

Управление образования администрации
Ростовского муниципального района
муниципальное образовательное учреждение
Центр дополнительного образования детей
имени Н.М. Тарарушкина

РАССМОТРЕНО
методическим советом
протокол № 1 от 30 сентября 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ ЦДОД
имени Н.М. Тарарушкина
С.А. Куликова

«Бальные танцы»

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
народного ансамбля бального танца «Вдохновение»
(для детей 5-18 лет)

Срок реализации – 11 лет

Составители: Голубева А.В.,
Галиуллин Т.А.,
Ломакина Е.А.,
педагоги дополнительного образования

Ростов, 2005 г.
(переработана в 2025 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	11
	Учебно-тематический план 1 года обучения.....	11
	Учебно-тематический план 2 года обучения.....	12
	Учебно-тематический план 3 года обучения.....	13
	Учебно-тематический план 4 года обучения.....	14
	Учебно-тематический план 5 года обучения.....	15
	Учебно-тематический план 6 года обучения.....	16
	Учебно-тематический план 7 года обучения.....	17
	Учебно-тематический план 8 года обучения.....	18
	Учебно-тематический план 9 года обучения.....	19
	Учебно-тематический план 10 года обучения.....	20
	Учебно-тематический план 11 года обучения.....	21
III.	СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	22
IV.	ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	37
IV.1	Методическое обеспечение.....	37
IV.2	Материально-техническое обеспечение.....	39
IV.3	Мониторинг образовательных результатов.....	40
V.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	43
V.1	Список литературы для педагога.....	44
V.2	Список литературы для детей.....	45

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. В настоящее время бальный танец завоевывает все более широкую популярность в России и во всем мире. Бальный танец оказывает также большое влияние и на формирование внутренней культуры детей. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, доброжелательность, приветливость - вот те черты, которые воспитываются у обучающихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Так занятия танцем помогают воспитывать характер ребенка. Систематические занятия бальным танцем соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику детей собранность, элегантность. Танец учит логическому, а потому грациозному движению.

Занятия развивают фантазию, выразительность и образную память детей, учат естественному и гармоничному общению в дуэте на основе взаимного уважения друг к другу. Дети, танцующие в парах, учатся помогать друг другу, прислушиваться к мнению партнера, находить совместные решения, улаживать неизбежные разногласия и даже конфликты мирным путем, овладевают культурой общения. Ребенок становится более дисциплинированным, учится организации своего свободного времени, что влияет на успехи в школьном обучении.

Содержание программы «Бальные танцы» весьма многопланово. Наряду с европейскими и латиноамериканскими, она включает в себя отечественные, детские массовые танцы, современную хореографию.

Основу данной программы составляет, с одной стороны, ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, а с другой – установка на развитие творческой индивидуальности ребенка.

Направленность программы ансамбля бального танца – *художественная* и направлена на:

- создание условий для развития личности ребенка;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;

- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Отличительной особенностью программы является то, что она совмещает несколько танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего периода обучения.

Данная дополнительная программа является модифицированной и имеет вариативный характер. В основу положены типовые образовательные программы, программа «Спортивные бальные танцы» А.А. Скробот и личный опыт педагога.

Программа разработана в соответствии с Законом «Об Образовании», Уставом МОУ ДО Центра внешкольной работы, санитарно – эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей, Образовательной программой ЦВР и Положением отдела художественно-эстетического творчества.

Цель – в том, чтобы на основе интереса подростков к бальным танцам создать благоприятные условия для раскрытия творческих способностей формирующейся личности ребенка, его способности к самовыражению в танце.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать правильную постановку корпуса, ног, рук, головы;
- изучать основы исполнения программы бальных танцев;
- изучать историю танцевальной культуры, основы актерского мастерства танцоров.

Развивающие:

- развивать чувство ритма и музыкальность детей, их моторико – двигательную и логическую памяти;
- развивать эмоциональную сферу ребенка (эмоциональная реакция на музыку);
- развить умения работать в коллективе и в паре;

- развивать у детей активность и самостоятельность общения.

Воспитательные:

- воспитывать в ребенке такие качества, как настойчивость, работоспособность, ответственность и аккуратность;
- формировать общую культуру личности ребенка;
- формировать творческое воображение;
- формировать художественный вкус.

Дети, занимающиеся балльными танцами, получают весьма разностороннее интеллектуальное, художественное и физическое развитие.

Достижение успехов в танце порождает у детей чувство воодушевления, которое в дальнейшем обеспечивает новый, еще более высокий уровень успешной деятельности, что опять – таки дает толчок воображению и творчеству. Творческое воображение теснейшим образом связано с логическим мышлением, особенно с такими его операциями, как анализ, синтез, сравнение, обобщение.

Программа «Балльные танцы» рассчитана на 11 лет. Возраст детей участвующих в реализации программы от 5 до 18 лет.

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие (групповые и индивидуальные).

Традиционные занятия

- поклон
- разминка
- основная часть урока – изучение нового материала
- повтор пройденного материала
- анализ урока
- поклон

Занятие - репетиция

- разминка
- работа над репертуаром

Принципы организации учебного процесса

Определение цели, задач и содержания программы основывается на таких важнейших принципах.

Принцип доступности. Обучение и воспитание детей в ансамбле строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребенка, без физических и моральных перегрузок.

Принцип наглядности. Придерживаясь «золотого правила дидактики» Я.А. Каменского – привлекать к обучению все органы чувств. На занятиях используются учебные плакаты, аудиокассеты, видеокассеты. На начальном этапе обучения особенно активно применяется эмпирический метод - метод подражания: «делай, как я тебе показываю».

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так и в самостоятельной работе самих детей. Этот принцип позволяет за меньшее время достичь больших результатов.

Принцип успеха. Каждый ребенок должен чувствовать успех в танцах. Это ведет к формированию позитивной «Я - концепции» и признанию себя и других как уникальной составляющей окружающего мира. В связи с этим каждый детский успех должен быть отмечен педагогом.

Принцип гуманности. В судьбе ребенка педагог должен быть искренне заинтересован, глубоко уверен в процессе формирования его личности.

Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого обучающегося, но и танцевального коллектива в целом.

Структура программы

Процесс подготовки исполнителей бальных танцев проходит в *три этапа*.

