

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом творчества «Измайловский»
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2024 № 197
Директор ГБУ ДО ДТ «Измайловский»
_____ Н.В. Шаталова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»

/название программы/

4 года

/ срок освоения /

от 6 до 18 лет

/ возраст обучающихся /

Разработчик: Крылова М.Э., педагог дополнительного образования

/коллектив авторов/

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы» (далее – образовательная программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Адресат программы: для обучения по программе принимаются мальчики и девочки 6–18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными бальными танцами.

Актуальность. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма, повышение уровня культуры, – одна из основных проблем в современном обществе. Танцевальная подготовка является эффективным средством не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания, создает благоприятные условия для раскрытия творческого потенциала ребенка.

Бальный танец является наиболее массовой, общедоступной формой приобщения детей к хореографии, сочетание физической тренировки и эстетического творчества благотворно сказывается на становлении гармоничной личности ребенка.

Бальный танец отличается от других танцевальных стилей: он соединяет в себе спорт и искусство. Спортивный бальный танец это четко выстроенная система соревнований, классов и категорий танцоров. Исполнители спортивных бальных танцев постепенно совершенствуют свое мастерство, переходят от одной категории к другой, более профессиональной и высокой.

Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность укрепить свое здоровье, развить такие качества, как гибкость, пластичность, музыкальность, чувство ритма, умение работать в коллективе, способность к художественному самовыражению, познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран.

Уровень освоения образовательной программы – **базовый**. Результативности освоения программы заключается в:

- освоении прогнозируемых результатов программы;
- презентации результатов на уровне района, города;
- участии учащихся в районных и городских мероприятиях;
- наличии призеров и победителей в районных конкурсных мероприятиях.

Объем образовательной программы - 1296 часов: 1 год – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов, 3 год – 216 часов, 4 год обучения – 216 часов. **Срок освоения** образовательной программы – 4 года.

Цель программы направлена на формирования здорового образа жизни и танцевальной культуры детей и подростков, посредством обучения спортивным бальным танцам, а также на выявление и поддержку талантливых и одаренных детей в области танцевального искусства.

Достижение цели раскрывается через следующие группы **задач**:

Обучающие:

- изучить основы музыкально-двигательной культуры;
- обучить технике исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ;
- изучить базовые способы импровизации в рамках спортивных бальных танцев;
- расширить кругозор;
- изучить историю спортивных бальных танцев, костюма, макияжа;
- научить проявлять эмоции в танце (артистизм);
- научить основам спортивного аутотренинга;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

Развивающие:

- развивать танцевальные данные и физические качества;
- развивать чувство ритма;
- сформировать навык контроля над эмоциональным состоянием;
- развивать музыкальность и эмоциональную выразительность;
- сформировать правильную и красивую осанку;

- способствовать формированию здорового образа жизни;
- развивать внимание и наблюдательность;
- развивать творческое воображение и фантазию;
- развить у детей способность к самостоятельной и коллективной работе;
- развить мотивацию на творческую, художественно-эстетическую и культурную деятельность;
- развить творческую инициативу и способность к самовыражению в танце;
- развить творческие способности по дизайну;
- развить индивидуальность каждой танцевальной пары.

Воспитательные:

- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения;
- воспитывать коммуникативные навыки и культуру общения;
- воспитывать трудолюбие, терпение, воспитывать волю к достижению поставленной цели;
- сформировать стойкий интерес к танцевальному спорту;
- привить учащимся культуру общения между собой в паре, в танце, с окружающими;- воспитать доброжелательность, чуткость и внимательное отношение друг к другу; воспитать аккуратность и самостоятельность;
- сформирование художественного вкуса и эстетических склонностей в выборе своего имиджа;
- выявить наиболее способных учащихся для поступления в специальные учебные заведения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, получаемые учащимися в результате освоения программы:

Личностные:

- осознание ценности здорового образа жизни;
- осознание необходимости участия в общественной жизни образовательного учреждения и ближайшего социального окружения;
- умение делать соответствующие выводы (промежуточные и конечные);
- готовность и способность делать осознанный выбор своей образовательной траектории.

Метапредметные:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками и родителями;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение вести самонаблюдение, самооценку, самоконтроль в ходе коммуникативной деятельности;
- способность ставить цели и формулировать задачи для их достижения;
- умение планировать последовательность и прогнозировать итоги действий и всей работы в целом;
- анализировать полученные результаты (и отрицательные, и положительные);
- умение делать соответствующие выводы (промежуточные и конечные);
- умение корректировать планы, устанавливать новые индивидуальные показатели.

Предметные:

- знание историю спортивных бальных танцев;
- знание и умение определять спортивные бальные танцы по программам, характеру и музыкальному сопровождению;

- умение показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях и концертах;
- знание технику безопасности и уметь выполнять упражнения на развитие танцевальных данных и физических качеств;
- умение правильно держать осанку;
- знание правила сценического костюма и основы макияжа для спортивных балльных танцев и уметь ими пользоваться;
- знание правила и уметь управлять собой посредством спортивного аутотренинга;
- знание особенности профессий танцор и преподаватель по спортивным балльным танцам.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обучение по программе осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная.

При изучении отдельных тем возможно использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога.

Особенности реализации образовательной программы

Содержание программы построено от простого к сложному.

1-2 года обучения. Первоначальная хореографическая подготовка, развитие музыкальности, чувства ритма и формирование основных двигательных качеств и навыков. Воспитание интереса к спортивным балльным танцам, начальное обучение технике исполнения, правилам соревнований. Воспитание физических качеств в общем плане с учётом специфики спортивного балльного танца. Формирование и отработка основной техники движений, повышение культуры выразительного исполнения танцев, физическая подготовка. Воспитание познавательных качеств. Концертная и соревновательная деятельность.

3-4 года обучения. Специальная физическая, техническая и тактическая подготовка. Совершенствование исполнительного и актерского искусства, пробуждение интереса к профессии, профессиональное самоопределение в области танцевального искусства. Активная соревновательная и концертная деятельность.

По окончании каждого из уровня обучающийся может перейти на следующий уровень обучения, либо окончить обучение по данной программе.

