

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара  
от «30» мая 2024 года  
Протокол № 2

**«УТВЕРЖДАЮ»**



Директор МБУ ДО  
ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара  
И.Г. ГАВРИЛОВА

«30» мая 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Танцевально-спортивная студия  
«Кристаликс»»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Крюкова Софья Валерьевна,  
педагог дополнительного образования

САМАРА, 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Учебно-тематический план и содержание программы .....</b>	<b>17</b>
2.1. Модуль 1 Введение в спортивную бальную хореографию .....	17
2.2. Модуль 2 Европейская программа .....	20
2.3. Модуль 3 Латиноамериканская программа.....	23
<b>3. Ресурсное обеспечение программы .....</b>	<b>28</b>
<b>4. Список литературы .....</b>	<b>31</b>
Приложение 1 .....	33
Приложение 2 .....	34
Приложение 3 .....	35
Приложение 4 .....	36

## КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевально-спортивная студия «Кристаликс» (далее – программа) предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет, проявляющих интерес к спортивным танцам, художественно-эстетическому воспитанию, развитию физических качеств и здоровому образу жизни.

В результате обучения дети сформируют готовность к творческой художественно-эстетической и спортивной деятельности, овладеют умениями и навыками техничного и эмоционального исполнения различных танцевально-спортивных композиций, научатся передавать стиль и манеру исполнения танцев, а также выработают культуру здорового и безопасного образа жизни.

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе физического и эстетического воспитания детей значительная роль принадлежит танцу. Спортивный танец – это синтез искусства и спорта. Неразрывная связь с музыкой и другими искусствами, эмоциональность и яркая образность, возникающие в его процессе взаимоотношения выделяют это направление среди широкого спектра жанров искусства и видов спорта. Танцевальное воспитание детей предполагает не только приобретение ими навыков и знаний в области спортивной (бальной) хореографии, умения красиво и свободно двигаться, танцевать, но и формирование, и развитие их физических качеств, эстетическое и художественное развитие личности.

#### **Направленность программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевально-спортивная студия «Кристаликс» (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

В группах объединения осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (от 29 мая 2015 г. № 996-р г.), направленных на формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью, включения детей в творческую деятельность, которая способствует формированию гармоничной личности ребёнка. Всё это входит в приоритеты государственной политики в области воспитания.

Программа также направлена на приоритетные направления Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»), а также способствует развитию и поддержке детского творчества (направление «Культура»).

Данная программа является одним из эффективных инструментов формирования универсальных учебных действий, актуальных в образовании. Данная образовательная программа направлена на усиление комплексного физического и эстетического развития современных учащихся; повышение их общей культуры с помощью средств хореографии.

Знания и умения, получаемые учащимися в Студии «Кристаликс», развивают их данные. На занятиях юные танцоры учатся владеть своим телом, танцевать в любой момент и под любую музыку, выступать публично, вести в паре или уметь слушать партера, импровизировать - это те умения, которые могут пригодиться всегда, в любой момент жизни: и в детстве, и во взрослом возрасте.

Каждый родитель знает, насколько важно не только интеллектуальное, но и физическое развитие ребенка. Ведь именно в детстве происходит бурный рост организма, активно формируется нервная и костно-мышечная система, совершенствуется дыхательный аппарат, и закладываются основы

хорошего здоровья. Важно и то, что правильно подобранная физическая нагрузка оказывает влияние и на развитие интеллекта. С помощью занятий танцевальным спортом учащийся улучшает общее состояние своего здоровья при помощи умеренных нагрузок, которые оказывают положительное влияние на все группы мышц, суставы, сердце и всю систему кровообращения за счет интервальной нагрузки и равномерного воздействия. Он приобретает такие навыки как скорость, музыкальность, выносливость.

В основу данной общеобразовательной программы положены следующие **нормативные документы**, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»);

13. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

14. Устав МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара.

Программа реализуется с 2021 года. Данная программа является редакцией 2024 года.

В настоящее время спортивные бальные танцы являются массовым видом спорта и за последние несколько лет, этот зрелищный, красочно оформленный вид состязаний, получил значительное развитие.