1 ступень (1, 2, 3, 4 год обучения) – воспитание интереса к бальным танцам, начальное обучение, воспитание физических качеств в общем плане и с учетом специфики бального танца. Активная концертная деятельность.

Занятия 1-2 годов обучения (групповые) подразумевают постановку обучающихся в произвольные или временные пары.

Занятия 3-4 годов обучения (групповые) подразумевают постановку обучающихся в постоянные танцевальные пары.

На **2 ступени** (5, 6, 7, 8 года обучения) происходит формирование базовой подготовки. Активная концертная деятельность.

Проводятся групповые и возможны индивидуальные занятия.

3 ступень (9, 10, 11 год обучения). Формирование специально-физической, специальной подготовки. Активная концертная деятельность.

Проводятся групповые и возможны индивидуальные занятия.

Предполагаемые результаты первого этапа обучения

- знать строение музыкальной речи (вступление, окончание);
- знать основы истории танцевальной культуры;
- знать основы классического экзерсиса;
- уметь определять характер музыки и передавать его в движении;
- уметь сохранять темп, различать динамические оттенки;
- уметь скоординировать движения рук и ног;
- развитие навыков организованности и самостоятельности.
- уметь исполнять основные элементы европейской и латиноамериканской программы спортивных бальных танцев «Е» класса.

Предполагаемые результаты второго этапа обучения

- знать историю танцевальной культуры;
- знать терминологию классического танца;
- уметь правильно исполнять движения классического танца;
- уметь работать в коллективе и в паре;
- уметь артистично передать характер предлагаемого образа;
- уметь исполнять европейскую и латиноамериканскую программы спортивных бальных танцев «Е», «Д», классов;
- обладать чувством коллективизма, быть трудолюбивым, собранным, отзывчивым.

Предполагаемые результаты третьего этапа обучения

- знать и уметь правильно исполнять классический танец;
- уметь работать в паре;
- уметь артистично передать характер предлагаемого образа;
- уметь исполнять европейскую и латиноамериканскую программы спортивных бальных танцев «С» класса;
- умение держаться на сцене.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики:

- педагогические наблюдения;
- анализ учебного занятия, выступлений.

Основной *формой подведения итогов* реализации данной программы является концертная, конкурсная деятельность ансамбля.

Ведущей идеей программы выступает интеграция различных видов танцевальных направлений.

В программу «Бальные танцы» вошли следующие блоки:

- ритмика;
- классический танец;
- бальный танец;
- ОФП (основы физической подготовки).

Блок «Ритмика». На занятиях дети знакомятся с элементами музыкальной грамоты, изучают в движении средства музыкальной выразительности (темп, ритм). Ритмические упражнения развивают у детей координацию движений, быстроту реакции, исправляют природные недостатки (сутулость, плоскостопие и т.п.), укрепляет мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются движения. Танцевальные движения помогают ребенку раскрепоститься, побывать актером, обрести уверенность в себе. На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.

Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Основная задача курса – привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, привить учащимся культуру общения между собой и окружающими.

Блок «Классический танец»: классический танец является основой хореографии. Занятия классическим танцем позволяют развить гибкость, координацию движений, укрепить опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию выносливости, физическому и интеллектуальному развитию, а также учат управлять своим телом. Различные комбинации позволяют танцевать красиво и элегантно, даже если это простые движения кистью, ногой или головой. У детей, занимающихся классикой, корректируется и закладывается правильная осанка, исправляются некоторые случаи искривлений позвоночника. Все движения в классическом танце основываются на выворотности – одного из важнейших качеств в классике, которое просто необходимо для любого сценического танца.

Блок «Бальный танец»: бальные танцы совершенно не напрасно называют спортивными – это колоссальная тренировка для всех мышц тела, а также правильная и здоровая кардиологическая нагрузка. Во время танца пара общается друг с другом и с залом языком тела, который может выражать как огромный посыл позитивной энергии, так и созданное настроение и это зависит от вида бального танца. В традиционную программу бальных танцев (они обязательно являются парными) входит десять танцев, разделённые на европейское направление или программу (по другому называют «стандарт») и латино-американское («латина»).

Блок «ОФП»: Основу физической подготовки составляет традиционная ОФП – общая физическая подготовка, направленная преимущественно на приобретение и развитие физических качеств. Выделяют основные четыре качественные характеристики спортсмена: сила, выносливость, быстрота и гибкость. И если танцор не справляется с

выполнением определенных требований танцевальной подготовки, нужно приложить максимум усилий по части развития и совершенствования этих двигательных качеств. Решать эти задачи помогают индивидуально подобранные комплексы физических упражнений и занятия общей физической подготовки.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой.

Учебный план

Название блока	1 ступень (1, 2, 3, 4 год обучения)	2 ступень (5, 6, 7, 8 год обучения)	3 ступень (9, 10, 11 год обучения)
Ритмика	-	-	-
Классический танец	-	-	-
Бальные танцы	2 г.о. - 216 у.ч. 4 г.о. - 216 у.ч.	6 г.о. - 216 у.ч.	9 г.о. – 216 у.ч. 10 г.о. – 216 у.ч.
ОФП	2 г.о. - 72 у.ч. 4 г.о. - 72 у.ч.	6 г.о. - 72 у.ч.	9 г.о.-72 у.ч. 10 г.о. – 36 у.ч.

**II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

1 СТУПЕНЬ

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	История танцевальной культуры	14	14	-
3	Элементы ритмической гимнастики	90	8	82
3.1	Ритмические упражнения под музыку	34	4	30
3.2	Упражнения для улучшения самочувствия	28	-	28
3.3	Тренаж как постепенный разогрев мышц	26	4	22
3.4	Итоговое занятие	2	-	2
4	Основы актерского мастерства	40	3	37
4.1	Музыкально-танцевальные упражнения	22	2	20
4.2	Этюды на образное перевоплощение	16	-	16
4.3	Итоговое занятие	2	1	1
6	Основы общей физической подготовки	36	11	25
6.1	Основы знаний о физической культуре	7	7	-
6.2	Упражнения спортивной гимнастики	9	1	8
6.3	Игровой стретчинг	10	2	8
6.4	Подвижные игры	8	1	7
6.5	Итоговое занятие	2	-	2
7	Подготовка и участие в концертах	34	4	30
	Итого:	216	42	174