Условия набора и формирования групп. Набор детей осуществляется посредством собеседования и проверки начальных умений и навыков. Группы формируются разновозрастные и/или разновозрастные (в пределах возрастных групп младший, средний и старший школьный возраст). Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и последующий года обучения на основании собеседования и проверки требуемых умений и навыков. Наличие медицинского допуска – обязательно.

Состав групп формируется: на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек; на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия могут проводиться в группах полного состава, в малых группах для отработки конкурсных программ. Предусмотрены занятия для отдельных исполнителей и танцевальных пар.

На протяжении всего обучения дети участвуют в концертах, конкурсах и соревнованиях различного уровня.

Формы организации деятельности: фронтальная; групповая; малыми группами.

Материально-техническое обеспечение. Для успешного осуществления учебного и творческого процесса необходимо иметь специально оборудованный танцевальный зал с паркетным покрытием и установленными зеркалами, проведена противоскользкая обработка пола (тертый парафин)

Для концертных выступлений коллектива необходимы сценические костюмы и обувь, Кроме репетиционного зала, необходимо иметь также отдельные комнаты для переодевания детей.

Для успешного осуществления учебно-воспитательного процесса необходимы: аудио и видеоаппаратуру, специальный музыкальный материал, специальный видеоматериал, учебно-методическая литература.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Танцевальная азбука	30	5	25	Опрос, просмотр исполнения
3.	Общая и спортивная этика	10	5	5	Опрос, наблюдение
4.	Развивающие танцы	40	5	35	Опрос, просмотр исполнения
5.	Европейская программа	65	5	60	Опрос, погон, соревнование
6.	Латиноамериканская программа	65	5	60	Опрос, погон, соревнование
7.	Контрольные занятия	2	-	2	Опрос, просмотр исполнения
8.	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого	216	26	190	

2 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	
2.	Танцевальная азбука	30	5	25	Опрос, просмотр исполнения
3.	Общая и спортивная этика	10	5	5	Опрос, наблюдение
4.	Развивающие танцы	40	5	35	Опрос, просмотр исполнения
5.	Европейская программа	66	5	61	Опрос, погон, соревнование
6.	Латиноамериканская программа	65	5	60	Опрос, погон, соревнование
7.	Контрольные занятия	2	-	2	Опрос, просмотр исполнения
8.	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого	216	26	190	

3 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	31	5	26	Опрос, просмотр исполнения
3.	Общая и спортивная этика	10	5	5	Опрос, наблюдение
4.	Развивающие танцы	30	5	25	Опрос, просмотр исполнения
5.	Европейская программа	70	5	65	Опрос, погон, соревнование
6.	Латиноамериканская программа	70	5	65	Опрос, погон, соревнование
7.	Контрольные занятия	2	-	2	Опрос, просмотр исполнения
8.	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого	216	26	190	

4 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1	0	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	30	5	25	Опрос, просмотр исполнения
3.	Развивающие танцы	20	2	18	Опрос, просмотр исполнения
4.	Европейская программа	50	3	47	Опрос, погон, соревнование
5.	Латиноамериканская программа	50	3	47	Опрос, погон, соревнование
6.	Сценическая культура	18	6	12	
7.	Ансамбль	43	4	39	
8.	Контрольные занятия	2	-	2	Опрос, просмотр исполнения
9.	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого	216	24	192	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные бальные танцы»
1 год обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- изучить основы музыкально-двигательной культуры;
- обучить элементарной технике исполнения танцев Медленный вальс, Медленный ритмический фокстрот, Ча-Ча-Ча и Самба;
- расширить кругозор;
- изучить историю спортивных бальных танцев Медленный вальс, Медленный ритмический фокстрот, Ча-Ча-Ча и Самба;

Развивающие:

- развивать танцевальные данные и физические качества;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальность и эмоциональную выразительность;
- сформировать правильную и красивую осанку;
- развивать внимание и наблюдательность;

Воспитательные:

- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать коммуникативные навыки и культуру общения;
- воспитывать трудолюбие, терпение;
- привить учащимся культуру общения между собой в паре, в танце, с окружающими;
- воспитать аккуратность и самостоятельность.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения. Спортивные бальные танцы – к чему мы стремимся.

Практика. Веселая разминка. Разучивание поклона-приветствия.

2. Танцевальная азбука

Теория. История возникновения танцевального искусства. Значение танца и музыки в жизни человека. Характер музыки: печальный - веселый, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д. Музыкальный размер: 2/4, 4/4,) сильные доли такта, слабые доли, акцент, музыкальные задания по анализу танцевальной музыки. Варианты музыкального сопровождения: электронная аппаратура, один или несколько музыкальных инструментов, вокальное исполнение мелодии. Музыка – ее стиль, настроение, скорость, сложность ритма. Правила осанки. Правила безопасного выполнения упражнений разминки и элементов классического экзерсиса. Понятия: «осанка», «прямая нога», «носок натянут», «выпады», «растяжка», «взмах». Правила выполнения специальных танцевальных упражнений.

Практика. Упражнения на развитие умения слушать музыку – прохлопывание и протопывание основных ударов (счетов) в такте, упражнения на определение настроения (характера) музыки, на соотнесение своих движений с музыкой, ее счетом, упражнения на координацию, музыкально-ритмические упражнения с использованием различных видов шагов – шаг с переносом веса, шаг с приставкой, шаг с тэпом, шаг с выносом ноги (вперед, назад, в сторону, на носок, на каблук), поворотами, упражнения на дробление ритма, изменение темпа ритма.

Упражнения по развитию музыкальности, ритмичности. Работа над развитием чувства ритма: всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы.

Работа над умением ориентироваться в пространстве: деление зала по точкам; умение держать линию, колонну; соблюдать интервалы, строить круг; соблюдать интервалы во время движения; знать своё место в зале при перестроениях.

Танцевальные элементы: бег; прыжки, приставной шаг; подскоки на месте и в продвижении; галоп. Разогрев разных частей тела (разминка) – наклоны, вращения, растягивания, сокращения. Элементы классического экзерсиса. Упражнения на осанку, деми плие по 1, 2 позиции, батман тандю, релеве, пордебра.

3. Общая и спортивная этика

Теория Танцевальный этикет. Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе. Правила спортивного танцевального костюма, прически и макияжа для начинающего танцора.

