

Управление образования г. Таганрога
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дворец детского творчества»

Принято на заседании
методического совета
«15» сентября 2016 г
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО ДДТ
Л.А. Турик
15 сентября 2016г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«STEP BY STEP»
физкультурно – спортивной направленности

*Лауреат II степени областного этапа
X всероссийского конкурса
авторских образовательных программ (2012),
Лауреат XI Всероссийского конкурса
дополнительных общеобразовательных
программ (2014)*

Срок реализации: 5 лет
Возраст детей: 6-18 лет

Авторы-составители:

Колесников Александр Петрович,
Белая Элла Васильевна,
педагоги дополнительного
образования

Таганрог
2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	
I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1. Обоснование программы.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Педагогические принципы построения образовательного процесса.....	7
1.4. Основные направления и содержание деятельности.....	8
1.5. Основные положения организации образовательного процесса.....	10
1.6. Условия реализации программы.....	12
1.7. Прогнозируемые результаты и способы, методики их оценки.....	12
II. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	18
2.1. Цель, задачи, учебно-тематический план блок – модуля “Подготовительная группа”.....	19
2.1.1. 1-й год обучения	
2.1.2. 2-й год обучения	
2.2. Цель, задачи, учебно-тематический план блок – модуля “Основная группа”.....	21
2.2.1. 3-й год обучения	
2.2.2. 4-й год обучения	
2.2.3. 5-й год обучения	
2.3. Цель, задачи, учебно-тематический план блок-модуля 6-й год обучения “Группа самосовершенствования.....	24
2.3.1. Дополнительный 6 год обучения	
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	26
3.1. “Подготовительная группа”.....	26
3.1.1. 1 год обучения	
3.1.2. 2 год обучения	
3.2. “Основная группа”.....	
3.2.1. 3 год обучения	30
3.2.2. 4 год обучения	
3.2.3. 5 год обучения	
3.3. “Группа самосовершенствования”.....	37
3.3.1. дополнительный 6 год обучения	
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	39
4.1 Планирование и организация учебного процесса.....	39
4.2. Развивающая деятельность.....	41
4.3. Воспитательная деятельность.....	44
4.4. Учебная деятельность.....	49
4.5. Темы, вызывающие затруднения у обучающихся и пути их устранения....	52
V. ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНИ ДЕТЕЙ.....	53
VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	55
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	57
Приложение 1. Карта педагогического наблюдения за уровнем освоения выпускниками основной группы ТСК «Шарм» предметных и ключевых компетенций.	

Приложение 2. Карта педагогического наблюдения за уровнем освоения выпускниками группы самосовершенствования ТСК «Шарм» предметных компетенций и ключевых компетенций.

Приложение 3. Диагностика освоения обучающимися основной группы ТСК «Шарм» предметных и ключевых компетенций.

Приложение 4. Диагностика освоения обучающимися группы самосовершенствования предметных и ключевых компетенций.

Приложение 5. Сводная таблица результативности участия обучающихся ТСК «ШАРМ» в соревнованиях разных уровней в период 2008-2011г.г.

Приложение 6. Формы и виды занятий

ВВЕДЕНИЕ

Первые бальные или светские танцы возникают в XII веке, в эпоху средневекового Ренессанса - расцвета рыцарской культуры. До наших дней сохранились лишь названия этих танцев. Усложнялась танцевальная лексика и композиция, что привело к необходимости длительного обучения танцу. Танцмейстеры и педагоги XVII века выпускают самоучители по танцам. В них включают наиболее популярные в это время массовые танцы. В 1661 году по указу Людовика XIV в Париже была открыта "Академия танца", где проверялись знания танцмейстеров, выдавались дипломы, устраивались балы и вечера, а главное, совершенствовались народные танцы. Пётр Первый сыграл огромную роль в развитии танцевального искусства России. В 1718 году он издает указ об ассамблеях, которые положили начало публичным балам в России. Было даже создано специальное руководство "Юности честное зерцало, или Показание к житейскому обхождению", в котором говорилось об этикете на ассамблеях и в быту. Петр ввёл преподавание бальных танцев как обязательный предмет в казённых учебных заведениях, тем самым, подчеркнув государственное значение подобного начинания. Танцмейстер, который именовался в те годы учителем " танцев, учтивости и куплимента", должен был также воспитывать своих учеников, внушать им правила европейского светского обхождения, " политеса".

XIX век связывают с массовыми бальными танцами, всё больше входят в моду балы и маскарады. Широкое распространение танцев привело к организации специальных танцевальных классов, где учителя - профессионалы обучали бальному танцу не только знать, но и городское население.

До не давнего времени конкурсы исполнителей бальных танцев включали в себя очень много танцев (польки, сударушки, кадрили, полонез и др.). В 1992 году Спортивный комитет ставит вопрос о включение Бальных танцев в программу Олимпийских игр. В 1996 году Бальные танцы вошли в программу показательных выступлений, а в 2000 году на Летних Олимпийских Играх были представлены как отдельный вид спорта.

Танцевальные формы бытовой и большой хореографии оттачивались временем и приобретали законченность и художественную упругость. Все бальные танцы основаны на национальных традициях с использованием современных музыкальных ритмов. Таким образом, в процессе создания современных бальных танцев проявляется взаимное влияние и обобщение танцевальных культур народов мира.

На сегодняшний момент *спортивный бальный танец* – активно развивающийся вид хореографического искусства, однако в отличие от большинства других видов обладает искусственно «выведенными» особенностями, которые позволяют считать его не только хореографическим искусством, но и позволяют отнести к виду спорта. Это - результат своеобразного синтеза: искусства и спорта.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Обоснование программы

Актуальность проблем спортивно-оздоровительной направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами культурологического образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования (Мин. обр. РФ от 29.11.01 - Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ)

- ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН от 29.12.2012 N 273-ФЗ «ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012)

- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 №30468)

- Устав МАУ ДО ДДТ

- Концепция развития дополнительного образования детей №1726-Р от 04.09.2014

- Стратегия развития воспитания на 2016-2020г.г. №996-Р от 29.05.2015г.

- Региональные требования к регламентации деятельности учреждений дополнительного образования детей в Ростовской обл. №115 от 01.03.2016 г.

В программе подчеркивается важность, прежде всего, художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Дополнительная образовательная программа физкультурно - спортивной направленности «СТЕР ВУ СТЕР» («ШАГ ЗА ШАГОМ») позволяет на основе танцевального искусства синтезировать предметные области: культура, красота, музыка, здоровье и спорт.

С каждым годом бальный танец приобретает все большую популярность, создаются и развиваются школы, кружки, студии массового обучения спортивному бальному танцу. В школах и коллективах бального танца решаются важные художественные и оздоровительные задачи. Они состоят в том, чтобы развить художественные способности учащихся, привить им любовь к танцу, научить правильно и красиво танцевать, понимать язык хореографического искусства. Занятия танцами положительно влияют на психическое самочувствие, совершенствование координации движений, формирование красивой походки, выразительности, культуры движений, умение ориентироваться в музыкальных ритмах. Танцевальные композиции обогащают детей яркими образными движениями, улучшают внимание и память. Танцы – делают детский организм выносливым, сильным и здоровым. Особенностью танца является гармоническое развитие тела, без гипертрофии тех или иных мышц. Систематические занятия танцем соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, придают

внешнему облику человека собранность, элегантность. Способствуют выработыванию хорошей осанки, развитию пластичности и гибкости, музыкального слуха и чувства ритма, воспитывают морально-волевые качества ребенка: терпение, настойчивость, стремление достигать поставленной цели, уверенность в своих силах, чувство товарищества, доброжелательности, ответственности и вежливости. Овладение элементами бальных танцев несет в себе большой эмоциональный заряд, повышает уверенность в себе, коммуникативную активность, внимательность к другим, доброжелательность.

Данная программа вводит ребенка в мир танца, воспитывает эмоциональное, осознанное отношение к танцевальному искусству, которое на сегодняшний день остается актуальным. Программа направлена на физическое и эстетическое, духовно – нравственное и социальное развитие детей.

Программа реализуется для обучающихся 6-18 лет сроком на пять лет, отдельно предлагается блок – модуль дополнительного бго года обучения, рассчитанный для группы самосовершенствования (обучающиеся, усвоившие образовательную программу 5 лет обучения, не достигшие 18 летнего возраста, желающие продолжить обучение в клубе по развивающей программе и одаренные дети 16 – 18 лет). Обучающиеся группы самосовершенствования имеют возможность попробовать себя в тренерской работе с начинающими, тем самым, выполняя программу профильной подготовки. Они же привлекаются к судейской деятельности при выполнении предварительной конкурсной программы «начинающими».

При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, методическая литература, базовые программы, личный опыт работы, учтены современные тенденции в сфере образования, рассмотрены различные танцевальные стили и направления.

Спортивные бальные танцы включают в себя две программы:

Европейская программа (Стандарт St)	Латиноамериканская программа (La)
Медленный (английский) вальс	Бразильская Самба
Танго	Кубинская Ча-Ча-Ча
Венский вальс	Кубинская Румба
Медленный фокстрот (слоуфокс)	Испанский Пасодобль
Квикстеп (быстрый фокстрот)	Американский Джайв

Данная программа соответствует ст. 29 и ст. 31 «Конвенции о правах ребенка», дающие возможность детям на полноценный отдых и досуг; Закону РФ «Об образовании» ст.26: «Дополнительные образовательные программы и услуги реализуются в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства»; Типовому положению «Об образовательных учреждениях дополнительного образования детей» и

компетентностно – ориентированной воспитательной системе Дома детского творчества «Становление и развитие компетенций Человека Культуры», а также интересам, особенностям, запросам детей и их родителей.

Образовательная программа «STEP BY STEP» («ШАГ ЗА ШАГОМ») реализуется на базе МОУ ДОД “Дом детского творчества” г. Таганрога в танцевально-спортивном клубе «Шарм».

Приоритетным подходом, методологически осуществляемым в рамках лично – ориентированной парадигмы и субъект – субъектного взаимодействия, авторы определяют для себя – *компетентностный подход*.

Компетентностный подход - один из наиболее актуальных на сегодняшний день способов построения образовательной парадигмы (Т.В. Ковалева, И.Д. Фрумин и др.). Если рассматривать компетентностный подход, как совокупность общих принципов определения целей образования, отбора содержания образования, организации образовательного процесса и оценки образовательного результата, то авторы программы выделяют для себя следующие *общие принципы организации образовательного процесса в клубе “Шарм”*:

- ~ *ориентация на создание условий* для освоения обучающимися опыта решения самостоятельных, познавательных, нравственных, мировоззренческих проблем (реализация модульного обучения для группы самосовершенствования, организация передачи накопленного опыта в системах “ребенок – педагог”, “ребенок – ребенок”);
- ~ *смыслотворчество* (развитие у обучающихся осмысленной самостоятельной деятельности при подготовке к соревнованиям и турнирам);
- ~ *отход от прямой передачи знаний* (ориентир на развитие предметных и ключевых компетенций обучающихся; не замечания ребенку при *неправильном* выполнении упражнения, а обсуждение просмотренных видео – записей с конкурсов, с тренировочных занятий клуба);
- ~ *оценка образовательных результатов основывается на анализе уровней образованности* (общей культуры и воспитанности, личностных изменений ребенка, результативности участия в соревнованиях, турнирах) согласно специфике этапа обучения.

Отличием образовательной программы «STEP BY STEP» («ШАГ ЗА ШАГОМ») от сходных других программ физкультурно – спортивной направленности можно считать:

- *ориентир на модульно- компетентностное обучение* (наличие в основной программе трех подпрограмм: для подготовительной группы – акцент на спортивно – оздоровительную работу; для основной группы – организация начальной спортивной подготовки; для группы самосовершенствования - учебно – тренировочная деятельность, направленная не только на техническое совершенствование обучающихся, но и на приобретение ими субъектного опыта начальной профессиональной деятельности);
- *вариативность форм организации занятий* в клубе “Шарм”;
- *реализация направления “Соло – леди”* для девочек 1го, 2го года обучения;
- *созвучие образовательной программы с целевыми установками*

учреждения (ориентир на компетентностный подход: предметные и ключевые компетенции обучающихся; воспитательную систему: модель качеств и ценностей человека культуры; организация триединого процесса: развитие, воспитание, обучение, направленного на приобретение детьми субъектного опыта личности и успешную социализацию в среде сверстников).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обеспечение условий для общефизического оздоровления обучающихся, освоения ими качеств и ценностей Человека Культуры, предметных и ключевых компетенций средствами спортивного бального танца, способствующих их личностному саморазвитию и профессиональному самоопределению.

Исходя из поставленной цели, авторы программы ставят перед собой следующие **задачи:**

Развивающие

- совершенствование узко-предметных способностей обучающихся (художественный вкус, визуальное внимание, воображение, сосредоточенность, чувство ритма, память, наблюдательность, двигательная память), влияющих на становление ключевых компетенций;
- развитие правильной красивой осанки, ритмической координации движений, гибкости и пластики обучающихся;
- развитие артистизма и эмоциональности, творческих способностей по дизайну и стилистике танцевальных костюмов и причесок;
- становление индивидуальности каждой танцевальной пары и творческой активности обучающихся в процессе исполнения спортивных бальных танцев;
- развитие спортивных качеств обучающихся: силы, выносливости, скорости.