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	История танцевальной культуры	14	14	-
3	Элементы ритмической гимнастики	66	8	74
3.1	Ритмические упражнения под музыку	24	4	28
3.2	Упражнения для улучшения самочувствия	24	-	24
3.3	Тренаж как постепенный разогрев мышц	16	2	18
3.4	Итоговое занятие	2	-	2
4	Основные элементы классического экзерсиса	40	3	37
4.1	Классические позиции рук и ног	22	2	20
4.2	Экзерсис у станка	16	-	16
4.3	Итоговое занятие	2	1	1
5	Основы актерского мастерства	8	2	10
5.1		4	1	5
5.2	Взаимодействие в паре в танце	2	-	4
5.3	Этюды на образное перевоплощение	2	1	1
	Итоговое занятие			
6	Основы современной хореографии	26	6	20
7	Европейская и латиноамериканская программы бальных танцев «Е» - класса	30	8	22
8	Подготовка и участие в концертах	30	12	18
	Итого:	216	55	161

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	История танцевальной культуры	18	18	-
3	Элементы ритмической гимнастики	34	4	30
3.1	Ритмические упражнения под музыку	14	2	12
3.2	Упражнения для улучшения самочувствия	8	-	8
3.3	Тренаж как постепенный разогрев мышц	8	2	6
3.4	Итоговое занятие	2	-	2
4	Классический танец Основные элементы классического экзерсиса	18	6	12
4.1	Классические позиции рук	10	2	8
4.2	и ног			
4.3	Экзерсис у станка	6	3	3
	Итоговое занятие	2	1	1
5	Основы актерского мастерства	12	4	8
5.1	Взаимодействие в паре в танце	8	2	6
5.2	Этюды на образное перевоплощение	4	1	3
5.3	Итоговое занятие	2	1	1
6	Основы общей физической подготовки	24	11	15
6.1	Упражнения спортивной гимнастики	10	8	2
6.2	Игровой стретчинг	8	2	6
6.3	Подвижные игры	4	1	3
6.4	Итоговое занятие	2	-	2
7	Европейская и латиноамериканская программы бальных танцев «Е» - класса	20	8	22
8	Подготовка и участие в концертах	16	10	20
	Итого:	144	40	104

4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	История танцевальной культуры	20	20	-
3	Классический танец Основные элементы классического экзерсиса	36	7	29
3.1	Классические позиции рук и ног	10	2	8
3.2	Экзерсис у станка	12	2	10
3.3	Экзерсис на середине зала	12	2	10
3.4	Итоговое занятие	2	1	1
4	Общая физическая подготовка	36	6	30
4.1	Упражнения спортивной гимнастики	16	8	8
4.2	Игровой стретчинг	10	2	8
4.3	Подвижные игры	8	1	7
4.4	Итоговое занятие	2	-	2
5	Основы актерского мастерства	26	4	22
5.1	Взаимодействие в паре в танце	16	2	14
5.2	Этюды на образное перевоплощение	8	1	7
5.3	Итоговое занятие	2	1	1
6	Европейская и латиноамериканская программы бальных танцев «Е» - класса	50	6	44
7	Подготовка и участие в концертах	46	12	34
	Итого:	216	57	159

2 СТУПЕНЬ

5 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	История танцевальной культуры	8	6	2
3	Музыкальное сопровождение танца	4	2	2
4	Актерское мастерство танцоров	24	8	16
5	Взаимоотношения партнеров в танце	10	4	6
6	Классические упражнения у хореографического станка	30	4	26
7	Современная хореография	34	4	30
8	Европейская программа бальных танцев, «Е» - класс	30	8	22
9	Латиноамериканская программа бальных танцев, «Е» - класс	44	8	36
10	Подготовка и участие в конкурсах, концертах, фестивалях	30	4	26
Итого:		216	50	166

6 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Язык музыки	10	2	8
3	Актерское мастерство танцоров	10	2	8
4	Культура взаимоотношений в паре в танце	16	4	12
5	Действие бальных пар в ансамбле	16	2	14
6	Общая физическая подготовка	40	6	34
6.1	Тренаж как постепенный разогрев мышц	18	6	12
6.2	Подвижные игры	22	-	22
7	Классические упражнения у хореографического станка	26	6	20
8	Современная хореография	26	4	22
9	Европейская программа бальных танцев, «Е» - класс	30	4	26
10	Латиноамериканская программа бальных танцев, «Е» - класс	26	6	20
11	Подготовка и участие в конкурсах, концертах, фестивалях	16	4	12
Итого:		216	42	174

7 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Актерское мастерство танцоров	22	10	12
3	Культура взаимоотношений в паре в танце	10	4	6
4	Действие бальных пар в ансамбле	8	2	6
5	Тренаж как постепенный разогрев мышц	32	4	28
6	Классические упражнения у хореографического станка	40	8	32
7	Европейская программа бальных танцев, «Д» - класс	42	4	38
8	Латиноамериканская программа бальных танцев, «Д» - класс	40	6	34
9	Подготовка и участие в конкурсах, концертах, фестивалях	20	4	16
Итого:		216	44	172

8 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Актерское мастерство танцоров	32	14	18
3	Культура взаимоотношений в паре в танце	24	4	20
4	Действие бальных пар в ансамбле	22	2	20
7	Европейская программа бальных танцев, «Д» - класс	76	4	72
8	Латиноамериканская программа бальных танцев, «Д» - класс	74	6	68
9	Подготовка и участие в конкурсах, концертах, фестивалях	58	4	54
Итого:		288	36	252

3 СТУПЕНЬ

9 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Актерское мастерство танцоров	22	6	16
3	Культура взаимоотношений в паре в танце	10	4	6
4	Действие бальных пар в ансамбле	8	2	6
5	Тренаж как постепенный разогрев мышц	32	4	28
6	Классические упражнения у хореографического станка	40	6	34
7	Европейская программа бальных танцев, «С» - класс	42	4	38
8	Латиноамериканская программа бальных танцев, «С» - класс	40	4	36
9	Подготовка и участие в конкурсах, концертах, фестивалях	20	4	16
Итого:		216	36	180

10 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Актерское мастерство танцоров	22	6	16
3	Культура взаимоотношений в паре в танце	10	4	6
4	Действие бальных пар в ансамбле	8	2	6
5	Тренаж как постепенный разогрев мышц	32	4	28
6	Классические упражнения у хореографического станка	40	6	34
7	Европейская программа бальных танцев, «С» - класс	42	4	38
8	Латиноамериканская программа бальных танцев, «С» - класс	40	4	36
9	Подготовка и участие в конкурсах, концертах, фестивалях	20	4	16
Итого:		216	36	180

