

Управление образования администрации МО «г. Березники»  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского (юношеского) творчества»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол № 2

«29» сентября 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО ДДЮТ

\_\_\_\_\_ О.А. Шарипова

«29» сентября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

## «Танцевальный променад»

Танцевально-спортивного клуба «Адель»

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Предметная область:** спортивные танцы

**Уровень освоения:** программа многоуровневая

(ознакомительный, базовый и углубленный (продвинутый))

**Возраст** учащихся: 7-18 лет

**Срок реализации:** 10 лет

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Ширев Владислав Валентинович

Березники, 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|             |  |           |
|-------------|--|-----------|
| <b>1</b>    | <b>РАЗДЕЛ № 1</b>  |           |
|             | <b>КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>   |           |
| <b>1.1</b>  | <b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>   | <b>3</b>  |
|             | <i>Нормативно-правовая база</i>  |           |
|             | <i>Направленность программы</i>  |           |
|             | <i>Уровень освоения</i>  |           |
|             | <i>Актуальность</i>  |           |
|             | <i>Отличительная особенность.</i>  |           |
|             | <i>Целевая группа, особенности состава учащихся</i>  |           |
|             | <i>Срок обучения:</i>  |           |
|             | <i>Формы организации образовательного процесса:</i>  |           |
|             | <i>Особенности организации образовательного процесса.</i>  |           |
| <b>1.2</b>  | <b>ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b>   | <b>5</b>  |
| <b>1.3.</b> | <b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>  |           |
|             | <i>Учебный план</i>  | <b>5</b>  |
|             | <i>Содержание</i>  |           |
|             | <i>1-3 год. Введение. Тематический план. Критерии оценки деятельности</i>                            | <b>6</b>  |
|             | <i>4-6 год. Введение. Тематический план. Критерии оценки деятельности</i>                            | <b>9</b>  |
|             | <i>7-10 год. Введение. Тематический план. Критерии оценки деятельности</i>                           | <b>13</b> |
|             | <i>Особенности преподавание спортивных танцев</i>  | <b>15</b> |
| <b>1.4.</b> | <b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>  | <b>23</b> |
|             | <b>РАЗДЕЛ № 2</b>  |           |
|             | <b>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>  |           |
| <b>2.1</b>  | <b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b>  | <b>18</b> |
| <b>2.2.</b> | <b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>  | <b>25</b> |
| <b>2.3</b>  | <b>ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ</b>   | <b>25</b> |
| <b>2.4</b>  | <b>МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>  | <b>28</b> |
|             | <i>Принципы построения и реализации программы</i>  |           |
|             | <i>Методы обучения</i>   |           |
|             | <i>Перечень методических материалов</i>  |           |
|             | <i>Особенности организации образовательного процесса в период карантина и дистанционного режима.</i> |           |
| <b>2.5.</b> | <b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>   | <b>36</b> |
|             | <b>ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ</b>  | <b>37</b> |

## РАЗДЕЛ № 1

### КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

#### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА;

##### *Введение*

Спортивные бальные танцы – это ациклический, сложно-координационный вид спорта, связанный с искусством выразительного движения.

Стремительный рост в настоящее время популярности спортивных бальных танцев во всём мире объясняется доступностью, простотой оборудования мест занятий, соответствием характера танцевальных упражнений интересам детей и разнообразием танцевальных элементов, позволяющим заниматься этим видом спорта каждому мальчику и девочке, юноше и девушке.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный променад» создана для организации образовательного процесса в МАУ ДО «Дворец детского (юношеского) творчества» в образцовом детском коллективе в образцовом танцевально-спортивном клубе «Адель» Программа создана в 2005 году, дорабатывается ежегодно.

##### *Нормативно-правовая база*

В процессе создания программы учтены положения следующих нормативных документов:

- ~ Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.2012 г.;
- ~ Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
- ~ Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 №196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- ~ СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- ~ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242);
- ~ Устав МАУ ДО «Дворец детского (юношеского) творчества».

##### *Направленность*

Занятия спортивными бальными танцами оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся, способствуют развитию нравственных, интеллектуальных, волевых и физических качеств. Многообразие форм танцевальных упражнений, от самых простых до сложных, делает занятия танцами

доступными для различных категорий обучающихся. Танцевальные упражнения развивают красоту, грацию, силу, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, являются отличным средством тренировки вестибулярного аппарата. С тех пор, как бальные танцы были признаны видом спорта, общая система подготовки юных танцоров претерпела существенные изменения, и образовательная программа танцевально-спортивного клуба «Адель» (далее – ТСК «Адель») «Танцевальный променад» получила развитие как программа **физкультурно-спортивной направленности**.

**Актуальность.** Особенности развития бальных танцев как вида спорта заключаются в резком возрастании требований не только к специальной танцевальной, но и к физической, технической, и психологической подготовке танцора-спортсмена. Представленная в **данной программе** методика подготовки юных танцоров учитывает их ведущие двигательные способности и обеспечивает необходимый уровень развития их физических качеств и функциональных способностей. Соответствие этого уровня требованиям специфической технической и соревновательной деятельности юных танцоров клуба позволяет говорить об **актуальности** программы.

**Уровень освоения:** программа многоуровневая (ознакомительный, базовый и углубленный (продвинутый))

**Отличительная особенность.** Помимо танцев европейской и латиноамериканской программ в него включена специальная физическая, хореографическая, техническая и психологическая подготовка юных танцоров, а также, начиная с четвертого года обучения, практическая подготовка. Данная практическая подготовка обучающихся представляет собой особым образом организованную систему испытаний с целью повышения уровня подготовленности юных танцоров ТСК «Адель» к участию в конкурсах и соревнованиях.

**Адресат программы.** В ТСК «Адель» принимаются дети с 7 лет, изъявившие желание заниматься бальными танцами.

**Особенности состава учащихся.** Обучение по программе «Танцевальный променад» предполагает наличие у учащихся допуска врача, а так же наличие танцевальных пар (мальчик + девочка).

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. ее реализация органично вписывается в единое образовательное пространство образовательной организации и позволяет применять ее в инклюзивных группах. Занятия помогают ребенку социализироваться, благоприятно влияют на становление личности ребенка с ОВЗ в целом.

**Срок обучения:** 10 лет

**Формы обучения :** очная, групповая

Основной формой работы в коллективе является групповое учебно-тренировочное занятие. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию физической подготовки и танцевального мастерства. В коллективе выделяются 3 группы: 1. младший возраст; 2. средний возраст; 3. старший возраст.

Для профилактики и предотвращения распространения гриппа, ОРВИ, новой коронавирусной инфекции, в условиях карантина или режима самоизоляции реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится в дистанционном режиме с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

## 1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** создание условий для обеспечения эффективной подготовки обучающихся в танцевальном спорте.

Достижение указанной цели предполагает решение следующих **задач:**

### **Предметные:**

Сформировать двигательные навыки, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, согласованность движения тела с музыкой, технику исполнения фигур.

### **Метапредметные:**

Развивать эстетический вкус, умение наблюдать за исполнением танцев другими парами, анализировать, выделять достоинства и недостатки при исполнении, приобщить к миру танца, познакомить с его различными направлениями, историей и «географией».

### **Личностные:**

Прививать обучающимся культуру общения между собой, в коллективе, в поведении в паре на паркете в процессе исполнения танцев, воспитывать дисциплинированность, чувство товарищества и взаимопомощи.

Оказать влияние на развитие физических качеств без ущерба для здоровья.

## 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Учебный план**

|   |      | Ознак<br>олмит<br>ельны<br>й | Базовый уровень |   |   |           | Углубленный<br>уровень |   |   |   |    |
|---|------|------------------------------|-----------------|---|---|-----------|------------------------|---|---|---|----|
|   |      |                              | «Е» класс       |   |   | «D» класс | «С» класс              |   |   |   |    |
| № | Тема | 1                            | 2               | 3 | 4 | 5         | 6                      | 7 | 8 | 9 | 10 |

|     |                               |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|-----|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1.  | Вводное занятие               | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          |
| 2.  | Общая физическая подготовка   | 34         | 34         | 34         | 24         | 24         | 24         | 20         | 20         | 20         | 20         |
| 3.  | Хореография                   | 11         | 11         | 11         | 6          | 6          | 6          | 17         | 17         | 17         | 17         |
| 4.  | Европейская программа         | 21         | 21         | 56         | 50         | 50         | 50         | 60         | 60         | 60         | 60         |
| 5.  | Латиноамериканская программа  | 21         | 21         | 56         | 50         | 50         | 50         | 60         | 60         | 60         | 60         |
| 6.  | Парные и групповые упражнения | -          | -          | -          | 12         | 12         | 12         | 12         | 12         | 12         | 12         |
| 7.  | Конкурсные вариации           | 20         | 20         | 20         | 16         | 16         | 16         | 22         | 22         | 22         | 22         |
| 8.  | Техническая подготовка        | 26         | 26         | 28         | 14         | 14         | 14         | 17         | 17         | 17         | 17         |
| 9.  | Практическая подготовка       | -          | -          | -          | 15         | 15         | 15         | 36         | 36         | 36         | 36         |
| 10. | Психологическая подготовка    | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 4          | 4          | 4          | 4          |
| 11. | Поддержки                     | -          | -          | -          | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         |
| 12. | Соревновательная деятельность | 7          | 7          | 7          | 15         | 15         | 15         | 28         | 28         | 28         | 28         |
|     | <b>Итого</b>                  | <b>144</b> | <b>144</b> | <b>216</b> | <b>216</b> | <b>216</b> | <b>216</b> | <b>288</b> | <b>288</b> | <b>288</b> | <b>288</b> |

**Итого на весь курс обучения 3456 учебных часов**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1-3 ГОД ОБУЧЕНИЯ («Е» КЛАСС)**

На первом году обучения занятия проводятся со всеми желающими детьми. Главное – приобщение их к занятиям спортивными бальными танцами, овладение техникой простейших упражнений, формирование интереса к данному виду спорта. Программа рассчитана на детей 7 лет, занимающихся первый год. Программа предлагает на первом и втором году обучения 4 часа в неделю, 144 часа в течение учебного года, на третьем – 6 часов в неделю, в год – 216. Занятия групповые, количество занимающихся в группе 15-20 человек.

Целью работы на начальной стадии является выявление у детей способности к данному виду спорта и закрепления интереса к занятиям, данная цель достигается посредством решения следующих задач:

- Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям танцами, направленным на развитие их личностных способностей.
- Обучение технике простейших упражнений.
- Формирование потребности к здоровому образу жизни.

