

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Центр детского творчества"
(МАУДО «ЦДТ»)
«Челядьлөн творчество шөрин» содтөд төдөмлун сетан муниципальнөй
асшөрлуне учреждение
("ЧТШ" СТС МАУ)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол
от 20.03.2018 г. № 1

УТВЕРЖАЮ

Директор

Синица

Н.В. Сидорова

21.03.2018 г.



Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

«Бальные танцы»

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст учащихся – 5 – 7 лет

Срок реализации – 2 года

Составители:

педагоги дополнительного образования

Попова Наталья Витальевна

Андрианова Ульяна Николаевна

Сыктывкар
2018

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Бальные танцы» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Бальные танцы» (далее -Программа) для детей школьного возраста составлена в соответствии с Федеральным законом №273 от 29.12.2012 «Об образовании в РФ», Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 10.01.2003 г. № 15 - ФЗ, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», уставом МАУДО «Центра детского творчества», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.1251-03», положением о дополнительной общеобразовательной–дополнительной общеразвивающей программе МАУДО «ЦДТ».

Программа модифицирована, разработана на основе типовой программы министерства просвещения для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ (Музыка, издание 3-е дополненное, М. - Просвещение); на основе примерных и типовых программ кружков по бальному танцу: Шутиков Ю.Н. «Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам»; Боголюбская М.С., Елинек Ю.Е., Бахто С.Е. «Бальный танец»; документации Союза танцевального спорта России (СТСР), документации Федерации танцевального спорта Республики Коми (ФТС РК) и личного опыта педагогов клуба.

Актуальность программы определяется ее возрастающей популярностью среди детей и родителей, значимостью воздействия на физическое и эстетическое развитие дошкольников. Занятия положительно сказываются на физическом развитии детей соразмерно развивается фигура. Устраняется ряд физических недостатков, вырабатывается правильная и красивая осанка, внешнему облику придается соразмерность и элегантность.

Отличительные особенности программы. В основе построения Программы лежат современные научные и методические разработки специалистов по спортивным танцам, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания и развития, педагогике, физиологии, гигиены и психологии.

Работа по движению на занятиях происходит в тесном и постоянном контакте с работой по физическому воспитанию. Без этого подлинная

выразительность детей, их умение непринужденно передавать в движение характер и особенность музыки, игры, танца не могут быть достигнуты. Выразительность и музыкальность движения опирается на общее развитие детей, крепость их мышц, ловкость, хорошую координацию движений. В то же время разучивание упражнений, игр, танцев закрепляет и совершенствует навыки, приобретенные на занятиях по общей физической подготовке осанка, правильный шаг, прыжок, умение ориентироваться в пространстве и т.д. В результате формирования знаний, умений и навыков основ бальной хореографии у детей вырабатывается способность к концентрации внимания, развивается память, что способствует общему развитию ребенка. Вместе с обучением танцу, навыками красивого движения у учащихся формируется вкус, избирательное отношение к танцевальному и музыкальному репертуару. Одновременно закладываются навыки поведения в обществе, основы культуры общения и поведения в коллективе.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Бальные танцы» адресована детям дошкольного возраста (5-7 лет).

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься бальными танцами. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей).

Объем программы. Всего 144 часов в год.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Формами организации образовательного процесса и видами занятий являются: аудиторная форма- групповые учебно-тренировочные занятия, игры, конкурсы; самостоятельная работа; внеаудиторная форма – соревнования, самостоятельная работа.

В организации учебной деятельности используются различные формы проведения занятий: учебная игра, игра-путешествие, театрализованные представления, экскурсии, соревнования, турниры.

Непременным условием при проведении занятий является дифференцированный подход к учащимся, а при подготовке к смотрам – индивидуальная работа с парами.

Срок освоения программы 2 года.

Режим занятий. Занятия по программе «Бальные танцы. Начальная подготовка» проводятся 2 раза в неделю.

Исходя, из санитарно-гигиенических норм (СанПиН 2.4.4.3172-14) продолжительность 1 часа занятий для учащихся дошкольного возраста (5-6 лет) – 25минут; (6-7 лет) – 30 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – использование средств бальной хореографии в эстетическом воспитании детей, развитие их музыкальных и творческих способностей, художественного вкуса, культуры поведения, развитие физических способностей, координации, чувства ритма, музыкального движения.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**.