Практика: упражнения на невербальное взаимопонимание в системе «педагог - танцор» во время исполнения танца (системе жестов). Упражнения на умение вести пару – «иди туда, знаю куда», «точка опоры», «тяни-толкай». Упражнения на умение быть ведомым – «резиновая рука», «точка опоры», «тяни-толкай». Творческие игры на взаимодействие в парах и команде «Зеркало», «Капитан», «Повтори за мной».

4. Развивающие танцы.

Теория. Современные детские массовые танцы. Танцы – игры. Сюжетно-ролевые танцы. Последовательные танцы начального уровня в парах. Правила исполнения фигур и схем ритмических комбинаций - «Кулачки», «Ту степ», Модный рок, Полька, «Маленький вальс». Правила игр и ТБ при подвижной игре.

Практика. Ритмические комбинации основанные на простых движениях под музыку с четким ритмом – «Кулачки», «Ту степ», «Модный рок», «Полька», «Маленький вальс». Музыкально-подвижные игры - «Найди свое место», «Самолетики», «Радуга», а так же творческая музыкальная импровизация «Море волнуется раз...».

5. Европейская программа

Теория. История возникновения и становления европейских бальных танцев. Музыка, характер и стиль костюмов для европейских бальных танцев. Музыкальный размер и основной счет в танцах Медленный вальс и Медленный ритмический фокстрот. Правила сольного и парного исполнения танцев – их схожесть и различие. Правила исполнения следующих фигур:

- Медленный вальс – закрытые перемены вперед и назад, лицом и спиной, с правой и с левой ног, правый поворот на $\frac{1}{4}$ на линиях;

- Медленный ритмический фокстрот – $\frac{1}{4}$ поворота вП и вЛ.

Практика. Прослушивание музыки для европейских бальных танцев. Упражнения на определение первого счета в музыке вальса (прохлопывание и протопывание). Разучивание и отработка танцевального материала:

Медленный Вальс – основной счет «раз, два, три»; закрытые перемены вперед и назад, лицом и спиной, с правой и с левой ног, правый поворот на $\frac{1}{4}$ на линиях;

Медленный ритмический фокстрот – основной счет «slow, quick, quick, slow», $\frac{1}{4}$ поворота вП и вЛ.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований среди начинающих танцоров.

6. Латиноамериканская программа

Теория. История возникновения и становления латиноамериканских бальных танцев. Музыка, характер и стиль костюмов для латиноамериканских бальных танцев. Беседа о музыкальном размере, и первом счете в танцах Ча-Ча-Ча и Самба. Особенность вступления в танце Ча-Ча-Ча. Правила сольного и парного исполнения танцев – их схожесть и различие. Правила исполнения следующих фигур:

- Ча-Ча-Ча – основной счет «ча-ча-ча, два, три»; Тайм степ, Шассе в сторону, Основное движение, Нью-Йорк;

- Самба – основной счет «раз, два»; Баунс, Основное движение - с ПН, с ЛН, вперед, назад; Виск, Самба ход на месте.

Практика. Прослушивание музыки для латиноамериканских бальных танцев. Упражнения на определение первого счета в музыке Вальса (прохлопывание и протопывание). Разучивание и отработка танцевального материала:

- Ча-Ча-Ча – Тайм степ, Шассе в сторону, Основное движение, Нью-Йорк;

- Самба – Баунс, Основное движение - с ПН, с ЛН, вперед, назад; Виск, Самба ход на месте.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований среди начинающих танцоров.

7. Контрольные занятия

Практика. Опрос по теоретическому материалу. Исполнение танцевального материала на предмет знания танцевальных фигур и технического качества исполнения

8. Итоговое занятие

Практика. Танцевальные импровизации. Игровая программа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные:

- умение соблюдать нормы и правила поведения на занятиях.

Метапредметные:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом;
- умение соотносить свои действия с предъявляемыми условиями.

Предметные:

- знание программ в спортивных бальных танцах, их истории, специфики костюмов и названий танцев;
- умение различать характер музыки и движений, музыкальный размер, основной счет;
- знание правил ТБ при выполнении разминки и при движении в танце;
- умение двигаться под данную музыку, используя выученные фигуры и рисунок танцев Медленный вальс, Медленный ритмический фокстрот, Ча-Ча-Ча и Самба;
- умение ощущать пространство зала и координировать свое перемещение в этом пространстве при разминке и при исполнении танца под музыку.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные бальные танцы»

2 год обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- изучить танцевальные элементы и фигуры танцев: Медленного Вальса, Квикстепа, Ча-Ча-Ча и Самбы;
- расширить кругозор;
- изучить историю спортивных бальных танцев;

Развивающие:

- развивать танцевальные данные;
- развивать музыкальность и эмоциональную выразительность;
- развивать общефизическую подготовку.

Воспитательные:

- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать коммуникативные навыки и культуру общения с партнёром;
- воспитывать трудолюбие, терпение;
- воспитывать умение слушать и воспринимать;
- воспитать аккуратность и самостоятельность.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения.

2. Танцевальная азбука

Теория. Принципы построения музыкальной фразы. Понятие «из-за такта». Беседа об основных точках в танцевальном зале и о движении по линии танца (ЛТ). Правила ТБ при выполнении упражнений на диагоналях (крассах). Понятие «точки» во вращении и правила ТБ при выполнении вращений. Длина шага и ее связи с переносом веса на ногу.

Практика. Упражнения на развитие умения подготавливаться к началу музыкальной фразы. Упражнения на развитие умения «догонять» и «подстраиваться» под музыку. Кроссы – передвижение по диагоналям зала с одновременной координацией движений рук и ног, движение лицом вперед, боком, спиной вперед. Упражнения на вращения – на месте, с продвижением, с продолжением движения, с остановкой. Упражнения на движение по ЛТ – лицом, боком, спиной, соло, в паре. Упражнения на осанку. Элементы классического экзерсиса: деми плие по 1, 2 позиции, гранд плие по 1, 2 позиции, батман тандю крестом, релеве. Элементы характерного экзерсиса: деми плие, батман тандю.