Программа ориентирована на решение таких задач, как физическое и эстетическое развитие обучающихся, развитие фантазии и образной памяти, формирование художественного вкуса. Обучающиеся должны приобрести умения и знания в области бальной хореографии, научиться красиво и свободно двигаться, танцевать, должны не только знать элементы классического и ритмического тренажа, правила постановки в пару, основные движения танцев, но и уметь работать над совершенствованием техники исполнения. В настоящее время спортивный бальный танец очень популярен в России и в мире. В спортивном бальном танце нет определенного сценария, точного текста танцевальной партии, пошагового описания логического хода событийности. Композиция в спортивном танце не несет в себе практически никакого подтекста, не имеет какой-либо определенной сюжетной линии. Педагог дополнительного образования, ставящий композицию паре, берет для себя несколько критериев: ряд последовательных фигур должен соответствовать уровню и классу пары; внимание уделяется так же соответствию физической и технической оснащенности пары со сложностью исполнения фигуры.

**Новизна программа** состоит в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий, направленных на увеличение двигательной активности обучающихся, повышение физических возможностей нетрадиционным способом, через танец.

Программа разработана с учетом современных тенденций, новаций в образовании, по принципу модульного освоения материала.

Содержание программы представляют 3 модуля: «Введение в спортивную бальную хореографию», «Европейская программа», «Латиноамериканская программа». Каждый модуль программы имеет свои цели. Благодаря этому образовательный процесс направлен на их достижение, путем решения предметных, развивающих и воспитательных задач.

При проектировании содержания использовался принцип спиральности. Это дает свои преимущества:

- теоретическая и практическая информация закрепляется на каждом ее витке;

- учитывается логическая прогрессия построения материала «от простого к сложному».

Программа является своего рода платформой, предоставляющей учащемуся возможности для формирования своих индивидуальных образовательных траекторий через удовлетворение личных запросов.

**Отличительной особенностью программы** является привитие обучающимся понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами в танцевальном спорте. Освоение программы способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности личности обучающегося.

#### **Педагогическая целесообразность:**

Спортивный танец включает в себя все аспекты воспитания: от совершенствования физической формы тела до очень тонкой и деликатной области межличностных отношений, помогающий учащимся в будущем легче адаптироваться в любой социальной среде. Своеобразие и оригинальность заключается в том, что спортивный бальный танец с его этикой и эстетикой представляет собой «инструмент» воспитания



всесторонне развитой, гармоничной личности. Данная программа ведет к освоению одного из самых элегантных видов танцевального искусства.

**Цель программы:** создание условий для формирования гармонично развитой личности ребенка, успешно адаптирующейся в условиях современной жизни, посредством спортивной бальной хореографии.

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

*Обучающие:*

- познакомить с историей происхождения бальных танцев;
- способствовать формированию навыков танцевального мастерства;
- сформировать музыкально-ритмические навыки.

*Развивающие:*

- обеспечить развитие правильной осанки, координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости;
- способствовать развитию чувства ритма и музыкальности детей, их двигательной и логической памяти;
- предоставить возможность развития творческой инициативы и способности к самовыражению в танце.

*Воспитательные:*

- приобщить ребенка к здоровому образу жизни;
- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- способствовать распространению влияния эстетики бального танца среди сверстников, одноклассников;
- формировать потребность и уважение к труду.

**Возраст обучающихся:**

Программа «Кристаликс» адресована обучающимся школьного возраста (7-18 лет). Обучение осуществляется с личностно-ориентированным подходом, с учетом возрастных особенностей детей, что позволяет использовать в программе групповые и здоровьесберегающие технологии.

Зачисление на обучение осуществляется при наличии медицинской справки, обеспечивающей допуск, набор обучающихся в группы свободный.

**Сроки реализации:**

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 144 часа в год.

*Уровень освоения программы:* базовый.

*Формы организации деятельности:* групповые занятия.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

*Формы обучения:* очная, с возможностью перевода в дистанционное.