Воспитательные

- привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивными бальными танцами, воспитание дисциплинированности, спортивного трудолюбия, аккуратности и старательности;
- привитие качеств и ценностей человека культуры: трудолюбие; собранность и дисциплина; потребность в здоровом образе жизни; толерантность; чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма;
- привитие навыков хорошего тона, воспитание эстетического вкуса и исполнительской культуры;
- воспитание познавательного интереса у обучающихся и стремления к саморазвитию;
- обеспечение условий для становления системы взглядов обучающихся на природу и общество, культуру и видение себя в ней;

Обучающие

- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;

- овладение техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах;
- формирование музыкально-ритмических навыков обучающихся;
- обучение умениям и навыкам танцевального мастерства и выступлений перед зрителями и судьями;
- освоение обучающимися предметных компетенций спортивно – оздоровительной направленности.

1.3. Педагогические принципы построения образовательного процесса

Занятия в танцевально-спортивном клубе «Шарм» проводятся по традициям классической школы спортивного бального танца. Принципы построения образовательного процесса базируется на *принципах личностно – ориентированной педагогики*:

- ~ *природосообразности*: человек – часть природы (в обучении идти от простого к сложному, одновременно развивая все стороны личности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся);
- ~ *гуманитичности* (уважение к общечеловеческим ценностям);
- ~ *доступности и ясности* (правила доступности по Я. Коменскому): от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от простого к сложному, от близкого к далекому;
- ~ *последовательности* (постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов бального танца);
- ~ *активности и осознанности действий* обучающихся в процессе овладения предметом;
- ~ *практико - ориентированности обучения и цикличности* (знания, добытые обучающимися, используются на практике; возвращение к пройденному материалу сообразно возрасту обучающихся; замкнутый цикл; возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности и в учебных целях);
- ~ *сочетания педагогической инициативы и самостоятельности обучающихся* (поощрение активности и стремления к познанию обучающихся);
- ~ *историзма* (опора на классическую школу спортивного бального танца);
- ~ *уважения к личности обучающегося и продуктивного взаимодействия с ним*;
- ~ *здоровьесберегающей трудности* (избегание переутомления обучающихся, двигательной перегрузки);
- ~ *увлеченности искусством* (сохранение непосредственности и эмоциональности обучающихся, активного восприятия, сохранения и распространения культурного наследия спортивной бальной школы).

1.4. Основные направления и содержание деятельности

Основными направлениями деятельности танцевально - спортивного клуба «Шарм» являются:

1. Обучение искусству спортивного бального танца.
2. Здоровьесбережение.

3. Концертно-спортивная деятельность.

1. *Обучение искусству спортивного бального танца* предполагает овладение обучающимися определенной системой знаний, практическими умениями и навыками, освоение технических элементов и ритмических рисунков танцев, знание и понимание принципов передвижений в различных танцах, формирование тренировочного и индивидуального стиля исполнения.

2. *Здоровьесбережение* является важным фактором организации образовательного процесса в танцевально-спортивном клубе «Шарм». Освоение бальных танцев связано с определенной тренировкой тела, поэтому обучение предполагает специальные тренировочные занятия, построенные на основных положениях, позициях или элементах бального танца, а так же упражнения направленные на снятие двигательного переутомления и физическое развитие детей. Тренировочные занятия и собственно исполнение спортивного танца дают значительную спортивно – физическую нагрузку. Танцевальные движения способствуют хорошему самочувствию, «заряжают» бодрым настроением, формируют привычку к здоровому образу жизни. *Выполнение общих и специальных физических упражнений на занятиях* (см. Содержание программы), *восстановительных мероприятий*. Успешное преодоление проблем в процессе подготовки юных и продвинутых танцоров невозможно без системы и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактико-восстановительных мероприятий имеет комплексный характер и включает средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия:

- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, танцев, чередование нагрузок по направленности;
- упражнения для активного отдыха, на «расслабление» мышц, на «восстановление» дыхания;
- дни профилактического отдыха.

3. *Концертно-спортивная деятельность* реализуется в тренировках, турнирах, конкурсах и концертных программах на различных уровнях.

Спортивная деятельность и тренировка - управляемый педагогический процесс. Он характеризуется двумя сторонами регулирования: *внешняя* (со стороны педагога-тренера и коллектива) и *внутренняя* (со стороны самого спортсмена). Внешняя сторона включает всю совокупность воздействия тренера и коллектива на спортсмена. Внутренняя связана с восприятием, активной переработкой внешних воздействий, их реализацией не только на тренировке, на соревнованиях, но и в других сферах жизни и деятельности. Умение управлять собой - не природный дар, ему нужно учиться и научить. Участие в соревнованиях требуют умения управлять собой в условиях требующих максимального напряжения физических и духовных сил. Возросшие физические и

психологические нагрузки в спорте требуют введение новых методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов. Создаются условия для развития личности ученика. В учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортивного бального танца, развивается и формируется психика ребенка. Обучающийся танцевальными действиями воспитанник сознательно контролирует движения своего тела, целенаправленно перемещается в пространстве с помощью собственных усилий. В результате развиваются физические качества (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость), совершенствуются психические процессы, состояния и качества личности.

С первого года обучения спортивной подготовка детей ведется в следующих направлениях: общая физическая подготовка; общая хореографическая подготовка, средствами бальной хореографии; техническая подготовка, построенная на принципах танцевальных передвижений в разных танцах.

Танцоры, принимающие участие в конкурсах, делятся на две категории любители и профессионалы. Спортсмены – любители принимают участие в конкурсах по возрастным категориям и классам. Под классом понимается определенный уровень сложности, характеризуемый степенью сложности фигур и техники, исполняемой в данном классе, а также уровень развития спортсмена. Всем начинающим танцорам присваивается класс Н (начинающие). Самым простым является класс “Е” затем идет “Д”, “С”, “В”, “А”, “S” и международный класс (“М”). Система классов вносит в процессе обучения спортсменов ступенчатость и повышает его качество. Принадлежность классификационной группе определяется возрастной категорией и классом спортсмена.

1.5. Основные положения организации образовательного процесса

Образовательная программа «STEP BY STEP» («ШАГ ЗА ШАГОМ») танцевально-спортивного клуба «Шарм» рассчитана на пять лет реализации. На каждом этапе обучения, в результате мониторинга развития обучающихся происходит деление на подгруппы: стандартные (требующие развития специальных способностей) и «одаренные» (имеющие природные данные и быстро осваивающие программу развития). Для одаренных детей организуются дополнительные индивидуально-парные занятия.

В танцевально-спортивный клуб «Шарм» принимаются все желающие заниматься бально – спортивными танцами в возрасте от 6 до 14 лет. Со второго года обучения предполагаются дополнительные к программе индивидуальные занятия для подготовки к конкурсным программам.

В клубе занимаются обучающиеся от 6 до 18 лет. Обучающиеся 16-18 лет, прошедшие основной курс освоения образовательной программы “Шаг за шагом”, одаренные дети, достигшие на турнирах и конкурсах определенных результатов, определившие свои профессиональные интересы в области спортивно – бальных танцев, переходят в “группу самосовершенствования” и продолжают заниматься в клубе по индивидуальным программам. Для них предполагается (тренерское сопровождение обучающихся 1го и 2го годов обучения; индивидуальная работа с парами 3го года обучения). Индивидуальные занятия организуются для пар по квалификационным классам

«Е», «Д», «С», «В», «А».

- ~ **1-й год обучения:** 144 часа, 2 дня по 2 часа в неделю
1 гр.- 6-8 лет
2 гр.-9-12 лет
- ~ **2-й год обучения:** 144 часа, 2 дня по 2 часа в неделю
1 гр.- 7-9 лет
2 гр.- 10-13 лет
- ~ **3-й год обучения:** 216 часов, 3 дня по 2-3 часа в неделю (+2 часа индивидуальных занятий (дополнительно))
1 гр.- 8-10 лет
2 гр.- 11-14 лет
- ~ **4-й год обучения:** 216 часов, 3 дня по 2-3 часа в неделю (+2 часа индивидуальных занятий (дополнительно))
1 гр.- 9-11 лет
2 гр.-12-15лет
- ~ **5-й год обучения:** 216 часов, 3дня по 2-3часа в неделю (+ индивидуальные занятия по программе и дополнительно)
1 гр.-10-12 лет
2 гр.-13-16 лет
- ~ **6-й год обучения (группа развития):** 432 часа, 4 дня по 2 часа и 4 часа самостоятельной деятельности
1 гр. - 16 – 18 лет (в нее также входят одаренные дети не ниже «Д» класса)
Занятия проводятся согласно расписанию в паркетном зале.

По окончании 1го года обучения обучающиеся принимают участие в выпускном конкурсе среди сверстников своей группы, а также (по желанию) могут принимать участие в городских и областных соревнованиях среди исполнителей бального танца. По окончании 2го года обучения формируются пары в соответствии с возрастом, уровню исполнения танцевальных движений, которые более активно начинают принимать участие в конкурсах исполнителей бального танца. Некоторые пары по итогам конкурсов получают более высокий класс - "Е". На 3-ом году обучения добавляются общие положения и изучение основных элементов танцев: Медленный фокстрот, а также изучение характера, стиля, музыки и основных фигур в танце Пасодобль. Так же многие пары, начиная с 3-4 года обучения, повышают свой квалификационный уровень (класс мастерства). В вариации каждой пары добавляются те основные элементы, которые соответствуют классу спортсменов (согласно Положению ФТСР о фигурах и классах спортивного танца). На 5-ом году обучения для обучающихся усложняются вариации с добавлением поз, поддержек и более сложных трюков, которые тесно переплетаются с основными фигурами, на которых спортсмены продолжают совершенствовать технику исполнения каждого танца.

Оценка эффективности занятий в танцевально-спортивном клубе «Шарм» определяется на основании:

- педагогической оценки выполнения танцевальных движений обучающимися (педагогическое наблюдение);

- личностных изменений обучающихся в процессе усвоения программы (педагогическое наблюдение, методики на выявление уровня проявления предметных и ключевых компетенций);
 - внешней оценки (результаты участия обучающихся в турнирах, конкурсах, их принадлежность к классификационной группе; награды, дипломы, грамоты. «Портфолио творческих достижений»).
- Формами проведения контроля являются:*
- индивидуальный контроль (с каждым обучающимся);
 - групповой контроль (с одной группой).

1.6. Условия для реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимы:

1. Информационно – методическое обеспечение:

- ~ методическая литература (специальная педагогическая литература, специализированные журналы, разработки танцевальных упражнений, фоно – тека (CD, DVD диски с записями современной музыки) и видео – тека (видео кассеты с записями танцевальных конкурсов, соревнований);
- ~ методический уголок педагога (папки: «Диагностика», «Самообразование педагога», «Портфолио педагога», «Методическая копилка», «Документация клуба»).

2. Мотивационные условия:

- ~ создание комфортной доброжелательной обстановки в клубе;
- ~ стимулы поощрения обучающихся;
- ~ методический уголок обучающихся («Портфолио танцевально-спортивного клуба «Шарм»», «Портфолио творческих достижений обучающихся», «Квалификационные книжки спортсменов»).

3. Материально – техническое обеспечение:

- ~ музыкальное оформление (звукоусилительная аппаратура);
- ~ технические ресурсы (магнитофон, музыкальный центр; телевизор, видеомагнитофон; видео – камера, фотоаппарат).

4. Организационные условия:

- ~ наличие паркетного зала (не менее 80 м²) с зеркалами;
- ~ специальная форма для занятий;
- ~ специальная танцевальная обувь и конкурсные костюмы;
- ~ сотрудничество с учреждениями образования и культуры.

5. Кадровое обеспечение:

- ~ 2 педагога дополнительного образования.
- ~ 4-6 стажеров – тренеров из группы самосовершенствования.

1.7. Прогнозируемые результаты и способы, методики их оценки

Отслеживание результатов образовательной деятельности осуществляется в виде регулярного контроля. При приеме в объединение проводится предварительная диагностика для проверки специальных данных обучающихся

(чувство ритма, пластика, координация движений, музыкальность, эмоциональность). В течение всего периода обучения ведется контроль (пед. наблюдение) за развитием этих данных, в результате которого и происходит деление на подгруппы. Одним из показателей освоения образовательной программы является участие обучающихся в конкурсных программах.

Проверка танцевальных данных «начинающих» осуществляется с помощью специальных упражнений (ритмических, пластических, координационных, музыкальных, мимических и др.).

- | | | |
|---------------------|---|--|
| 1. низкий уровень | ● | не выполняет упражнений. |
| 2. средне – низкий | ● | выполняет малую часть упражнений. |
| 3. средний | ● | выполняет упражнения с ошибками. |
| 4. средне – высокий | ● | выполняет упражнения, проявляя заинтересованность. |
| 5. высокий | ● | точно выполняет задания. |

По итогам предварительной диагностики формируются группы. В процессе обучения отслеживается уровень освоения образовательной программы, уровень воспитанности и развития обучающихся.

1. *Развитие.* В данном разделе оценивается уровень развития универсальных компетенций обучающихся (интеллект, мышление, мотивация, самообразование и саморазвитие) и ключевых компетенций (креативных - поэтапный уровень развития творческой личности. (см. приложение 3 «Этапы эволюции интересов»)); социальных (особенности организации социального взаимодействия обучающегося, профессиональные интересы); здоровьесберегающих (соблюдение норм безопасности при выполнении сложных движений и трюков, ориентация на здоровый образ жизни и активный досуг); коммуникативных (стремление обучающегося к эффективной коммуникации)

2. *Воспитанность.* Уровень воспитанности определяется на основании сформированности у обучающихся качеств и ценностей Человека культуры (воспитательная система ДДТ) и отслеживается в течение каждого года обучения в соответствии с критериями эффективности воспитательного процесса. Используется внешнее педагогическое наблюдение, беседы с ребенком, родителями, членами клуба (анкетирование, тестирование). Уровень воспитанности оценивается по следующим параметрам:

- поведенческий (внешнее поведение детей, поступки);
- мотивационный (показывает стимулы, побуждения, мотивы деятельности).