Обучающие:

- Формировать первоначальные двигательные навыки
- Совершенствовать танцевальное мастерство;

Развивающие:

- Развивать артистичность, ритмичность, музыкальность.
- Развивать различные виды памяти (моторной, двигательной, зрительной) и образного мышления;
- Развивать устойчивый, познавательный интерес обучающихся к бальному танцу;
- Развивать костно-мышечный и суставно-связочный аппараты;
- Развивать чувство раскрепощенности, коммуникативности личности в коллективной деятельности.

Воспитательные:

- Воспитывать любовь к хореографическому искусству и умение ценить прекрасное;
- Формировать навыки уважительного отношения между полами;
- Воспитывать личностные качества: терпение, трудолюбие, воля, стремление к победе, необходимые не только для занятий танцами, но и в социуме.
- Формировать коллектив и его стремление к единой цели;
- Пропагандировать здоровый образ жизни.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

Название разделов и тем	Количество часов 1 г.о.			Количество часов 2 г.о.		
	Всего	Т	П	Всего	Т	П
1. Теоретическая подготовка	10	10	-	10	10	-
2. Общая физическая подготовка	46	-	46	46	-	46
3. Специальная техническая подготовка	73	21	52	73	21	52
4. Промежуточная и итоговая аттестация	4		4	4		4
5. Соревновательная подготовка	4		4	4		4
6. Досугово-развивающая деятельность	5		5	5		5
7. Итоговое занятие	2	1	1	2	1	1
Итого:	144	32	112	144	32	112

Учебный план 1 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	10	10	-
1.1.	Вводное занятие	1	1	-
1.2.	Теоретическая подготовка	9	9	-
2.	Общая физическая подготовка	46	-	46
2.1.	Строевые упражнения	12	-	12
2.2.	Общеразвивающие упражнения	25	-	25
2.3.	Игры игровые упражнения	8	-	8
2.4.	Самостоятельная работа	1	-	1
3.	Специальная техническая подготовка	73	21	52
3.1.	Элементы музыкальной грамоты	12	6	6
3.2.	Базовая техническая подготовка. Массовое танцевание.	20	5	15
3.3.	Европейская программа	20	5	15
3.4.	Латиноамериканская программа	20	5	15
3.5.	Самостоятельная работа	1	-	1
4.	Промежуточная и итоговая аттестация	4	-	4
5.	Соревновательная подготовка	4	-	4
6.	Досугово-развивающая деятельность	5	-	5
7.	Итоговое занятие	2	1	1
ВСЕГО		144	32	112

Учебный план 2 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	10	10	-
1.1.	Вводное занятие	1	1	-
1.2.	Теоретическая подготовка	9	9	-
2.	Общая физическая подготовка	46	-	46
2.1.	Строевые упражнения	12	-	12
2.2.	Общеразвивающие упражнения	25	-	25
2.3.	Игры игровые упражнения	8	-	8
2.4.	Самостоятельная работа	1	-	1
3.	Специальная техническая подготовка	73	21	52
3.1.	Элементы музыкальной грамоты	12	6	6
3.2.	Базовая техническая подготовка. Массовое танцевание.	20	5	15
3.3.	Европейская программа	20	5	15
3.4.	Латиноамериканская программа	20	5	15
3.5.	Самостоятельная работа	1	-	1
4.	Промежуточная и итоговая аттестация	4	-	4
5.	Соревновательная подготовка	4	-	4
6.	Досугово-развивающая деятельность	5	-	5
7.	Итоговое занятие	2	1	1
ВСЕГО		144	32	112

1.3.2. Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Теоретическая подготовка.

Тема № 1.1. Вводное занятие

Знакомство детей друг с другом и с педагогом. Содержание образовательной программы, цели и задачи.

Тема № 1.2. Техника безопасности и правила поведения в танцевальном зале.

Понятие о технике безопасности во время занятий, правила поведения в ЦДТ.

Тема № 1.3. Основы терминологии

Понятия: поклон и реверанс, основная стойка, разминка, полупальцы, общеразвивающие упражнения (ОРУ);

Названия танцевальных фигур, поворотов, шагов.

Элементарные понятия о конкурсном танцевании.