Виды занятий по программе:

- теоретические;
- практические;
- конкурсы, соревнования;
- самостоятельная работа;
- массовые социально-значимые мероприятия.

**Режим занятий:**

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет – 40 минут, перемена – 10 минут. Количество детей в группе: 16 человек.

**Ожидаемые результаты:**

*Личностные:*

У обучающегося будет сформированы:

- положительное отношение к обучению;
- готовность к творческой художественно-эстетической и спортивной деятельности;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- основы саморазвития и самовоспитания.

*Метапредметные:*

Обучающийся научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- осваивать способы решения проблем творческого характера в процессе восприятия и исполнения танцевального материала;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

*Предметные результаты:*

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

**Виды и формы контроля:**

1. *Входной контроль* проводится в начале изучения каждого модуля программы с целью диагностики:

а) первоначальных знаний и умений по спортивным бальным танцам (приложение 3);

б) физической подготовки и определения гибкости у учащихся на основе комплекса упражнений (приложение № 4).

Форма контроля: беседа, выполнение упражнений и практических заданий (н-р, назвать танцы, исполняемые в европейской и латиноамериканской программе, станцевать под музыку предложенную педагогом фигуру и т.п.).

2. *Текущий контроль* осуществляется в процессе проведения учебных занятий и направлен на выявление уровня усвоения материала программы и физической подготовки обучающегося. С помощью данного контроля

появляется возможность скорректировать планируемую работу с учащимися в процессе обучения. Форма контроля: беседа, выполнение творческих заданий, наблюдение, оценка исполняемых изученных композиций. Особенной формой контроля является выступления учащихся на конкурсах и социально-значимых мероприятиях.

3. *Итоговый контроль* проводится в конце изучения каждого модуля и программы в целом и направлен на диагностирование знаний, умений и навыков учащихся и их соответствия прогнозируемым результатам.

*Форма контроля:*

1. Открытое занятие (проводится в конце изучения модуля) с приглашением родителей, представителей администрации, коллег.

2. Итоговое занятие - танцевальный турнир, в ходе которого выявляются учащиеся, наиболее успешно освоившие программу, и проводится награждение победителей турнира.

*Критерии и способы определения результативности:*

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Определение уровня достижения *личных и метапредметных* результатов отслеживается педагогом во время учебных занятий, активного участия учащихся в социально-значимых мероприятиях объединения и образовательного учреждения.

Для определения *предметных результатов* освоения дополнительной общеобразовательной программы, а именно сформированности у учащихся теоретических знаний и практических умений и навыков, применяется контроль и оценка с помощью критериальной таблицы.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				

1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебнотематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Минимальный уровень – учащийся овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой	1	Наблюдение, диагностика, контрольный опрос
		Средний уровень – объем усвоенных опрос и др. знаний составляет более $\frac{1}{2}$ .	2	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой в конкретный период	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень – учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины	1	Наблюдение, диагностика, контрольный опрос
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой	2	
		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	3	
<b>2. Практическая подготовка</b>				
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебнотематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный уровень – учащийся овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой	1	Контрольное задание

		Средний уровень – объём усвоенных опрос и др. знаний составляет более $\frac{1}{2}$ .	2	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	3	
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Отсутствие затруднений в использовании и специального оборудования и оснащения	Минимальный уровень – учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины	1	Контрольное задание
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой	2	
		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	3	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности – учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога	1	Контрольное задание
		Репродуктивный уровень – в основном выполняет задания на основе образца	2	

		Творческий уровень – выполняет практические задания с элементами творчества.	3	
--	--	--	---	--

Важной составляющей образовательного процесса является организация демонстрации знаний и умений, приобретенных учащимися в процессе учебных занятий. Композиции, разученные в процессе занятий, демонстрируются в конце учебного занятия, а также по итогам изучения модуля и всей программы. Демонстрация проходит на открытых занятиях, социально-значимых мероприятиях и танцевальном турнире, проводимом в конце учебного года.