- Формирование правильной осанки.
- Воспитание чувства ответственности перед коллективом.
- Воспитание у ребенка уверенности в себе.

Ожидаемым результатом работы является умение применять полученные знания, умения и навыки; способность правильно и легко выполнять все разученные элементы. Предполагается, что к концу первого года обучения сформируется устойчивый интерес к систематическим занятиям танцами, ребенок усвоит элементарные технические навыки. К окончанию первого года обучения юные танцоры должны научиться выполнять основные движения ча-ча-ча, самба, медленный вальс, квикстеп. Усвоение данных фигур позволяет спортсменам претендовать на присвоение квалификационного класса «Е».

### Тематический план занятий в группе 1-2 годов обучения

| №  | Тема   | Количество часов |          |       |
|----|--|------------------|----------|-------|
|    |  | Теория           | Практика | Всего |
| 1. | Вводное занятие  | 1                | 1        | 2     |
| 2. | Общая физическая подготовка                                      | 2                | 32       | 34    |
| 3. | Начальная хореографическая подготовка                            | 2                | 9        | 11    |
| 4. | Европейская программа (квикстеп, медленный вальс, венский вальс) | 7                | 14       | 21    |
| 5. | Латиноамериканская программа (самба, ча-ча-ча, джайв)            | 7                | 14       | 21    |
| 6. | Конкурсные вариации  | 5                | 15       | 20    |
| 7. | Техническая подготовка   | 2                | 24       | 26    |
| 8. | Психологическая подготовка                                       | 1                | 1        | 2     |
| 9. | Соревновательная деятельность                                    | 1                | 6        | 7     |
|    | Итого  | 28               | 116      | 144   |

### Тематический план занятий в группе 3 года обучения

| №  | Тема   | Количество часов |          |       |
|----|--|------------------|----------|-------|
|    |  | Теория           | Практика | Всего |
| 1. | Вводное занятие  | 1                | 1        | 2     |
| 2. | Общая физическая подготовка                                      | 2                | 32       | 34    |
| 3. | Начальная хореографическая подготовка                            | 2                | 9        | 11    |
| 4. | Европейская программа (квикстеп, медленный вальс, венский вальс) | 18               | 38       | 56    |
| 5. | Латиноамериканская программа (самба, ча-ча-ча, джайв)            | 18               | 38       | 56    |
| 6. | Конкурсные вариации  | 5                | 15       | 20    |
| 7. | Техническая подготовка   | 4                | 24       | 28    |
| 8. | Психологическая подготовка                                       | 1                | 1        | 2     |

|    |                               |    |     |     |
|----|-------------------------------|----|-----|-----|
| 9. | Соревновательная деятельность | 1  | 6   | 7   |
|    | Итого                         | 52 | 164 | 216 |

### Содержание.

#### 1. Вводное занятие.

Знакомство с тренером и ребятами, с правилами коллектива, поведения на тренировке и в танцевальном зале, с расписанием. Инструктаж по технике безопасности. Массовые мероприятия коллектива. Понятие о танцевальной культуре и спорте. Танцевальная культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Краткие сведения из истории танца.

#### 2. Физическая подготовка.

Ходьба на месте с высоким подниманием колен, наклоны вправо, влево, вперед, назад.

Упражнения для плечевого пояса: сведения, разведения рук и лопаток; поднимания, опускания, расслабления рук.

Упражнения для ног: полуприседания, приседания, махи, выпады, поднимания.

3. Начальная хореографическая подготовка. Позиция рук, позиция ног. Разновидности шагов, бега. Полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях. Приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях. Выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе. Махи ногами на высоту 45 градусов (батман тандю жете). Полуприседание выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню). Приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю). Нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) (сюр ле ку де пье). Резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45 градусов (батман фραπε). Круги ногой по полу (рон де жамб пар тер). Подъём на полупальцы (релеве). Махи ногами на 90 градусов и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете). Махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе). Поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе). Галоп. Полька. Повороты, прыжки.

#### 4. Европейская программа.

Квикстеп.

Четвертной поворот вправо. Четвертной поворот влево (Каблучный пивот). Правый поворот. Правый поворот с хэзитэйшн. Правый пивот поворот. Правый спин поворот. Поступательное шассе. Левый шассе поворот. Лок вперед (Лок стэп вперед). Лок стэп назад (Лок назад). Поступательное шассе вправо. Типпл шассе вправо. Бегущее окончание с окончанием в закрытой позиции. Наружная перемена (только с окончанием в закрытую позицию после фигуры «Поступательное шассе ВП»). Кросс шассе. Типпл шассе влево

Медленный вальс.

Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый). Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый). Правый поворот. Левый поворот. Правый спин поворот. Виск. Шассе из ПП. Перемена хэзитэйшн. Наружная перемена. Левое кортэ. Виск назад. Лок назад (Лок стэп назад). Поступательное шассе вправо. Поступательное шассе.

Венский вальс.

Правый поворот.

5. Латиноамериканская программа.

Построение, степень поворота стоп, позиции рук, работа стопы.

Самба.

Основное движение с ПН. Основное движение с ЛН. Основное движение в сторону.

Поступательное основное движение. Наружное основное движение. Виски (Самба виски) влево и вправо. Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево). Самба ход в ПП (Променадный самба ход). Самба ход в сторону. Самба ход на месте. Ритмическое баунс движение. Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции). Бота фога в продвижении вперед. Бота фога в продвижении назад. Крисс кросс бота фога (Теневые бота фога). Бота фога в променад и контр променад (Променадные ботафога). Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево). Сольная вольта на месте. Левый поворот.

Ча-ча-ча.

Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:

- Шассе в сторону – вправо и влево
- Компактное шассе
- Лок вперед с ПН и с ЛН
- Лок назад с ЛН и с ПН.

Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции). Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП). Поворот на месте (Поворот-переключатель) влево и вправо. Поворот под рукой влево и вправо. Плечо к плечу. Рука к руке. Три ча-ча-ча. Шаги в сторону (влево и вправо). Туда и обратно. Тайм стэп как Основное движение в сторону. Тайм стэп с кубинским кроссом (латинским кроссом). Веер. Алемана. Хоккейная клюшка. Правый волчок. Раскрытие вправо. Закрытый хип твист. Открытый хип твист.

Джайв.

Основное движение на месте. Фоллзвэй рок (Основное движение из позиции фоллзвэй). Фоллзвэй троузвэй. Звено. Смена мест справа налево. Смена мест слева направо. Смена рук за спиной. Удар бедром (Толчок левым плечом). Американский спин. Стоп энд гоу. Хлыст. Хлыст троузвэй. Свивлы с носка на каблук.

6. Конкурсные вариации.

Фигуры «Е» класса европейской и латиноамериканской программ.

7. Техническая подготовка.

Технические действия и элементы фигур класса «Е».

8. Психологическая подготовка.

Факторы, влияющие на формирование личности спортсмена.

9. Соревновательная деятельность.

Участие в соревнованиях. Уровень фигур – класс «Е».

#### **4-6 ГОД ОБУЧЕНИЯ («D» КЛАСС).**

На средней ступени развития совершенствуются спортивные умения и навыки в избранном виде деятельности.

Программа рассчитана на 4-6 год обучения. Возраст спортсменов 11-14 лет, количество часов – 6 в неделю, 216 часов в год. Занятия проводятся по группам, состав группы 9 пар, 18 человек. В программе представлены варианты тематических планов на 6 учебных часов.

Целью занятий на данной ступени развития является выполнение танцорами нормативных разрядов, воспитание ответственности в паре.

Для реализации этой цели поставлены следующие задачи:

- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований квалификационных программ.
- выступление на соревнованиях.
- воспитание внимательности и доброты, требовательного и уважительного отношения в паре.

Критерии оценки деятельности на данном этапе:

1. Уровень физического развития и функционального состояния обучающихся.
2. Выполнение спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
3. Динамика спортивно-технических показателей.

Предполагаемый результат: научиться выполнять перечень фигур, соответствующих классу «D». Результатом так же можно считать успешные выступления на городских, краевых, российских соревнованиях, фестивалях.

### Тематический план занятий в группе 4-6 годов обучения

| №  | Тема  | Количество часов |          |       |
|----|---|------------------|----------|-------|
|    |   | Теория           | Практика | Всего |
| 1. | Вводное занятие   | 1                | 1        | 2     |
| 2. | Общая физическая подготовка   | 1                | 23       | 24    |
| 3. | Хореография   | 1                | 5        | 6     |
| 4. | Европейская программа (квикстеп, медленный вальс, венский вальс, танго) | 17               | 33       | 50    |
| 5. | Латиноамериканская программа (самба, ча-ча-ча, румба, джайв)            | 17               | 33       | 50    |
| 6. | Парные и групповые упражнения   | 2                | 10       | 12    |
| 7. | Конкурсные вариации   | 1                | 15       | 16    |
| 8. | Техническая подготовка  | 2                | 12       | 14    |

|     |                               |    |     |     |
|-----|-------------------------------|----|-----|-----|
| 9.  | Практическая подготовка       | 2  | 13  | 15  |
| 10. | Психологическая подготовка    | 1  | 1   | 2   |
| 11. | Поддержки                     | 1  | 9   | 10  |
| 12. | Соревновательная деятельность | 1  | 14  | 15  |
|     | Итого                         | 47 | 169 | 216 |

### 1 Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Массовые мероприятия коллектива. Понятие о танцевальной культуре и спорте.

2 Физическая подготовка. Ходьба на месте с высоким подниманием колен, наклоны вправо, вперед, назад.

Упражнения для плечевого пояса: сведения, разведения рук и лопаток, поднимание, опускания, расслабления рук.

Упражнения для ног: полуприседания, приседания, махи, выпады, поднимания.

Упражнения для тренировки лучезапястного сустава, для развития гибкости позвоночника, для укрепления прямой и косой мышц живота, мышц предплечья, двуглавой мышцы, мышцы шеи, мышц трехглавого разгибателя плеча, дельтовидной мышцы, для укрепления амортизационных качеств голеностопного сустава.

Упражнения на развитие силовой и скоро-силовой выносливости, гибкости, координационных способностей, общей работоспособности, функции внешнего дыхания.