Тема № 1.4. Домашнее задание для развития основных физических качеств

Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества. Здоровье деятельности (режим дня, утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры и др.) и систематические занятия физическими упражнениями.

Повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

2. Общая физическая подготовка (практика)

Тема № 2.1. Строевые упражнения

Шаги и статические позы;

Построения и перестроения;

Передвижения по залу: в обход, змейкой, противходом, по диагонали;

Бег, обычный, стилизованный бег; с высоким подниманием бедра,

Приставной шаг.

Тема № 2.2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для голеностопного сустава;

Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища;

Упражнения на гибкость и силу (упражнения на растягивание);

Упражнения в партере;

Прыжки и их разновидности;

Равновесия на двух ногах, на одной.

Тема № 2.3. Игры и игровые упражнения.

Сюжетные игры – «Веселая бабочка», «Путешествие»;

Обучающие игры - «Снежный ком», «Игра в мяч», «Веселый круг».

Подвижные игры - «Снежная королева», «Кошки-мышки», «Мышеловка»;

Танцевальные игры – «Автостоп», «В траве сидел кузнечик», «Варенье»,

«Большая стирка», «Танец маленьких утят», «Танцевальная игра», «Живой коридор» и др.

Тема № 2.4. Самостоятельная работа.

Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).

3. Специальная техническая подготовка

Тема № 3.1. Основы музыкальной грамоты

Теоретические занятия.

Характер музыки (веселая, спокойная, грустная);

Темп (медленный, умеренный, быстрый);

Динамические оттенки (громко, тихо);

Простые размеры - 2/4, 3/4, 4/4;

Сильная и слабая доли;

Ритмический рисунок (медленно, быстро).

Практические занятия.

Прохлопывание ритма, ритмические упражнения с музыкальным заданием (начало и окончание движения вместе с музыкой). Движение в различных темпах. Определение характера танцевальной музыки словами и передача характера в движении. Передача динамических оттенков в движении.

Тема № 3.2. Базовая техническая подготовка. Массовые танцы.

Теоретические занятия

Танец «Диско». Характер танца, техника выполнения основного шага.

Танец «Полька». Характер танца, техника выполнения галопа, подскоков.

Практические занятия – Изучение основных движений.

Танец «Диско». Основной шаг.

Танец «Полька». Галоп, подскоки.

Тема № 3.3. Европейская программа

Медленный вальс (Slow waltz)

1. Теоретические занятия – стойка (соло), стойка в паре, понятие «линии» в движениях рук, ног, головы и корпуса (форма). Техника исполнения маленького квадрата на шагах.

2. Практические занятия – стойка (соло), стойка в паре, понятие «линии» в движениях рук, ног, головы и корпуса.

Подготовительные упражнения – подъем – снижение, снижение с выносом ноги вперед, назад, в сторону. Исполнения маленького квадрата на шагах.

Тема № 3.4. Латиноамериканская программа

Ча-ча-ча (Cha-cha-cha)

1. Теоретические занятия – стойка (соло), стойка в паре, понятие «линии» в движениях рук, ног, головы и корпуса (форма). Техника исполнения основного шага ча-ча-ча.

2. Практические занятия – стойка (соло), стойка в паре, понятие «линии» в движениях рук, ног, головы и корпуса (форма). Тайм степ (упражнение «флажок»), движение рук в сторону, вперед, вверх.

Тема № 3.5. Самостоятельная работа.

Самостоятельно выполнять ранее изученные элементы разминки: пружинка, наклоны, приседания, махи, складочка, кошечка, корзинка, мостик, полу шпагат, паучок, лодочка и др.

4. Промежуточная и итоговая аттестация (практика)

В целях объективности определения перспективности танцоров и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости. Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Текущий контроль успеваемости включает в себя входящую диагностику исходного уровня подготовленности ребенка в начале цикла обучения по программе. Входящая диагностика проводится в течение двух первых недель обучения по программе. В ходе проведения входящей диагностики педагог осуществляет прогнозирование возможностей развития и успешного обучения по программе. Формы проведения входящей диагностики: наблюдение, собеседование, тестирование,

Промежуточную аттестацию (тестирование) уровня знаний, умений и навыков учащихся по образовательной программе педагог проводит 3 раза в год, в форме контрольных нормативов по общефизической и специально физической подготовке.