Критериями оценки демонстрируемых композиций обучающимися являются следующие показатели:

- знание и понимание танцевальных движений и танцев;
- техника исполнения;
- артистизм исполнения;
- ориентация на паркете.

**Воспитательный компонент:**

Воспитательный компонент программы основывается на развитии личности, создании условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

На учебных занятиях и во внеурочное время обучающиеся танцевально-спортивной студии «Кристаликс» активно вовлекаются в воспитательный процесс. Программой предусмотрены тематические беседы; организация и проведение мероприятий, посвященных праздничным и памятным датам, для учащихся и родителей танцевально-спортивной студии; участие в концертных мероприятиях и соревнованиях (учрежденческих, районных, городских и т.д.), конкурсах и т.п. Таким образом, педагогом в процессе образовательной деятельности решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи:

- воспитание патриотизма и гражданской ответственности;
- духовно-нравственное и эстетическое воспитание обучающихся;
- формирование положительного отношения к труду и творчеству;
- формирование коммуникативной культуры;
- воспитание бережного и уважительного отношения к историческому наследию русского народа;
- формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

#### **Работа с родителями:**

В работе с родителями используются следующие формы:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы;
- анкетирование родителей;
- проведение открытых занятий для родителей;
- совместные мероприятия (чаепития, праздники, поездки на выступления, соревнования, социально-значимые мероприятия).



## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение в спортивную бальную хореографию	46	6	40
2	Европейская программа	50	5	45
3	Латиноамериканская программа	48	4	44
	Итого	144	15	129

### 2.1. Модуль «Введение в спортивную бальную хореографию»

**Цель** - формирование у обучающихся мотивации к учебным занятиям и активизация интереса учащихся к спорту через изучение основ спортивной бальной хореографии.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

- дать начальные знания по истории бальных танцев;
- дать основные понятия, используемые в спортивной бальной хореографии;
- познакомить с основными понятиями музыкальной грамоты;
- изучить основные элементы ритмики и партерной пластики;
- научить технике исполнения упражнений ОФП с соблюдением требований безопасности.

##### *Воспитательные:*

- пробуждать устойчивую потребность к занятиям танцами и физической культурой и созданию ситуации успеха;
- формировать у обучающихся уверенность в себе и в своих силах, создавая тем самым мотивационную сферу к творческой активности в познании и самовыражению.

*Развивающие:*

- способствовать развитию интереса учащихся к совершенствованию физических и художественно-эстетических способностей;

- способствовать развитию внимания, памяти, образного мышления, воображения и творческих способностей;

**Ожидаемые результаты:**

*Обучающиеся должны знать:*

- историю, основные понятия, и терминологию спортивной бальной хореографии;

- основные понятия музыкальной грамоты;

- основные понятия партерной гимнастики.

- правильную технику исполнения общефизических упражнений, элементов ритмики и партерной гимнастики;

*Обучающиеся должны уметь:*

- исполнять поклон;

- правильно демонстрировать позиции рук и ног;

- правильно исполнять позиции партерной гимнастики;

- демонстрировать правильное исполнение упражнений ОФП;

- исполнять основные элементы ритмики и бальных танцев.

### **Учебно-тематический план модуля**

#### **«Введение в спортивную бальную хореографию»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	4	2	2	Беседа, наблюдение, диагностика
2.	Ритмика и бальные танцы	12	1	11	Контрольное задание

3.	Партерная гимнастика	12	1	11	Контрольное задание
4.	Общеспортивная подготовка	18	2	16	Открытое занятие
	ИТОГО	46	6	40	

## Содержание модуля

### «Введение в спортивную бальную хореографию»

#### **Тема 1. Вводное занятие**

*Теория:* Знакомство учащихся друг с другом, с педагогом, с программой. Правила поведения в хореографическом зале. Техника безопасности. Краткие сведения об истории спортивных бальных танцев. Определение европейской и латиноамериканской программы танца. Знакомство с терминологией.

*Практика:* Определение (диагностика) физических данных для занятий бальной хореографией. Изучение поклона.