3. *Обученность.* Результат развития специальных данных и обученности (предметные компетенции) прослеживается во время промежуточных зачётов, которые оцениваются посредством педагогического наблюдения, а также за счет индивидуальных результатов выступлений на конкурсных программах.

Прогнозируемый результат освоения обучающимися образовательной программы «STEP BY STEP» («ШАГ ЗА ШАГОМ»)

I блок – модуль: “Подготовительная группа” - (спортивно – оздоровительная работа, выпускник 2 года обучения (8 - 13 лет)

Показатели овладения обучающимся предметными компетенциями:

~ Техническая

Знает: базовые элементы хореографических форм в простейших соединениях; средства музыкальной выразительности; взаимодействие в паре (стойка в стандарте, основные положения в Латиноамериканских танцах).

Умеет: понимать музыку, слышать ритм, согласовывать свои движения с музыкой; ориентироваться на танцевальной площадке, перемещаться по линии танца; воспринимать и быстро осваивать усложняющиеся вариации с добавлением поз, поддержек и более сложных трюков.

Владеет: основными фигурами и ритмом Медленного вальса: шаги по квадрату с ПН; шаги по квадрату с ЛН; перемена лицом по линии танца (ПЛТ); перемена спиной по линии танца (СЛТ); вариация: правый поворот, перемена ПН, перемена ЛН; основными движениями и ритмом *Венского вальса*: правый поворот; основными движениями и ритмом *быстрого фокстрота*: четвертной поворот с ПН, ЛН; лок – степ ЛЛТ, СЛТ; вариация: четвертной поворот (партнер ПН, партнерша ЛН); лок – степ (партнер ЛЛТ, партнерша СЛТ); основными движениями, фигурами и ритмом танца *Самба*: Основное движение; Виск (вправо, влево); Повороты (вправо, влево); Вариация: основное движение, Виск (вправо, влево), повороты (вправо, влево); основными движениями, фигурами и ритмом танца *Ча – ча – ча*: основное движение; New-York (вправо, влево); повороты (вправо, влево); вариация: основное движение, New-York (вправо, влево), упрощенная кукарача, повороты (вправо, влево); основными движениями, фигурами и ритмом танца *Джайв*: основное движение с Фоловеем вправо и влево (в две стороны); основное движение с Фоловеем вправо (влево); поворот (вправо, влево); вариация: основное движение с Фоловеем (партнер – влево, партнерша – вправо, основное движение в две стороны, поворот вдвоем); основными движениями, ритмом, фигурами танца Румба. выполнять основное движение в ритме Танго: Два (медленные) шага; Звено; Закрытый променад; *квалификационным уровнем класса «С» или «В».*

~ Аналитическая

Проявляет: способность к объяснению выполнения технических движений и упражнений.

~ Культурологическая

Знает: правила поведения в танцевальном зале; историю происхождения исполняемых танцев.

Умеет: отличать стили и ритмы танцев.

Проявляет: способность исполнить танец в соответствии с жанром и характерным образом.

~ Информационная

Проявляет: способность находить теоретические основы изучаемого предмета, историю происхождения разучиваемых танцев.

~ Организаторская

Проявляет: способность к самоорганизации в программе «Соло — леди» и парном танце при подготовке к участию в конкурсах.

Показатели овладения обучающимся ключевыми компетенциями:

~ Коммуникативная

Знает: правила установления коммуникации в группе.

Умеет: слушать и слышать собеседника.

Владеет: основами установления доброжелательных отношений на занятиях и вне занятий.

Проявляет: активность; способность к объяснению выполнения технических движений и упражнений; доброжелательность и общительность.

~ Креативная

Проявляет: разнообразие интересов, стремление к творчеству.

~ Здоровьесберегающая

Знает: средние показатели тренировочных нагрузок; нормы и правила техники исполнения танцев.

Умеет: правильно распределять силы и дыхание во время разминки; исполнять требования общей и специальной физической подготовки.

Владеет: основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела для подготовки к основной части занятия.

Проявляет: соблюдение правил техники безопасности, личной гигиены, режима дня.

~ Социальная

Проявляет: способность оценивать свое поведение и поведение окружающих, опираясь на нравственные нормы, анализировать свое поведение; уважение к чужому труду; соблюдение чистоты и порядка в ДДТ, дома, на улице, в общественных местах.

II блок – модуль: “Основная группа” (начальная спортивная подготовка, выпускник 5 года обучения (11-16 лет))

Показатели овладения обучающимся предметными компетенциями:

~ Техническая

Знает: общие положения выполнения основных фигур танцев Европейской и Латиноамериканской программы; элементы танцевальных форм в более сложных соединениях; фундаментальные фигуры танцев; структуру исполняемых танцев; основы начальной тактической подготовки; конкурсные композиции; технику исполнения основных и базовых элементов в каждом танце; технику исполнения основных и базовых элементов в каждом танце.

Умеет: отличать характер, стиль музыки танцев Европейской и Латиноамериканской программы; заниматься самостоятельно для оттачивания техники исполнения танцев; самостоятельно исполнять танцевальные композиции; строить композиции танцев из выученных фигур с помощью педагога; исполнять танцы эмоционально, в соответствии с характером.

Владеет: пониманием музыки и характером каждого танца, способен раскрыть его во время исполнения; основными элементами танца Медленный фокстрот; основными элементами фигуры танца Пасодобль; основными вариативными элементами, соответствующих квалификационных классов спортсменов (согласно Положению ФТСР о фигурах и классах спортивного

танца); минимальным квалификационным уровнем (класс «Д»).

~ **Аналитическая**

Умеет: анализировать и находить ошибки в исполнении танцев (как своей, так и других пар).

Проявляет: способность к анализу собственного выполнения технических движений и упражнений.

~ **Культурологическая**

Знает: историю происхождения балльных танцев; правила перемещения по танцевальной площадке; правила поведения во время соревнований и выступлений (в паре и «Соло леди»).

Умеет: соблюдать правила поведения во время соревнований и выступлений; отличать стили и ритмы танцев.

Проявляет: способность исполнить танец в соответствии с жанром и характерным образом.

~ **Информационная**

Знает: основы начальной теоретической подготовки.

Умеет: находить нужную информацию.

Проявляет: способность к поиску теоретических основ изучаемого предмета.

~ **Организаторская**

Проявляет: способность и готовность к обучению сверстников элементам танца вне стен ДДТ.

Показатели овладения обучающимся ключевыми компетенциями:

~ **Коммуникативная**

Умеет: строить коммуникабельные отношения в паре, группе, педагогом; считаться с интересами коллектива.

Проявляет: взаимопомощь и взаимную требовательность; способность анализировать свои действия; инициативность;

~ **Креативная**

Проявляет: творческую активность, способность к абстрактному мышлению.

~ **Здоровьесберегающая**

Знает: тренировочные композиции.

Умеет: применять специальные физические упражнения для совершенствования базовой техники танцев; исполнять требования общей и специальной физической подготовки; психологически настроить и подготовить себя перед соревнованием, выступлением.

Проявляет: способность к сознательному выполнению различных упражнений, направленных на сохранение здоровья и снижение заболеваемости.

~ **Социальная**

Проявляет: устойчивую мотивацию к участию в концертной деятельности; способность к самоорганизации, соблюдению элементарных правовых норм.

III блок – модуль: 6-й год обучения “Группа самосовершенствования”
(учебно – тренировочная деятельность, выпускник дополнительного

Показатели овладения обучающимся предметными компетенциями:

~ **Техническая**

Знает и соблюдает: элементы танцевальных форм в сложных соединениях с использованием синкопированных ритмов; правила развития сложных поддержек, высоких и низких поз; тренировочные композиции; конкурсные композиции; правила исполнения фигур.

Умеет и владеет: усложненными вариациями с добавлением поз, поддержек и более сложных трюков, которые тесно переплетены с основными фигурами; *квалификационным уровнем до класса «С» или «В».*

Проявляет: способность к совершенствованию собственной техники исполнения каждого танца.

~ **Аналитическая**

Умеет и владеет: анализировать и находить ошибки в исполнении танцев (как своего, так и других пар, обучающихся по направлению «Соло леди»).

Проявляет: способность и готовность оценивать и судить пары и группу «Соло леди» на внутренних конкурсах и мероприятиях, проводимых в ТСК «Шарм».

~ **Культурологическая**

Знает и соблюдает: имидж педагога — тренера; историю происхождения исполняемых танцев.

Умеет: отличать стили и ритмы танцев.

Проявляет: способность исполнить танец в соответствии с жанром и характерным образом.

~ **Информационная**

Проявляет: способность к самостоятельному поиску теоретических основ изучаемого и преподаваемого предмета.

~ **Организаторская**

Умеет и владеет: основами тренерской работы при обучении «начинающих» элементам танцев (применять специальные физические упражнения для совершенствования танцевальной грамотности, владеть системой восстановительных мероприятий; четко исполнять фигуры и объяснять как они исполняются); основами организаторской деятельности.

Проявляет: способность самостоятельно намечать цели деятельности и добиваться их достижения, опыт судейства в конкурсах внутри объединения «Шарм» на группе класса «начинающие»; способность и готовность обучить «начинающих» элементам танцев.

Показатели овладения обучающимся ключевыми компетенциями:

~ **Коммуникативная**

Умеет: разрешать конфликты; грамотно выстраивать речь; применять найденную информацию.

Проявляет: способность к эффективному общению.

~ **Креативная**

Проявляет: способность к интеллектуальной активности, творческому подходу к выполняемой деятельности; оригинальность мышления в постановке

танцев.

~ **Здоровьесберегающая**

Знает и соблюдает: нормы и правила техники безопасности исполнения танцев.

Проявляет: устойчивый интерес к здоровому образу жизни (отсутствие вредных привычек, правильное питание); способность преодолевать психологические нагрузки.

~ **Социальная**

Знает и соблюдает: психолого-физиологические особенности младших школьников и принципы субъект — субъектного взаимодействия; особенности организации тренерской работы; критерии судейства.

Умеет и владеет: опытом судейства в конкурсах внутри объединения «Шарм» на группе класса «начинающие».

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тематические блоки	Количество часов по годам обучения											
		Подготовительная группа				Основная группа				Группа самосовершенствования			
		1		2		3		4		5		6	
		теория	практика	теория	Практика	теория	практика	теория	практика	теория	Практика	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	-	2	-	3	-	3	-	3	-	3	-
2.	Основные позиции рук и ног	1	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Элементы разминки	3	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Общие технические положения в Европейских танцах. Постановка в пары	4	3	-	-	5	7	5	6	5	7	-	-
5.	Медленный вальс. Техника исполнения. Усложнение вариации	10	13	6	11	4	20	8	14	4	13	-	-
6.	Танго. Техника исполнения. Усложнение вариации	-	-	6	11	8	15	6	13	4	10	-	-
7.	Венский вальс. Техника исполнения. Усложнение вариации	-	-	5	10	4	14	6	12	4	10	-	-
8.	Медленный фокстрот. Основные элементы. Изучение новых фигур	-	-	-	-	-	-	4	4	3	8	-	-
9.	Квикстеп. Техника исполнения. Усложнение вариации	10	13	6	10	8	12	6	12	3	7	-	-
10.	Общие технические положения в латино-	-	-	-	-	6	6	6	6	6	10	-	-

	американских танцах												
11.	Самба. Техника исполнения. Усложнение вариации	10	13	8	11	10	12	4	14	5	10	-	-
12.	Ча-ча-ча. Техника исполнения. Усложнение вариации	10	13	6	10	8	16	6	14	4	10	-	-
13.	Румба. Техника исполнения. Усложнение вариации	-	-	8	10	6	12	6	14	4	10	-	-
14.	Пасодобль. Основные элементы и характер танца. Изучение новых фигур	-	-	-	-	-	-	4	4	4	10	-	-
15.	Джайв. Техника исполнения. Усложнение вариации	10	13	4	10	8	12	4	10	4	10	-	-
16.	Индивидуальные занятия (МВ, Т, ВВ, МФ, К, С, Ч, Р, П, Д)	-	-	-	-	-	-	-	-	5	18	20	230
17.	Тренерская деятельность по обучению детей подготовительного этапа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19	60
18.	Судейская деятельность на локальном уровне	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	8
19.	Концертная деятельность	2	-	1	1	-	3	-	20	-	5	-	30
20.	Спортивная деятельность	2	2	1	7	-	17	-	5	-	20	-	60
	Итого:	64	80	53	91	70	146	68	148	58	158	44	388
	Всего:	144	144	144	144	216	216	216	216	216	216	432	

2.1. Цель, задачи, учебно–тематический план блок–модуля “Подготовительная группа”

Цель: развитие физических качеств, специальных двигательных движений, психических функций, необходимых для успешной деятельности в парном бальном танце и «Соло леди».

Задачи:

Развивающие

- развитие физических качеств, укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма детей;
- формирование правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур в паре и «Соло леди»;
- развитие музыкально-ритмической координации, эмоционально-образного мышления, техники исполнения танцев.

Воспитательные

- базовая психологическая подготовка (подготовка танцоров к соревнованиям, отношение в паре во время выступления, отношение к соперникам, поддержка одноклубников, принятие занятого места);
- привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивными бальными танцами, творческой активности, спортивному трудолюбию;
- воспитание качеств и ценностей человека культуры: дисциплинированности, аккуратности, старательности, настойчивости и чувства прекрасного, нравственности и здоровье сохранения.

