

**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 ДДОТ

Л.А. Малахова

«29» сентября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Спротивные танцы»

**Танцевально-спортивного клуба «Адель»
Для обучающихся МАОУ «Школа №4 для детей с ОВЗ**

Направленность: физкультурно-спортивная для детей с ОВЗ.

Возраст учащихся: 7-8 лет

Срок реализации: 2 года.

Составитель:
педагог дополнительного образования
Ширев Владислав Валентинович

Березники, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	РАЗДЕЛ № 1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА <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>	
1.2	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	
1.3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ <i>Учебный план</i>	
	<i>Содержание</i>	
	<i>1- год. Введение. Тематический план. Критерии оценки деятельности</i>	
	<i>2- год. Введение. Тематический план. Критерии оценки деятельности</i>	
1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
	РАЗДЕЛ № 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	
2.2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
2.3	ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ	
2.4	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ <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>	
2.5.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	

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 «Рандеву» создана для организации образовательного процесса с детьми ОВЗ в МАУ ДО «Дворец детского (юношеского) творчества» в образцовом детском коллективе в образцовом танцевально-спортивном клубе «Адель» Программа создана в 2023 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: Начальный

Отличительная особенность. Помимо танцев европейской и латиноамериканской программ в него включена специальная физическая, хореографическая, техническая и психологическая подготовка юных танцоров. Данная практическая подготовка обучающихся ОВЗ представляет собой особым образом организованную систему испытаний с целью снятия комплексов закомплексованности танцоров, дающая возможность каждому участвовать в конкурсах и соревнованиях на равных.

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

Особенности состава учащихся. Обучение по программе «Рандеву» предполагает наличие у учащихся допуска врача, а так же участие как в соло так и в 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: 2 года

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

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.

Цель - содействие всестороннему развитию личности дошкольника, по средствам обучения бальными танцами, подготовка учащихся к обучению в танцевально-спортивном клубе «Адель»

Задачи:

- **Образовательные –**
 - изучения танцев Европейской программы (медленный вальс, квикстеп) и Латиноамериканской программы (ча-ча-ча, самба).
- **Воспитательные**
 - мотивация учащихся к занятиям танцами,
 - воспитание культуры поведения детей,
 - воспитание умения эмоционального выражения средствами движения,
- **Развивающие**
 - развивать координацию движения, устойчивость, равновесие,
 - развивать мышление, воображение, познавательную активность детей.
- **Здоровьесберегающие**
 - обучение правильному дыханию,
 - развитие опорно-двигательного аппарата,
 - формирование правильной осанки,
 - оптимизация роста,
 - содействие профилактике плоскостопия,
 - содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой систем организма ребёнка.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

		Начальный уровень	
		1 год	2 год
№	Тема		
1.	Вводное занятие	1	1
2.	Общая физическая подготовка	20	20
3.	Хореография	19	19
4.	Европейская программа	50	50
5.	Латиноамериканская программа	50	50
Итого		140	140

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-2 ГОД ОБУЧЕНИЯ детей с ОВЗ.

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 2 часа в неделю, 72 часа в течение учебного года. Занятия групповые, количество занимающихся в группе 10-15 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 и медленный вальс. К окончанию второго года обучения юные танцоры должны научиться выполнять основные движения ча-ча-ча, самба, медленный вальс, квикстеп. Усвоение данных фигур позволяет учащимся участвовать на соревнованиях по массовому виду спорта в программе 4 танцев, как соло, так и в паре.

Тематический план занятий в группе 1 год обучения для детей с ОВЗ.

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2.	Общая физическая подготовка	1	19	20
3.	Начальная хореографическая подготовка	1	18	19
4.	Европейская программа (медленный вальс.)	2	48	50
5.	Латиноамериканская программа (ча-ча-ча.)	2	48	50
	Итого	6,5	133,5	140

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Для детей с ОВЗ 1 год обучения

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 вперёд-назад (гран батман жете баланс). Поднимание ноги вперёд, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе). Галоп. Полька. Повороты, прыжки.

Западноевропейская программа

Медленный вальс (SW).

Основные фигуры:

закрытая перемена с правой ноги,

Закрытая перемена с левой ноги,

Правый поворот по квадрату,

Левый поворот по квадрату.

Латиноамериканская программа.

Ча-ча-ча (Cn).

Основные шаги на месте

Шассе вправо и влево.

Поступательный шаг вперёд с левой ноги

Поступательный шаг назад с правой ноги.

**По итогам 1 года обучения
дети приобретают:**

Знания: V I и III позиции ног,
Названия фигур первого года обучения.

Умения: постановки корпуса по одному, определять направление движения в зависимости от поворота по одному,

Навыки: исполнение основных фигур Европейской и Латиноамериканской программы под музыку.

**Тематический план занятий
в группе 2 год обучения для детей с ОВЗ.**

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2.	Общая физическая подготовка	1	19	20
3.	Начальная хореографическая подготовка	1	18	19
4.	Европейская программа (медленный вальс.)	2	48	50
5.	Латиноамериканская программа (ча-ча-ча.)	2	48	50
	Итого	6,5	133,5	140

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Для детей с ОВЗ 2 год обучения**

1. Вводное занятие.

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

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.

3. Хореография. 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 вперёд-назад (гран батман жете балансе). Поднимание ноги вперёд, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе). Галоп. Польшка. Повороты, прыжки.