3. Общая и спортивная этика

Теория. Танцевальный этикет. Правила общения на концертах и спортивных соревнованиях с педагогом, в коллективе, внутри пары и с родителями за пределами данспола и во время исполнения танца на дансполе. Правила поведения за кулисами. Правила выхода на данспол, приглашения к танцу, окончания исполнения и ухода с данспола. Правила выбора места на дансполе в условиях соревнования. Правила спортивного танцевального костюма, прически и макияжа для начинающего танцора.

Практика. Упражнения на выход солиста и пары на данспол и уход с него во время соревнований. Упражнения на исполнение танца по законам.

4. Развивающие танцы

Теория. Правила исполнения фигур и схем ритмических комбинаций - «Диско», «Кантри», «Детский рок-н-ролл», «Французский вальс». Правила танцевальных игр «Бесконечный галоп», «Цветочные клумбы».

Практика. Ритмические комбинации - «Диско», «Кантри», «Детский рок-н-ролл», «Французский вальс». Танцевальные игры «Бесконечный галоп», «Цветочные клумбы».

Основные танцы отечественной программы: «Вару-вару», «Полька», «Фигурный вальс», «Рилио», «Сударушка», «Русский лирический» и т.д.

5. Европейская программа

Теория. Определение подъема и снижения в европейских бальных танцах. Понятие флика. Определение основной позиции (стойки) при сольном исполнении и в паре. Беседа о характере танца Квикстеп и его истории. Правила исполнения следующих фигур:

- Квикстеп – основные шаги – slow, quick, вперед, назад, с поворотом на $\frac{1}{4}$, на $\frac{1}{2}$, вП, вЛ, на линиях, по ЛТ;
- Медленный Вальс – Правый поворот, Закрытая перемена с ПН, Левый поворот, Закрытая перемена с ЛН.

Практика. Упражнения на выработку правильного подъема и снижения. Упражнения для выработки действия «флик». Разучивание и отработка танцевального материала:

- Квикстеп – основные шаги – slow, quick, вперед, назад, с поворотом на $\frac{1}{4}$, на $\frac{1}{2}$, вП, вЛ, на линиях, по ЛТ;
- Медленный Вальс – Правый поворот, Закрытая перемена с ПН, Левый поворот, Закрытая перемена с ЛН.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований среди начинающих танцоров.

6. Латиноамериканская программа

Теория. Работа коленей и стоп. Определение начальной позиции при сольном исполнении и в паре. Правила работы рук в латиноамериканских танцах. Правила исполнения следующих фигур:

- Ча-Ча-Ча – Основное движение в сторону в открытой основной позиции, Рука к руке, Спот-поворот в Л и в П ;
- Самба – изменение основного счета на «раз, а, два»; Променадная позиция, Променадный самба ход, движение по ЛТ.

Практика. Упражнения на последовательную работу коленей и стоп – «шаги солдатика», «гусиные шаги», «шаги цирковой лошадки». Упражнения на работу рук – латиноамериканское раскрытие рук снизу в сторону и закрытие обратно вниз, из стороны вверх и обратно в сторону (попеременно и одновременно). Разучивание и отработка танцевального материала:

- Ча-Ча-Ча – Основное движение в сторону в открытой основной позиции, Рука к руке, Спот-поворот в Л и в П ;
- Самба – променадная позиция, променадный самба ход, движение по ЛТ.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований среди начинающих танцоров.

7. Контрольные занятия

Практика. Опрос по теоретическому материалу. Исполнение танцевального материала на предмет знания танцевальных фигур и технического качества исполнения.

8. Итоговое занятие.

Практика. Танцевально-игровая программа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные:

- умение соблюдать нормы и правила поведения на соревнованиях по спортивным бальным танцам для начинающих танцоров – быть вежливым, внимательным, сосредоточенным.

Метапредметные:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с партнером;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи.

Предметные:

- знание правил исполнения изученных танцевальных фигур и упражнений на диагоналях;
- умение ориентироваться в пространстве танцевального зала на занятиях и на соревнованиях;
- знание позиций корпуса, рук, ног и головы партнера и партнерши при исполнении танцев;
- умение двигаться под данную музыку, используя выученные фигуры и рисунок танцев;
- знание танцевального этикета танцора-спортсмена, а также правил костюма, прически и макияжа для начинающих танцоров.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные бальные танцы»

3 год обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- изучить танцевальные элементы и фигуры танцев: Медленного Вальса, Квикстепа, Ча-Ча-Ча, Самбы и Джайва;
- расширить кругозор;
- научить проявлять эмоции в танце (артистизм);
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

Развивающие:

- развивать танцевальные данные и физические качества;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальность и эмоциональную выразительность;
- способствовать формированию здорового образа жизни;
- развить у детей способность к самостоятельной и коллективной работе;

Воспитательные:

- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать коммуникативные навыки и культуру общения;
- воспитывать трудолюбие, терпение;
- воспитать доброжелательность, чуткость и внимательное отношение друг к другу;
- воспитать аккуратность и самостоятельность.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка

Теория. Правила безопасной работы во время исполнения упражнений на гибкость суставов.

Практика. Упражнения, направленные на разогрев мышц шеи, мышц и суставов плечевого пояса, суставов рук, пояснично-крестцового отдела, сгибателей и разгибателей спины, бедерных мышц, коленных суставов, икроножных мышц, голеностопа и подъёма.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: техника безопасности, правила исполнения упражнений

Практика. Физические упражнения аэробной и анаэробной мощности. Комплекс упражнений на гибкость суставов.

Хореографические элементы на середине зала, упражнения на статическое равновесие, освоение элементов современного танца, постановка рук современного танца.

3. Общая и спортивная этика

Теория. Взаимодействие: партнер-партнерша, соперничество в соревновательном процессе, умение расслабляться. Бальный этикет. Правила поведения во время соревнований, анализ результата.

Первичное понятие «эмоция и состояние», Самые первые и общие правила общения в танце со зрителем, судьей, другими парами. Уход с паркета, требования и самые простые способы их выполнения группой. Правила поведения в раздевалках и перед выходом на паркет. Правила спортивного костюма для группы, требования к прическам и макияжу. Понятие «украшения» и правила их использования.