5. Соревновательная подготовка (практика)

Показательные выступления перед родителями на родительских собраниях (2 раза в год), участие учащихся в показательных выступлениях на открытых уроках для родителей, студентов, гостей.

Участие в клубных соревнованиях по ОФП и СФП 2 раза в год.

6. Досугово-развивающая деятельность

Проводится в соответствии с планом, утвержденным замдиректора по УВР в начале учебного года, в процессе учебных занятий, соревнований, клубных традиционных мероприятий по программе воспитания «Росток» МАУДО «ЦДТ». Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих танцоров РК. Знакомство с видами спорта развиваемые в РК. Выход на лыжах. Коми подвижные игры.

7. Заключительное занятие

Теория: Подведение итогов за учебный год. Анализ спортивных и творческих достижений. Вручение благодарностей.

Практика: Домашнее задание на лето.

2 год обучения

1. Теоретическая подготовка

Тема №1. 1.Вводное занятие

Цели и задачи на учебный год. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Обсуждение правил взаимодействия всех участников образовательного процесса, прав и обязанностей членов детского коллектива.

Тема № 1.2.Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Понятие о технике безопасности во время занятий, требования к форме, внешнему виду, правила поведения в ЦДТ.

Тема № 1.3.Основы терминологии

Понятия: поклон и реверанс, основная стойка, разминка, фигуры, общеразвивающие упражнения (ОРУ);

Названия танцевальных фигур, поворотов, шагов.

Элементарные понятия о конкурсном танцевании.

Тема № 1.4.Домашние задания для развития основных двигательных качеств.

Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества;

Здоровье (режим дня, утренняя зарядка, закаливание) и систематические занятия физическими упражнениями;

Повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

2. Общая физическая подготовка (практика)

Тема № 2.1. Строевые упражнения

Шаги и статические позы;

Построения и перестроения;

Передвижения по залу: в обход, змейкой, противходом, по диагонали

Бег, стилизованный бег;

Приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро.

Тема № 2.2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для голеностопного сустава;

Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища;

Упражнения на гибкость и силу (упражнения на растягивание);

Упражнения в партере;

Прыжки и их разновидности;

Равновесия на двух ногах, на одной;

Поворот на трех шагах.

Тема № 2.3 Игры и игровые упражнения.

Сюжетные игры – «Веселая бабочка», «Путешествие»;

Обучающие игры - «Снежный ком», «Игра в мяч», «Веселый круг».

Подвижные игры - «Снежная королева», «Кошки-мышки», «Мышеловка»;

Танцевальные игры – «Автостоп», «Большая стирка», «Танцевальная игра», «Живой коридор» и др.

Тема № 2.4. Самостоятельная работа

Составление расписания дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

3. Специальная техническая подготовка

Тема № 3.1. Основы музыкальной грамотности

Теоретические занятия.

Элементы музыкальной грамоты:

Характер музыки (веселая, спокойная, грустная);

Темп (медленный, умеренный, быстрый);

Динамические оттенки (громко, тихо),

Простые размеры - 2/4, 3/4, 4/4;

Сильная и слабая доли, ритм.

Практические занятия.

Прохлопать ритм, ритмические упражнения с музыкальным заданием (начало и окончание движения вместе с музыкой). Движение в различных темпах. Определение характера танцевальной музыки словами и передача характера в движении. Передача динамических оттенков в движении.

Тема № 3.2. Базовая техническая подготовка. Массовое танцевание.

1. Теоретические занятия - характер танцев, танцевальный образ, ориентация в пространстве зала, понятие фигуры танца, техника выполнения основных шагов и фигур танцев «Диско», «Полька».

2. Практические занятия – Изучение фигур композиции «Диско»; изучение фигур танца «Полька».

Тема № 3.3. Европейские танцы

Медленный вальс (Slow waltz)

1. Теоретические занятия – стойка, стойка в паре, понятие «линии» рук, ног, головы и корпуса (форма). Техника исполнения маленького квадрата на шагах, техника выполнения пяти фаз медленного вальса шаги вперед, и шести фаз назад. Элементарные понятия о конкурсных танцах.

