалог культур, 2007. - 511, с.
3. Буданова Г.П. Материалы по определению качества обучения в дополнительном образовании. – М., 1999.
4. Буйлова Л.Н., Клёнова Н.В. Как организовать дополнительное образование в школе? Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005. – 288 с.
5. Гай Говард Техника европейских танцев. Москва Издательство «АРТИС» 2003.
6. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студентов вузов / [Лебедев О.Е. и др.] ; Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Владос, 2003 (Петрозаводск : ГП Тип.им. П.Ф.Анохина). - 254 с. :
7. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей : [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 223 с. :
8. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей: Сб. нормат. и метод. материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М. : ВЛАДОС, 1999. - 541, [1] с.
9. Самыгин С. И. Возрастная психология.- Феникс, 2010.
10. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики балетной хореографии. – М., 1976.
11. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. педагогика / [Б.В. Куприянов и др.] ; Под ред. А. В. Мудрика. - М.: Academia, 2004. - 240 с.
12. Стародумцева И. В., Сборник игровых занятий. – Москва, 2010.

#### **Список литературы рекомендуемой:**

##### **Для детей:**

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М.: Айрис-Пресс :Рольф, 1999. – 262с.
2. Субботина Лариса. Детская фантазия.- Издат. Группа У- Фактория, 2006

##### **Для родителей:**

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Как общаться с ребенком. – Издат. Астрель, 2006
2. Матвеева Л.Г. Мякушкин Д.Е. Выбойщик И. В. Что я могу узнать о своем ребенке. – Изд. У- Фактория, 2004.

##### **Для педагогов:**

1. Гай Говард Техника Европейских танцев. Москва Издательство "Артис" 2003
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Как общаться с ребенком. – Издат. Астрель, 2006

3. Матвеева Л.Г. Мякушкин Д.Е. Выбойщик И. В. Что я могу узнать о своем ребенке. – Изд. У- Фактория, 2004.
4. УолтерЛэрд Техника латиноамериканских танцев. Часть 1. Румба, Самба. АРТИС Москва 2003.
5. УолтерЛэрд Техника латиноамериканских танцев. Часть 2. Пасодобль, Ча-ча-ча, Джайв. АРТИС Москва 2003.
6. Сайт: видео уроки танцев онлайн, обучающие видео [dancedb.ru](http://dancedb.ru).
7. Сайт: тест Торранса [nspoutal.ru](http://nspoutal.ru)