3. Хореография. Полуприседание (деми плие) в 1,2,4,5 позициях. Приседание (гранд плие) в 1,2,4,5 позициях. Выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе. Махи ногами на высоту 45 градусов. (батман тандю жете). Полуприседание выставление ноги на носок (батман тандю сутеню). Приседание на одной ноге, другая прижата к щиколотке (батман фондю) Нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) (сюр ле ку де пье). Резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45 градусов (батман фραπε). Круги ногами по полу (рон де жамб партер). Подъем на полу пальцы (ревеле). Махи ногами на 90 градусов и выше в 3,5 позиции (гранд батман жете). Махи ногам вперед-назад (гранд батман жете балансе) Поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3, 5 позициях (батман девелопе) Галоп, Полька, Повороты, прыжки.

### 4. Европейская программа

Квикспет

Закрытый импетус (Импетус поворот) Левый пивот. Двойной левый спин. Быстрый открытый левый. Бегущий правый поворот. Четыре быстрых бегущих. Ви 6 Закрытый телемарк (Телемарк). Кросс свивл. Зигзаг, лок назад и бегущее окончание. Смена направления.

Медленный вальс.

Закрытый импетус (Импетус поворот). Основное плетение (плетение в ритме вальса) Двойной левый спин. Дрэг хезитейнш. Левый пивот. Плетение из ПП. Закрытый телемарк (Телемарк). Открытый телемарк. Кросс хезитейнш. Крыло. Открытый импетус. (Открытый импетус поворот). Наружный спин. Поворотный лок (Поворотный лок влево) Поворотный лок вправо. Закрытое крыло.

Венский вальс.

Левый поворот. Перемена вперед из правого поворота в левый. Перемена вперед из левого поворота в правый.

Танго.

Ход. Поступательный боковой шаг. Поступательное звено. Альтернативные методы выхода в ПП. Закрытый променад. Открытое окончание. Открытый променад. Рок поворот (Правый рок поворот). Открытый левый поворот, дама – сбоку (с закрытым или открытым окончанием). Открытый левый поворот, дама – в линию (с закрытым или открытым окончанием). Основной левый поворот, исполняемый в ритме «БМ БМ». Кортэ назад. Левый поворот на поступательном боковом шаге. Рок назад на ПН. Рок назад на ЛН. Правый твист поворот. Правый променадный поворот.

Променадное звено, включая вариант Променадное звено с поворотом влево. Фор стэп. Открытый променад назад. Наружный свивл. Фоллэвэй променад. Фор стэп перемена. Браш тэп. Файв стэп, включая вариант Мини файв стэп. Виск. Виск назад.

5. Латиноамериканская программа.

Самба.

Корта джака. Закрытые роки. Открытые роки. Роки назад. Коса. Раскручивание. Аргентинские кроссы. Мэйпоул (Непрерывный вольт поворот вправо и влево). Поворот на трёх шагах. Самба локи (Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП).

Ча-ча-ча.

Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:

- Ронд шассе
- Твист шассе (Хип твист шассе)
- Слип шассе

Левый волчок. Раскрытие из левого волчка. Аида. Спираль. Локон. Роуп спиннинг. Кросс бэйсик.

Кубинский брэйк в любых вариантах, в том числе в виде фигур (в редакции [2-1]):

- Кубинский брэйк в открытой позиции
- Кубинский брэйк в открытой контр ПП

Дробный кубинский брэйк в любых вариантах, в том числе в виде фигур (в редакции [2-1]):

- Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП
- Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП

Чейс. Усложнённое раскрытие ВП. Усложнённый хип твист. Турецкое полотенце.

Румба:

Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции). Альтернативные основные движения. Кукарача. Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП). Поворот на месте (Поворот-переключатель) влево и вправо. Поворот под рукой вправо и влево. Плечо к плечу. Рука к руке. Поступательные шаги вперед и назад.

Шаги в сторону влево и вправо. Шаги в сторону и кукарача. Кубинские роки в ритме «2.3.4.1». Веер. Алемана. Хоккейная клюшка. Правый волчок. Раскрытие вправо и влево. Раскрытие вправо. Закрытый хип твист. Открытый хип твист. Левый волчок. Раскрытие из левого волчка. Аида (Фоллэвэй). Спираль. Локон. Роуп спиннинг. Фэнсинг.

Джайв.

Альтернативные методы исполнения шагов 1-2 фигуры Звено (Болл чеиндж – с Фликом или Хэзитэйшн). Усложненное звено (Брэйк). Перекрученный фоллэвэй троуэвэй. Перекрученная смена мест слева направо. Шаги (Променадный ход (медленный и быстрый)). Муч. Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст). Левый хлыст. Ветряная мельница. Испанские руки. Раскручивание. Простой спин. Майами спешал. Кёли вип. Шаги цыпленка. Крадущиеся шаги, флики и брэйк (Флики в брэйк).

6. Парные и групповые упражнения.

Фигуры классов «D» и «C» западноевропейской и латиноамериканской программ.

Групповые номера с использованием данных фигур.

7. Конкурсные вариации.

Фигуры классов «D» и «C» западноевропейской и латиноамериканской программ.

8. Техническая подготовка.

Технические действия и элементы фигур классов «D» и «C».

9. Практическая подготовка.

«Прогон» программы в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

10. Психологическая подготовка.

Факторы, влияющие на формирование личности спортсмена. Отношения в паре. Эмоции. Морально-волевые и интеллектуальные качества.

11. Поддержка в шоу-программах. Три элемента поддержки: подъем (жимом, толчком, темпом), координация усилий, приземление. Страховка и техника безопасности.

12. Соревновательная деятельность.

Участие в соревнованиях. Уровень фигур – классы «D» и «C».

### **7-10 ГОД ОБУЧЕНИЯ («C» КЛАСС).**

На высшей ступени обучения проводятся усиленные занятия по классификационной программе, программа высшей ступени рассчитана на 7-ой и более год обучения. Возраст занимающихся - 14-17 лет. Количество часов в неделю – 8, в год - 288.

Целью занятий на данной ступени развития является выполнение танцорами нормативных разрядов, воспитание ответственности в паре.

Для реализации этой цели поставлены следующие задачи:

- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований квалификационных программ.
- выступление на соревнованиях.
- воспитание внимательности и доброты, требовательного и уважительного отношения в паре.

- главная задача педагога - не только научить ребенка определенным приемам, связкам движений в различных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки, что характерно для взрослого танцора.

Критерии оценки деятельности на данном этапе:

1. Уровень физического развития и функционального состояния обучающихся.
2. Выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
3. Динамика спортивно-технических показателей.

Предполагаемый результат: научиться выполнять перечень фигур, соответствующих классам «С», «В». Результатом так же можно считать успешные выступления на городских, краевых, российских соревнованиях, фестивалях, присвоение разрядов.

### Тематический план занятий в группе 7-10 годов обучения

| №   | Тема  | Количество часов |          |       |
|-----|---|------------------|----------|-------|
|     |   | Теория           | Практика | Всего |
| 1.  | Вводное занятие   | 1                | 1        | 2     |
| 2.  | Общая физическая подготовка   | 2                | 18       | 20    |
| 3.  | Хореография   | 4                | 13       | 17    |
| 4.  | Европейская программа (квикстеп, медленный вальс, венский вальс, танго, фокстрот) | 20               | 40       | 60    |
| 5.  | Латиноамериканская программа (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв)           | 20               | 40       | 60    |
| 6.  | Парные и групповые упражнения   | 2                | 10       | 12    |
| 7.  | Конкурсные вариации   | 7                | 15       | 22    |
| 8.  | Техническая подготовка  | 7                | 10       | 17    |
| 9.  | Практическая подготовка   | 1                | 35       | 36    |
| 10. | Психологическая подготовка  | 2                | 2        | 4     |
| 11. | Поддержки   | 3                | 7        | 10    |
| 12. | Соревновательная деятельность   | 1                | 27       | 28    |
|     | Итого   | 70               | 218      | 288   |

### Содержание

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Массовые мероприятия коллектива.

2. Физическая подготовка.

Ходьба на месте с высоким подниманием колен, наклоны вправо, влево, вперед, назад.

Упражнения для плечевого пояса: сведения, разведения рук и лопаток; поднимания, опускания, расслабления рук.

Упражнения для ног: полуприседания, приседания, махи, выпады, поднимания.

Упражнения для тренировки лучезапястного сустава; для развития гибкости позвоночника; для укрепления прямой и косой мышц живота, мышц предплечья, двуглавой мышцы, мышц шеи, мышц трехглавого разгибателя плеча, дельтовидной мышцы; для улучшения амортизационных качеств голеностопного сустава.

Упражнения на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости, гибкости, координационных способностей, общей работоспособности, функции внешнего дыхания.

3. Хореография. Полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях. Приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях. Выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе. Махи ногами на высоту 45 градусов (батман тандю жете). Полуприседание выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню). Приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю). Нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) (сюр ле ку де пье). Резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45 градусов (батман фраппе). Круги ногой по полу (рон де жамб пар тер). Подъем на полупальцы (релеве). Махи ногами на 90 градусов и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете). Махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе). Поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе). Галоп. Польшка. Повороты, прыжки.

4. Европейская программа.

Квикстеп.

Фиштэйл. Шесть быстрых бегущих. Румба кросс. Типси вправо. Типси влево. Ховер кортэ. Бегущий спин поворот. Открытое бегущее окончание. Открытый импетус поворот. Открытый тэлемарк. Открытый правый поворот (Проходящий правый поворот). Бегущее кросс шассе. Наружный спин. Левый фоллэвэй и слип пивот. Виск. Виск назад. Поворотный лок вправо. Изогнутое перо. Изогнутое перо из ПП. Пивоты ВП.

Медленный вальс.

Левый фоллэвэй и слип пивот. Ховер кортэ. Фоллэвэй Виск. Фоллэвэй правый поворот. Бегущий спин поворот. Быстрый правый спин поворот. Открытый правый поворот (Проходящий правый поворот). Быстрое правое плетение из ПП (Бегущее плетение). Бегущее окончание. Открытое бегущее окончание. Бегущее кросс шассе. Изогнутое перо. Изогнутое перо из ПП. Двойной правый спин. Пивоты ВП.

Венский вальс.

Перемена назад из правого поворота в левый. Перемена назад из левого поворота в правый.

Танго.

Фоллэвэй фор стэп. Основной левый поворот, исполняемый в ритме «ББи ББМ». Чейс Левый фоллэвэй и слип пивот. Открытый правый поворот (Проходящий правый поворот). Открытый тэлемарк. Наружный спин. Левый пивот. Пивоты ВП.

Фокстрот.