#### **Тема 2. Ритмика и бальные танцы**

*Теория:* знакомство с базовыми характеристиками музыкального произведения. Характер музыки: темп, ритм, построение мелодии, форма, жанры.

*Практика:* движения на середине зала: танцевальные шаги по кругу, упражнения для укрепления мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног, упражнения для развития координации, упражнения для быстроты мышечной реакции, прыжки, подскоки, галоп, перескоки, легкий бег. Построение в зале (Приложение 1). Разучивание основных танцевальных элементов.

#### **Тема 3. Партерная гимнастика**

*Теория:* понятие партерной гимнастики и ее значения в спортивной бальной хореографии.

*Практика:* упражнения на развитие физических данных: выворотности ног; гибкости, растяжки;

-упражнения для исправления осанки, укрепление различных мышц тела. Включение упражнений партерной гимнастики в процесс изучения основных элементов балльных танцев.

#### **Тема 4. Общефизическая подготовка**

*Теория:* правила выполнения упражнений на различные группы мышц.

Знакомство с системой круговой тренировки.

*Практика:* выполнение комплекса упражнений для развития мышц ног, спины, брюшной полости. Развитие выносливости. Растяжка. Включение общефизических упражнений в процесс изучения основных элементов балльных танцев. Открытое занятие.

### **2.2 Модуль «Европейская программа»**

**Цель** - приобщение обучающихся к художественно-эстетическим ценностям и стремлению к физическому развитию через изучение танцев европейской программы.

#### **Задачи:**

*Образовательные:*

- познакомить обучающихся с историей танцев европейской программы;

- изучить основные положения в паре и движения рук, технику подготовительных и основных танцевальных движений;

- научить обучающихся технически правильно и эмоционально исполнять танцы европейской программы,

- обеспечить соблюдение требований безопасности при исполнении танцев.

*Воспитательные:*

- способствовать формированию у обучающихся художественного вкуса на образцах медленного вальса и европейского танца квикстеп;

- использовать этические особенности танца для воспитания личностных качеств учащихся: нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности.

*Развивающие:*

- развить навыки координации движений, формирование музыкально - ритмической координации движений;
- способствовать развитию межличностных и коммуникативных навыков у обучающихся в процессе исполнения парных танцев;
- способствовать развитию культуры поведения партнеров в танце и в повседневной жизни.
- способствовать развитию и укреплению здоровья обучающихся средствами спортивного танца.

**Ожидаемые результаты:**

*Обучающиеся должны знать:*

- краткую историю танцев европейской программы;
- название фигур танца Медленный вальс и Квикстеп;
- музыкальный размер, ритм и счет Медленного вальса и Квикстепа;
- последовательность фигур, поставленных в танцевальную вариацию;
- построение в зале, в зависимости от исполняемого ими танца.
- требования безопасности при исполнении танцев европейской программы.

*Обучающиеся должны уметь:*

- исполнять основные положения в паре и движения рук, подготовительные и основные танцевальные движения;
- исполнять позиции рук и ног в танцевальных фигурах Медленного вальса и Квикстепа;
- правильно исполнять спуски и подъемы в танцах европейской программы;
- демонстрировать правильное исполнение танцевальных вариаций;
- технически правильно и эмоционально исполнять танцы европейской программы.

## Учебно-тематический план модуля «Европейская программа»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, диагностика
2.	Медленный вальс	20	2	18	Контрольное задание
3.	Квикстеп	20	2	18	Контрольное задание
4.	Постановочная работа	8	-	8	Открытое занятие
	Итого	50	5	45	

### Содержание модуля «Европейская программа»

#### Тема 1. Вводное занятие

*Теория:* знакомство с содержанием модуля «Европейская программа». Беседа с обучающимися об основных тенденциях развития бальной хореографии. Инструктаж по технике безопасности.

*Практика:* Определение (диагностика) физических данных для занятий танцами европейской программы.

#### Тема 2. Медленный Вальс

*Теория:* история возникновения и развития вальса. Основные понятия: музыкальный размер %, позиции ног и рук, линия танца.