Практика. Выход на паркет в паре, выбор места для начала исполнения танца (в зависимости от танца), приглашение и начало исполнения. Уход с паркета, отработка различных ситуаций на паркете: слетела туфелька, порвалось платье, упала пара. Помощь партнерше одеть туфельку. Танцевание по законам.

4. Развивающие танцы

Теория. История происхождения и особенность исполнения танцевальных движений в современных танцевальных стилях на примере стиля «Диско».

Практика. Поэтапное разучивание танцевальных комбинаций, основанных на стиле «Диско». Динамическое развитие этих комбинаций и их ритмическое усложнение. Объединение исполнителей в команды для создания соревновательного момента во время исполнения комбинаций. Творческие задания на формирование собственной комбинации в стиле «Диско».

5. Европейская программа

Теория. Понятие «дойти до ноги», понятие баланса, особенности новых танцевальных фигур и позиций в паре.

Практика. Разучивание и отработка танцевального материала:

- Медленный Вальс – Променадная позиция, Виск, Шассе из Променадной Позиции;
- Квикстеп – ¼ поворота вправо, Поступательное шассе, позиция «сбоку от партнера», Лок степ вперед.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований среди начинающих танцоров.

6. Латиноамериканская программа

Теория. Особенности новых танцевальных фигур, характер танца «Джайв» и правила исполнения его базовых фигур.

Практика. Разучивание и отработка танцевального материала:

- Ча-Ча-Ча – Лок вперед, Лок назад, Три ча-ча-ча, Поворот под рукой вправо;
- Самба – Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции, Самба ход в сторону, Вольта спот поворот вправо и влево;
- Джайв – Рок, Шассе, Звено, Смена мест справа налево, Смена мест слева направо.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований среди начинающих танцоров.

7. Контрольные занятия

Практика. Опрос по теоретическому материалу. Исполнение танцевального материала на предмет знания танцевальных фигур и технического качества исполнения.

8. Итоговое занятие.

Практика. Танцевально-игровая программа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные:

- уметь проявлять инициативу и ответственность за результаты обучения, готовность и способность к саморазвитию на основе мотивации к познанию
- проявлять целеустремленность.

Метапредметные:

- умение правильно общаться внутри системы «партнер-партнерша» на соревнованиях;
- умение правильно анализировать исполнительское мастерство танцора-спортсмена.

Предметные:

- знание правил исполнения изученных танцевальных фигур и безопасного выполнения упражнений, направленных на разогрев мышц тела;
- умение танцевать изученные на 3-м году обучения фигуры по одному и в паре, а также правильно выполнять упражнения ОФП и СПФ;
- умение исполнять танцевальные вариаций с сохранением танцевальной осанки, манеры и характера исполнения.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные бальные танцы»
4 год обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- изучить танцевальные элементы и фигуры танцев: Медленного Вальса, Венского Вальса, Квикстепа, Самбы, Ча-Ча-Ча и Джайва;
- расширить кругозор;
- изучить базовые способы импровизации в рамках спортивных бальных танцев;

Развивающие:

- сформировать правильную и красивую осанку;
- способствовать формированию здорового образа жизни;
- развивать внимание и наблюдательность.

Воспитательные:

- сформировать стойкий интерес к танцевальному спорту
- привить учащимся культуру общения между собой в паре, в танце, с окружающими;
- воспитывать умение слушать и воспринимать;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка

Теория. Правила ТБ при выполнении упражнений разминки. Правила безопасной работы во время исполнения упражнений на силу.

Практика. Упражнения, направленные на разогрев мышц шеи, мышц и суставов плечевого пояса, суставов рук, пояснично-крестцового отдела, сгибателей и разгибателей спины, бедренных мышц, коленных суставов, икроножных мышц, голеностопа и подъёма.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: техника безопасности, правила исполнения упражнений

Практика. Физические упражнения аэробной и анаэробной мощности. Хореографические элементы на середине зала. Упражнения на динамическое равновесие. Освоение элементов танца Джаз-модерн основанных на динамическом равновесии.

3. Общая и спортивная этика

Теория. Взаимодействие: партнер-партнерша, пара-тренер, эмоциональное проявление в спортивном танце, умение «заряжаться энергией».

Теория. Изучение правил исполнения и перечня разрешенных фигур для группы «Дети-2», класс исполнительского мастерства «Д», европейские и латиноамериканские танцы. Понятие спортивного костюма для группы «Дети-2», сфера действия и применение, санкции, компоненты спортивного костюма. Что разрешено, а что нет: туфли, носки, колготки, прически, макияж, украшения.

Практика. Отработка специальных фигур, которые помогают пропустить пару и избежать столкновений. Танцевание по заходам, выход-уход с площадки. Отработка выбора правильного маршрута выхода и ухода, чтобы не мешать парам, которые выходят в следующем заходе.

4. Европейская программа

Теория. Технические особенности исполнения новых танцевальных элементов и фигур. Правила движения в сольном и парном исполнении фигур в танцах:

- Медленный Вальс: Перемена хэзтейшн, Поступательное шассе вправо, Наружная перемена;
- Венский Вальс: Перемена вперед с правой и с левой ног;
- Квикстеп: Правый поворот с хэзтейшн, Поступательное шассе вправо, Бегущее окончание с окончанием в закрытой позиции.

Практика. Разучивание и отработка танцевального материала:

- Медленный Вальс: Перемена хэзитейшн, Поступательное шассе вправо, Наружная перемена;
- Венский Вальс: Перемена вперед с правой и с левой ног;
- Квикстеп: Правый поворот с хэзитейшн, Поступательное шассе вправо, Бегущее окончание с окончанием в закрытой позиции.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований.

5. Латиноамериканская программа

Теория. Технические особенности исполнения новых танцевальных элементов и фигур.

Правила движения в сольном и парном исполнении фигур в танцах:

- Ча-Ча-Ча: Открытый хип твист, Веер, Алемана, Слип шассе;
- Самба: Бота фога в променад и контр променад, Поступательное и Наружное основное движение;
- Джайв: Хлыст, Хлыст троувэй, Удар бедром.

Практика. Разучивание и отработка танцевального материала:

- Ча-Ча-Ча: Открытый хип твист, Веер, Алемана, Слип шассе;
- Самба: Бота фога в променад и контр променад, Поступательное и Наружное основное движение;
- Джайв: Хлыст, Хлыст троувэй, Удар бедром.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований.