11 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Актерское мастерство танцоров	22	6	16
3	Культура взаимоотношений в паре в танце	10	4	6
4	Действие бальных пар в ансамбле	8	2	6
5	Тренаж как постепенный разогрев мышц	32	4	28
6	Классические упражнения у хореографического станка	40	6	34
7	Европейская программа бальных танцев, «С» - класс	42	4	38
8	Латиноамериканская программа бальных танцев, «С» - класс	40	4	36
9	Подготовка и участие в конкурсах, концертах, фестивалях	20	4	16
Итого:		216	36	180

Учебно-тематический план 2 года обучения

по курсу «ОФП» (72 уч.ч.)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре	12	12	-
2	Упражнения спортивной гимнастики	20	1	19
3	Игровой стретчинг	20	1	19
4	Подвижные игры	20	1	19
	Итого:	72	15	57

Учебно-тематический план 4 года обучения

по курсу «ОФП» (72 уч.ч.)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре	12	12	-
2	Упражнения спортивной гимнастики	20	1	19
3	Игровой стретчинг	20	1	19
4	Подвижные игры	20	1	19
	Итого:	72	15	57

Учебно-тематический план 6 года обучения

по курсу «ОФП» (72 уч.ч.)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре	12	12	-
2	Упражнения спортивной гимнастики	20	1	19
3	Игровой стретчинг	20	1	19
4	Подвижные игры	20	1	19
	Итого:	72	15	57

**Учебно-тематический план 9 года обучения
по курсу «ОФП» (72 уч.ч.)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре	12	12	-
2	Упражнения спортивной гимнастики	20	1	19
3	Игровой стретчинг	20	1	19
4	Подвижные игры	20	1	19
	Итого:	72	15	57

**Учебно-тематический план 10 года обучения
по курсу «ОФП» (36 уч.ч.)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре	6	6	-
2	Упражнения спортивной гимнастики	10	1	9
3	Игровой стретчинг	10	1	9
4	Подвижные игры	10	1	9
	Итого:	36	9	27

**III. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Содержание I ступени

1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: организационное занятие. Знакомство с объединением, с требованиями к организации занятий, к форме детей, составление расписания. Техника безопасности на занятиях.

2. Музыкально – ритмические упражнения

2.1 Определение характера музыки

Теория: мелодия и движение. Характер музыки – бодрый, спокойный.

Практика: ходьба разного характера. Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег на месте. Упражнения: «Маршируем», «Регулируем движения», «Змейка с воротцами».

2.2 Темп

Теория: темп быстрый, медленный.

Практика: упражнение на сохранение темпа. Сохранение заданного темпа после временного прекращения музыки. Упражнение «Ускорь и замедляй».

2.3 Динамические оттенки

Теория: контрастная музыка (громко, тихо).

Практика: ходьба вперед и назад. Ходьба на пятках и носках. Пружинка. «Ветерок и ветер».

2.4 Строение музыкальной речи

Практика: вступление, акцентировать конец музыкальной фразы притопом, хлопком.

2.5 Метроритм

Теория: сильная доля в музыке.

Практика: выделить сильную долю хлопком, притопом, чередуя притоп-хлопок, хлопок – притоп вместе; исполнять на месте, позднее в продвижении по кругу маршем; бросание и ловля мяча. Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4.

2.6 Ритмический рисунок

Теория: разнообразный характер музыки и несложный ритмический рисунок.

Практика: ходьба, подскоки, остановка; пружинки, удары мяча об пол и ловля его с последующей ходьбой, упражнение со скакалкой; прохлопывание ритма песен; координация движений; «дирижеры».

2.7 Итоговое занятие

3. Основы актерского мастерства

Теория: выразительная пластика.

Практика: упражнения: «Добрый щенок», «Злая кошка», «Цирковая лошадка», «Усталая лошадка», «Веселые барабанщики», «Бедный шарманщик». Крадущийся шаг, оправдай позу, «Зеркало», «Обезьянка». Шаг с приставкой с координацией рук, в образах Чебурашки, солдатиков, кукол,

негрятят. Спортсмены – играем в волейбол, плаваем, гимнасты, фигуристы, плывем на байдарке.

Импровизация: кружатся и падают листья, снежинки. Образы любимых героев.

4. Упражнения для развития тела

4.1 Упражнения для улучшения гибкости шеи

Практика: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. Круговые движения головой вправо, влево. Повороты головы.

4.2 Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса, предплечья, кисти

Практика: круговые движения кистями, предплечьями, руками вперед и назад. Наклоны вперед с подъемом рук вверх, сцепленных за спиной в «замок».

4.3 Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника

Практика: сгибание и разгибание, наклоны вправо и влево, круговые движения, скручивание.

4.4 Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

Практика: выпады, наклоны.

4.5 Упражнения для коленных суставов, голеностопных сустава и увеличения эластичности мышц

Практика: приседания, круговые движения коленями, подъемы на носки, перекаты на пятки, перемещение пяток и носков вправо и влево. Прыжки на одной ноге, на двух, вперед, назад, вправо, влево, с подниманием бедра в приседе.

4.6 Упражнения у станка для растяжки и формирование танцевального шага

Практика: махи ногой вперед, в сторону, назад. Приседания на опорной ноге, другая нога на станке. Наклоны корпуса к ноге, лежащей на станке и вниз к опорной ноге. Растяжка в «шпагат». Перегибы у станка назад, вправо, влево.

4.7 Итоговое занятие

Практика: закрепление пройденного материала.

5. Элементы ритмической гимнастики на полу (партерный экзерсис)

5.1 Упражнения на напряжение и расслабления мышц тела

Практика: расслабить мышцы тела, лежа на спине – напрячь мышцы.

5.2. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов

Практика: стоя на коленях сделать прогиб назад, «качалка», «мост», «сфинкс».

5.3 Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса

Практика: «велосипед», «ножницы», шаги вверх, вниз, подъем и опускание ног, верхней части корпуса, скручивание, «уголок».

5.4 Упражнения на улучшение гибкости позвоночника

Практика: исх. положение: сидя наклоны вперед, «кошечка», «рыбка», «корзиночка», лежа на спине завести ноги за голову, наклоны в сторону, развороты корпуса.