*Практика:* изучение основных фигур Медленного вальса. Применение понятий: перенос веса, опорная нога, ведущая сторона. Исполнение танцевальных фигур под музыку. Парное исполнение движений. Отработка хореографии танца «Медленный вальс»:

- Правый и левый квадрат.
- Правый и левый поворот.
- Спин поворот.
- Шассе открытое и закрытое.
- Открытая и закрытая, правая и левая перемена.

### **Тема 3. Квикстеп**

*Теория:* танец Квикстеп, его характер и особенность, музыкальный размер, фигуры танца, движения танца Квикстеп.

*Практика:* изучение основных движений танца Квикстеп: Отработка техники работы стопы. Разучивание хореографии из ранее изученных фигур. Постановка детей в пары. Выполнение фигур и хореографии по одному и в парах (Приложение 2). Отработка хореографии танца Квикстеп по частям:

- 1 часть - Четвертной поворот.
- 2 часть - Прогрессивное шассе.
- 3 часть - Основной шаг вперед и назад.
- 4 часть - Прогрессивное шассе.
- 5 часть - Лок-степ (состоит из обратного шассе, в котором стопы пересекаются на втором быстром шаге).
- 6 часть - Лок-вперед (состоит из шассе вперед, в котором ноги скрещиваются на втором быстром шаге).
- 7 часть - Четвертные повороты вправо и влево (Приложение 2).
- 8 часть - Выполнение фигур по одному под музыку.
- 9 часть - Выполнение фигур в парах под музыку.

### **Тема 4. Постановочная работа**

*Практика:* Разучивание и показ танцевальных композиций европейской программы (медленный вальс и квикстеп). Открытое занятие.

#### ***2.3. Модуль «Латиноамериканская программа»***

**Цель** - формирование у обучающихся основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями через изучение танцев латиноамериканской программы.

## **Задачи:**

### *Образовательные:*

- познакомить обучающихся с историей танцев латиноамериканской программы;
- познакомить с базовыми шагами и с танцевальными комбинациями латиноамериканской программы;
- изучить основные положения в паре и движения рук, технику подготовительных и основных танцевальных движений;
- формировать умение точно передать стиль и манеру исполнения латиноамериканских танцев;
- обеспечить соблюдение требований безопасности при исполнении танцев латиноамериканской программы.

### *Воспитательные:*

- воспитание художественного вкуса на образцах латиноамериканских танцев;
- воспитание личностных качеств учащихся: ответственности, инициативности, уверенности, самостоятельности, умение работать в команде.

### *Развивающие:*

- способствовать развитию координационных способностей учащихся;
- способствовать развитию творческого потенциала обучающихся при создании танцевальных композиций;
- способствовать дальнейшему укреплению физического развития обучающихся и осознанному отношению к своему здоровью.

## **Ожидаемые результаты:**

### *Обучающиеся должны знать:*

- историю танцев латиноамериканской программы;
- название фигур танца Ча-ча-ча и Самба;
- музыкальный размер, ритм и счет Ча-ча-ча и Самба;
- последовательность фигур поставленных в танцевальную вариацию;



- построение в зале в зависимости от исполняемого танца.

*Обучающиеся должны уметь:*

- исполнять основные позиции рук и ног в танцевальных фигурах Ча-ча-ча и Самба;

- демонстрировать правильное исполнение танцевальных вариаций и создавать авторские композиции;

- точно передавать стиль и манеру исполнения латиноамериканских танцев;

- соблюдать требования безопасности при исполнении танцев латиноамериканской программы.

### **Учебно-тематический план модуля «Латиноамериканская программа»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, диагностика
2.	Ча-ча-ча	18	1	17	Контрольное задание
3.	Самба	18	2	16	Контрольное задание
4.	Постановочная работа	8	-	8	Открытое занятие
5.	Итоговое занятие	2	-	2	Танцевальный турнир
	<b>ИТОГО</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	

## Содержание программы модуля «Латиноамериканская программа»

### **Тема 1. Вводное занятие**

*Теория:* знакомство с содержанием модуля «Латиноамериканская программа». Беседа с обучающимися об основных тенденциях развития спортивной бальной хореографии. Инструктаж по технике безопасности.