Перо (Перо шаг). Тройной шаг. Правый поворот. Левый поворот. Перо окончание. Закрытый импетус (Импетус поворот). Правое плетение. Смена направления. Основное плетение (Плетение). Закрытый тэлемарк (Тэлемарк). Открытый тэлемарк. Перо из ПП. Открытый правый поворот из ПП (Проходящий правый поворот из ПП). Наружный свивл. Топ спин. Ховер перо. Ховер тэлемарк. Правый тэлемарк. Ховер кросс. Открытый импетус (Открытый импетус поворот). Плетение из ПП. Левая волна. Правый твист поворот. Изогнутое перо. Перо назад. Правый зигзаг из ПП. Левый фоллэвэй и слип пивот. Правый ховер тэлемарк. Баунс фоллэвэй с плетение-окончанием. Быстрое правое плетение из ПП (Бегущее плетение). Быстрый открытый левый. Левый пивот. Продолженная левая волна. Изогнутый тройной шаг. Изогнутое перо из ПП. Виск. Виск назад. Двойной левый спин. Наружный спин. Наружная перемена. Поступательное шассе вправо. Бегущее окончание. Открытое бегущее окончание. Ховер кортэ. Пивоты ВП.

#### 5. Латиноамериканская программа.

Самба.

Методы смены ног. Вольта в продвижении в теневой позиции. Вольта по кругу в теневой позиции. Контра бота фога. Карусель (Вольта по кругу вправо и влево). Правый ролл. Левый ролл. Бег из променада в контр променад. Крузадо шаги и локи. Ча-ча-ча.

Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:

- Ранэвэй шассе (Бегущее шассе)

Ритм «гуапача». Хип твист спираль. (Закрытый хип твист со спиральным окончанием). Развитие фигуры Хип твист спираль (Открытый хип твист со спиральным окончанием). Возлюбленная. Следуй за мной. Смены ног (Методы смены ног).

Румба.

Поступательные шаги вперед в правой теневой позиции (Кики вокс). Синкопированные кубинские роки. Скользящие дверцы. Три тройки. Три алеманы. Усложнённое раскрытие. Усложнённый хип твист. Непрерывный хип твист. Хип твист по кругу (Непрерывный хип твист по кругу).

Пасодобль.

Аппэль. На месте. Основное движение. Шассе вправо и влево (с подъемом и без подъема). Дрэг. Перемещение (включая Атаку). Променадное звено. Променадная приставка. Променад. Экар (Фоллэвэй виск). Разъединение. Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»). Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ») в Фоллэвэй виск. Разъединение с фоллэвэй-окончанием (Разъединение в фоллэвэй виск). Фоллэвэй-окончание к разъединению. Восемь. Шестнадцать. Променад в контр променад. Большой круг. Открытый тэлемарк. Ла пасс. Бандерильи. Твист поворот. Левый фоллэвэй поворот. Удар пикой. Вариация с левой ноги. Испанские линии. Дроби фламенко. Синкопированное разъединение. Вращения в продвижении из ПП. Вращения в продвижении из контр ПП. Фрэголина (включая Фарол). Твисты. Шассе плащ. Методы смены ног. Альтернативные методы выхода в ПП.

Джайв.

Смена мест справа налево с двойным поворотом. Шоулдер спин. Чаггин. Катапульта.

6. Парные и групповые упражнения.

«Семейство правых ланджей»:

Эрос линия. Оппозишн поинт ВЛ. Правый ландж. Правый хиндж. Сэйм фуи ландж.

Сэйм ландж фут поинт. Мужчина – «Ландж на ПН», Дама – «Кик». Икс-лайн.

Семейство «левых ланджей»:

Девэллопэ в хук ЛН. Хиндж. Мужчина – «Левый ландж», Дама – «Девэллопэ ПН».

Инвертид троувэй овэрсэй. Жетэ поинт. Левая эрос линия. Левый ландж. Оппозишн поинт ВП. Овэрсвэй. Сит лайн (Мужчина в позиции «Троувэй овэрсвэй», Дама – «Сит лайн»). Троувэй овэрсвэй. Тилт овэрсвэй.

Другие фигуры-линии:

Аттитюд. Чеар. Чекд нэчрел. Чекд реверс. Контра чек. Бэк чек. Левый виск. Виплэш.

Ти-лайн. Варианты исполнения фигуры «Овэрсвэй». Фигуры-линии без названий.

Групповые номера с использованием данных фигур.

7. Конкурсные вариации.

Фигуры классов «С» и «В» западноевропейской и латиноамериканской программ.

8. Техническая подготовка.

Технические действия и элементы фигур классов «С» и «В».

9. Практическая подготовка.

«Прогон» программы в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

10. Психологическая подготовка.

Факторы, влияющие на формирование личности спортсмена. Проблема формирования устойчивых танцевальных пар. Проблема соотношения схемы и образа в танце.

11. Поддержки: прямые и обратные, высокие и низкие, статические и динамические.

Техника дыхания. Страховка и техника безопасности.

12. Соревновательная деятельность.

Участие в соревнованиях. Уровень фигур – классы «С» и «В».

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

Основными в освоении программы спортивных бальных танцев являются принципы «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнёром», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее обучающиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, то есть не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а сразу работать над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у обучающихся расширяется двигательный «кругозор», и освоение танца, в целом, происходит быстрее.

От опыта и чутья педагога во многом зависит, когда и насколько можно усложнить движение или связку. Педагог выбирает так называемый оптимальный режим усложнения, опираясь на индивидуальные и возрастные особенности обучающихся. Близость к некой «золотой середине» избавит педагога от крайностей: либо топтание на месте, либо чрезмерно быстрое усложнение танца, что

может привести к утере правильной позиции, техничности, т.е. ломается вся пирамида, которая строилась от занятия к занятию.

Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией (например, латиноамериканских) происходит постепенно, путём протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Рекомендуется после освоения фигуры при потере техничности возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа ещё более развивает чувство ритма.

Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет обучающемуся считывать движения. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. При этом надо объяснить, почему нельзя смотреть на соседа (он может ошибаться). Разбирая ошибки обучающихся, педагог должен помнить, что в памяти остается последний вариант, и заканчивать разбор ошибки всегда правильным вариантом.

Важнейший вопрос – постановка в пары. Здесь педагог должен руководствоваться не только антропометрическими данными, но и психологическими и внешними. Известно, что внешность определяет сущность, и чаще всего станцовываются похожие люди. Похожие не только внешне, но и по характеру, темпераменту. У педагога очень ответственная и деликатная роль – правильно поставить в пары и если требуется, вовремя заменить партнёров, чтобы сохранить интерес к занятиям, создать новые, более совершенные дуэты.

Не менее сложной задачей является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из «Я» в «Мы», потому что, только ощущая себя «ВМЕСТЕ», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

В танцах со сложной координацией, особенно в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец «начинается от пола», и следует показывать и объяснять в последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Дети младшего школьного возраста мыслят образами и, в отличие от детей среднего возраста и старшеклассников, они не могут понять логики, конкретности, законов движения, поэтому на 1-2 годах обучения необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними на занятиях в те или иные образы. Для того чтобы занять правильное положение в паре на занятиях, необходимо научить обучающихся соблюдать основные шесть пунктов:

- руки соединяются;
- корпуса занимают более удобную позицию в контакте, правая сторона мальчика к правой стороне девочки;

- смягчение коленей обеих ног;
- каждое тело образует спираль, смещаясь немного влево, девочка делает это движение больше чем мальчик (не отворачивая друг от друга правую сторону);
- мальчик ставит свою правую руку по корпусу девочки, чуть дальше лопатки на спине;
- девочка кладет свою левую руку на плечо партнера.

Дети среднего школьного возраста способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы то или иное делаем: «В танцах ничего не бывает просто так». Им объяснять конкретнее: какие мышцы и как надо включать в работу, Как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении. Когда усвоена техника, можно перейти к ритмической окраске и в область ощущений, ассоциаций. Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, обучающийся встает на более высокую ступень совершенства и собственного творчества.

Успешное выполнение всех творческих рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с обучающимися на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие обучающихся и, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает юных танцоров к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

### **Техническая подготовка.**

В технической подготовке можно выделить общую и специальную подготовку. На начальном этапе осуществляется общетехническая подготовка (максимальное расширение разнообразных навыков и умений, что позволяет правильнее выполнять новые движения и быстрее овладевать ими). Овладение техникой общеразвивающих упражнений помогает быстрее овладеть танцем.

### **Психологическая подготовка.**

В процессе подготовки спортсмена чрезвычайно важно развить у него стремление, которое побуждало бы к систематическим занятиям и достижению наибольших результатов.

## **Особенности обучения программы западноевропейских танцев.**

### **Основы техники исполнения**

Бёдра мальчика управляют движением девочки: все изменения, происходящие в верхней части пары происходят не от центра корпуса, так как центр корпуса должен сохранять избранное направление движения.

Постановка корпуса девочки: оттягивание (создание формы) происходит от центральной линии спины, а не от поясицы. Мальчик может дать возможность

почувствовать это девочке, положив свои руки на нижнюю границу нижнего белья девочки.

Упражнение для девочки: положите в закрытой позиции свои руки на лопатки девочки и сделайте небольшой поворот по спирали (вверх и в левую сторону), тем самым, заставляя поворачивать корпус девочки, и она принимает необходимую форму.

Каждый блок корпуса должен находиться один над другим без смещения: Голова, плечи, уровень диафрагмы или пресса и бедра. Руки не должны быть сильно расслаблены, но и сильно напряжены, они находятся в тонусе.

### **Венский вальс (с 1 года обучения).**

Движение в венском вальсе скользкое. Первая половина правого поворота активная, т.к. набираем энергию, вторая – пассивная, т.к. энергию гасим.

### **Квикстеп (с 1 года обучения).**

Для квикстепа характерно изменение ритма. Движение в квикстепе пульсирующее. Также необходимо сильное взаимодействие с полом.

### **Медленный вальс (с 1 года обучения).**

Существует три вида свинга:

- метрономный свинг;
- маятниковый свинг;
- вращательный свинг.

### **Танго (с 4 года обучения).**

Для создания сильного движения необходим расслабленный корпус. Все быстрые движения в танго рефлексивны. Свободен как корпус. Так и линия в руках. Движение в танго подобно движению в медленном фокстроте – поступательное с одинаковой скоростью. В танго нет свинга и практически нет наклона.

### **Медленный фокстрот (с 7 года обучения).**

Движение в фокстроте происходит с одинаковой скоростью центральной части корпуса (центра), разница между медленно и быстро заключается в длине шагов. Необходимо очень сильное взаимодействие с полом. Колени не должны сильно выпрямляться (движение на одном уровне).