2. Практические занятия - практическая работа: стойка, стойка в паре, понятие «линии» в движениях рук, ног, головы и корпуса.

Подготовительные упражнения – подъем – снижение, снижение с выносом ноги вперед, назад, в сторону; удлинение шага вперед-назад; центральный баланс; перенос веса (30% -70%); сбор ног вперед, назад, в сторону; левый, правый маленький квадратик на шагах, левый, правый маленький квадратик с выполнением фаз.

Тема № 3.4. Латиноамериканские танцы

Ча-ча-ча (Cha-cha-cha)

1. Теоретические занятия – стойка, стойка в паре, понятие «линии» в движениях рук, ног, головы и корпуса (форма). Техника исполнения основного шага ча-ча-ча. Фигур: тайм степ, Нью-Йорк.

Элементарные понятия о конкурсных танцах.

2. Практические занятия - практическая работа: стойка, стойка в паре, понятие «линии» в движениях рук, ног, головы и корпуса (форма). Упражнения «флажок», движение рук в сторону, вперед, вверх, «чек». Изучение фигур: Тайм степ, Основное движение, Нью-Йорк.

Тема № 3.5. Самостоятельная работа.

Составление расписания дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

4. Промежуточная и итоговая аттестация (практика)

В целях объективности определения перспективности танцоров и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Промежуточную аттестацию (тестирование) уровня знаний, умений и навыков, учащихся по образовательной программе педагог проводит 3 раза в год, в форме контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.

5. Соревновательная подготовка

Участие в клубных соревнованиях по ОФП и СФП. Участие в показательных выступлениях на различных соревнованиях, спортивных праздниках, вечерах. Открытые занятия проводятся 1 раз в четверть с целью промежуточного контроля за качеством обучения.

6. Досугово-развивающая деятельность

Проводится в соответствии с планом УВР, утвержденным замдиректора, а также, в процессе учебных занятий, соревнований, клубных традиционных мероприятий по программе воспитания «Росток» МАУДО «ЦДТ». Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих танцоров РК. Знакомство с видами спорта развиваемые в РК. Выход на лыжах. Коми национальные подвижные игры.

7. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов работы за учебный год. Анализ спортивных и творческих достижений. Вручение благодарностей

Рекомендации по продолжению обучения по основной образовательной программе клуба «Спортивные балльные танцы».

Практика: Домашнее задание на лето.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

Предметные результаты:

Ученик будет:

Знать:

- иметь представление, что такое Спортивные бальные танцы.
- правила поведения во время учебно-тренировочного занятия;
- основные термины по спортивным бальным танцам.

Уметь:

- организовать свое рабочее место;
- выполнять простейшие упражнения;
- слышать характер музыки;
- правильно и выразительно двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- разбираться в направлениях;
- ориентироваться в пространстве;
- принять участие в клубных соревнованиях в конце учебного года по физической подготовке.

Сдавать: 3-4 раза контрольные нормативы по физической подготовке.

Вторая возрастная группа (6-7 лет):

Знать:

- технику безопасности, правила поведения во время учебно-тренировочного занятия;
- терминологию элементов по специальной технической подготовке;
- элементы танцев, несложные танцевальные комбинации.

Уметь:

- слушать и слышать педагога; выполнять самостоятельно задания педагога;
- организовать свое рабочее место на учебно-тренировочном занятии;
- правильно и выразительно двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- слышать характер музыки;
- разбираться в направлениях, ориентироваться в пространстве;
- При успешном овладении программой, участие в соревнованиях по массовому спорту.

Дети 6 лет исполняют четыре конкурсных танца: Диска, Полька, Медленный вальс (Waltz), Ча-ча-ча (Cha-cha-cha).

Приобретут опыт участия во внутриклубных соревнованиях по неполной классификационной программе, 2 раза за учебный год.

Сдавать: 3-4 раза контрольные нормативы по физической подготовке.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- умение планировать свою собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей;
- осознание того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, а также качество и уровень усвоения;
- умение адекватно реагировать на трудности, отсутствие боязни сделать ошибку;
- понимание причин своей неудачи, умение находить способы выхода из этой ситуации;
- способность к мобилизации сил и энергии; к волевому усилию и преодолению препятствий (волевая само регуляция);
- может объяснять самому себе: «Что во мне хорошо, а что плохо?» (личные качества, черты характера), «Что я хочу?» (цели, мотивы), «Что я могу?» (результаты).