5.5 Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра

Практика: исх. полож.: сидя ноги врозь – наклоны вперед, лежа на спине броски ногами поочередно, отведение ноги в сторону, подтягивание бедра к груди.

5.6 Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага

Практика: сокращение и вытягивание стоп, вращение стопами, разворот стоп наружу, «лягушка» лежа на спине и на животе. Растягивание ног в положении лежа, «полушпагат», «шпагат».

5.7 Упражнение для мышц спины

Практика: «лодочка», подъем верхней части корпуса, вверх лежа на животе; перекаты в группировке; поочередный и одновременный подъем рук и ног, лежа на животе.

5.8 Итоговое занятие

Практика: закрепление пройденного материала.

6. Основы спортивных бальных танцев, современные детские массовые танцы, танцы - игры

Практика: Бальные танцы «Самба», «Ча-ча-ча», «Полька», «Медленный вальс». «Парный танец», «Танец зайчат», «Полька», «Хлопушки», «Приглашение». Танцы – игры: сюжетно – ролевые игры под музыку: «Я – музыкальный человек», «Йоки - хоки», «Утята», «Танец кукол», «Рыбка», «Капканы», «Музыкальные змейки», «Все наоборот».

2 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: техника безопасности на занятиях. Составление расписания.

2. История танцевальной культуры

Теория: танцы народов мира, связанные с историческим укладом жизни людей разных эпох. История развития танцевального костюма. Специальная обстановка для танцев.

3. Элементы ритмической гимнастики

3.1 Ритмические упражнения под музыку

Практика: изучение шагов, притопов, хлопков, прыжков в такт музыке – одиночное исполнение, сериями. Изучение поворотов на месте и в движении в такт музыке.

3.2 Упражнения на улучшения самочувствия

Практика: позы для общего расслабления мышц. Элементы партерной растяжки на ковриках.

3.3 Тренаж как постепенный разогрев мышц

Практика: ходьба сноска, на полупальцах, с высоким подъемом колена. Бег на полупальцах, с высоким подъемом колена, пяток. Бег назад. Прыжки в сторону с приставкой. Упражнения для мышц шеи, пресса, спины, ног. Прыжки. Повороты в движении медленно, быстро. Махи ногами вперед, в сторону, назад.

3.4 Итоговое занятие

Практика: Закрепление пройденного материала.

4. Основные элементы классического экзерсиса

4.1 Классические позиции рук и ног

Практика: классические позиции ног: I, II, III, IV, V, VI. Классические позиции рук: подготовительная, I, II, III.

4.2 Экзерсис у станка

Практика: простейшие упражнения: деми – плие, гранд – плие, батман – тандю, батман – жете, гранд – батман.

4.3 Итоговое занятие

Практика: закрепление пройденного материала.

5. Основы актерского мастерства

5.1 Музыкально – танцевальные упражнения

Теория: искусство танцевального поклона в паре. Мимика и жесты, эмоциональное исполнение танца.

Практика: основы сценического движения.

5.2 Этюды на образное перевоплощение

Практика: создание определенного художественного образа в танце.

5.3 Итоговое занятие

Практика: закрепление пройденного материала.

6. Танцы начального уровня в парах. Последовательные танцы – прогулки в парах

Теория: образование произвольных танцевальных пар. Партия П. и Д. Отношения в паре, «мирный спор»

Практика: танцы «Марш - фокстрот», «Бесконечная полька», «Прогулка - 1», «Прогулка - 2», «Тустеп», «Фигурный вальс», «Русский лирический», «Сударушка», «Твист».

7. Подготовка и участие в концертах.

3 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: техника безопасности на занятиях. Составление расписания.

2. Элементы ритмической гимнастики

Практика: изучение переменного шага, пружинистого шага, боковой галоп, движение со сменой характера музыки. Изучение притопов, хлопков в такт

музыки. Перестроение в круги (из одного в два, в четыре), в пары, по четыре. Ход по диагонали, змейкой. Изучение названий отдельных движений (приставной шаг, подменный шаг), подскоки, притопы.

3. Основные элементы классического танца

3.1 Классические позиции рук и ног

Практика: постановка корпуса, рук, ног, головы. Позиции ног I, II, III и позиции рук.

3.2 Экзерсис у станка

Практика: повторение пройденного материала. Упражнения у станка: батман тандю жете, батман тандю семпль, батман тандю жете вперед и в сторону из I позиции; батман сутеню вперед, в сторону; рон де жамб пар тер, он деор и ан дедан - слитно; эпольман (поза с поворотом плеч), круазе, эффасе, 2 –е пор де бра;

3.3 Итоговое занятие

Практика: закрепление пройденного материала.

4. Основы актерского мастерства

4.1 Музыкально – танцевальные упражнения

Теория: искусство танцевального поклона в паре. Мимика и жесты, эмоциональное исполнение танца.

Практика: основы сценического движения.

4.2 Этюды на образное перевоплощение

Практика: создание определенного художественного образа в танце.

4.3 Итоговое занятие

5. Танцы начального уровня в парах. Последовательные танцы – прогулки в парах

Теория: образование произвольных танцевальных пар. Партия П. и Д. Отношения в паре, «мирный спор»

Практика: танцы «Марш - фокстрот», «Бесконечная полька», «Прогулка - 1», «Прогулка - 2»,

6. Подготовка и участие в концертах.

4 год обучения

1. Вводное занятие

2. История музыкальной культуры

Теория: танцы народов мира разных времен, их связь с укладом жизни людей разных исторических эпох.

3. Музыка и ее характер

Определение характера музыки

Теория: мелодия и движение. Характер музыки – бодрый, спокойный.

Практика: ходьба разного характера. Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег на месте. Упражнения: «Маршируем», «Регулировщик движения», «Змейка с воротцами».

4. Основные элементы классического экзерсиса

Теория: основные правила движений у станка. Понятие о поворотах ан деоп и ан дедан.

Практика: законы и эстетика равновесия в позах классического танца. Движение – связка (па-де-бурре). Изучается уровень подъема ног на уровень щиколотки опорной ноги ку-де-пье, икры и колена. Подготовительное движение руки (препарасьон). Координация ног, рук и головы в движениях.

Demi, grand plies в 1, 2, 5 позициях сначала лицом к станку, позднее боком к станку, держась одной рукой.