6. Развивающие танцы

Теория. История происхождения и особенность исполнения танцевальных движений в современных танцевальных стилях на примере стиля «Хип-Хоп».

Практика. Поэтапное разучивание танцевальных комбинаций, основанных на стиле «Хип-Хоп». Динамическое развитие этих комбинаций и их ритмическое усложнение. Объединение исполнителей в команды для создания соревновательного момента во время исполнения комбинаций. Творческие задания на формирование собственной комбинации в стиле «Хип-Хоп». Исполнение танцевальных комбинаций с сохранением танцевальной осанки, манеры и характера исполнения свойственной стилю «Хип-Хоп».

7. Контрольные занятия

Практика. Опрос по теоретическому материалу. Исполнение танцевального материала на предмет знания танцевальных фигур и технического качества исполнения.

8. Итоговое занятие.

Практика. Танцевально-игровая программа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные:

- знание принципов совместной работы на достижение общей цели;
- развитие целеустремленности и воли к побед.

Метапредметные:

- знание правил «энергетической подзарядки» во время соревнований и умение применять их;
- умение правильно взаимодействовать в системе «пара-тренер»;
- анализировать полученные результаты, делать соответствующие выводы.

Предметные:

- знание основных различий между начинающим танцором и танцором-спортсменом;
- умение танцевать изученные фигуры по одному и в паре;
- знание правил безопасного выполнения упражнений на динамическое равновесие;
- умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Важнейшей задачей учебно-воспитательного процесса является укрепление здоровья занимающихся, развитие способностей, личностных качеств, необходимых для достижения высокого уровня спортивного мастерства.

В спортивных бальных танцах выделяют две основные группы танцев, по которым и проводятся соревнования между парами: Европейская программа и Латиноамериканская программа.

В рамках Европейской программы танцоры соревнуются друг с другом в таких танцах как медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп или быстрый фокстрот.

Латиноамериканская программа включает в себя такие танцы, как самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв.

Это классический набор танцев, который является неизменным на протяжении многих десятилетий в рамках соревнований по спортивным бальным танцам. В Латиноамериканской программе акцент делается не только на технике, но и на эмоциональной составляющей танцоров.

Уровни исполнительского мастерства называются классами, а разделение по возрастам – возрастными категориями. Классы распределяются от «Н» - начинающие танцоры, которые, в свою очередь делятся по количеству исполняемых танцев от 2 до 10. А далее идут танцоры-спортсмены, которые делятся на «Е», «D», «С», «В», «А», «S» и , наконец, класс «М» - это танцоры международного уровня. Каждый танец (вариация танца) на каждом уровне мастерства состоит из определенного набора фигур, разрешенных к исполнению. С изменением класса увеличивается количество и сложность исполняемых фигур, а также изменяется их техническая составляющая.

Соревнования по спортивным бальным танцам оцениваются квалифицированными судьями в соответствии с правилами Союза танцевального спорта России (аккредитация Министерства физической культуры и спорта России).

Учебный план образовательной программы, рассчитанный на 7-летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую подготовку танцоров. Целостный процесс обучения танцам разделен на три этапа: начальный, базовый, этап совершенствования.

На начальном этапе происходит обучение основам музыкальной грамоты. Ребенок должен уметь определять темп, знать ритмические особенности, музыкальный размер произведения, слышать сильную долю, уметь выделить синкопированный ритм. В процессе занятий ребенку предлагается при прослушивании музыкальных композиций, прохлопать сильную и слабую доли, различные длительности, как правило эти занятия проводятся в игровой форме.

Занятия хореографией позволяет обеспечить физическое развитие ребенка, сделать его более выносливым, укрепить мышцы, развить гибкость, координацию. Без определенных физических возможностей ребенок не сможет качественно освоить необходимые танцевальные навыки и фигуры и не сможет быть успешным на конкурсных выступлениях. Организм ребенка должен подготавливаться к этой нагрузке постепенно и планомерно – координация, сила, скорость, выносливость и гибкость тренируются комплексно и сбалансировано, что позволяет создать правильное представление о природе движений, получить необходимые навыки технического выполнения танцевальных фигур, сформировать осанку и внутримышечный корсет.

Основой программы являются принципы: "от простого к сложному", "от медленного к быстрому", "посмотри и повтори", "вместе с партнером", "осмысли и выполни", "от эмоций к логике", "от логики к ощущению

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Освоение танцевальных фигур происходит постепенно, поэтому целесообразно идти по пути параллельного освоения танцев, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью один танец, а чередовать танцевальные программы. В результате такой работы у детей расширяется двигательный кругозор, а освоение ОП, в целом, происходит качественнее, т.к. параллельное

изучение сразу двух-трех танцев разнообразит занятие, переключит внимание и повысит интерес у обучающихся. Освоение быстрых танцев, которые из-за скорости сложны по координации происходит постепенно путем технического протанцовывания в медленном темпе или в пол-темпа под ту же музыку.

Занимаясь дуэтным танцем, дети получают навык правильного взаимоотношения и общения с противоположным полом. Наряду с равноправным партнерством, роль девочки и мальчика различны, мальчик отвечает за тактику в паре: размещение на паркете, порядок исполнения фигур, выход из положения при столкновении с другой парой, берет на себя инициативу, если происходит что-то незапланированное. Девочка отвечает за эстетическую составляющую – она должна знать, что она является украшением пары, отвечая за свой внешний вид и внешний вид партнера. Умея следовать за партнером, она должна оставаться активной, готовой помочь партнеру, если ему трудно справиться с ситуацией. При этом каждый обязан знать свою партию и отвечать за себя сам.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из «я» в «мы», т.к. только ощущая себя единым целым можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению танца в паре. При достижении обучающихся более высокого уровня исполнительского мастерства (7 год обучения и больше) необходимо продумывать индивидуальные постановки вариаций для каждого танца отдельно. Для этого необходимо подбирать танцевальные фигуры с учетом физических возможностей танцоров, их возраста и желаний. В более полной мере это касается вариаций так называемого «открытого класса», где ограничения по допустимым фигурам уже не так строги.