Западноевропейская программа

Медленный вальс (SW).

Основные фигуры: закрытая перемена с правой ноги,
Закрытая перемена с левой ноги,
Правый поворот по квадрату,
Левый поворот по квадрату.
Варианты комбинации фигур.

Квикстеп (Q)

Типл шассе влево,
Типл шассе вправо,
Поступательный шаг вперёд с правой ноги,
Поступательный шаг вперёд с левой ноги,
Поступательный шаг назад с правой ноги,
Поступательный шаг с левой ноги,
Варианты комбинации фигур.

Латиноамериканская программа.

Ча-ча-ча (Cn).

Основные шаги на месте
Шассе вправо и влево.
Поступательный мост вперёд с левой ноги
Поступательный мост назад с правой ноги,
Варианты комбинации фигур.

Самба (S).

Пружинка в шестой позиции,
Пружинка в сторону, подставка.
Пружинка с переносом веса справа на левую и с левой на правую ногу,
Самба ход,
Виск, Варианты комбинации фигур.

**По итогам 2 года обучения
дети приобретают:**

Знания: Музыкального размера 3/4 и 4/4;
V I и III позиции ног,
Названия фигур первого и второго года обучения

Умения: постановки корпуса по одному и в паре,
координировать направление движения в зависимости от поворота по одному и с партнером.

Навыки: исполнения основных фигур Европейской и Латиноамериканской программы под музыку.

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 4 танцев, соответствующих классам «Н»;
- 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»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2025-2026 учебный год

Год обучения	Целевая группа 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 лет	140	2 час в неделю	2 раз в неделю по 1 часу	1 группа Ширев Владислав Валентинович	35 уч. недель начало уч/г 01.09. 2025 каникулы с 28 .12.2025	С 01.04.2026 по 25.05.2026
2 год	7 лет	140	2 час в неделю	2 раз в неделю по 1 часу		по 10.01.2026 - окончание уч/г 25.05.2026	

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

Формы аттестации	Открытое занятие, фестиваль танца.
Формы фиксации образовательных результатов	Диагностическая карта
Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов	Открытое занятие, фестиваль танца. Участие в школьных мероприятиях.

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 и соло, 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 школы и ДДЮТ, имеет хорошие результаты в фестивалях и конкурсах.

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 программа					Латино-американская программа					рейтинг в клубе		ГОД
		S W	T	W	SF	Q	S	C h	R	P	Y			
	ритм презентейшен музыкальность техника исполнения знания терминологии память элемент сложности (поддержка)													
	ритм презентейшен музыкальность техника исполнения знания терминологии память элемент сложности (поддержка)													
	ритм презентейшен музыкальность техника исполнения знания терминологии память элемент сложности (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 познает 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 предстоит 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 небольшое количество 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 пользе здорового питания» и т.д.);

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. поломаются 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. Рекомендуются 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 овладеть 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 делайте 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.

Медленный вальс (с 1 года обучения).

Существует три вида свинга:

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

Квикстеп (с 1 года обучения).

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

Особенности обучения программе латиноамериканских танцев.

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

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.

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.

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

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.

Формы организации учебного процесса: учебное тренировочное занятие, фестиваль танца,

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);
- мессенджеры (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>

Литература

1. Бекина С.И. и др. Музыка и движение, - М., 1983.
2. Берштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности – М., 1996.
3. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребёнка. – М.: Просвещение, 1967.
4. Вест Клер источник Энергии. – М.: ТОО «ТП», 1998.
5. Далькроз Э.Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства. 6-я лекция. - СПб.: 1992.
6. Ильина Г.А. Особенности развития музыкального ритма у детей // Вопросы психологии. – 1961. - №1.
7. Кремчер Ф. Строение тела и характер. – М.: 1995.
8. Кручинин В.А. Ритмика в специальной школе: Метод. Рекомендации. – Педагогическое общество РСФСР, Горьковское отделение, 1990.
9. Лисицкая Т. Пластика. Ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
10. Лифиц И.В. Ритмика: учебное пособие. – М.: Академия, 1999.

11. Лоуэн А. Биоэнергетика. – СПб.: Ювента, 1998.
12. Мошкова Е.И. Программа для общеобразовательных учреждений. Ритмика и бальные танцы (для начальной и средней школы). – М.: Просвещение, 1997.
13. Мур Алекс. Пересмотренная техника европейских танцев. – М., СПб.: 1993.
14. Мур Алекс. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. – М. СПб.: 1993.
15. Никитин В.Н. Психология телесного сознания. – М.: Алетея, 1998.
16. Слониский Ю. В честь танца, - М.: 1988.
17. Розенбаум Д.А. Когнитивная психология и управление движением: сходство между вербальным и моторным воспроизведением // Управление движениями. – М.: 1990.
18. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
19. Рубштейн Н. Психология танцевального спота или что нужно знать. Чтобы стать первым., - М.: 2000.
20. Руднева С.Д., Пасынкова А.В. Опыт работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения // Психологический журнал. – 1982.
21. Филатов С.В. От образного слова – к выразительному движению, - М.: 1993.
22. Фильденкрайз М. Осознавание через движение. – М.: 1994.
23. Шевченко Ю.С. Музыкалотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. – М.: 1995.