Battement tendu из 1-й позиции позднее из 5-й позиции в сторону, вперед и назад.

Battement tendu jete – натянутые движения с броском из 1-ой позиции. Они воспитывают натянутость ног в воздухе, развивают силу и легкость ног, подвижность тазобедренного сустава.

Relleve liand 45, Grand battement, Demi rond, passé par terre, Rond de jambe par terre – усвоив натянутость ног, изучают упражнения, развивающие выворотность и подвижность тазобедренного сустава. Положение сюр-ле ку-де пье

5. Ритмические упражнения под музыку

Теория: мелодия и движение. Характер музыки – бодрый, спокойный.

Практика: ходьба разного характера. Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег на месте. Упражнения: «Маршируем», «Регулируем движение», «Змейка с воротцами».

6. Тренаж как постепенный разогрев мышц

Практика: ходьба сноска, на полупальцах, с высоким подниманием колен. Бег на полупальцах, с высоким подниманием колена, пяток.

7. Основы исполнения отечественной программы бальных танцев

Практика: «Фигурный вальс», «Русский лирический», «Сударушка». Особенности исполнения: II позиция ног, «открытые руки», эмоциональная окраска движений.

8. Европейские и латиноамериканские танцы в парах Hobby – класс

Практика: медленный вальс, квикстеп, ча-ча-ча и джайв. Набор элементов ограничен самыми основными движениями

9. Подготовка и участие в концертах

Содержание II ступени

5 год обучения

1. Вводное занятие

2. История танцевальной культуры

Теория: танцы народов мира разных времен, их связь с укладом жизни людей разных исторических эпох. История развития танцевального костюма. Специальная обстановка для танцев.

3. Музыкальное сопровождение танца

Теория: различные виды музыкального сопровождения – оркестр, электронно-музыкальное сопровождение, исполнение музыки на одном или нескольких инструментах. Вокальное исполнение музыки. Новейшие технические средства музыкального сопровождения – проигрыватели компакт – дисков.

4. Актерское мастерство танцоров

Теория: искусство танцевального поклона в паре.

Практика: мимика и жесты в танце. Создание определенного художественного образа в танце.

5. Взаимоотношения партнеров в танце

Теория: пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношение.

Практика: совместное творчество в паре.

6. Классические упражнения у станка

Теория: типы координации движения по степени трудности: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные (рук и ног), разновременные. Последовательность и расклад движений на элементы. Типы прыжков. Критерии исполнительской деятельности.

Практика:

Battement tendu и его разновидности.

Battement frappe – ударяющее движение. Они развивают силу ног, ловкость и подвижность колена. Изучают лицом к станку, начиная движение во 2-ю позицию. Акцент в пол.

Battement Relleve lend 45

Passé

Battement developpe – разворачивающееся движение, размер 3/4; 4/4; адажио, характер плавный, связный.

Pas de bourre simple

7. Европейская программа бальных танцев «Е» класса

Теория: история возникновения танца, ритмический рисунок, характер танца.

Практика: «Медленный вальс», «Танго», «Венский вальс», «Медленный фокстрот», «Квикстеп» (быстрый фокстрот)

8. Латиноамериканская программа бальных танцев «Е» класса

Теория: история возникновения танца, ритмический рисунок, характер танца.

Практика: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв». Разучивание танцевальных фигур, связок и композиций.

9. Подготовка и участие в концертах

Теория: выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж.

Практика: выступление на концертах

6 год обучения

1. Вводное занятие

2. . Язык музыки

Практика: Конкретный художественный образ в музыкальном отображении.

3 Актерское мастерство танцоров

Теория: искусство танцевального поклона в паре.

Практика: сценическое движение.

4. Культура взаимоотношений партнеров в танце

Практика: профилактика и конструктивное разрешение конфликтов.

Совместное творчество в паре.

5. Действие балльных пар в ансамбле

Практика: ансамбль – коллективный танец с единым рисунком.

Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, чувство коллективизма, ответственности за общее дело.

6. Тренаж как постепенный разогрев мышц

Практика: ходьба сноска, на полупальцах, с высоким подниманием колен.

Бег на полупальцах, с высоким подниманием колена, пяток.

7. Классические упражнения у хореографического станка

Теория: типы координации движения по степени трудности: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные (рук и ног), разновременные. Последовательность и расклад движений на элементы. Типы прыжков. Критерии исполнительской деятельности.

Практика:

Battement tendu и его разновидности.

Battement frappe – ударяющее движение. Они развивают силу ног, ловкость и подвижность колена. Изучают лицом к станку, начиная движение во 2-ю позицию. Акцент в пол.

Battement Relleve lend 45

Passé

Battement developpe – разворачивающееся движение, размер 3/4; 4/4; адажио, характер плавный, связный.

Pas de bourre simple

8. Европейская программа бальных танцев «Е» класса

Теория: история возникновения танца, ритмический рисунок, характер танца.

Практика: «Медленный вальс», «Танго», «Венский вальс», «Медленный фокстрот», «Квикстеп» (быстрый фокстрот)

9. Латиноамериканская программа бальных танцев «Е» класса

Теория: история возникновения танца, ритмический рисунок, характер танца.

Практика: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв». Разучивание танцевальных фигур, связок и композиций.

10. Подготовка и участие в концертах

Теория: выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж.

Практика: выступление на концертах

7 - 8 год обучения

1. Вводное занятие

2. Актерское мастерство танцоров

Теория: искусство танца в паре.

Практика: сценическое движение.

3. Культура взаимоотношений партнеров в танце

Практика: профилактика и конструктивное разрешение конфликтов. Совместное творчество в паре.

4. Действие бальных пар в ансамбле

Практика: ансамбль – коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, чувство коллективизма, ответственности за общее дело.

5. Тренаж как постепенный разогрев мышц

Практика: ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подъемом колена. Бег на полупальцах, с высоким подъемом колена, пяток. Бег назад. Прыжки в сторону с приставкой.

6. Классические упражнения у хореографического станка

Практика: Demi, grand plies в 1, 2, 5 позициях сначала лицом к станку, позднее боком к станку, держась одной рукой.

Battement tendu из 1–й позиции позднее из 5–й позиции в сторону, вперед и назад.

Battement tendu jete – натянутые движения с броском из 1-ой позиции. Они воспитывают натянутость ног в воздухе, развивают силу и легкость ног, подвижность тазобедренного сустава.