### **Особенности обучения программе латиноамериканских танцев.**

Построение – обозначает ориентацию корпуса, лицом, относительно зала, построение имеет значение в прогрессивных танцах, таких как самба и пасодобль.

Степень поворота – стопы никогда не бывают параллельны, за исключением того, когда они приставляются. Такой разворот стопы наружу присущ как стопе, на которой находится полный или частичный вес, так и стопе без веса или обеим стопам. Такие позиции связаны с естественным разворотом.

Позиции рук – при движении из одной основной позиции в другую наилучший результат будет получен за счет использования мальчиком или физического, или формирующего ведения. Если исполняемое движение использует корпусной ритм, то свободная рука становится продолжением корпуса благодаря дополнительным действиям, которая происходит через запястья и пальцы.

Наиболее типичные положения свободной руки:

1. в сторону, выпрямлена;
2. в сторону, согнута;

3. вперёд, согнута;
4. закрещена перед корпусом, согнута;
5. в сторону, немного согнута.

Замки кистей – как правило, кисти находятся в положении «ладонь в ладони»

Ведение – в латинских танцах используется два типа ведения:

1. физическое ведение;
2. формирующее ведение.

Латинское закрепление – одна нога закрепляется позади или перед другой, достигаемая позиция во всех случаях одинаковая. Это положение ног называется латинское закрепление.

Работа стопы – все шаги вперед начинаются с носка, затем на подушечку стопы с давлением в пол, каблук опускается к моменту, когда шаг полностью завершен. Шаг назад начинается с подушечки движущейся стопы, затем выносятся носок. Окончательно каблук опускается по мере переноса веса и завершением шага. Основные позиции – это позиции, из которых начинаются и которыми заканчиваются фигуры:

1. закрытая позиция;
2. открытая позиция;
3. веерная позиция;
4. фоллэвей позиция;
5. открытая фоллэвей позиция;
6. променадная позиция;
7. контр променадная позиция;
8. открытая променадная позиция;
9. открытая контр променадная позиция;
10. испанская линия;
11. теневая позиция;
12. контра променадная позиция;
13. контра контр променадная позиция;
14. открытая контра променадная позиция;
15. открытая контра контр променадная позиция;
16. усложнённое раскрытие.

### **Самба (с 1 года обучения).**

Характерной особенностью танца самба является «Самба Баунс», т.е. вертикальный подъём и снижение, присутствует во всех фигурах, исполняемых в ритме «1а г», осуществляется за счёт сгибания и выпрямления колена и лодыжки опорной ноги. Музыкальный размер «самба» 2/4

### **Ча-ча-ча (с 1 года обучения).**

Из-за темпа музыки распределение веса в каждом последнем шаге назад немного отлично от румбы. В то время как в румбе позволяется весу полностью пройти на каблук идущей стопы на счёт «8» (после счёта «2») на всех последних шагах назад, то в ча-ча-ча надо модифицировать это движение, чтобы достигнуть лучшего результата.

### **Джайв (с 1 года обучения).**

В джайве могут быть использованы различные интерпретации для создания каких-либо характерных движений или для изменения исходных основных фигур.

### **Румба (с 4 года обучения).**

Румба – это танец «тела». Движение бедер делается благодаря контролируемому переносу веса тела со стопы на стопу.

### **Пасодобль (с 7 года обучения).**

Характерно, что когда мальчик или девочка, или оба двигаются в ПП. Нет контакта в корпусе, а партнеры двигаются на расстоянии, примерно 25 см друг от друга.

### **Терминология в европейских и латиноамериканских программах.**

Терминология – система специальных наименований (терминов), предназначенных для обозначения упражнений. Знание специальных терминов ускоряет процесс обучения, облегчает общение между тренерами и спортсменами, помогает точнее разобрать учебные и классификационные программы. Именно поэтому спортсмены с первых дней занятий начинают изучать танцевальную терминологию.

### **Рекомендации для тренера.**

Одна из актуальных задач тренера по спортивным бальным танцам - поиск резервных возможностей юных спортсменов, не менее важна и выработка у них собственного стиля танцевания, поскольку на соревнованиях юные танцоры демонстрируют подготовку, оцениваемую в баллах и зависящую от субъективного решения судьи.

Какие моменты необходимо учитывать при подготовке юных танцоров?

**Позиция в паре** - один из наиболее важных моментов. Хорошая позиция придаёт паре изящество и лёгкость, улучшает баланс, облегчает ведение и позволяет партнеру держать контакт, особенно в свинговых танцах. Результат соревнования часто зависит от правильной осанки. Отсюда старая поговорка: "Постоянная работа над осанкой – залог совершенствования".

**Ритм** - если пара не танцует в такт с музыкой, никакое мастерство в любом другом аспекте не может это скрыть или компенсировать. Музыка — это всё.

**Линия** - длина и растяжение тела от носка до головы. Красивые и хорошо выполненные линии прямо или косвенно увеличивают объём фигур.

**Рамка** - правильное неподвижное положение рук, устанавливаемое в закрытых танцах. Линия рук партнёров должна быть прямой от локтя до локтя. Руки должны образовывать своего рода овал, который при изменении объёма рамки должен сохранять форму для того, чтобы партнёры оставались в правильной позиции друг относительно друга, не вываливались. Пара должна быть красивой.

**Баланс.** Существует два вида баланса — нейтральный и центральный. При центральном балансе вес тела равномерно распределён на обе ноги. При нейтральном - вес тела на одной ноге. Весь танец - это переход из нейтрального баланса в центральный и наоборот. Если пара не находится в состоянии равновесия, танец становится тяжелым, ломаются линии, в конце концов можно просто упасть.

**Дистанция между партнёрами** - должна быть достаточной для того, чтобы партнёры не мешали друг другу. При это не следует забывать, что при слишком

большой дистанции партнёрам будет сложно находить баланс, и танец потеряет лёгкость.

**Музыкальность** - все движения в танце должны соответствовать специфике музыки - выделяться сильные доли, плавно прорабатываться слабые. Например, в румбе на шаг приходится не сам удар, а длительность ноты (счёт «и») — это снижения, работа бёдер. Чем дольше счёт «и» тем быстрее и выразительнее румба. В танго ноги танцуют достаточно вязко, а движения головой весьма активны. Этим достигается и скорость и плавность.

**Представление** - пара танцует эмоционально, показывая зрителям своё отношение к музыке, или они, стиснув зубы, с умным выражением лица пытаются не забыть композицию?

**Энергия** - энергия танца захватывает зрителей. Но энергия должна быть управляемой. Например, мощное движение весьма полезно в вальсе и фокстроте, но только если оно достигается за счёт свинга, а не только длиной шага. Движения должны соответствовать музыке. Например, в медленном вальсе накопление энергии происходит за счёт снижения между счётами «три» и «раз». А высвобождение энергии на счёт «раз» должно быть управляемым и поддерживаться при вырастании на “два” и “три”. То же самое и в остальных танцах.

**Работа ног и стопы** - скользящее движение (как будто на лыжах) стопы по полу в фокстроте даёт плавность; намеренный подъём стопы в танго подчёркивает стаккато; правильная работа колен придаёт румбе некоторую «модность», а натяжение носков - это не поддержка ноги, а увеличение длины линии. Использование этих четырех приёмов и правильная работа стопы опорной ноги позволяют добиться мощного и быстрого шага.

**Шейп.** Он нужен для того, чтобы выгодно показать партнёршу зрителям и судьям (например, в классической для пасодобля фигуре «плащ» или после пивотов в танго). Шейп достигается различными способами. В стандарте шейп достигается растяжением партнерши вверх и вправо от партнёра.

**Ведение.** Единственный критерий - партнёрша должна быть лёгкой. При неправильном ведении лёгкости достичь невозможно. Каждый человек индивидуален, поэтому изучение партнёра - долгая и тяжелая, но весьма нужная работа.

**Floorcraft** - "видение паркета". В это понятие входит не только умение уходить от столкновения, но и умение танцевать без остановок в окружении других пар, когда кажется, что идти уже некуда. Здесь и проявляется станцованность пары - партнёр должен выбирать правильные направления и вести партнёршу, а та, в свою очередь, должна понимать, что от неё хочет партнёр в той или иной ситуации.

**Стиль пары** - как пара смотрится вместе, костюмы, поведение на паркете. Это тоже далеко не самый последний критерий оценки.

#### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИ ОСВОЕНИИ ВСЕЙ ПРОГРАММЫ:**

выступление танцоров на фестивалях и концертах, соревнованиях различного уровня (городских, краевых, российских и т.д.), выполнение разрядных нормативов.

**Результаты освоения учащимися образовательной программы**

В процессе обучения учащиеся танцевально-спортивного клуба «Адель» приобретают ключевые компетенции, которые включают в себя совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по определенному кругу предметов и процессов, необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним.

**Предметные компетенции:**

Знание специальной танцевальной терминологии европейской и латиноамериканской программах;

Владение техникой 10 танцев, соответствующих классам «С» и «В»;

Умение самостоятельно видоизменять, группировать и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыкального материала.

**Метапредметные компетенции:**

Умение формулировать понятия, определять категории, сравнивать, обобщать, классифицировать;

Строит логическое рассуждение, делать умозаключения и выводы;

Самостоятельно принимать решения, определять цели, планировать свою деятельность;

Осуществлять поиск и обработку нужной информации;

Работать индивидуально в группе.