Познавательные:

- самостоятельное выделение и формулирование цели на занятии, на определённый учебно-тренировочный период; в период подготовки к соревнованиям, для выступления на соревнованиях;
- овладение умением моделировать (преобразовывать объект из чувственной формы в музыкально-двигательный образ, модель, где выделены существенные характеристики объекта);
- рефлексия способов и условий действия при выполнении общефизических и специально технических упражнений, контроль и оценка процесса и результатов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Коммуникативные:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях (на занятиях в клубе, массовых мероприятиях ЦДТ, экскурсиях, конкурсах, играх, соревнованиях и др.), умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; безбоязненно обращаться к педагогу с вопросом или просьбой;
- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.

Личностные результаты:

- принятие и освоение социальной роли учащегося клуба, Центра детского творчества, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; стремление самосовершенствоваться;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям по бальным танцам, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- проявление дисциплинированности, силы воли, терпения, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Бальные танцы. Начальная подготовка» проводятся на базе МУ ДО «ЦДТ» Занятия организуются в бальном зале, соответствующим требованиям САНПиН и техники безопасности.

В кабинетах имеется следующее учебное оборудование:

- паркетный зал, зеркала;
- магнитофон - 1 шт.;
- тренерская комната;
- две раздевалки (для мальчиков и девочек.);
- актовый зал;
- студия звукозаписи.

Методическое обеспечение.

Информационно-методическое обеспечение:

- инструкции по технике безопасности при занятии спортивными бальными танцами;
- методическая литература по спортивным бальным танцам;
- диагностические методики и контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП)

Литература:

- Гвидо Регацуони, Массимо Андело Росси. Учимся танцевать бальные танцы. - М., 2001.

- Ги Дени, Люк Дассбиль. Все танцы. - Киев, Музыкальная Украина, 1987.

- Техника исполнения европейских танцев. Имперское общество учителей танцев. Лондон- СПб., 1996.

- Техника исполнения латиноамериканских танцев. Имперское общество учителей танцев. Лондон- СПб., 1996.

Подборка методических материалов:

- методические разработки:
 - «История бальных танцев»;
 - «Карнавал в Рио-де-Жанейро»;
- сценарии театрализованных представлений, концертов и конкурсов:
 - «Посвящение в танцоры»;
 - «Новогодняя сказка»;
 - «Конёк - Горбунок»
- контрольно-измерительные материалы – 1 комплект;

- календарно-тематический план по годам обучения – 6 шт;
- ФТСР (краткая историческая справка) – 1 шт;
- требования и классификация ФТСР – 1 шт;
- правила спортивного костюма ФТСР – 1 шт;
- положения об организации и проведении турниров по СБТ -3 шт.

Фонотека и видеоматериалы:

- CD -диски с музыкальными композициями – 10 шт;
- DVD -диски с записями концертных выступлений, КТД, гастролей, мастер-классов - 3 шт;
- DVD–диски с записями концертов российских и зарубежных мастеров и коллективов – 3 шт.

2.2. МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются: теоретические, практические, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований, с последующим разбором. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил соревнований, ознакомление с основами физиологии, психологии, гигиены.

Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими занятиями или в их заключительной части.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения. Практическая деятельность выражена в различных формах: в реализации учебно-тренировочного материала, в разучивании танцевального репертуара, в форме тренировок (в основе которых лежит метод многократного повторения); конкурсов, концертов, турниров.

Индивидуальная работа для каждой пары осуществляется по индивидуальному творческому плану, который реализуется детьми в оптимальном для них темпе. Индивидуальная работа с парами проводится при подготовке к концертам, смотрам, конкурсам, турнирам во внеурочное время, во время каникул.

Основная структура занятия.

Подготовительная часть включает в себя разминку. Для этого используются упражнения общей физической подготовки: ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения.

В основной части занятия стоит задача овладения упражнениями и теоретическими знаниями учебной программы (элементы хореографии, упражнения в парах). Упражнения для развития физических качеств применяются как вспомогательные средства для достижения главной цели. Игровые моменты в основной части занятия также необходимы для создания благоприятного эмоционального настроения на занятиях.