Обучающие

- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости;
- овладение обучающимися техникой исполнения простейших базовых элементов, фигур и движений средней группы трудности, понимание основных принципов танцевальных движений с соблюдением основ танцевального этикета;
- начальная музыкальная подготовка обучающихся, заложение основ композиционного мышления.

2.1.1. Первый год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практ.
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Основные позиции ног, рук	5	1	4
3.	Элементы разминки	9	3	6
4.	Медленный вальс	23	10	13
5.	Самба	23	10	13
6.	Ча – ча – ча	23	10	13
7.	Джайв	23	10	13
8.	Квикстеп	23	10	13
9.	Постановка в пары	7	4	3
10.	Спортивная деятельность	4	2	2
11.	Концертная деятельность	2	2	-
	Всего:	144	64	80

2.1.2. Второй год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практ.
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Усложнение вариаций. Медленный вальс.	17	6	11

	Техника исполнения. Программа “Соло леди”			
3.	Усложнение вариаций. Танго. Техника исполнения. Программа “Соло леди”	17	6	11
4.	Венский вальс. Техника исполнения. Программа “Соло леди”	15	5	10
5.	Усложнение вариаций. Квикстеп. Техника исполнения. Программа “Соло леди”	16	6	10
6.	Самба. Изучение новых фигур. Усложнение техники исполнения. Составление вариаций по сложности исполнения для каждой пары индивидуально. Программа “Соло леди”	19	8	11
7.	Ча – ча – ча. Техника исполнения. Добавление новых фигур в вариации каждой пары. Программа “Соло леди”	16	6	10
8.	Румба. Основные движения. Техника исполнения. Составление вариаций по сложности исполнения для каждой пары индивидуально. Программа “Соло леди”	18	8	10
9.	Джайв. Усложнение вариаций. Техника исполнения. Программа “Соло леди”	14	4	10
10.	Концертная деятельность	2	1	1
11.	Спортивная деятельность. Программа “Соло леди”		1	7
	Всего:	144	53	91

2.2. Цель, задачи, учебно – тематический план блок – модуля “Основная группа”

Цель: освоение обучающимися навыков выполнения соревновательных действий, позволяющих эффективно продемонстрировать индивидуальный стиль исполнения оригинальных и сложных фигур и композиций парой в единстве с музыкой.

Задачи:

Развивающие

- развитие мышечно-двигательных, вестибулярных, осязательных, органических, зрительных, слуховых ощущений через овладение техникой физических упражнений (общих, специальных), здоровьесберегающих технологий;
- развитие восприятия движений через характер, форму, амплитуду, направление, усилие, продолжительность, скорость;
- освоение обучающимися ключевых компетенций, совершенствование

музыкально-двигательной активности.

Воспитательные

- формирование психологической готовности к соревнованиям, мобилизация всех психологических и физических сил организма: самонастройки, сосредоточения;
- воспитание чувства дружбы, товарищества, ответственности перед партнером, культуры поведения, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе;
- освоение обучающимися и развитие качеств, ценностей Человека Культуры.

Обучающие

- совершенствование специальной и общей физической подготовки, особенно гибкости, скоростных и силовых качеств;
- совершенствование базовой технической подготовки, повышение стабильности выполнения танцевальных элементов и фигур, специальных предметных компетенций;
- повышения качества исполнения всех танцевальных форм парой в усложняющихся соединениях и композициях.

2.2.1. Третий год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практ.
1.	Вводное занятие	3	3	
2.	Общие технические положения в европейских танцах	12	6	6
3.	Усложнение вариаций в т. Медленный вальс	24	4	20
4.	Усложнение вариаций в т. Танго. Техника исполнения	23	8	15
5.	т. Венский вальс. Левый поворот, перемены	18	4	14
6.	Квикстеп. Составление и усложнение вариаций	20	8	12
7.	Общие технические положения в латиноамериканских танцах	12	5	7
8.	Усложнение вариаций в т. ЧА-ЧА-ЧА Техника исполнения	24	8	16
9.	Усложнение вариаций в т. Самба. Техника исполнения	22	10	12
10.	Усложнение вариаций в т. Румба. Техника исполнения	18	6	12

11.	Усложнение вариаций в т. Джайв. Техника исполнения	20	8	12
12.	Концертная деятельность	3		3
13.	Спортивная деятельность	17		17
	Всего:	216	70	146

2.2.2. Четвертый год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практ.
1.	Вводное занятие	3	3	
2.	Общие технические положения в европейских танцах	11	5	6
3.	Усложнение вариаций в т. Медленный вальс	22	8	14
4.	Усложнение вариаций в т. Танго. Техника исполнения	19	6	13
5.	т. Венский вальс. Флейкерл	18	6	12
6.	Основные элементы, музыка, ритм в Медленном фокстроте. Основные движения	8	4	4
7.	Квикстеп. Усложнение вариаций	18	6	12
8.	Общие технические положения в латиноамериканских танцах	12	6	6
9.	Усложнение вариаций и техники исполнения т. Самба	18	4	14
10.	Усложнение вариаций в т. ЧА-ЧА-ЧА. Техника исполнения	20	6	14
11.	Усложнение вариаций в т. Румба. Техника исполнения	20	6	14
12.	Характер, музыка в т. Пасодобль Основные движения	8	4	4
13.	Усложнение вариаций в т. Джайв. Техника исполнения	14	4	10
14.	Коцертная деятельность	20		20
15.	Спортивная деятельность	5		5
	Всего:	216	68	148

2.2.3. Пятый год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практ.
1.	Вводное занятие	3	3	
2.	Общие технические положения в европейских танцах	12	5	7
3.	Усложнение вариаций. Медленный вальс. Техника исполнения	17	4	13
4.	Усложнение вариаций. Танго. Техника исполнения	14	4	10
5.	Венский вальс. Усложнение вариаций.	14	4	10
6.	Медленный фокстрот. Изучение новых фигур. Усложнение техники исполнения	11	3	8
7.	Быстрый фокстрот. Составление вариаций по сложности исполнения для каждой пары индивидуально	10	3	7
8.	Общие технические положения в латиноамериканских танцах	16	6	10
9.	Усложнение вариаций. Ча-ча-ча Техника исполнения	14	4	10
10.	Усложнение вариаций. Самба. Техника исполнения	15	5	10
11.	Усложнение вариаций. Румба. Техника исполнения	14	4	10
12.	Пасодобль. Изучение новых фигур. Усложнение техники исполнения	14	4	10
13.	Усложнение вариаций. Джайв. Техника исполнения	14	4	10
14.	Индивидуальные занятия	23	5	18
15.	Коцертная деятельность	5		5
16.	Спортивная деятельность	20		20
	Всего:	216	58	158

2.3. Цель, задачи, учебно-тематический план блок-модуля “Группа самосовершенствования”

Цель: освоение обучающимися азов начальной профессиональной подготовки, приобретение субъектного опыта в преподавательской и судейской деятельности, профессиональное самоопределение, совершенствование технического мастерства и самореализация.

Задачи:

Развивающие

- освоение обучающимися и развитие ключевых компетенций: творческой, коммуникативной, здоровьесберегающей, социальной, обеспечивающих успешную социализацию выпускника клуба в окружающем социокультурном пространстве;
- научение преподавательской деятельности и субъект — субъектному взаимодействию;
- формирование потребности в самостоятельной деятельности, саморазвитии и оценки себя с позиции «педагог — тренер».

Воспитательные

- освоение обучающимися качеств и ценностей человека культуры, личности: свободной, нравственной, здоровой, практичной, творческой;
- формирование психологической подготовки к тренерской и судейской деятельности, через наставничество;
- воспитание чувства собственного достоинства, дисциплинированности, ответственности, требовательности к себе, дружбы, товарищества и сотрудничества.

Обучающие

- развитие предметных компетенций: *технической, культурологической, информационной, аналитической, организаторской*, необходимых обучающимся для обеспечения траектории «образование через всю жизнь»;
- углубленная и узкоспециализированная теоретическая подготовка;
- приобретение опыта проведения и обобщения диагностического материала изучения личностного развития ребенка.

2.3.1. Дополнительный 6-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практ.
1.	Вводное занятие	3	3	
2.	Индивидуальные занятия	250	20	230
3.	Тренерская деятельность по обучению детей подготовительного этапа обучения	79	19	60
4.	Судейская деятельность на локальном уровне (в ДДТ)	10	2	8
5.	Коцертная деятельность	30		30
6.	Спортивная деятельность	60		60
	Всего:	432	44	388

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. «Подготовительная группа»

3.1.1. Первый год обучения

1. Вводное занятие

Цели и задачи предмета. Знакомство с направлениями деятельности танцевально-спортивного клуба «Шарм». Ознакомление с элементарными приемами соблюдения техники безопасности на занятиях.

2. Основные позиции ног, рук

Позиции ног “1”, “2”, “3”, “4”, “5”, “6”. Позиции рук “Вверх”, “Полукруг”, “В стороны” и др.

Практикум: выполнение позиций рук и ног под звуки Медленного вальса.

3. Элементы разминки

Упражнения на гибкость и силу для: мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения); мышцы туловища (наклоны, круговые движения, расслабления, прогибы); мышцы ног (сгибания, разгибания, растягивания, маховые, круговые коленями); мышцы спины; мышцы брюшного пресса; мышцы голени и стопы; мышцы бедра.

Практикум: выполнение упражнений на каждом занятии в течение 5-10 мин.

4. Медленный вальс

Виды шагов на полупальцах: мягкий, вперед, назад, перекаточный (с каблука на носок и обратно); высокий. Шаги по квадрату с ПН, ЛН, с поворотом вправо, влево, переменным вперед назад с ПН, ЛН. Натуральный и обратный повороты. Композиция: натуральный поворот, перемена с правой ноги, обратный поворот, перемена с левой ноги.

Практикум: выполнение шагов, поворотов с учетом композиции.

5. Самба

Виды шагов: пружинящий (вперед, назад, вправо, влево). Вращения: переступанием, поворот на трех шагах. Основы латиноамериканских танцев: стойка и линии тела; направление движения и равнения в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиция корпуса по отношению к залу (направления шагов); позиция, баланс, прогулка. “Основное движение”, “Виск вправо и влево”.

Практикум: выполнение движений, композиций с учетом музыкального ритма.

6. Ча – ча – ча

Основы латиноамериканских танцев: стойка и линии тела; направление движения и равнения в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиция

корпуса по отношению к залу (направления шагов); позиция, баланс, прогулка. Шаги двойной (с приставкой) вправо, влево, вперед, назад. Основное движение “Нью Йорк”, “Тайм Степ”, “Спот поворот вправо, влево”, “Рука в руке”, составление композиции из перечисленных движений.

Практикум: выполнение движений, композиций с учетом музыкального ритма.

7. Джайв

Шаги двойной с приставкой вправо, влево. Основы латиноамериканских танцев: стойка и линии тела; направление движения и равнения в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиция корпуса по отношению к залу (направления шагов); позиция, баланс, прогулка, вперед, назад. Составление композиции из “Звено”, “Шассе”, “Раскрытие”.

Практикум: выполнение движений, композиций с учетом музыкального ритма.

8. Квикстеп

Шаги двойной с приставкой вправо, влево, вперед, назад с противоходом. Виды прыжков: на полупальцах (на двух ногах, на правой, на левой); высокие (из положения сидя с приземлением на полупальцы). Основы стандартных танцев: стойка и линии тела; направление движения и равнения в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиция корпуса по отношению к залу (направления шагов); позиция, баланс, прогулка, вперед, назад. Составление композиции из: “Четвертной поворот вправо и влево”, “Лок степ вперед, назад”.

Практикум: выполнение движений, композиций с учетом музыкального ритма.

9. Постановка в пары

Подбор пар согласно возрасту, росту, психологической совместимости, уровню освоения технической компетенции.

Практикум: танцевальные пробы в парах.

10. Спортивная деятельность

Беседы по технике безопасности при проведении внутриклубных соревнований. Основы общей и специальной физической подготовки. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне общей усталости; статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танцах.

Практикум: выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки.

11. Концертная деятельность

Беседы о культуре поведения на сцене, внешнем виде пары, особенностях общения между партнером и партнершей во время концертной деятельности.

3.1.2. Второй год обучения

1. Вводное занятие

Цели и задачи предмета. Знакомство с задачами танцевально-спортивного клуба «Шарм». Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях.

2. Усложнение вариаций. Медленный вальс. Техника исполнения. Программа “Соло леди”

Основы стандартных танцев: стойка и линии тела; направление движения и равнения в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиция корпуса по отношению к залу (направления шагов); позиция, баланс, прогулка, вперед, назад. Виды шагов на полупальцах: мягкий, вперед, назад, перекатный (с каблука на носок и обратно), высокий. Шаги по квадрату с ПН, ЛН, с поворотом вправо, влево, переменным вперед назад с ПН, ЛН. Натуральный и обратный повороты. Композиция из: “Натуральный поворот”, “Спин поворот”, “Левый поворот”, “Виск назад”, “Шассе”, “Наружная перемена”, “Перемена хэзитейшен”, “Поступательное шассе вправо”.

Практикум: выполнение движений, композиций с учетом музыкального ритма в паре и в “соло – леди” (партия партнерши).

3. Усложнение вариаций. Танго. Техника исполнения. Программа “Соло леди”

Основы европейских танцев: стойка и линии тела; направление движения и равнения в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиция корпуса по отношению к залу (направления шагов); позиция, баланс, прогулка, вперед, назад. Шаги со смягченным коленом. Композиция из: “Ход”, “Поступательный боковой шаг”, “Закрытый променад”, “Открытый левый поворот”, “Мини файв степ”.

Практикум: выполнение движений, композиций с учетом музыкального ритма в паре и в “соло – леди” (партия партнерши).