**Личностные компетенции:**

Освоение социально-трудовых и нравственных норм, правил поведения;

Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Умение сотрудничать со сверстниками для достижения результатов;

Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;

Участие в ученическом самоуправлении и общественной жизни Дворца;

Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия России и мира, творческой деятельности эстетического характер

**РАЗДЕЛ № 2**

**«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

| Год обучения | Целевая группа<br>Возраст | Количество часов по программе в год | Недельная нагрузка | Режим занятий  | Количество групп и ФИО педагога, реализующего программу с данной группой | Сроки реализации (кол-во недель в год, каникулы, сроки) | Сроки проведения аттестации |
|--------------|---------------------------|-------------------------------------|--------------------|----------------|--|---|-----------------------------|
| 1 Год        | 7-8 лет                   | 144                                 | 4 час в неделю     | 2 раз в неделю | 1 группа<br>Ширев  | 36 уч. недель<br>начало уч/г<br>01.09. 2025             | С<br>01.04.2026<br>по       |

|           |           |     |                   |                                |  |   |            |
|-----------|-----------|-----|-------------------|--------------------------------|--|---|------------|
|           |           |     |                   | по 2 часу                      | Владислав<br>Валентинович                      | каникулы<br>с 28.12.2025<br>по 10.01.2026 -<br>окончание уч/г<br>25.05.2026 | 25.05.2026 |
| 2<br>Год  | 8-9 лет   | 144 | 4 час в<br>неделю | 2 раз в<br>неделю<br>по 2 часу |  |   |            |
| 3<br>Год  | 10-11 лет | 216 | 6 час в<br>неделю | 3 раз в<br>неделю<br>по 2 часу |  |   |            |
| 4<br>Год  | 11-12 лет | 216 | 6 час в<br>неделю | 3 раз в<br>неделю<br>по 2 часу |  |   |            |
| 5<br>год  | 12-13 лет | 216 | 6 час в<br>неделю | 3 раз в<br>неделю<br>по 2 часу | 1 группы<br>Ширев<br>Владислав<br>Валентинович |   |            |
| 6<br>год  | 13-14 лет | 216 | 6 час в<br>неделю | 3 раз в<br>неделю<br>по 2 часу |  |   |            |
| 7<br>год  | 14-15 лет | 288 | 8 час в<br>неделю | 4 раз в<br>неделю<br>по 2 часу |  |   |            |
| 8<br>год  | 15-16 лет | 288 | 8 час в<br>неделю | 4 раз в<br>неделю<br>по 2 часу |  |   |            |
| 9<br>год  | 16-17 лет | 288 | 8 час в<br>неделю | 4 раз в<br>неделю<br>по 2 часу | 1 группа<br>Ширев<br>Владислав<br>Валентинович |   |            |
| 10<br>год | 17-18 лет | 288 | 8 час в<br>неделю | 4 раз в<br>неделю<br>по 2 часу |  |   |            |

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ;

*Кадровое обеспечение*

*Материально-техническое обеспечение.*

*Помещение:* зал хореографии с зеркальными стенами; паркет.

*Оборудование:*

~ магнитофон, CD –записи.

~ Спортивная форма: специальные туфли, брюки у мальчиков, купальник, юбка  
у девочек.

~

## 2.3 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <i>Формы аттестации</i> | Открытое занятие, турнир,<br>Итоговая концертная программа |
|-------------------------|--|

|  |   |
|--|---|
| <b>Формы фиксации образовательных результатов</b>                    | Диагностическая карта   |
| <b>Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов</b> | Открытое занятие, турнир, Участие в художественной программе, |

### **Оценочные материалы**

К концу каждого учебного года в отдельности и за весь курс обучения в целом юные танцоры овладевают знаниями, умениями и приобретают определённые навыки, необходимыми для практической реализации программы. Танцуя в паре, ребёнок многому учится, у него развиваются не только специфические танцевальные качества, но и коммуникабельность, умение настроиться на партнёра, взаимовыручка, умение контролировать себя, повышается культура общения в танце с преподавателем, со зрителем, словом, идёт личностный рост ребёнка. Уровень танцевального развития обучающихся танцевально-спортивного клуба «Адель» отслеживается педагогами по нескольким параметрам:

- ~ Ритм – продвижение танцора при равномерном чередовании звуков.
  - ~ Презентейшен – искусство представлять себя: красивый выход и уход с танцевальной площадки, ориентация на паркете, контактное ведение, танцевальные позиции в паре.
  - ~ Музыкальность – искусство отражать действительность в танцевальных художественных образах, умение считать под музыку.
  - ~ Техника исполнения – совокупность приёмов применяемых в танцевальном мастерстве: техника работы стопы, геометрия шагов, техника поворотов, перенос веса, корпусное движение.
  - ~ Знание терминологии – название определённого понятия специальной техники исполнения в области спортивного бального танца.
  - ~ Память – способность сохранить и воспроизвести в сознании запас танцевального опыта.
  - ~ Элементы сложности – умение соединять фигуры в композиции, синхронно выполнять движения в паре, технически правильно выполнять поддержки в паре.
- Данные параметры отслеживаются по 10-бальной системе и оцениваются педагогом: 8-10 баллов - высокий уровень, 5-7 баллов - средний уровень, 2-4 балла - низкий уровень.

Успешное выполнение всех задач должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического климата, когда педагог, свободно общаясь с обучающимися на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие ребят и, поддерживая атмосферу радости, интереса, побуждает детей к творчеству. Для этого в коллективе проводятся срезы движения ребёнка от одной стадии развития к другой. Опираясь на методику отслеживания и стимулирования саморазвития ребёнка в досуговой деятельности авторов Н.В.

Кленовой, В.Ф. Ломовой, А.В. Меренкова, педагогом ведутся карточки диагностики и развития индивидуальных подготовки детей.

### **Критерии уровней танцевального развития обучающихся:**

#### ***Высокий уровень (8-10 баллов)***

- Обучающийся обладает хорошими природными данными, природным музыкальным и ритмическим слухом, хорошей памятью.
- В полном объёме усваивает учебную программу соответственно году обучения.
- Отличается высокой техникой исполнения, отлично знает терминологию, может самостоятельно составить вариацию, умеет проанализировать правильность исполнения движений.
- Обладает высоким актерским мастерством, прекрасно передает художественный образ в танце, выразителен и интересен на паркете, умеет импровизировать, исполняет сольные партии.
- Имеет высокие результаты, активно участвуя в фестивалях и конкурсах городского, краевого, российского уровней.

#### ***Средний уровень (5-7 баллов)***

- Обучающийся обладает хорошими физическими данными, музыкальным слухом, чувством ритма, хорошей памятью.
- В полном объёме усваивает учебный материал, соответствующий году обучения.
- Отличается хорошей техникой исполнения, знает терминологию, умеет проанализировать правильность исполнения движений.
- Может передать художественный образ в танце, выразителен и интересен на паркете.
- Участвует в концертной деятельности и театрализованных программах ДДЮТ, имеет хорошие результаты в фестивалях и конкурсах городского и краевого уровней.

#### ***Низкий уровень (2-4 балла)***

- Обучающийся обладает средними физическими данными и музыкальными способностями.
- В соответствии со своими способностями выполняет учебную программу, знает терминологию, с помощью педагога может проанализировать качество исполнения движений.
- Невыразителен, ему сложно передать художественный образ в танце. Участвует в массовых концертных номерах, конкурсах, фестивалях, художественных программах.

### **Диагностическая карта.**

**Ф.И.О. учащихся.....**

**Группа здоровья.....**

**Педагог.....**

**Год обучения.....**

| № | Европейская | Латино- | рейтинг | год |
|---|-------------|---------|---------|-----|
|---|-------------|---------|---------|-----|

|  |   | программа |   |   |    |   | американская программа |        |   |   |   | в клубе |  |
|--|---|-----------|---|---|----|---|------------------------|--------|---|---|---|---------|--|
|  |   | S<br>W    | T | W | SF | Q | S                      | C<br>h | R | P | Y |         |  |
|  | ритм<br>презентейшен<br>музыкальность<br>техника исполнения<br>знания<br>терминологии<br>память<br>элемент сложности<br>(поддержка) |           |   |   |    |   |                        |        |   |   |   |         |  |
|  | ритм<br>презентейшен<br>музыкальность<br>техника исполнения<br>знания<br>терминологии<br>память<br>элемент сложности<br>(поддержка) |           |   |   |    |   |                        |        |   |   |   |         |  |
|  | ритм<br>презентейшен<br>музыкальность<br>техника исполнения<br>знания<br>терминологии<br>память<br>элемент сложности<br>(поддержка) |           |   |   |    |   |                        |        |   |   |   |         |  |

## 2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ;

### *Принципы построения и реализации программы*

- Принцип комплексности.  
Предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, физической, специальной технической, психологической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Принцип преемственности.  
Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства,

чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

- **Принцип вариативности.**

Предусматривает в зависимости от этапа многолетней тренировки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

- **Принцип сознательности.** Характер активности обучающегося является главным показателем меры его сознательного отношения к учебному процессу. Успех в любом обучении зависит от степени активности обучающегося. Для реализации принципа активности необходимо придерживаться ряда правил:

1.Использовать игровой и соревновательный метод.

2.Активность обучающегося имеет прямую зависимость от доступности предъявляемых к нему требований.

3.Стимулирование активности может быть достигнуто через осознание обучающимся преемственной связи между изучаемыми двигательными действиями: не освоив данное действие трудно будет изучить последующее (принцип познавательности).

- **Принцип прочности.** Этот принцип выражается в достаточно длительном сохранении приобретенных умений и навыков. Реализация принципа прочности должна идти по двум направлениям:

1.Формирование прочной системы знаний.

2.Формирование прочных двигательных умений.

- **Принцип индивидуализации.** Индивидуализация обучения выражается в дифференциации учебных знаний и способов их решения (средств, методов и форм организации занятий) в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти закономерности, определяя содержание принципа индивидуализации, позволяют сформулировать следующие правила:

~ в индивидуальных особенностях ребенка следует видеть перспективу их развития.

~ опираясь на сильные стороны ребенка, преодолевать слабые.

- **Принцип доступности.** Учебный материал должен быть доступен обучающемуся. Учебное задание не должно превышать возможностей ребенка. Программно-нормативная доступность предусматривает доступность учебного материала для конкретной личности.

- **Принцип наглядности.** Через наглядные образы ребёнок познаёт многообразный и конкретный мир движений свойственных человеку. Наглядность облегчает процесс овладения действием, так как оснащает

познавательную функцию обучающегося восприятием «живых» движений, хорошо запечатлеваемых памятью.

Виды наглядности: зрительная, двигательная, словесная.

- **Принцип повторности.** Принцип отражает эффект постепенного формирования двигательного умения и специальных знаний через многократные повторения. Повторение – главный и единственный способ закрепления результатов достигнутых в обучении. Реализация принципа опирается на 3 основных положения:
  - ~ Физические упражнения оказывают стойкое влияние только при условии их повторения.
  - ~ Физические упражнения приводят к утомлению, поэтому нужны перерывы для отдыха.
  - ~ Во время физических упражнений и после них происходят приспособительные изменения, но держатся они не долго.
- **Принцип последовательности.** В основе принципа лежит последовательность задач, средств и методов обучения. Преемственность означает обусловленный порядок последовательности, основанный на переходе от одних задач, средств и методов обучения к другим. Это выражается дидактическими правилами: «от легкого к трудному», от «простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям». Грамотное выполнение этих правил обеспечивает успех в реализации принципа.

### **Методы обучения.**

#### **Практические методы.**

Данные методы основаны на активной двигательной деятельности обучающихся.