В танцах с изначально сложной координацией действий суставов тела, например в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении:

- куда наступаем;
- как ставим ногу;
- как работает стопа;
- что делает колено;
- как работает бедро;
- что делает корпус;
- движение руками;
- куда направлен взгляд.

Однако, начиная обучать следует помнить, что дети младшего возраста мыслят образами и поэтому не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, подбирая для них те или иные образы.

Спортивные балльные танцы сочетают в себе большое разнообразие движений, высокую динамику, сложное построение композиций и фигур, для этого требуется высокий уровень развития координации движений, выносливости и гибкости, при этом также необходимо проявить танцевальные и артистические способности в целом. Поэтому общая физическая подготовка (ОФП) и специально-физическая (СФП) являются первичными основами к преодолению высоких спортивных нагрузок на протяжении всех лет освоения программы.

Общеразвивающие упражнения и разминка. Разминка проводится на каждом занятии в виде «статического танца» под современную популярную музыку, что создает благоприятный фон и повышает интерес к занятиям. Задача разминки – разогрев. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста.

Движения на развитие координации при движения по линии танца:

- на полупальцах;
- высоко поднимая колени;
- боковой шаг с приставкой/поворотом;

- ход лицом/спиной;
- прыжки лицом/боком/спиной;
- шаг с точкой лицом/спиной.

В начале обучения ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале и выполнять различные команды педагога. Задача разминки – последовательный разогрев всех основных групп суставов и мышц. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста.

Очень важной формой в учебном - воспитательном процессе являются учебно-тренировочные конкурсы и рейтинговые конкурсы. На конкурсах танцевальная пара реализует все то, что делалось на тренировках. Путем регулярного посещения конкурсов у пар появляется физическая форма (способность выполнять работу на высоком функциональном уровне). С педагогической точки зрения спортивная форма представляет собой единство всех сторон оптимальной готовности танцора к достижению - физической, психологической, спортивно-технической и тактической готовности. В конкурсной форме обучения применяется соревновательный метод обучения .

Основной формой организации образовательного процесса является занятие. Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную. Продолжительность подготовительной части составляет – 10-15%, основной части – 75-80%, а заключительной – 5-10% от общего времени занятия.

Непременным условием правильной организации учебного процесса является тщательно продуманное планирование учебной работы. Если занятия проводятся с детьми, не имеющими подготовки, то больше времени необходимо уделить общеразвивающим упражнениям. По мере увеличения количества разучиваемых танцев появляется необходимость уделять больше времени повторения танцевального материала и совершенствованию стиля и манеры исполнения.

1. Вводная часть: помогает лучше организовать и подготовить детей к основной танцевальной части занятий. Знакомство с содержанием и основными задачами предстоящего занятия.
2. Основная часть занятия – подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата), разучивание элементов, комбинаций и фигур; исполнение балльных танцев в целом.

Освоение элементов танца, танцевальных комбинаций и фигур, из которых состоят композиции балльных танцев, являются началом их разучивания. Разучиваемые элементы танца исполняются в начале в медленном темпе, а по мере усвоения материала темп ускоряется. Следует чередовать быстрые и медленные движения. Новые движения вводятся постепенно, не более 2-3 в одно занятие..

При обучении необходимо помнить, что ряд балльных танцев имеет зафиксированную композицию – определенное чередование движений, фигур. Поэтому, вначале следует усвоить ряд основных движений в определенной последовательности, а затем их можно исполнять в различных вариациях.

5. Заключительная часть занятия - создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию обучаемых. Используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и необходимая эмоциональная разрядка. Подводятся итоги занятия и определяются задачи следующего занятия.

Содержание, удельный вес отдельных частей, методы проведения меняются в зависимости от типа занятия, его места в микроцикле, функционального состояния занимающегося, возраста.

Для успешного освоения учебно-тренировочного процесса обучающиеся имеют возможность пользоваться электронно- образовательными ресурсами :

1. Танцевальные фигуры и элементы

- Медленный вальс:
 - <http://www.trainingdances.com/ru/slowwaltz/figures.html>
 - <http://dance123.ru/medlennyj-vals>
- Танго:
 - http://www.youtube.com/watch?v=c_GafF1EIT8
 - <http://www.youtube.com/watch?v=iuT0iBxI4nw>
- Венский вальс:
 - <http://www.youtube.com/watch?v=UFebLL7yhnE>
 - <http://www.youtube.com/watch?v=iwdWE-X2vRI>
- Медленный фокстрот:
 - http://www.youtube.com/watch?v=k_Fy62CWqII
 - http://www.youtube.com/watch?v=Tr_RaZzKzjE
- Квикстеп:
 - <http://www.youtube.com/watch?v=rfc10J-xPNM>
 - <http://www.youtube.com/watch?v=2LX6Ck5rnqg>
- Самба:
 - <http://www.youtube.com/watch?v=iuCZQDriZDI>
- Ча-ча-ча:
 - <http://www.youtube.com/watch?v=xKeUpU446Xg>
 - http://www.youtube.com/watch?v=Zw08ms_I1t0
 - http://www.youtube.com/watch?v=SLzxQP_1BXQ
 - <http://www.youtube.com/watch?v=qYFca0yZiAY>
- Румба:
 - <http://www.youtube.com/watch?v=AtXOsDVgHoY>
 - http://www.youtube.com/watch?v=7pfeO9_8TbE
 - <http://www.youtube.com/watch?v=SVeT4kuquaY>
 - <http://www.youtube.com/watch?v=Qgwyiyvz6FI>
 - <http://www.youtube.com/watch?v=I6YNG0IrDbE>
- Джайв:
 - <http://www.youtube.com/watch?v=ivmUHieJnlo>
- Пасодобль:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=QbdBmKHKcyQ>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=SmSGhbIgz1A&list=RDQMClobi9vZvr0>