4. Венский вальс. Техника исполнения. Программа “Соло леди”

Основы европейских танцев: стойка и линии тела; направление движения и равнения в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиция корпуса по отношению к залу (направления шагов); позиция, баланс, прогулка, вперед, назад. “Натуральный правый поворот”.

Практикум: выполнение движений, композиций с учетом музыкального ритма в паре и в “соло – леди” (партия партнерши).

5. Усложнение вариаций. Квикстеп. Техника исполнения. Программа “Соло леди”

Шаги двойной с приставкой вправо, влево, вперед, назад с противоходом. Виды прыжков: на полупальцах (на двух ногах, на правой, на левой); высокие (из положения сидя с приземлением на полупальцы). Основы стандартных танцев: стойка и линии тела; направление движения и равнения в зале; позиции

шагов по отношению к корпусу; позиция корпуса по отношению к залу (направления шагов); позиция, баланс, прогулка, вперед, назад. Составление композиции из: “Правый поворот с хэзтейшен”, “Правый пивот поворот”, “Правый спин поворот!”, “Левый шассе поворот”, “Типпл шассе вправо”.

Практикум: выполнение движений, композиций с учетом музыкального ритма в паре и в “соло – леди” (партия партнерши).

6. Самба. Изучение новых фигур. Усложнение техники исполнения. Составление вариаций по сложности исполнения для каждой пары индивидуально. Программа “Соло леди”

Виды шагов: пружинящий (вперед, назад, вправо, влево). Вращения: переступанием, поворот на трех шагах, баунс движение, вращение бедра “восьмеркой”. Основы латиноамериканских танцев: стойка и линии тела; направление движения и равнения в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиция корпуса по отношению к залу(направления шагов); позиция, баланс, прогулка. “Самба ход в ПП, в сторону, на месте”, “Вольта в продвижении. Вправо, влево”, “Бота фога в продвижении, вперед, назад”.

Практикум: выполнение движений, композиций с учетом музыкального ритма в паре и в “соло – леди” (партия партнерши).

7. Ча – ча – ча. Техника исполнения. Добавление новых фигур в вариации каждой пары. Программа “Соло леди”

Основы латиноамериканских танцев: стойка и линии тела; направление движения и равнения в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиция корпуса по отношению к залу (направления шагов); позиция, баланс, прогулка. Шаги двойной (с приставкой) вправо, влево, вперед, назад. Вращение бедра “восьмеркой”, вращение бедра вправо, влево. Движения “3 ча-ча-ча”, “Поворот партнершей под рукой вправо, влево”, “Раскрытие вправо”, “Веер”, “Алемана”.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре и в “соло – леди” (партия партнерши).

8. Румба. Основные движения. Техника исполнения. Составление вариаций по сложности исполнения для каждой пары индивидуально. Программа “Соло леди”

Основы латиноамериканских танцев: стойка и линии тела; направление движения и равнения в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиция корпуса по отношению к залу(направления шагов); позиция, баланс, прогулка. Шаги вправо, влево, вперед, назад, с прямым коленом, круговым движением бедра. Движения: Основное движение “Нью Йорк”, “Спот поворот вправо, влево”, “Рука в руке”.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре и в “соло – леди” (партия партнерши).

9. Джайв. Усложнение вариаций. Техника исполнения. Программа “Соло леди”

Шаги двойной с приставкой вправо, влево. Основы латиноамериканских

танцев: стойка и линии тела; направление движения и равнения в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиция корпуса по отношению к залу (направления шагов); позиция, баланс, прогулка, вперед, назад. Составление композиции из “Сто энд гоу”, “Хлыст”, “Американский спин”, “Смена рук за спиной”, “Смена мест справа налево, слева направо”.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре и в “соло – леди” (партия партнерши).

10. Концертная деятельность

Беседы: “Культура поведения на сцене”, “Имидж танцора”, “Эмоциональное состояние во время выступления”.

Практикум: танцевальные пробы на соревнованиях и концертах.

11. Спортивная деятельность. Программа “Соло леди”

Беседы: “Имидж спортсмена”, “Внутреннее состояние спортсменов во время соревнований”, “Передача эмоциональной окраски танца”, “Поддержка одноклубников во время соревнований”.

Практикум: выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки. Участие в турнирах, соревнованиях.

3.2. «Основная группа»

3.2.1. Третий год обучения

1. Вводное занятие

Цели и задачи предмета. Знакомство с задачами танцевально-спортивного клуба «Шарм». Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях.

2. Общие технические положения в европейских танцах

Основы стандартных танцев: стойка и линии тела; направление движения и равнения в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиция корпуса по отношению к залу (направления шагов); позиция, баланс, прогулка, вперед, назад. Виды шагов на полупальцах: мягкий, вперед, назад, перекатный (с каблука на носок и обратно); высокий. Шаги по квадрату с ПН, ЛН, с поворотом вправо, влево, переменным вперед назад с ПН, ЛН.

Практикум: выполнение упражнений в паре.

3. Усложнение вариаций в т. Медленный вальс

Составление композиций индивидуально для каждой пары, с учетом психических, физических и умственных способностей, а также с учетом квалификационного класса.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

4. Усложнение вариаций в т. Танго. Техника исполнения

Составление композиций индивидуально для каждой пары, с учетом

психических, физических и умственных способностей, а также с учетом квалификационного класса.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

5. Венский вальс. Левый поворот, перемены

Левый поворот. Перемены.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

6. Квикстеп. Составление и усложнение вариаций

Составление композиций индивидуально для каждой пары, с учетом психических, физических и умственных способностей, а также с учетом квалификационного класса.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

7. Общие технические положения в латиноамериканских танцах

Основы латиноамериканских танцев: стойка и линии тела; направление движения и равнения в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиция корпуса по отношению к залу(направления шагов); позиция, баланс, прогулка. Шаги двойной (с приставкой) вправо, влево, вперед, назад. Для Самба – пружинистый шаг (баунс). Румба – шаг на прямое колено. Джайв – пружинистые шаги с высоким подниманием колена. Вращение бедра “восьмеркой”, вращение бедра вправо, влево.

Практикум: выполнение упражнений в паре.

8. Усложнение вариаций в т. ЧА-ЧА-ЧА. Техника исполнения

Составление композиций индивидуально для каждой пары, с учетом психических, физических и умственных способностей, а также с учетом квалификационного класса. “Шаги в сторону”. “Туда и обратно”. “Тайм степ” с кубинским кроссом. “Ронд шассе”. “Хип твист”.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

9. Усложнение вариаций в т. Самба. Техника исполнения

“Виски с поворотом”. “Ритмическое баунс движение”. “Крисс кросс бота фога”. “Крисс кросс вольта”. “Сольная вольта на месте”. “Левый поворот”.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

10. Усложнение вариаций в т. Румба. Техника исполнения

Составление композиций индивидуально для каждой пары и “соло леди”, с учетом психических, физических и умственных способностей, а также с учетом квалификационного класса. “Кукарача”. “Кубинские роки”. “Веер”. “Алемана”. “Аида”. “Спираль”. “Локон”. “Раскрытие вправо”.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

11. Усложнение вариаций в т. Джайв. Техника исполнения

Составление композиций индивидуально для каждой пары и “соло леди”, с учетом психических, физических и умственных способностей, а также с учетом квалификационного класса. “Хлыст”. “Хлыст троувэй”. “Носок - каблук свивлы”. “Усложненное звено”. “Перекрученный фоллэвей”. “Перекрученная смена мест”.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

12. Концертная деятельность

Обзор, анализ выступлений других спортсменов.

Практикум: непосредственное участие в концертной деятельности: “ДДТ зажигает звезды”, “День матери”, “Экологический марафон” и др.

13. Спортивная деятельность

Общая физическая подготовка: усложненный комплекс упражнений ОФП (упражнения на гибкость, силу, шпагаты, растяжки, упражнения на разные группы мышц). Специальная физическая подготовка: вращения, вольтовые, на двух ногах без шага, пивоты, элементы классического экзерсиса. Технические действия: равновесие, подъем и спуск, перенос веса, шаг, подскоки и прыжки, движения рук, волны и взмахи.

Практикум: участие в турнирах и соревнованиях.

3.2.2. Четвертый год обучения

1. Вводное занятие.

Цели и задачи четвертого года обучения. Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях.

2. Общие технические положения в европейских танцах

Основы стандартных танцев: стойка и линии тела; направление движения и равнения в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиция корпуса по отношению к залу (направления шагов); позиция, баланс, прогулка, вперед, назад. Виды шагов на полупальцах: мягкий, вперед, назад, перекаточный (с каблука на носок и обратно), высокий.

Практикум: выполнение движений с учетом музыкального ритма в паре.

3. Усложнение вариаций в т. Медленный вальс

“Наружный спин”, “Открытый импитус поворот”, “Крыло”, “Двойной левый спин”, “Поворотный лок”, “Поворотный лок вправо”, “Плетение”.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

4. Усложнение вариаций в т. Танго. Техника исполнения

“Кортэ назад”, “Рок на ЛН, ПН”, “Правый твист поворот”, “Открытый променад назад”, “Наружный свивл”, “Браш тэп”.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

5. т. Венский вальс. Флейкерл

“Правый поворот”, “перемены назад, вперед”, “Левый поворот”, “Флейкерл”.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

6. Основные элементы, музыка, ритм в Медленном фокстроте. Основные движения

Перо шаг. Тройной шаг. Правый, левый поворот. Перо окончание. Импетус поворот. Правое плетение. Открытый, закрытый телемарк. Топ спин.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

7. Квикстеп. Усложнение вариаций

Импитус. Левый пивот. Двойной левый спин. Бегущий правый поворот. Четыре быстрых бегущих. Ви 6. Кросс свивл.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

8. Общие технические положения в латиноамериканских танцах

Основы латиноамериканских танцев: стойка и линии тела; направление движения и равнения в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиция корпуса по отношению к залу (направления шагов); позиция, баланс, прогулка. Шаги двойной (с приставкой) вправо, влево, вперед, назад. Для Самба – пружинистый шаг (баунс). Румба – шаг на прямое колено. Джайв – пружинистые шаги с высоким подниманием колена. Вращение бедра “восьмеркой”, вращение бедра вправо, влево.

Практикум: выполнение основных движений с учетом музыкального ритма в паре.

9. Усложнение вариаций и техники исполнения т. Самба

Корта джака”. “Закрытые, открытые роки”. “Роки назад”. “Коса”. “Раскручивание”. “Аргентинские кроссы”.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

10. Усложнение вариаций в т. ЧА-ЧА-ЧА. Техника исполнения

“Левый волчок”. “Раскрытие из левого волчка”. “Аида”. “Спираль”. “Локон”. “Роуп спининг”. “Кросс бэйсик”. “Кубинский брэйк”.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом

музыкального ритма в паре.

11. Усложнение вариаций в т. Румба. Техника исполнения

“Раскрытие вправо, влево”. “Хип твист”. “Левый волчок”. “Роуп спиннинг”. “Фэнсинг”.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

12. Характер, музыка в т. Пасодобль. Основные движения

Музыкальный размер 2/4. Акцент на 1й доле каждого такта. “Аппель”. “На месте”. “Основное движение”. “Шассее вправо, влево”. “Дрег”. “Перемещение”. “Променадное звено”. “Променадная приставка”. “Экар”. “Шассе плац”. “Испанские линии”.

Практикум: выполнение учебной вариации на основе основных движений с учетом музыкального ритма в паре.

13. Усложнение вариаций в т. Джайв. Техника исполнения

“Двойной хлыст”. “Левый хлыст”. “Ветреная мельница”. “Испанские руки”. “Раскручивание”. “Простой спин”.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

14. Концертная деятельность

Обзор, анализ выступлений других спортсменов.

Практикум: непосредственное участие в концертной деятельности: “ДДТ зажигает звезды”, “День матери”, “Экологический марафон”, “День пожилого человека” и др.

15. Спортивная деятельность

Общая физическая подготовка: усложненный комплекс упражнений ОФП (упражнения на гибкость, силу, шпагаты, растяжки, упражнения на разные группы мышц). Специальная физическая подготовка: вращения, вольтовые, на двух ногах без шага, пивоты, элементы классического экзерсиса. Технические действия: равновесие, подъем и спуск, перенос веса, шаг, подскоки и прыжки, движения рук, волны и взмахи.

Практикум: участие в турнирах и соревнованиях.

3.2.3. Пятый год обучения

1. Вводное занятие.

Цели и задачи пятого года обучения. Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях.

2. Общие технические положения в европейских танцах

Основы стандартных танцев: стойка и линии тела; направление движения и равнения в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиция корпуса по

отношению к залу (направления шагов); позиция, баланс, прогулка, вперед, назад. Виды шагов на полупальцах: мягкий, вперед, назад, перекатный (с каблука на носок и обратно), высокий.

Практикум: выполнение движений с учетом музыкального ритма в паре.