**Метод разучивания по частям** предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое.

**Метод разучивания в целом** предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстает как конечная задача обучения.

**Соревновательный метод** обладает многими признаками, характерными для соревнований, но имеет более широкое применение. Соревнование является наиболее ярким выражением соревновательного метода. Однако соревновательный метод потому и имеет более широкую сферу применения, что может использоваться при любой форме организации занятий, имея предметом соревнования любые физические упражнения.

**Игровой метод.** Наиболее универсальным тренировочным средством для обучающихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразию видов движения и относительно небольшому количеству стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно

сделать акцент на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

### **Методы использования слова.**

Слово активизирует весь процесс обучения, так как способствует формированию более полных и отчетливых представлений, помогает глубже осмыслить, активнее воспринять учебную задачу.

**Рассказ** – повествовательная форма изложения – чаще всего применяется педагогом при организации игровой деятельности.

**Объяснение** является важнейшим способом развития сознательного отношения к действиям, так как призвано раскрывать основу техники.

**Разбор** проводится после выполнения какого-либо задания.

### **Методы наглядного восприятия.**

Методы данной группы обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия. Наглядное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

**Показ двигательного действия педагогом** (или обучающимся по заданию педагога) является наиболее специфичным методом обучения. В основе обучения с помощью показа лежит подражание. Показ всегда должен сочетаться с методами использования слова. Недопустим небрежный, неточный показ, так как он может быть принят обучающимися за образец, которому надо подражать. При показе педагог должен занять такое положение, при котором ему было бы удобно руководить всеми обучающимися.

**Демонстрация наглядных пособий** создает дополнительные возможности для восприятия обучающимся двигательного действия с помощью предметного изображения. Она обладает преимуществом перед показом при необходимости акцентировать внимание обучающихся на статистических положениях и последовательной смене фаз движения.

### **Индивидуальный подход**

Предполагает знание индивидуальных особенностей личности каждого танцора. Знание индивидуальных особенностей и возможностей каждого из танцоров помогает на тренировках эффективно осуществлять индивидуальный подход при решении всех вопросов подготовки и особенно воспитания личности спортсмена.

## ***Педагогические технологии, используемые в работе***

- **Полихудожественный подход** (Б. П. Юсов) - подбор учебного материала и построение образовательного процесса на основе взаимосвязи, взаимодействия, интеграции, синтеза искусств. Одним из основоположников синтетического слияния танца, музыки, слова является Э. Жак Далькроз. Идеи свободного танца воплотились в педагогическом творчестве Рудольфа Штайнера (Вальдорфская система воспитания). Продолжателем идеи стала Айседора Дункан. Б. П. Юсов и Г. П. Шевченко подчеркивали, что усвоение ребенком искусства идет по трем основным направлениям:

~ музыка (аудиальное развитие или развитие аудиальной культуры);

~ изобразительное искусство (визуальное развитие или развитие визуальной культуры);

~ литература (вербальное развитие или развитие вербальной культуры).

Это триединство с успехом воплощается в концертных номерах и художественных и концертных программах коллектива.

- **Поликультурный подход** - знакомство с культурным наследием разных народов мира, подбор учебного материала и построение образовательного процесса на основе взаимосвязи, взаимодействия разных культур. Он помогает получить опыт межкультурного взаимодействия, и, при этом обогащает собственный культурный багаж, развивая и сохраняя собственную идентичность, опираясь на идеи сосуществования, взаимопроникновения и, одновременно, сохранения своеобразия индивидуальных культур.

*Педагогические технологии деятельностного типа*

- **Системно-деятельностный подход в образовании** - организация учебного процесса, в котором главное место отводится активной и разносторонней, в максимальной степени самостоятельной познавательной деятельности учащихся и построение учебной деятельности, как слаженной системы, составные части которой работают во взаимодействии.
- **Технология проектной деятельности** (автор: Джон Дьюи) находит свое применение и в подготовке педагога к осуществлению образовательного процесса и в организации работы учеников. Любую работу педагога от составления рабочих программ до проведения конкретного мероприятия, требует от педагога мыследеятельности (продумывания того, что должно быть в итоге) и жизнедеятельности (развертывания процесса реализации). В частности: проблематизации, концептуальности, программирования, планирования, конструирования практики, рефлексии и экспертизы последствий реализации проекта. Применение проектной технологии в работе с обучающимися заключается в воплощении конкретного творческого продукта (индивидуального или коллективного) – танца, песни, сочинение танцевальных комбинаций, композиции и постановки танцев, совместную разработку отчетных концертов коллектива и других мероприятий.

*Педагогические технологии личностно-ориентированного типа*

- **Игровые технологии** (о значении игры писали - Я.А. Коменский, Песталоцци. вклад в теорию игры внесли К.Д. Ушинский, С.Т. Шацкий, П.И. Пидкасистый, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, В. С. Мухина В.К. Дьяченко, Н.А. Щукрова) - активизация и интенсификация деятельности учеников на основе игровой деятельности, которая способствует формированию мотивации, активному включению ребенка в образовательный процесс, создает благоприятные условия для формирования доверительных отношений между

участниками. Это музыкальные игры, игры на развитие чувства ритма, игры на развитие образного мышления и воображения, на развитие актерских навыков и сценической раскрепощенности, развитие навыков работы в команде и коммуникативных. Применение сюжетных занятий и занимательного материала, а так же элементов соревновательности. Применение игровых технологий позволяет развить творческий потенциал детей, и побудить их к активной творческой деятельности. Активно применяется с детьми младшего школьного

- **Технология личностно-ориентированного обучения** (автор: И.С. Якиманская) сочетает обучение (нормативно-сообразная деятельность общества) и учение (индивидуальная деятельность ребенка). - максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка, использование уже имеющегося у ребенка опыта жизнедеятельности. Помощь в становлении личности путем организации познавательной деятельности. Методологической основой технологии является дифференциация и индивидуализация обучения, которая осуществляется на занятиях, по отношению к каждому члену коллектива, отдельно.
- **Технология индивидуализации обучения** - составление индивидуальной образовательной программы для каждого ученика, опираясь на его характеристики и возможности.
- **Технология группового обучения** (автор: Б.Л. Ливер) - организация совместных действий, коммуникации, общения, взаимопонимания, взаимопомощи, взаимокоррекции. Работа в парах, распределение материала по подгруппам. Групповые технологии эффективно способствует развитию коммуникабельности, самостоятельности, а также выявлению лидерского состава в группе.
- **Технология коллективно-творческой деятельности** (автор И.П. Иванов) способствует воспитанию общественно-активной творческой личности, организации социального творчества. Предполагает организацию совместной деятельности, где каждый участник коллектива, включая педагога, участвует в планировании, подготовке и реализации задуманного. В практической деятельности это находит отражение в процессе создания концертного номера, где дети могут являться идейными вдохновителями, постановщиками, репетиторами. Участники коллектива сообща работают над его созданием. Кроме того, данная технология может применяться как в урочное, так и не в урочное время.
- **Педагогика сотрудничества** (лучшие традиции советской школы Н.К. Крупская, С.Т. Шацкий, В.А. Сухомлинский, А.С. Макаренко), достижения русской (К.Д. Ушинский, Н.П. Пирогов, Л.Н. Толстой) и зарубежной (Ж.Ж. Руссо, Я. Корчак, К. Роджерс, Э. Берн) Традиционное обучение основано на положении учителя в качестве субъекта, а ученика - объекта педагогического

процесса. В концепции сотрудничества это положение заменяется представлением об ученике как о субъекте своей учебной деятельности. Поэтому два субъекта одного процесса должны действовать вместе, быть сотоварищами, партнерами, составлять союз более старшего и опытного с менее опытным (но обладающим преимуществами молодости); ни один из них не должен стоять над другим.

*Технологии открытого образования (Т. И. Боровкова)*

- **Образовательное путешествие.** Образовательное путешествие в полной мере реализуется учащимися во время выездов на фестивали и конкурсы: дети знакомятся с городами России, смотрят конкурсные номера коллективов-соперников, посещают мастер-классы, организованные в рамках фестивалей и конкурсов.
- **Технология портфолио** - каждый учащийся за время обучения в коллективе накапливает портфолио в виде личных и коллективных достижений: дипломы, сертификаты и проч.

*Здоровьесберегающие технологии (автор Н.К. Смирнов).* Здоровьесберегающие технологии являются особо актуальными в коллективах с повышенной физической активностью (хореография, спорт, сценическая деятельность) как данная направленность напрямую связана с физическими нагрузками и развитием анатомических задатков у детей. Здоровьесберегающие технологии можно классифицировать по характеру действий следующим образом:

- защитно-профилактические технологии (соответствие Сан-Пин условиям, соблюдение техники безопасности, грамотное распределение физической нагрузки на уроках в соответствии с возрастными особенностями и анатомическими, точное разъяснение методики исполнения упражнений и движений, контроль методически правильного исполнения);
- компенсаторно-нейтрализующие технологии (включение в учебный процесс, либо во время перерывов, упражнений на расслабление и напряжение, релакс-упражнения, упражнения на восстановление дыхания, беседы «пятиминутки» на отвлеченные темы, упражнения-игры на снятие психоэмоционального напряжения, упражнения на растяжение мышечного аппарата непосредственно после силовой нагрузки, и прочее);
- стимулирующие технологии (тренажные упражнения);
- информационно-обучающие технологии (беседы консультационного характера на темы: «грамотное развития физических способностей самостоятельно, во внеурочное время», «о негативном влиянии курения и употребления алкогольных напитков на организм», «о полезности здорового питания» и т.д.);

**Формы организации учебного процесса:** учебное тренировочное занятие, турнир, фестиваль,

**Организация образовательного процесса в условиях дистанционного обучения.**

В условиях карантина профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции, профилактики и предотвращения распространения гриппа и ОРВИ, в условиях карантина или режима самоизоляции реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Специфика дополнительного образования требует организации творческого взаимодействия педагогов и обучающихся, их сотворчества в освоении форм художественного творчества. В связи с этим основной сложностью реализации образовательной программы является сохранение содержания с учетом ограниченных возможностей дистанционного обучения.