Relleve liand 45, Grand battement, Demi rond, passé par terre, Rond de jambe par terre – усвоив натянутость ног, изучают упражнения, развивающие выворотность и подвижность тазобедренного сустава. Положение сюр-ле-ку-де-пье

7. Европейская программа балльных танцев «Д» класса

Теория: ритмический рисунок, характер танца.

Практика: «Медленный вальс», «Танго», «Венский вальс» и «Квикстеп».

8. Латиноамериканская программа балльных танцев «Д» класса

Теория: ритмический рисунок, характер танца.

Практика: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв»

9. Подготовка и участие в концертах

Теория: выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж.

Практика: выступление на концертах

Содержание III ступени

9-11 год обучения

1. Вводное занятие

2. Упражнения на улучшение самочувствия

Практика: некоторые упражнения восточной гимнастики: «лотос», «алмаз», «плуг», «рыбка». Поза общего расслабления.

3. Тренаж как постепенный разогрев мышц

Практика: ходьба сноска, на полупальцах, с высоким подниманием колена. Бег на полупальцах, с высоким подниманием колена, пяток. Бег назад. Подскоки, галоп. Прыжки. Упражнения для мышц шеи, рук, спины, пресса, ног. Наклоны, перегибы корпуса. Махи. «Растяжка» у станка и в партере. Повороты в движении. Позы для общего расслабления мышц, дыхательные упражнения.

4. Классические упражнения у хореографического станка

Практика: Demi, grand plies в 1, 2, 5 позициях сначала лицом к станку, позднее боком к станку, держась одной рукой.

Battement tendu из 1-й позиции позднее из 5-й позиции в сторону, вперед и назад.

Battement tendu jete – натянутые движения с броском из 1-ой позиции. Они воспитывают натянутость ног в воздухе, развивают силу и легкость ног, подвижность тазобедренного сустава.

Relleve liand 45, Grand battement, Demi rond, passé par terre, Rond de jambe par terre – усвоив натянутость ног, изучают упражнения, развивающие выворотность и подвижность тазобедренного сустава. Положение сюр-ле куде пье.

5. Выработка танцевального имиджа

Теория: прическа, костюм, макияж.

Практика: выступление на концертах.

6. Европейская программа бальных танцев «С» класса

Теория: история возникновения танца, ритмический рисунок, характер танца.

Практика: «Медленный вальс», «Танго», «Венский вальс», «Медленный фокстрот» и «Квикстеп»

7. Латиноамериканская программа бальных танцев «С» класса

Теория: история возникновения танца, ритмический рисунок, характер танца.

Практика:

9. Подготовка и участие в концертах

Теория: обсуждение сложностей конкурсной борьбы. Предконкурсная подготовка пар к выступлению.

Практика: выступление на концертах

10. Видеопросмотры материалов соревнований, конкурсов. Просмотр детьми видеозаписей собственного исполнения с последующей корректировкой.

IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

IV.1 Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

При организации учебного процесса педагогом используются следующие методы:

Наглядный метод – способствует быстрому, глубокому и прочному освоению программы.

К наглядного методу можно отнести показ движений, демонстрацию плакатов, рисунков, просмотр видеозаписей.

Словесный метод – универсальный метод обучения, с помощью которого раскрывается содержание музыкальных произведений, описывается техника движений и ее связь с музыкой.

К методу использования слова можно отнести рассказ, беседу, обсуждения, словарные сопровождения движений под музыку.

Метод дробления – используется при освоении сложных движений и комбинаций, а также в постановочной деятельности.

Практический метод – целостное освоение учебных движений и упражнений. Основан на активной деятельности самих участников ансамбля.

Методы эмоционального стимулирования. Важнейшая задача педагога – обеспечить появления у обучающихся положительных эмоций по отношению к данной деятельности, к ее содержанию, формам и методам осуществления. Эмоциональное возбуждение активизирует процессы внимания, запоминания, осмысления, делает эти процессы более интенсивными и тем самым повышает эффективность достигаемых целей. Основными методами эмоционального стимулирования служат: создание ситуаций успеха в занятиях, поощрение и порицание в обучении, использование игровых форм организации учебной деятельности.

Методы контроля и диагностики эффективности учебной деятельности. Контроль является необходимым структурным компонентом

процесса обучения и должен осуществляться постепенно в течение всего учебного года.

Анализ учебного занятия проводится после каждого занятия. Педагог озвучивает все достоинства и недостатки работы каждого из участников ансамбля. Дает необходимые советы, возможно домашние задания в целях отработки того или иного движения.

Наблюдения педагога. Этот метод позволяет педагогу составить представление о том, как ведут себя обучающиеся на занятиях, как они воспринимают и осмысливают изучаемый материал, каковы их интересы и способности. Накопление достаточного количества наблюдений позволяет педагогу определять индивидуальные особенности обучающегося, учитывать их в своей работе.

Обучение по программе предполагает использование приоритетных форм занятий: репетиции (индивидуальные и коллективные). В репетиционно-постановочные занятия педагоги включают необходимое количество разделов программы самостоятельно, комбинируя их в зависимости от тематики танца и сложности его постановки.

Программа также включает разные виды занятий:

учебное занятие;

занятие – игра;

открытое занятие;

Формы проведения занятий:

- **коллективная**, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);

- **групповая**, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;

- игровые занятия (задания по развитию воображения, фантазии, артистизма);

- тренировочные учебные занятия (на середине зала);

- постановочные (этюдные) занятия;

- просмотр видеоматериалов.

Для успешной реализации программы необходимы следующее методическое обеспечение:

- методики проведения учебных занятий;
- методики отслеживания результатов;
- конспекты и планы учебных занятий;
- видеозаписи выступлений известных танцевальных коллективов, выступления выпускников детского объединения;
- записи музыкальных произведений;
- специальная литература по ритмики и бальным танцам.

IV.2 Материально-техническое обеспечение

Хореографический кабинет для занятий, деревянный настил пола, зеркальная стенка, станки, аудио- и видео - аппаратура, специальная тренировочная одежда и обувь для обучающихся (спортивные купальники, трико, танцевальная обувь), сценические костюмы. Помещение для смены одежды, обуви.

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется и включает в себя:

- аудио материалы с фонограммами;
- DVD материалы с записями выступлений творческого объединения;
- DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов.
- альбом с фотографиями выступлений творческого объединения.