3. Усложнение вариаций. Медленный вальс. Техника исполнения

“Закрытое крыло”. “Левый фоллэвэй и слип пивот”. “Ховер кортэ”. “Фоллэвэй виск”. “Бегущий спин поворот”.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

4. Усложнение вариаций. Танго. Техника исполнения

“Фоллэвэй фор степ”. “Основной левый поворот в ритме ББ и ББМ”. “Чейс”. “Левый фоллэвэй и слип пивот”.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

5. Венский вальс. Усложнение вариаций

Левый поворот, флейкерлы, пивот.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

6. Медленный фокстрот. Изучение новых фигур. Усложнение техники исполнения

“Ховер перо”. “Ховер тэлемарк”. “Левая волна”. “Изогнутое перо”. “Левый фоллэвэй и слип пивот”. “Быстрое правое плетение”. “Левый пивот”.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

7. Быстрый фокстрот. Составление вариаций по сложности исполнения для каждой пары индивидуально

“Фиштейл”. “Шесть быстрый бегущий”. “Румба кросс”. “Типси”. “Бегущий спин поворот”. Прыжки: галоп, полька.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

8. Общие технические положения в латиноамериканских танцах

Основы латиноамериканских танцев: стойка и линии тела; направление движения и равнения в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиция корпуса по отношению к залу (направления шагов); позиция, баланс, прогулка. Шаги двойной (с приставкой) вправо, влево, вперед, назад. Для Самба – пружинистый шаг (баунс). Румба – шаг на прямое колено. Джайв – пружинистые шаги с высоким подниманием колена. Вращение бедра “восьмеркой”, вращение бедра вправо, влево.

Практикум: выполнение основных движений с учетом музыкального ритма в паре.

9. Усложнение вариаций. Ча-ча-ча. Техника исполнения

“Усложненный хип твист”. “Ритм гуапача”. “Хип твист спираль”. “Смены ног”. “Следуй за мной”.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

10. Усложнение вариаций. Самба. Техника исполнения

“Смены ног”. “Карусель”. “Правый, левый ролл”. “Бег из променада в обратный променада”. “Крузадо шаги и локи”.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

11. Усложнение вариаций. Румба. Техника исполнения

“Шаги кики вокс”. “Скользящее дверце”. “Три тройки”. “Три Алеманы”. “Усложненное раскрытие”.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

12. Пасодобль. Изучение новых фигур. Усложнение техники исполнения

“Восемь”. “Шестнадцать”. “Ла пасс”. “Бандерельи”. “Твист поворот”. “Удар пикой”. “Дроби фламенко”. “Синкопированное разъединение”. “Вращение”.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

13. Усложнение вариаций. Джайв. Техника исполнения

“Шаги цыпленка”. “Флики в брэйк”. “Шоулдер спин”. “Чаггинг”. “Кели вип”. “Муч”.

Практикум: выполнение индивидуальных вариаций с учетом музыкального ритма в паре.

14. Индивидуальные занятия

Техники исполнения танцев согласно квалификационным классам пары. Взаимодействие в паре (ведение в танце, зрительный и эмоциональный контакт).

Практикум: совершенствование техники исполнения танцев согласно квалификационным классам пары.

15. Концертная деятельность

Обзор, анализ выступлений других спортсменов.

Практикум: непосредственное участие в концертной деятельности: “ДДТ зажигает звезды”, “День 8 марта”, “Экологический марафон”, “День пожилого человека” и др.

16. Спортивная деятельность

Общая физическая подготовка (основа развития физических качеств, совершенствование двигательных функций и повышение спортивной работоспособности): быстрая ходьба, бег, подскоки, растяжка; упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц спины; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц ног; упражнения на гибкость. *Специальная физическая подготовка*: упражнения близкие к технике исполнения танца и базовым структурам движений; упражнения направленные на развитие специфических физических качеств (выполнение поз, высоких и низких поддержек).

Практикум: участие в турнирах и соревнованиях.

3.3. «Группа самосовершенствования»

3.3.1. Дополнительный шестой год обучения

1. Вводное занятие

Особенности организации самостоятельной деятельности спортсмена – тренера. Соблюдение техники безопасности на тренировках.

2. Индивидуальные занятия

Техники исполнения танцев согласно квалификационным классам пары. Взаимодействие в паре (ведение в танце, зрительный и эмоциональный контакт). Имидж спортсмена.

Практикум: совершенствование техники исполнения танцев согласно квалификационным классам пары.

3. Тренерская деятельность по обучению детей подготовительного этапа обучения

Психолого-физиологические особенности детей младшего школьного возраста. Методы и формы организации тренировочного занятия. Специфика организации тренировки девочек по программе «Соло леди». Техника исполнения учебных тренировочных упражнений танцев, музыкальные ритмы и размеры: Медленный вальс. Венский вальс. Квикстеп. Ча-ча-ча. Самба. Джайв. Танго. Румба. Парное взаимодействие. Общие и специальные физические упражнения для детей 1го и 2го года обучения, здоровьесберегающие технологии. Профессиональная терминология спортсмена-тренера. Диагностика личностного развития ребенка.

Практикум: проведение учебно-тренировочных занятий с детьми 1го, 2го года обучения. Просмотр записей выступления спортсменов на соревнованиях, турнирах. Формирование фонотеки спортсмена - тренера. Изучение нормативно-правовой документации ФТСР. Составление словаря профессиональных терминов. Проведение тестов, методик на выявление личностного развития обучающихся 1го, 2го года обучения.

4. Судейская деятельность на локальном уровне (в ДДТ)

Критерии судейской оценки спортивных выступлений (музыкальность,

техническое исполнение, имидж пары). Особенности выбора лидирующей пары. Ведение судейского протокола. Система оценок.

Практикум: участие в судействе при проведении внутренних конкурсов клуба спортивного танца “Шарм”, итоговых занятий.

5. Концертная деятельность

Практикум: участие в концертной деятельности, в городских и областных смотрах хореографического мастерства.

6. Спортивная деятельность

Практикум: участие в турнирах, соревнованиях, чемпионатах областного, Всероссийского, Международного уровней.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1 Планирование и организация учебного процесса

При планировании и организации учебного процесса для лучшего усвоения учебного материала авторами программы предусматривается групповая, парная и индивидуальная формы проведения учебных занятий. В подготовительной группе должно быть 12 – 15 человек. В основной группе – (3й год обучения: 12-15; 4й год обучения: 10-12; 5й год обучения: 8-10 человек). Занятия проводятся в паркетном зале Дома детского творчества г. Таганрога. Образовательная программа «STEP BY STEP» («ШАГ ЗА ШАГОМ») рассчитана на 5 лет реализации: 1 год, 2 год обучения – 144 часа (занятия 2 раза в неделю по 2 часа, в этот период усвоения обучающимися образовательной программы проводится спортивно – оздоровительная работа для подготовительной группы); третий, четвертый, пятый года обучения – по 216 часов (занятия 3 раза в неделю по 2 часа: теоретические, практические, посещение и участие в конкурсах, турнирах, в этот период освоения обучающимися программы организуется начальная спортивная подготовка для выпускников подготовительной группы). Для одаренных детей и подростков в возрасте 16-18 лет, составивших “группу развития” авторы предусматривают учебно – тренировочную деятельность по дополнительному разделу программы 6-го и последующих годов обучения.

В следствии чего, “группу развития” обычно составляют обучающиеся в количестве 10-12, или 8-10 человек.

При формировании групп особое внимание уделяется возрастным особенностям детей, без учета которых невозможно верно определить содержание и направление обучения, методы и приемы воспитания.

При построении образовательного процесса следует учитывать, что для дошкольников (5 – 6 лет) и младших школьников (7 – 8 лет) характерно слабое развитие мышц, дети быстро устают от физических нагрузок. Из – за слабости мышц спины они не способны долго удерживать корпус в подтянутом состоянии. Прежде всего, нужно обратить внимание на укрепление и развития мышц, формирование устойчивых навыков правильной осанки и совершенствование основных естественных движений. Слабость дыхательных мышц, недостаточно развитая сердечно – сосудистая система – все это требует очень осторожного увеличения физической нагрузки и чередования быстрых темпов с умеренными и медленными. У этой группы детей не достаточно развит анализаторный аппарат: зрительная, слуховая, мышечная и вестибулярная чувствительность. Дети не умеют долго слушать музыку, неточно воспринимают движения, плохо ориентируются в пространстве и времени. Таким образом, развитие органов чувств, сенсорных умений и совершенствование восприятия должны стать первоочередной задачей обучения. Нельзя не учитывать при работе с детьми, что у них не развиты такие волевые качества, как настойчивость, целеустремленность, упорство, дисциплинированность. Поэтому особую привлекательность приобретает для

детей этого возраста занятия по танцам, если они строятся на простом материале, включая в себя элементы игры и обязательно стимулируются соревнованиями.

Хотя у подростков по сравнению с младшими школьниками имеются объективные возможности для успешных занятий танцами – лучше развита моторика, чувство ритма, умение передавать характер, стиль танца – этот возраст имеет и некоторые свои сложности, которые нельзя не принимать во внимание. В возрасте 11 –14 лет начинается половое созревание детей, что, в свою очередь, сказывается на внешнем виде и взаимоотношениях в паре. Они смущаются при выполнении танцевальных движений, начинающие танцоры стесняются становиться в пары, у более опытных танцоров начинаются трения во взаимоотношениях партнеров, появляются некоторые комплексы в эмоциональной окраске танца, стеснение передачи характера танца на зрителя и т.д. Авторы программы выстраивают занятия в соответствии с физическим и психологическим развитием детей, с учетом возрастных особенностей.

Обучение по программе строится в несколько этапов согласно реализации целей и задач блок — модулей: «Подготовительная группа» (1-2 год обучения), «Основная группа» (3-5 года обучения), «Группа самосовершенствования» (дополнительный бй год обучения).

Блок — модуль «Подготовительная группа» длится 2 года и рассчитан на квалификационный класс «Н» и «Е». За период обучения дети учатся слушать и понимать команды, музыку, овладевают разнообразным набором привычных движений, развивают координацию, чувство ритма, память, внимание. Учатся танцевать в паре и контактному ведению. На этом этапе решается воспитательная задача поведения в паре с партнером (партнершей), на площадке. К концу подготовительного периода дети уже могут артистично двигаться, исполнять простые танцевальные композиции, различать особенности медленных и быстрых танцев. Участники группы «Соло — леди» за период обучения учатся слушать и понимать команды, музыку, овладевают разнообразным набором привычных движений, развивают координацию, чувство ритма, память, внимание, исполняют партию партнерши, используя визуальное представление.

Блок — модуль «Основная группа» рассчитан на 3года реализации и ориентирован на квалификационные классы “Е” и “Д”. На этом этапе решаются задачи развития и формирования творческого потенциала обучающихся, повышения техники исполнения танца, улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная, отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность, прививается умение ориентироваться и вести себя на танцевальной площадке. К концу обучения в этот период дети свободно владеют корпусом, движением рук, головы, повышают культуру выразительного исполнения танцев, композиций и вариаций, активно участвуют в концертной деятельности.

Блок — модуль «Группа самосовершенствования» рассчитан на 1год реализации и ориентирован на квалификационные классы ”С”, ”В”, ”А”, ”S” и международный класс “М”. На этом этапе происходит ориентирование на успех, совершенствование исполнительного и актерского искусства,

пробуждение интереса к профессии. Увеличивается сложность вариаций, музыкальность, техничность. Отрабатывается ведение в паре. Достигается выразительность движений, подача. На протяжении всего периода обучения в процессе репетиционно-постановочной работы нарабатывается техника танца, разучиваются новые танцевальные движения, максимально развивается творческий потенциал детей, совершенствуется их актерское мастерство. На данном этапе обучающиеся имеют возможность овладения тренерским и судейским искусством в обучении начинающих.

Сроки обучения детей на разных этапах могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и освоении ими образовательной программы. Сокращение сроков обучения происходит в результате быстрого усвоения обучающимися требований, предъявляемых к данному этапу. Перевод обучающихся на следующий уровень производится по результатам освоения программы и повышения квалификационного уровня.

На каждом этапе обучения, в результате мониторинга развития обучающихся происходит деление на подгруппы: стандартные (требующие развития специальных способностей) и «одаренные» (имеющие природные данные и быстро осваивающие программу блок - модуля). Для одаренных детей организуются дополнительные индивидуально-парные занятия и осуществляется перевод в группу самосовершенствования.

Теоретические занятия проводятся в форме: беседы (продолжительности до 15 минут), просмотра и обсуждения концертных номеров пар, участия в турнирах одноклубников и соперников.

Практические занятия подразделяются на обучение и тренировку. В процессе обучения, происходит освоение обучающимися технических элементов, простейших индивидуальных и групповых тактических действий. В процессе тренировки – совершенствуются технические приемы, индивидуальные и командные тактические действия обучающихся, развитие физических качеств, психических процессов и функций, воспитание и развитие духовно – нравственной сферы ребенка. Продолжительность практического занятия в помещении не более 2х часов с использованием здоровьесберегающих технологий.

4.2. Развивающая деятельность

В процессе реализации образовательной программы «STEP BY STEP» («ШАГ ЗА ШАГОМ»), организации лично – ориентированного образовательного пространства клуба, обучающиеся развивают и реализуют:

- ~ *психо-физические возможности* своего организма такие как: координация движений, гибкость и пластика; чувство ритма; двигательная память и визуальное внимание; артистизм и эмоциональность; сила, выносливость, скорость и др.;
- ~ *психо-эмоциональные:* художественно-эстетическое восприятие музыкальных произведений и умение выразить себя в танце (пример: неважно будет ли звучать музыка «Танго» 30-го года прошлого столетия или современное «Танго», обучающиеся всегда могут показать себя в любых видах танца, используя имеющиеся навыки, умения, т.к. они будут

обучены красивому движению и всегда будут находиться в центре внимания на любых молодежных вечерах), музыкальный слух, творческие способности, (создание в танце художественного образа);

- ~ *оздоровительные:* человек, реализующийся в жизни с помощью танца, практически защищен от неблагоприятного влияния среды, т.к. он посвящает время своему самосовершенствованию в танце, занимается физически, ведет ЗОЖ, эстетически воспринимает жизнь, избирателен в общении (его не удовлетворяют не этические отношения); также компетенции в различных сферах человеческой деятельности: развивать пластику, координацию движений, артистизм (умение красиво преподнести танец).