Заключительная часть занятия используется для приведения организма учеников в относительно спокойное состояние. Используются малоподвижные игры, упражнения на расслабление, восстановление дыхания, теоретические сведения. Проводится рефлексия.

Обучение детей по данной программе предполагает использование на занятиях разнообразных педагогических приемов и методов, направленных на выявление и развитие творческих, физических и организаторских способностей учащихся.

Успешной реализации программы способствует разнообразие применяемых методов. Основные методы - это словесный, музыкальный, наглядный показ, практический метод, метод помощи, частично - поисковой метод и идеомоторный методы обучения.

Непременным условием на занятиях спортивными бальными танцами является дифференцированный подход к учащимся. При такой организации учебно-воспитательного процесса педагог излагает новый материал всем учащимся одинаково, а для практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности (в зависимости от способностей и уровня подготовки каждой пары). Для каждой пары составляется индивидуальный творческий план, который реализуется детьми в оптимальном темпе. Индивидуальная работа с парами проводится при подготовке к концертам, смотрам, конкурсам, турнирам (во внеурочное время или в сводных группах).

Работа в паре способствует формированию коммуникативных навыков и чувства ответственности. Состав пары может быть постоянным и меняющимся. В процессе общения развиваются коммуникативные навыки, речь, память (слуховая, моторная), логическое мышление, актуализируется предшествующий опыт, формируется адекватная самооценка личности. Данная педагогическая технология помогает снять психологический барьер, формирует мотивацию к самосовершенствованию. Учащиеся начинают активно участвовать в концертной деятельности.

Использование в работе педагога перечисленных методов, приёмов и технологий, позволит учащимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

Танцевально-спортивный клуб «АртМас» имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с детьми.

Одним из условий успешного воспитательного воздействия в коллективе является *формирование и поддержание положительных традиций*:

- посвящение в танцоры;
- открытие и закрытие спортивного сезона;
- просмотр выступлений и их обсуждение;
- проведение мастер-классов;
- соревновательная деятельность учащегося и ее анализ;
- ведение классификационных книжек и формирование портфолио;
- организация и проведение коллективных творческих дел («Апрельские встречи», «На балу у Золушки», музыкальная гостиная, «Папин вальс», «Зажги свою звезду», танцы на ледовой дискотеке, «Салют Победы», «Всемирный день танца»);

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия с родителями учащихся с целью обеспечения единой образовательной среды.

Основными направлениями в работе с родителями являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми

результатами обучения, воспитания;

- вовлечение родителей в образовательный процесс через посещение занятий, творческих отчетов, демонстрацию родителям учебных достижений детей; формирование портфолио учащихся;

- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию коллективной творческой деятельности, праздников, соревнований, походов;

- формирование родительского комитета;

- анкетирование родителей.

Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает себя средства психолого-педагогического и методико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок;

- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;

- рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий;

- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;

- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;

- индивидуализация тренировочного процесса;

- адекватные интервалы отдыха;

- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;

- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;

- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;

- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;

- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;

- идеомоторная тренировка;

- психорегулирующая тренировка;

- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, походы, посещение музеев, выставок, театров.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения на расслабление, дыхание, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;

- тренировки преимущественно в благоприятное время суток - после 8 и до 20 часов;

- сбалансированное питание;

- гигиенические процедуры;

- удобная обувь для занятий бальными танцами, специальная форма для тренировок.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Медико-биологический контроль за состоянием здоровья юных спортсменов осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение. Углубленное медицинское обследование проводится врачами раз в год.

2.3. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации МАУДО «ЦДТ».

Для определения фактического состояния образовательного уровня танцоров проводится промежуточная и итоговая аттестация.