Гигиена помещения:

- обязательное проветривание;
- влажная уборка после каждого занятия;
- сменная обувь и одежда.

Оборудование специального кабинета позволяет разнообразить упражнения для разминки; с помощью зеркал обучающиеся видят себя и педагога, что помогает легче освоить танцевальные движения, исправить недостатки в осанке, танцевальной стойке, приучает к аккуратности, сдержанности в поведении. Удобная обувь обеспечивает правильную работу стопы во время танца. Соблюдение гигиенических требований позволяет избежать простудных, вирусных заболеваний.

IV. 3 Мониторинг образовательных результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Одним из первых шагов выстраивания мониторинга на занятиях балльными танцами было определения объекта и предмета мониторинга, разработка критериев и показателей. Мониторинг осуществляется по 3 направлениям:

- физическая подготовка;
- образование (теория и практика);
- воспитательная работа.

Мониторинг физической подготовки.

На данном направлении проводится педагогическое обследование с целью определения динамики развития общих физических и специальных качеств обучающихся в объединении.

Задачи:

1. Отследить динамику развития качеств на примере группы первого года обучения в течение реализации программы (11 лет) в форме тестирования.
2. Сравнить индивидуальные показатели с нормативами и выведение их в балльную систему.
3. Анализ показателей (таблицы, диаграммы, графики) (Приложение 1).

Мониторинг образовательной деятельности осуществляется с помощью регулярного педагогического наблюдения за освоением учебного материала на занятиях, за сохранением танцевального навыка на концертах,

показательных выступлениях, т.е. в условиях сбивающего фактора (сценическое волнение). Для фиксирования используются видеозаписи.

Мониторинг воспитательных результатов. Значительную роль в развитии детей играет воспитание. При организации занятий создаются благоприятные условия, как для воспитания личности отдельного ребенка, так и для формирования коллектива в целом. У обучающихся формируются такие личностные качества, как дисциплинированность, самостоятельность, настойчивость, упорство. Развитие этих качеств отслеживается на каждом тренировочных занятиях, концертах, соревнованиях. При этом у занимающихся сохраняется интерес к учебно-тренировочному процессу, что выражается в посещаемости занятий и концертах. Поэтому основной формой учета является ведение журнала группы. Формирование коллектива осуществляется через цикл воспитательных мероприятий. Они направлены на укрепление коллектива, развитие дружеских отношений. Анализ таких мероприятий позволяет делать выводы об уровне активности обучающихся в жизни детского объединения.

Систематическое, регулярное отслеживание результатов – деятельность достаточно трудоемкая.

В систему мониторинга входит определение объекта и предмета образовательных результатов.

Объектом мониторинга является процесс развития танцевальных способностей.

Предмет – конкретизированная часть объекта, в нашем случае это образовательный результат.

Параметром мониторинга являются танцевальные способности.

Критерии и показатели:

- владение танцевальными умениями и навыками;
- чистота исполнения танцев;
- ощущение чувства ритма;
- выразительность исполнения танцев;
- эмоциональная отзывчивость на исполняемый танец.

Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности ее качеств: знаниях, умениях и навыках, в чертах характера.

Формами контроля результатов обучения являются:

- контрольные занятия (в течение года)
- открытое занятие (для родителей в форме праздника);
- итоговое занятие.

Диагностика результатов освоения данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы происходит на основе наблюдения педагога за успехами и трудностями обучающихся во время занятий, контрольных занятий, концертных выступлений.

Работа с родителями

Немаловажную роль в образовательном процессе играют родители.

Совместно с ними проводятся различные творческие мероприятия.

Педагогические формы работы с родителями:

- проведение родительских собраний (2 раза в год);
- индивидуальные беседы с родителями;
- проведение открытых занятий для родителей, с целью знакомства с итогами обучения детей.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая документация

Нормативно-правовая документация

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. (с изм. на 2025 г.)
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» (с изменениями и дополнениями от 30 августа 2024 г.)
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. №652н об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
8. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»
9. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

10. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 03.04.2012 N Пр-827).

11. Устав МОУ ЦДОД имени Н.М. Тарарушкина.

V.1 Список литературы для педагога

9. Алекс Мур, Пересмотренная техника европейских танцев, часть вторая, «Медленный вальс», С – Пб, 1993.

10. Алекс Мур, Пересмотренная техника европейских танцев, часть первая, «Квинстэп», С - Пб, 1993. 11. Алекс Мур, Пересмотренная техника европейских танцев, часть четвертая, «Танго», С - Пб, 1993.

12. Алекс Мур, Пересмотренная техника европейских танцев, часть пятая, «Венский вальс», С - Пб, 1993.

13. Вербицкая А.В. Основы сценического движения. - М., 1973.

14. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. - М., 1990.

15. Перспективные направления и формы обучения танцам. - Лондон. Имперское общество учителей танцев. Перевод и редакция Ю.С. Пина. - М., С-Пб, 1993.

16. Под редакцией Ю. Пина, пересмотренная техника латиноамериканских танцев, часть вторая, «Самба», С - Пб., 1993.

17. Под редакцией Ю. Пина, пересмотренная техника латиноамериканских танцев, часть пятая, «Ча - ча - ча», С - Пб., 1993.

18. Под редакцией Ю. Пина, пересмотренная техника латиноамериканских танцев, часть первая, «Румба», С - Пб., 1993.

19. Под редакцией Ю. Пина, пересмотренная техника латиноамериканских танцев, часть четвертая, «Джайв», С - Пб., 1993.

20. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать». М.: 2003.

21. Строганов В.М. Современный бальный танец. – М., 1975.

22. Скробот А.А. «Спортивные бальные танцы», Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей, ГОУ ЦРСДОД, М., 2003.

23. Ткаченко Т. «Работа с танцевальным коллективом». М.: 1985.
24. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей от 11.12.2006.
25. Углов Ф.Г. Береги честь и здоровье смолodu. – М., 1991.
26. Устав МОУ ДОД «Центр внешкольной работы».

V.2 Список литературы для детей

1. Вербицкая А.В. Основы сценического движения. – М., 1973.
2. Гринберг Е.Я. «Растем красивыми». Новосибирск. 1992.
3. Земская И. «Свет мой, зеркальце, скажи». Новосибирск. 1984.
4. История костюма. М.: 1991.
5. Как построить свое «Я». М.: 1991.