Совместная деятельность в паре, выполнение коллективных упражнений, подготовка к концертным программам, турнирам и фестивалям развивает коммуникативные качества, стимулирует стремление подростков к самовыражению, творческим достижениям и способствует освоению обучающимися ключевых компетенций, влияющих на личностное развитие ребенка, приобретение им ценностно – смысловой ориентации в жизни, расширяет духовно – нравственную сферу (см. Таблица 1).

Таблица 1

«Ключевые компетенции обучающихся танцевально-спортивного клуба «Шарм»

Сферы развития	Критерии эффективности	Виды деятельности	Диагностика
<i>Коммуникативная</i>	<p><i>Подготовительная группа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -умение слушать и слышать собеседника; - активность; -способность к объяснению выполнения технических движений и упражнений; -установление доброжелательных отношений на занятиях и вне занятий. <p><i>Основная группа</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -умение считаться с интересами коллектива; - взаимопомощь и взаимная требовательность; инициативность; -умение анализировать свои действия. <p><i>Группа самосовершенствования</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способность к 	<ul style="list-style-type: none"> -оказание взаимопомощи; - беседы; - поиск интересующей информации в различных источниках; - совместная творческая деятельность; -выполнение заданий путем самостоятельной организации творческой деятельности; -применение активных методов обучения тренерская и судейская деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> -Педагогическое наблюдение; -Методика «Толерантность»

	<p>эффективному общению; - умение разрешать конфликты; -умение грамотно выстраивать речь; -умение применять найденную информацию; - умение создать комфортную доброжелательную атмосферу в клубе, настрой на соревнования среди “начинающих”</p>		
<p><i>Креативная</i></p>	<p><i>Подготовительная группа</i> -разнообразии интересов; -стремление к творчеству. <i>Основная группа</i> -творческая активность; -способность к абстрактному мышлению. <i>Группа самосовершенствования</i> -способность к интеллектуальной активности, творческого подхода к выполняемой деятельности; - оригинальность мышления в постановке танцев</p>	<p>-просмотр и анализ видео — записей, DVD информации с конкурсов и соревнований; -прослушивание специальной музыки (Танго, Вальс.); -исполнение классических, составление собственных танцевальных и характерно — образных вариаций при соблюдении норм танцевального жанра; -творческие импровизационные задания</p>	<p>-Педагогическое наблюдение; -Анкета — опросник Г.Дэвиса</p>
<p><i>Здоровье-сберегающая</i></p>	<p><i>Подготовительная группа</i> - соблюдение правил техники безопасности, личной гигиены, режима дня. <i>Основная группа</i> -сознательное выполнение различных упражнений, направленных на сохранение здоровья и снижение заболеваемости; - соблюдение режима дня и отдыха.</p>	<p>- беседы о вредных привычках; - оказание помощи обучающимся в составлении режима дня; -ознакомление обучающихся с нормами и правилами по технике безопасности и поведению при возникновении</p>	<p>-Педагогическое наблюдение; -Анкета; -Диагностика волевой организаци и личности; -Методика «Тид»</p>

	<p><i>Группа самосовершенствования</i> - ЗОЖ (отсутствие вредных привычек, правильное питание); - умение выполнять общие и специальные физические упражнения, упражнения на расслабление и восстановление мышц; -общая культура здоровья</p>	<p>чрезвычайных ситуаций; - беседы; -просмотр тематических фильмов и роликов</p>	
Социальная	<p><i>Подготовительная группа</i> -способность оценивать свое поведение и поведение окружающих, опираясь на нравственные нормы, анализировать свое поведение; -уважение к чужому труду; -соблюдение чистоты и порядка в ДДТ, дома, на улице, в общественных местах; - умение оказать поддержку одноклубникам на соревнованиях. <i>Основная группа</i> -способность к самоорганизации; -знание и соблюдение элементарных правовых норм. <i>Группа самосовершенствования</i> - владение основами организаторской деятельности; -умение самостоятельно намечать цели деятельности и добиваться их достижения</p>	<p>-участие в разработке, подготовке и проведении мероприятий в клубе; - организация сверстников к совместной творческой деятельности; - выполнение правил внутреннего распорядка; - ознакомление с творчеством и традициями различных народов; -участие в концертах, конкурсах, различных мероприятиях</p>	<p>-Педагогическое наблюдение; -Диагностика нравственной мотивации; -Диагностика нравственной самооценки</p>

4.3. Воспитательная деятельность

Бальный танец играет немаловажную роль в воспитании детей. Это связано с многосторонностью бального танца, который сочетает в себе средства:

1. Музыкального и пластического.
2. Спортивно-физического.
3. Эстетического и художественно-эстетического развития и образования.

Спортивный танец, как и всякое искусство, способен приносить глубокое этическое и эстетическое удовлетворение. Умение слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовлетворение от ее красоты, способствуют формированию внутренней культуры у обучающихся. Занятия спортивным танцем органически связаны с усвоением нормы этики, не мыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка, вежливость, чувство меры, простота, внимание к окружающим, их настроение, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у обучающихся и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни.

Танец раскрывает духовный мир человека и служит средством идейно-эмоционального воздействия. Посредством танца воспитываются и такие качества как трудолюбие, собранность и дисциплинированность, чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма, формируется потребность в здоровом образе жизни, вырабатываются стремление и готовность к саморазвитию.

Воспитательная деятельность в танцевально-спортивном клубе «Шарм» направлена на освоение обучающимися качеств и ценностей Человека Культуры, способного эстетически воспринимать окружающую действительность, стремиться к внешней и духовной красоте, творчески решающего жизненно важные проблемы, ведется постоянно (с группой и индивидуально).

Формами воспитательной деятельности являются:

- *беседы* (индивидуально и с группой) по темам: «Общечеловеческие ценности», «О толерантности», «Искусство и творчество», «Культура здоровья», «Имидж спортсмена», «Этика и эстетика», «Сценическая культура» и т.д.;
- *просмотры* концертных номеров, турниров с последующим обсуждением;
- *поощрение* и порицание, стимулирование деятельности и поведения на занятиях и во время концерта или спортивного соревнования.

В качестве **методов** воспитательной деятельности авторы используют:

- ~ *метод “открытой перспективы”*, направленный на самопознание и саморазвитие личности обучающегося: самоанализ, самонаблюдение, самооценка, самоконтроль, самоощущение, рассуждение;
- ~ *стимулирования и мотивации*: создание ситуации успешности, возможности самовыражения, самореализации, поощрение, творческие задания, предъявление диагностических целей, порицание, познавательные игры, эмоциональное удовлетворение, поиск, активизация инициативы;
- ~ *свободного выбора*: свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор свободного взаимодействия, свободного творчества;
- ~ *творческой коммуникации*: совместная творческая деятельность, взаимопомощь, коллективное обсуждение, беседа;

~ *формирования социального опыта обучающихся*: личный пример педагога, личный пример известных спортсменов по бально – спортивным танцам.

Наряду с приобретенными знаниями, умениями и навыками в области бально - спортивного танца, обучающиеся во время занятий в клубе “Шарм” приобретают следующие качества Человека культуры (см. Таблицу 2)

Таблица 2

«Качества и ценности Человека Культуры обучающихся танцевально-спортивного клуба «Шарм»

Человек Культуры	Задачи	Критерии эффективности	Виды деятельности	Диагностика
<i>Свободный</i>	-Формирование убеждений и нравственных идеалов (справедливость, свобода, дружба, любовь, искренность) ; -Формирование осознанности себя, как члена общества, развитие чувства коллективизма; - развитие осознанных моральных чувств долга; -формирование способности анализировать и оценивать свое поведение и	-соблюдает нормы и правила поведения в школе, ДДТ, на занятиях в объединении, на улице; - умеет подчинять свои желания общим интересам	-реализация потребностей обучающихся к самоутверждению и самооценке, познанию себя, своих способностей; -беседы об ответственности перед окружающим и (в том числе и членами коллектива клуба) за свои поступки и результаты деятельности; -участие в мероприятиях, посв. Дню защитника Отечества; Дню победы; Дню защиты детей	Педагоги-ческое наблюдение

	<p>поведение окружающих, опираясь на нравственные нормы;</p> <p>- формирование умения самостоятельно намечать цели деятельности и добиваться их достижения;</p> <p>формирование способности к самоорганизации</p>			
<i>Нравственный</i>	<p>-формирование моральных взаимоотношений;</p> <p>-формирование умения преодолевать трудности;</p> <p>- формирование собственного видения отношений, своих критериев поступков и поведения окружающих</p>	<p>-умеют считаться с интересами коллектива, взаимопомощь, взаимная требовательность;</p> <p>-проявляют желание быть полезным товарищу, сочувствие, стремление поделиться с товарищами своими радостями и горестями;</p> <p>-способны оценивать свое поведение и поведение окружающих, опираясь на</p>	<p>-беседы о толерантности, добре, уважении, о сохранении традиций спортивно – бального танца народов мира;</p> <p>- участие в мероприятиях, посв. Дню пожилого человека, Дню Матери, Дню семьи, Рождеству и т.д.</p>	<p>- Педагогическое наблюдение;</p> <p>-Методика «Толерантность»;</p> <p>-Диагностика нравственной самооценки</p>

	щих; -формирование привычек нравственного поведения	нравственные нормы; -организованны и дисциплинированы, проявляют уважение к старшим		
<i>Практичный</i>	-формирование осознанности мотивов; -формирование ответственности за выполнение заданий; - развитие самостоятельности; -формирование мотивов самоопределения и самосовершенствования; - формирование основ организаторской деятельности	-ответственно относятся к учебным занятиям; - понимают роль труда, ценят и уважают чужой труд, ответственно относятся к различным поручениям взрослых; - осознают важность своей деятельности, применяют полученные знания, умения, навыки в повседневной жизни; - способность к самоорганизации; умеют самостоятельно намечать цели деятельности и добиваться их достижения; -стремятся овладеть различными знаниями, умениями	- демонстрация опыта, достижений в творческой деятельности через концертную и спортивную деятельность; -беседы о творчестве выдающихся спортивно - танцевального искусства; -применение различных методов стимулирования и мотивации на занятиях; - организация самостоятельной деятельности; -выполнение посильных творческих заданий; - участие обучающихся в праздниках, конкурсах, концертах	Педагогическое наблюдение за уровнем освоения обучающимися предметных компетенций; -Диагностика нравственной мотивации
<i>Здоровый</i>	-формирование	- соблюдают правила техники	-освоение обучающимися	- Педагогическое

<p>потребности в здоровом образе жизни;</p> <p>-формирование бережного отношения к здоровью: своему, здоровью близких, окружающих</p>	<p>безопасности, личной гигиены, режима дня;</p> <p>- умеют рационально распределять свободное от учебы время;</p> <p>- имеют высокую работоспособность, активность;</p> <p>-имеют низкую заболеваемость</p>	<p>я здоровьесберегающих упражнений;</p> <p>-единые педагогические требования к дисциплине;</p> <p>-создание комфортной обстановки в коллективе</p>	<p>наблюдение;</p> <p>-Анкета;</p> <p>-Диагностика волевой организации личности;</p> <p>-Методика «ТиД»</p>
---	--	---	---

4.4. Учебная деятельность

Программа рассчитана на 5 лет обучения и проходит в несколько этапов. Всем начинающим танцорам присваивается класс Н (начинающие). Самым простым является класс “Е” затем идет “Д”, ”С”, ”В”, ”А”, ”S” и международный класс (“М”). Из детей, которые первый раз пришли в школу спортивного танца формируются группы одного возраста: 5-6 лет, 7-8 лет, 9-10 лет и т.д. В группах 5-6 лет, 7-8 лет занятия проводятся совместно с родителями (то есть родители могут присутствовать на занятиях).

Для тех, кто продолжает свое обучение, группы формируются по уровню исполнительского мастерства (то есть группы могут быть разновозрастные, например 6-8 лет или 8-12 лет), начиная со второго года обучения, предусматриваются индивидуальные занятия для каждой пары, на которых педагог помогает ребенку раскрыть его индивидуальные способности, помочь каждой паре найти свой стиль, подобрать удобное положение в паре и т.д. Один раз в неделю, а так же во время летних каникул (июнь, август) занятия проводятся коллективно, то есть все пары клуба (не включая первый год обучения) занимаются вместе. Эти занятия очень полезны. Пары наблюдают друг за другом, стараются заметить ошибки и вместе их исправить, анализируют свой танец, младшие перенимают опыт старших, а так же на коллективных занятиях проводятся мини – соревнования, где младшие оценивают старших, а старшие – младших. Коллективные занятия предусматривают выполнение упражнений направленных на накачивание мышц, пресса, растяжек, снятия нагрузки с ног и спины. Особенностью организации учебной деятельности в танцевально-спортивном клубе «Шарм» можно считать привлечение к организации образовательного процесса для начинающих стажеров – тренеров (обучающихся из группы самосовершенствования) под наблюдением педагога, приобретающих опыт профессиональной практики. При этом, программу “Соло – леди” обычно реализуют девушки, выполняя с девочками 1го, 2го года обучения партии партнерш.

Формы занятий классифицируются по признакам:

1. По педагогическим задачам:

- ~ теоретическое занятие;
- ~ обучающее занятие;
- ~ тренировочное занятие;
- ~ практическое занятие;
- ~ восстановительное занятие;
- ~ стажерское занятие.

2. По величинам нагрузки:

- ~ ударное занятие;
- ~ среднее (оптимальное) занятие;
- ~ умеренное занятие;
- ~ разгрузочное занятие.