Цель промежуточной и итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом программы. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы промежуточной и итоговой аттестации.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости 1 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	КИМ
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика сентябрь	Определить исходный уровень общей физической подготовленности	Введение в деятельность Входящая диагностика	Тесты по ОФП и СФП	Приложение в УМК 2
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Проверка уровня развития физических качеств	Наблюдение, рефлексия, открытое занятие	Приложение в УМК 2
Текущий контроль успеваемости декабрь	Определить уровень усвоения образовательной программы по разделу специальная техническая подготовка, за 1	Диско, полька, м.в.	Внутри клубные соревнования, «Новогодний вечер»	Приложение в УМК 2

	полугодие			
Текущий контроль успеваемости февраль	Определить динамику развития физических качеств	КН по ОФП	Тесты по ОФП и СФП	Приложение в УМК 2
Промежуточная аттестация по итогам года апрель	Определить уровень усвоения образовательной программы 1 г.о.	Диско, полька, медленный вальс, ча-ча-ча	Внутриклубные соревнования, «Апрельские встречи»	Приложение в УМК 2

2 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	КИМ
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика сентябрь	Определить уровень общей физической подготовки на начало учебного года	Введение в деятельность Входящая диагностика	Теория: вопросы Практика: Тесты по ОФП и СФП	Приложение в УМК 1, 2,3
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года	Определить уровень усвоения образовательной программы по разделу ОФП и СФП, за 1 полугодие,	Проверка уровня развития физических качеств	Тесты по ОФП и СФП	Приложение в УМК 2,3
Текущий контроль успеваемости декабрь	Определить уровень усвоения образовательной программы по разделу специальная техническая подготовка, за 1 полугодие	Диско, полька, медленный вальс, ча-ча-ча	Внутри клубные соревнования, «Новогодний вечер»	Приложение в УМК 2
Текущий контроль успеваемости февраль	Определить динамику развития физических качеств,	КН по ОФП	Тесты по ОФП и СФП Соревнования «Зимние узоры»	Приложение в УМК 2,3
Промежуточная аттестация по итогам года апрель	Определить уровень усвоения образовательной программы 2 г.о.	Диско, полька, медленный вальс, ча-ча-ча	Внутриклубные соревнования «Апрельские встречи»	Приложение в УМК 2,3

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70731954/>
4. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>
5. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. //Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. –М.: Просвещение, 2009.
7. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
9. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70183566/#ixzz45zZVrQVh>
10. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» // Зарегистрирован 15.03.2018//

Список литературы для педагогов

1. Байбородова Л.В., Харисова И.Г., Чернявская А.П. Факультет педагогических технологий. Лекция № 9. Педагогические мастерские // Управление современной школой. Завуч. - 2014. - № 7. - С. 81 – 90
2. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы [Текст] / Л. Н. Буйлова // Наука и образование: современные тренды: коллективная монография / гл. ред. О. Н. Широков. — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. — № VIII. — С. 149–160. — (Серия "Научно-методическая библиотека"). — ISSN 2313-6189. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:https://interactive-lus.ru/discussion_platform.php?requestid=11070
3. Диагностика метапредметных и личностных результатов начального образования. 3-4 кл. / Р.Н.Бунеев, Е.В.Бунеева, А.А.Вахрушев, А.В.Горячев, Д.Д.Данилов, С.А.Козлова, Л.Н.Петрова, О.В.Пронина, А.Г.Рубин, О.В.Чиндилова. – М.: Баласс, 2015. – 48 с.
4. «Дополнительная образовательная программа: структура, содержание, технология разработки» Методические рекомендации. М.Г. Сивкова, г. Сыктывкар, 2004
5. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений /Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
6. Журнал «Дополнительное образование» № 3, 2003 «Что такое программа дополнительного образования нового поколения?»
7. Журнал «Дополнительное образование» № 6, 2003 «Технология разработки авторской программы дополнительного образования детей»
8. Журнал «Дополнительное образование» № 9, 2004 «О перспективах системного подхода к проектированию образовательных программ»
9. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования, - М.: Школьная пресса, 2006.
10. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М., - Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Пособие для учителей «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики», Под ред. И. А. Винер, Н. М. Горбулиной, О. Д. Цыганковой.-М.: Просвещение, 2011.
12. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. М.:Просвещение,1977.
13. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских образовательных программ дополнительного образования детей, - М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003.
14. Учебник для общеобразовательных учреждений в двух частях «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс, Под ред. И. А. Винер, Н. М. Горбулиной, О. Д. Цыганковой, -М.:Просвещение, 2011.
15. Спортивные бальные танцы: Правила судейства.- ФИЖ, 2013.-130с.
16. Шишманова Ж. Большой путь.- М.: Физкультура и спорт, 1980.- 88 с.