При переходе к дистанционной форме обучения педагогу рекомендуется:

- ~ акцентировать внимание на самостоятельную творческую работу детей;
- ~ определить новые временные рамки освоения новых компетенций;
- ~ использовать презентационную форму подачи материала, используя фото и видео мастер-классов;
- ~ определить варианты контактов с детьми с целью предоставления им возможности получения помощи и обратной связи;
- ~ определить вместе с обучающимися запрос новой информации для освоения тех или иных способов овладения новыми художественными умениями и навыками;
- ~ определить четкую последовательность необходимых действий для выполнения заданий, добавить фото примеров работ в используемых техниках, что позволит доступно донести информацию и получить хорошие результаты работы;
- ~ использовать видео- и аудиозанятия, лекции, мастер-классы; открытые электронные библиотеки, виртуальные краеведческие музеи, концерты, выступления; тесты, викторины по изученным теоретическим темам; адресные дистанционные консультации;
- ~ при обучении детей и подростков необходимо обеспечить непосредственный контакт с педагогом. Ребенок должен понимать, что от него требуется, видеть примеры работ, то, как педагог сам выполняет то или иное действие;
- ~ организовать регулярную обратную связь с обучающимися;
- ~ расширять представление детей о народном творчестве, традициях и культурном наследии регионов через содержание проводимых дистанционных занятий.

Образовательный процесс организуется в офлайн и онлайн форматах.

Сетевые технологии (офлайн-обучение) – средства коммуникации, позволяющие передавать и получать данные в удобное время для каждого участника образовательного процесса, независимо друг от друга. К данному типу коммуникаций относятся:

- ~ электронная почта;
- ~ форумы;
- ~ система дистанционного обучения (СДО);
- ~ медиатеки, видеохостинги: YouTube, BigBlueButton, Jitsi, TrueConf;
- ~ группы в социальных сетях (твиттер, в контакте, фейсбук);
- ~ месенджеры (вайбер, вацап и др.).

Сетевые технологии (онлайн-обучение) – средства коммуникации, позволяющие обмениваться информацией в режиме реального времени:

- ~ видеоконференции (Skype, Zoom, Microsoft Teams и др. онлайн-платформы для видеосвязи с возможностью организации командной работы, в том числе распределения задач);
- ~ чаты (обмен мгновенными сообщениями, аудио-, видеоинформацией в мессенджерах);
- ~ виртуальные учебные классы (к примеру Google Classroom).

Для реализации перечисленных задач возможно использование компьютерных программ: программы для танца:

- ~ Just Dance Now,
- ~ Dance Hip-Hopspan,
- ~ Coco Party,
- ~ Gangnam Dance School,
- ~ Finger Dance Evolution;

Обратную связь удобно осуществлять через социальные группы в VK:

- ~ Официальная группа Дворца творчества в контакте <https://vk.com/club157184428>
- ~ Официальная группа Танцевально-спортивного клуба «Адель» <https://vk.com/dancestudioniagara>

### ***СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ***

1. Агаева Я.В. Научись говорить телом. "Ключ к успеху" № 10 – сборник авторских программ – М.: Издание ИМЦ ВОУО ДО города Москвы, 2003 2.
2. Блок Р.С. Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца. – М.,1972

3. Богачева Ю.В. Мир танца: начало пути. "Ключ к успеху" № 13 – сборник авторских программ – М.: Издание ИМЦ ВОУО ДО города Москвы, 2004
4. Вопросы психологии младших школьников. – Саратов, 1984
5. Классификация фигур // Итоги, МФТС. – 1996- 2008.
6. Коваленко А.А. "Поурочное планирование занятий в танцевальном коллективе для групп начального обучения". Статья. Бюллетень №4 (42), Материалы X Всероссийской и III Динамовской научно-методической конференции "Танцевальные виды спорта: проблемы и тенденции". М., 2005
7. Кочетков А.Ф. Шесть ступеней мастерства. – М., 2007
8. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы. Для начальной и средней школы. – М., 1997
9. Мур А. Пересмотренная техника в стандартных танцах. – СПб., 1993.
9. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Имперское общество учителей танца. – СПб., 1993.
10. Современный бальный танец. /Под ред. В.М. Строганова и В.И. Уральской/. – М., 1978
11. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии. – М., 1976 – СПб., 1994.
12. Alex Moore. The revised technique of ballroom dancing. London WC1H 8BE 14. Imperial Society of teacher of dancing. The revised technique of Latin American dancing. London W1H 4AY

### **3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ**

Воспитательная деятельность в танцевально-спортивном клубе «Адель» осуществляется в соответствии с РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ МАУ ДО ДДЮТ «ТВОРЧЕСТВО НАМ ДАРИТ СЧАСТЬЕ». Программа содержит целевые установки, модель воспитательной системы дворца

Описание уровней реализации программы:

- Уровень «ИНДИВИДУАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ»
- Уровень «УЧЕБНАЯ ГРУППА» (проведение мероприятий внутри учебной группы, взаимодействие педагога и учащихся одной учебной группы),
- Уровень «ДЕТСКИЙ КОЛЛЕКТИВ» (Участие, организация и проведение мероприятий, дел, объединяющих творческий коллектив, взаимодействие с другими педагогами, общение с детьми из других учебных групп, детей разных возрастов и разных уровней обучения.),
- Уровень «ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА» (Участие, организация и проведение мероприятий, дел, объединяющих всё учреждение, взаимодействие с другими педагогами Дворца, общение с детьми из других коллективов, разных направлений);

- Уровень «ГОРОД, КРАЙ, РОССИЯ» (Участие, организация и проведение мероприятий, дел, проектов городского, краевого масштаба, взаимодействие с представителями других учреждений города, края.).  
Описание содержательных (тематических) модулей:
- Модуль «ВОСПИТАНИЕ НА УЧЕБНОМ ЗАНЯТИИ»;
- Модуль «ВОСПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ»;
- Модуль «НАСТАВНИЧЕСТВО И ТЮТОРСТВО»;
- Модуль «МЫ ВМЕСТЕ» - взаимодействие с родителями;
- Модуль «КЛЮЧЕВЫЕ КУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СОБЫТИЯ»;
- Модуль «ВЕКТОР РАЗВИТИЯ» - личностное творческое развитие, профессиональное самоопределение;
- Модуль «СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ» - гражданско-патриотическое, экологическое воспитание и деятельность в рамках РДДМ, реализация социальных проектов;
- Модуль «ПРЕДМЕТНО-ЭСТЕТИЧЕСКАЯ И ЦИФРОВАЯ СРЕДА УЧРЕЖДЕНИЯ»;

На уровне «ИНДИВИДУАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ» и уровне «УЧЕБНАЯ ГРУППА» на каждом учебном занятии реализуется модуль «ВОСПИТАНИЕ НА УЧЕБНОМ ЗАНЯТИИ»;

**Модуль «ВОСПИТАНИЕ НА УЧЕБНОМ ЗАНЯТИИ» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальный променад» танцевально-спортивного клуба «Адель»**

Учебное занятие в системе дополнительного образования направлено на развитие личностно-смысловой сферы ребенка (отношение к действительности, переживание, осознание ценностных ориентиров и т.п.). Главное в образовательном процессе дополнительного образования – успешность ребенка как результат педагогической деятельности, а мера этой успешности определяется только относительно личностного роста каждого ребенка. При описании преимущественных форм и видов деятельности обучающихся на учебном занятии, обязательным требованием является учет направленности программ. Образование в ТСК «Адель» ведется на стыке двух направлений танцевального искусства и спорта.

Качества, которые воспитывают в человеке занятия танцами:

- ✓ Артистичность и раскрепощённость. Через танцы человек учится выражать свои чувства и эмоции, что помогает ему стать более открытым. Выступления перед аудиторией учат не бояться публичных выступлений и повышают самооценку.
- ✓ Трудлюбие и усидчивость. Достижение мастерства возможно только через постоянные тренировки и упорный труд. Человек, занимающийся танцами, учится ценить свои усилия и видеть результаты своего труда.

- ✓ Коммуникативные навыки и умение работать в коллективе. Часто тренировки предполагают групповые занятия, где каждому участнику важно взаимодействовать с другими и работать в команде для достижения общего результата.
- ✓ Дисциплина и самоконтроль. Занятия танцами требуют строгого соблюдения режима тренировок, что приучает человека к дисциплине и самоорганизации.
- ✓ Творческое мышление и воображение. Танцы позволяют человеку экспериментировать с движениями, создавать новые комбинации и выразить свою индивидуальность.
- ✓ Эстетический вкус и культурный кругозор. Танцы погружают человека в мир искусства, знакомя его с различными музыкальными жанрами, культурными традициями разных народов и художественными направлениями.
- ✓ Нравственные качества. Во время исполнения или просмотра танцевального номера человек учится чувствовать характер и сопереживать, проявлять своё отношение, отличать хорошее от плохого и делать выводы.
- ✓ Работа в команде. Танцы – искусство коллективное, от личного результата каждого зависит общий результат ансамбля, и свои потребности, желания и капризы отходят на второй план в сравнении с общим результатом.
- ✓ Коммуникативность. На каждом занятии проводится работа по сплочению группы по формированию навыков общения детей между собою.

Некоторые качества, которые воспитывает спорт в человеке:

- ✓ Целеустремлённость. Занятия спортом учат ставить перед собой цели и двигаться к ним, несмотря на сложности.
- ✓ Настойчивость. В спорте практически никогда ничего не получается с первого раза, и чтобы научиться новому, нужно пробовать снова и снова.
- ✓ Ответственность. В спорте, особенно в командных видах, каждый спортсмен является важным звеном цепи, и лень или халатное отношение подводят всю команду.
- ✓ Инициативность и самостоятельность. Занятия спортом доказывают, что в жизни можно достичь практически всего, если приложить достаточное количество усилий.
- ✓ Работа в команде. Если от личного результата спортсмена зависит общий результат команды, свои потребности отходят на второй план.
- ✓ Лидерство. Спорт помогает выработать в себе качества лидера, умение вдохновлять людей, руководить и организовывать слаженную работу команды.
- ✓ Умение чувствовать и понимать своё тело. Регулярные занятия помогают быстро концентрироваться, понимать и направлять внутренние ресурсы на

восстановление и поддержание своего организма при недомогании или плохом самочувствии.

- ✓ Коммуникативность. На каждом занятии проводится работа по сплочению группы по формированию навыков общения детей между собою,
- ✓ Навыки работы в команде.

Все модули программы воспитания реализуются параллельно, содержание деятельности модулей взаимосвязано и дополняет друг друга, каждый коллектив использует свои соответствующие профилю коллектива формы, приемы, события, мероприятия. Обучающиеся принимают активное участие в мероприятиях согласно РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ МАУ ДО ДДЮТ «ТВОРЧЕСТВО НАМ ДАРИТ СЧАСТЬЕ» и ежегодного ПЛАНА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧРЕЖДЕНИЯ.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022274

Владелец Малахова Любовь Александровна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024