3. По организации проведения:

- ~ индивидуальное парное занятие;
- ~ фронтальное занятие;
- ~ групповое занятие;
- ~ самостоятельное занятие (для группы самосовершенствования)

К концу срока обучения выпускники должны обладать следующими предметными компетенциями (см. Таблицу 3.)

Таблица 3

**Предметные компетенции выпускника
танцевально-спортивного клуба «Шарм»**

Компетенции	Критерии эффективности	Виды деятельности	Диагностика
<i>Техническая</i>	-знание норм и правил техники исполнения танцев; -умение воспринимать и быстро осваивать усложняющиеся вариации с добавлением поз, поддержек и более сложных трюков; -умение исполнять музыкальные произведения ритмично; -иметь квалификационный уровень класса «С» или «В»	-изучение норм и правил техники исполнения танцев; -освоение техники исполнения и вариаций в процессе практической деятельности; -реализация своих возможностей в концертных и конкурсных программах	-Поурочный индивидуальный и всеобщий контроль и коррекция; -Пед. наблюдение за правильностью исполнения танцевальных движений; -Текущий контроль, за качеством выполнения различных практических, вариативных упражнений;

<i>Аналитическая</i>	<p><i>Подготовительная группа</i> -способность к объяснению выполнения технических движений и упражнений. <i>Основная группа</i> - умение находить информацию; - способность к анализу собственного выполнения технических движений и упражнений; -умение анализировать и находить ошибки в исполнении танцев (как своей, так и других пар). <i>Группа самосовершенствования</i> -приобретение опыта судейства в конкурсах внутри объединения «Шарм» на группе класса «начинающие»</p>	<p>-Наблюдение своего исполнения в зеркальном отражении; -наблюдение за другими танцевальными парами во время репетиции; -посещение конкурсных программ с последующим обсуждением; - самостоятельное нахождение ошибок в исполнении как своей пары так и других пар; -беседы на нравственно-моральные темы; -организация группового контроля за судейским составом с последующим обсуждением</p>	<p>-Пед. наблюдение и поурочная коррекция поведения, исполнения движений; -Фронтальный опрос на определение степени понимания обучающимся смыслового значения танца, характера, темпа, национального характера, эмоциональности; -Наблюдение и оказание помощи в освоении профессиональных навыков судейства</p>
<i>Культурологическая</i>	<p>-Знание происхождения исполняемых танцев; -умение отличать стили и ритмы танцев; -способность исполнить танец в соответствии с жанром и характерным образом</p>	<p>Беседы-объяснения стилей, происхождения, традиций, костюмов, образов исполняемых танцев</p>	<p>-Фронтальный опрос; -Пед. наблюдение; - Диагностика этики поведения</p>
<i>Информационная</i>	<p>-Умение находить теоретические основы изучаемого предмета</p>	<p>-Творческие задания по поиску</p>	<p>- Анализ творческих работ</p>

		информации	
<i>Организа- торская</i>	<i>Подготовительная группа</i> -самоорганизация участников программы «Соло — леди» и парного танца к участию в конкурсах. <i>Основная группа</i> -умение обучить сверстников элементам танца вне стен ДДТ. <i>Группа самосовершенст- вование</i> -умение обучить «начинающих» элементам танцев	-Организация занятий с применением активного метода обучения «ученик в роли учителя»	- Учет поступления в СУЗы, ВУЗы для дальнейшего обучения профессии

4.5. Темы, вызывающие затруднения у обучающихся и пути их устранения

Основной материал, используемый в программе доступен и ясен для обучающихся, но все же существуют темы, которые вызывают некоторые затруднения у обучающихся.

На первом и втором году обучения основная трудность связана с постановкой и началом исполнения фигур в паре. Обучающиеся должны понять и привыкнуть к точному положению партнера и партнерши. Для этого используется комплекс различных упражнений и заданий: навык танцевания по одному с точным положением рук партнера и партнерши, использование основных базовых фигур с вращением вправо и влево в учебной стойке, исполнение основных элементов танца в контакте друг с другом, останавливаясь, опуская и поднимая руки в точное положение партнера и партнерши. Так же на первом и втором году обучения у обучающихся могут быть проблемы с чувством ритма. Для их устранения используется музыка с четким ритмом, а также выполняется ряд ритмических упражнений: хлопки и топание в такт музыки, счет под музыку, счет с пропуском одного, двух, трех ударов, упражнение с пропуском одного удара такта под музыку и т.д.

На третьем, четвертом и пятом годах обучения у обучающихся существуют некоторые проблемы с началом более глубокого изучения техничного исполнения латиноамериканских танцев. Дело в том, что каждый латиноамериканский танец имеет определенную технику исполнения. Ноги, бедра и руки двигаются с разной скоростью, перенос веса происходит по разному, например, в танце Самба вес переносится в смягченное согнутое колено, в Румбе и Ча-ча-ча на прямое колено, в Джайве вес ставится сначала на подушку и только потом на всю стопу. Поэтому перед началом исполнения

каждого танца обучающиеся выполняют основные фигуры с использованием всех технических требований каждого латиноамериканского танца, сначала под счет педагога, затем под музыку с медленным ритмом, в полный ритм, после чего приступают к отработке своих конкурсных вариаций.

Также на пятом году обучения трудности у обучающихся вызывают изучение двух самых сложных танцев. Это Медленный фокстрот и Пасодобль. Медленный фокстрот сложен музыкой и ритмом. Некоторым обучающимся сложно исполнить медленный и быстрый счет с разной скоростью. Эти два счета исполняются в 2/4. Медленный на два удара, быстрый на каждый удар музыки. Обучающимся также предлагаются упражнения направленные на прослушивание музыки, исполнение медленных и быстрых шагов под музыку, фигур с чередованием медленных и быстрых шагов. Сложность исполнения танца Пасодобль заключается не в технической, а в эмоциональной стороне. Для того чтобы передать характер танца изучается история его возникновения, просматриваются видеозаписи исполнения Пасодобля лучшими танцорами мира, изучаются лекции ведущих педагогов по спортивным бальным танцам. Также педагог индивидуально для каждой пары ставит конкурсную вариацию, и вместе с обучающимися находят самое лучшее и интересное исполнения каждого элемента в ней.

V. ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

В начале учебного года педагоги проводят инструктаж для обучающихся танцевально-спортивного клуба «Шарм» по противопожарной безопасности, антитеррору, технике безопасного поведения на сцене.

При обеспечении безопасности жизни и охраны здоровья обучающихся:

1. Педагог обеспечивает сохранность здоровья и безопасность жизни детей на занятиях в клубе, выездных концертах и соревнованиях, требующих участия обучающихся.
2. Педагог обязан знать правила оказания первой медицинской помощи.
3. Педагог обязан знать место нахождения средств противопожарной безопасности, аварийные выходы и план эвакуации в случае возникновения аварийной ситуации.
4. Педагог обязан по мере необходимости, но не менее двух раз в учебный год проводить инструктажи по:
 - ~ технике безопасности поведения в танцевальном зале, на выездных и массовых мероприятиях;
 - ~ правилам дорожного движения (переход проезжей части улицы при наличии светофора и без него, обхождения транспорта на остановке (автобус, троллейбус, трамвай);
 - ~ правилам противопожарной безопасности;
 - ~ антитеррористическим мерам.
5. Педагог не должен допускать физических (усталость) и эмоциональных перегрузок обучающихся (апатия, крайняя степень возбуждения,

- переутомление).
6. Педагог не должен допускать обучающихся к пользованию электроприборами (видео- и аудио- аппаратура и др.).

Перед началом занятия педагог обязан:

- ~ проверить танцевальный зал на наличие опасных для здоровья ребенка предметов: разбитое стекло, гвозди, колющие и режущие предметы, исправность электрических розеток, выключателей;
- ~ проветривать зал до и после занятия;
- ~ убедиться в том, что температура воздуха в танцевальном зале соответствует установленным санитарным нормам;
- ~ убедиться в том, что все стационарное оборудование (зеркала, стойки для звуковой аппаратуры) закреплено во избежание его падения и травмирования детей.

В процессе педагогической деятельности в танцевально-спортивном клубе «Шарм» соавторы программы используют следующие виды *здоровьесберегающих технологий*:

- *технологии обеспечения безопасности жизни* – соблюдение правил техники безопасности;
- *медико-гигиенические технологии* – соблюдение санитарно- гигиенических норм;
- *физкультурно - оздоровительные технологии*, направленные на тренировку мышц рук, ног, пресса, спины и *физического развития обучающихся* (упражнения на координацию движений, на баланс, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости, пластичности и др.).

Соавторы программы отводят важную роль духовно-нравственному воспитанию обучающихся, так как духовная, психическая деятельность человека определяет качество его жизни, психоэмоциональное состояние, работоспособность, отношения с окружающими людьми и природой определяют уровень индивидуального здоровья.

VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Литература для педагогов.

Основная:

1. Бельский Д.М. Методические указания в помощь руководителям кружков и школ бального танца. – М.: ВПШ.Л., 1967.
2. Пол Боттомер. Уроки танца. – М.: Эксмо, 2003.
3. Васильева Е. Танец. – М.: Искусство, 1968.
4. Гогунев Е.Н., Марьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта.- М.: Академия, 2000.
5. Лисицкая Т.С. Ритм плюс пластика. – Москва, 1987.
6. Уолтер Лерд. Техника латиноамериканских танцев. ч.1и 2.– М.: Артис, 2008.
7. Мур Алекс. Бальные танцы. – Москва, 2004.
8. А. Мур Популярные вариации./ Перевод с английского и редакция О.Н.Попов – Ленинград, 1974.
9. Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М.: Просвещение, 1985.
10. Руднева С., Э. Фиш. Ритмика. Музыкальное движение. – Москва, Просвещение, 1972.
11. Э. Ромейн. Вопросы и ответы. /Перевод и редакция Ю.Пин. – С.-Петербург, 1995.
12. Роттерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание. – М.: Просвещение, 1989.
13. Урозгельдиев Р. Танцы. Пермь, Искусство, 1963.
14. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам: Учебно-методическое пособие. – Санкт – Петербург: изд: ООО «Синус Пи», 136с., с ил., 2006.
- 15.С.Френсис, Л.Дорис, Н.Дорис, Д.Петридис, Э.Ромейн, Н.Спенсер. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев / Перевод и редакция Ю.Пин – С. Петербург, 1992.

Дополнительная:

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Ленинград, Искусство,1980.
2. Воронина И. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство,1980.
5. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М., ФиС, 1981.
3. Захаров Р. Беседы о танце. – М.: Профиздат, 1963.
4. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. – М.: ФиС, 1982.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва, 1991.
6. Напреенко А.К., Петров А.К. Психическая саморегуляция. – Киев. Здоровье. 1995.
7. Оценка эффективности реализации программ дополнительного образования детей: компетентностный подход. Методические рекомендации / Под редакцией проф. Н.Ф. Радионовой и к.п.н. М.Р. Катуновой. СПб: Издательство ГОУ «СПбГДТЮ», 2005. – 64 с.

8. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. – Ленинград, 1977.
9. Порошинская Л. Г., Раздин В. И. Развитие творческих способностей школьников и формирование различных моделей учета их индивидуальных достижений. – М.: Центр Школьная книга, 2006.
10. Развитие творческих способностей школьников и формирование различных моделей учета их индивидуальных достижений. Выпуск 3 // Серия: Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве/ отв. редактор Л.Е. Курнешова. – М.: Центр Школьная книга, 2006. – 176с.
11. Станкин М.И. Теория и практика физической культуры и спорта – М.: Просвещение, 1972.
12. Хуторской А.В. Технология проектирования ключевых и предметных компетенций. Режим доступа: <http://www.eidos.ru/journal/2005/1212.htm>
13. Социально-педагогические аспекты работы учреждения дополнительного образования детей (Статья) Сборник научных трудов. Теоретические и практические проблемы социальной педагогики. Таганрог: Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та, 2001. Глоба.
14. Образовательное пространство учреждения дополнительного образования детей как среда личностного развития обучающегося (Автореферат) Автореферат дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. н. Таганрог, тип. А.Н.Ступина, 2004. С.24.
15. Как развивать критическое мышление школьников (Статья) Практические советы учителю. Научно-методический журнал Ростовского ИПК и ПРО. №5/2004. С. 46-53
16. Учреждение дополнительно-го образования детей –здо-ровьесберегающая педагогическая система (Статья) Сборник трудов. Здоровьесберегающая технология – основа качества образования. Ростов н/Д, Из-во ЦВВР, 2006. С. 20-26. Зенкова Т.Г.
17. Развитие компетенций в системе дополнительного образования детей (Статья) Внешкольник. Научно-методический журнал Минобразования РФ. № 1/ 2007. С. 20-24

6.2. Литература для обучающихся

Основная:

1. Мур Алекс. Бальные танцы. – Москва, 2004.
- Стриганов В.М., Уральская В.И. Современный бальный танец. – М.: Просвещение, 1978.
2. Э. Ромейн. Вопросы и ответы. /Перевод и редакция Ю.Пин. – С.-Петербург, 1995.

Дополнительная:

1. Барышников Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 2001.
2. Боттомер П. Уроки танца. – М.: ЭКСМО, 2003.
3. Напреенко А.К., Петров А.К. Психическая саморегуляция. – Киев. Здоровье. 1995.
4. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам: Учебно-методическое пособие. – Санкт – Петербург: изд. ООО «Синус Пи», 136с., с ил., 2006.
5. Режим доступа: <http://www.wdsf.com>

6. Режим доступа: <http://www.ftsru.ru>
7. Режим доступа: <http://www.ftsro.ru>
8. Режим доступа: <http://www.dancesport.ru>
9. Режим доступа: <http://www.ballroom.ru>