2. ОРУ

- Растяжка мышц спины - <http://www.gibkoetelo.ru/kompleks-uprajnenii/30-kompleks-uprajnenii-narastiagkymishcspiniivitiageniepozvonochnika2.html>
- Шпагат - <http://www.youtube.com/watch?v=sVbKfhpXC3g>
- Пластика - http://www.gibkoetelo.ru/video.html?videoid=mOaR_6uempk
- Как увеличить подъем стопы (развить стопу)? - <http://skirun.ru/2010/08/10/running-school-feet-exercises/>
- Как выпрямить спину? (Осанка) - <http://www.youtube.com/watch?v=sMQ0JnPRhTE>
- Упражнения для ног - <http://woman.delfi.ua/news/woman/health/top-5-prostyh-uprazhnenij-dlya-strojnyh-nog.d?id=1882855>
- Как накачать пресс? - <http://www.youtube.com/watch?v=Vs8dQjfPimA>
- Упражнения на талию - <http://www.youtube.com/watch?v=vKLNUgRho9M>

3. Танцевальный костюм, прическа и макияж

- <http://mirprincess.ru/1056-delaem-pricheski-dlja-balnykh-tancev.html>
- <https://vk.com/balnicam>
- <http://lastinfo.com.ua/index.php/articles/65-suite/439-ballroom-fashion.html>

- http://www.nn.ru/community/hobby/duhi/?do=read&thread=28207761&topic_id=68693635&archive=1
- 4. Правила и положения по спортивным бальным танцам
 - <http://www.ftsspb.ru>
 - <http://www.rusdsu.ru>

Работа с родителями

Основная задача педагога сформировать сплоченный творческий коллектив, создать в коллективе атмосферу добра, взаимопонимания и доверия. Педагогам важно установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, создать атмосферу взаимоподдержки и общности интересов. Именно семья с раннего детства призвана заложить в ребенка нравственные ценности, ориентиры на построение разумного образа жизни.

Спортивные бальные танцы это участие в соревнованиях, выездные учебно-тренировочные сборы, поэтому очень важно работать в тесном контакте с семьями своих воспитанников. Вовлечение семьи в единое образовательное пространство, в совместную творческую деятельность, и установление доверительных и партнерских отношений с родителями позволяет ближе познакомиться с детьми, узнать и понять стиль жизни семьи, её уклад, традиции, духовные ценности, воспитательные возможности, взаимоотношения ученика с родителями.

Совместная деятельность родителей и детей, общность интересов способствует эмоциональной и духовной близости. Для работы в тесном контакте с семьями воспитанников практикуются различные формы – это родительские собрания, индивидуальные консультации, открытые занятия, отчетные концерты. Вместе с педагогом родители учатся общению с детьми, повышается уровень воспитательно-образовательной деятельности родителей, что способствует развитию их творческой инициативы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов:

1. Даниленко И. и др. Педагог как практический психолог в системе дополнительного образования: – СПб. РИЦ ГОУ «СПб ГДТЮ». 2005.
2. Еремина М. Роман с танцем: – М. Танец. 1998.
3. Имперское общество учителей танцев. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург. 1996.
4. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург. 1996.
5. Колесникова А. Бал в России: XVIII начало XX века: – СПб. Азбука-классика. 2005.
6. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике: -Л. Педагогический ин-т им. Герцена., 1997.
7. Мур А. Бальные танцы: – М. ООО «Издательство Астрель». 2004.
8. Мур А. Популярные вариации Европейских танцев: - М. ООО «Издательство Астрель», 2000.
9. Перспективные направления и формы обучения танцам. Пер. Ю.Пин: - Англия. 1995.
10. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: - М. ВЛАДОС. 2004.
11. Регацциони Гвидо и др. Бальные танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
12. Регацциони Гвидо и др. Латино-американские танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
13. Современный бальный танец. Под ред. В.М.Стриганова и В.И.Уральской: -М.1977.
14. Уолтер Лэрд. Техника латиноамериканских танцев (современный бальный танец) I и II части: - Москва. Издательство «Артис». 2003.
15. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам: - СПб. 2011.

Для обучающихся:

1. Ги Дени, Люк Дассвиль. Все танцы: - Киев. 1983.
2. Еремина М. Роман с танцем: – М. Танец. 1998.
3. Имперское общество учителей танцев. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург. 1996.
4. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург.1996.
5. Колесникова А. Бал в России: XVIII начало XX века: – СПб. Азбука-классика. 2005.
6. Мур А. Бальные танцы: – М. ООО «Издательство Астрель». 2004.
7. Мур А. Популярные вариации Европейских танцев: – М. ООО «Издательство Астрель». 2000.
8. Регацциони Гвидо и др. Бальные танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
9. Регацциони Гвидо и др. Латино-американские танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
10. Уолтер Лэрд Техника латиноамериканских танцев (современный бальный танец) I и II части: - Москва. Издательство «Артис». 2003.
11. Уральская В.И. Рождение танца: - М. Сов. Россия. 1982.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В систему контроля результативности обучения и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы входят входной, текущий контроль промежуточная аттестация, итоговый контроль (подведение итогов реализации образовательной программы).

Входной контроль проводится на этапе приема в группы для обучения по программе и определяет базовые знания умения, навыки и физические данные детей.

Текущий контроль проводится в течении всего учебного года и представляет в форме педагогического наблюдения, опроса, результаты участия обучающихся в соревнованиях, концертах, фестивалях и конкурсах разного уровня. Также в процессе каждого занятия педагог лично оценивает работу каждого учащегося, подмечает успехи и неудачи, поощряет удачные творческие находки в передаче выразительности образа.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого года обучения (1,2,3 года обучения) в форме показательных выступлений. Способы проверки результатов освоения образовательной программы: опрос, наблюдение, концерт, творческие конкурсы, комплексное тестирование обучающихся,

Итоговый контроль проводится в конце последнего полугодия обучения по программе в форме концерта.

Входной контроль.

При проведении входного контроля педагог самостоятельно описывает и производит диагностику необходимых параметров (А, В, С, D, E, F) соответственно требованиям образовательной программы. В «Примечании» могут быть указаны индивидуальные особенности ребенка (например: занимался ли он ранее каким-либо видом спорта или танца)

Результаты исследования заносятся в таблицу:

№ п/п	ФИО ребенка	Возраст	Параметры						Всего баллов	Примечание
			A	B	C	D	E	F		
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
	Итого									

Критерии оценки:

- низкий уровень;
- средний уровень;
- высокий уровень.

Параметрами, по которым оценивается ребёнок при входном контроле могут быть:

- развитость слуха;
- координационная развитость;
- физические данные.