*Практика:* тестирование (диагностика) физической подготовки обучающихся для занятий танцами латиноамериканской программы.

### **Тема 2. Ча-ча-ча**

*Теория:* История танца Ча-ча-ча. Основные элементы и фигуры танца Ча-ча-ча. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

*Практика:* освоение основных элементов и фигур танца: «Тайм степ».

«Закрытое основное движение».

«Нью-Йорк».

«Рука к руке».

«Спот поворот влево, вправо». «Поворот под рукой вправо, влево». «Основное движение на месте». «Основное фоллзвей движение». «Фоллзвей раскрытие». «Линкрюк».

«Перемена мест слева направо».

«Перемена мест справа налево».

Освоение техники исполнения танца Ча-ча-ча: особенности работы стопы, положение рук, ног, корпуса, головы в паре, подъем и снижение корпуса. Создание учащимися композиций на основе выученных фигур танца Ча-ча-ча.

### **Тема 3. Самба**

*Теория:* История возникновения танца Самба. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера

исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер.

*Практика:* Освоение основных элементов, и фигур танца:

Основное движение».

«Поступательное основное движение».

«Виски влево и вправо».

«Самба ход на месте».

«Самба ход в ПП».

«Боковой самба ход».

«Левый поворот».

«Ботафого с продвижением».

«Вольта с продвижением влево и вправо».

«Вольтовый поворот на месте для дамы влево и вправо».

«Сольная вольта на месте влево и вправо».

«Ботафого в теневой позиции».

«Ботафого в ПП и ОПП».

«Крисс кросс».

«Самба локи».

«Мэйпоул».

«Раскручивание от руки». «Поворот на трёх шагах». «Роки назад».

Освоение техники исполнения танца Самба: особенности работы стопы, положение рук, ног, корпуса, головы в паре, подъем и снижение корпуса. Создание учащимися композиций на основе выученных фигур танца Самба.

#### **Тема 4. Постановочная работа**

*Практика:* Разучивание и показ танцевальных композиций латиноамериканской программы (Ча-ча-ча и Самба). Открытие занятия.

#### **Тема 5. Итоговое занятие**

*Практика:* подведение итогов освоения программы. Танцевальный турнир среди учащихся объединения.

### 3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

#### *Методическое обеспечение программы:*

Для наиболее эффективной реализации программы необходимо:

#### *Учебные пособия:*

- методические разработки и конспекты занятий,
- дидактический и раздаточный материал,
- комплект диагностики,
- видеофайл с образовательными фильмами,
- специальная танцевальная музыка, «минусовки» песен.

#### *Методические пособия:*

- Конспекты открытых занятий
- Конспекты мастер-классов
- Разработки досуговых мероприятий
- Описание практических работ: выступление на соревнованиях
- Анализ соревновательной
- Комплект психолого-педагогической деятельности диагностики:

психологические методики на развитие личности; тесты по развитию физических качеств.

#### *Особенности методики, организация образовательного процесса:*

Основная форма образовательной работы с детьми: спортивно-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее развитие, воспитание и формирование танцевально-спортивных способностей обучающихся.

Занятие включает чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на учебных занятиях, соответствуют возрасту и уровню развития детей. Беседы помогают развитию памяти, способности логически

мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве; спортивной бальной хореографии, ее истории и тенденциях развития.

### *Дистанционное обучение:*

В связи с актуальностью организации образовательного процесса в дистанционном режиме, а также с современными требованиями к образовательной среде, в которой естественным является организация обучения по так называемому «смешанному» типу, т.е. с использованием как традиционных, так и дистанционных форм обучения, в программу включен ряд тем, которые возможно предложить обучающимся в том числе и для *дистанционного освоения* в рамках дополнительной общеобразовательной программы.

Главная причина данного процесса - это удобство организации обучения. Имея доступ к гаджету, обучающийся может получать новые знания и навыки, не выходя из дома, или же, напротив, находясь в отъезде, в период болезни или общего карантина. Кроме того, работая дистанционно, педагог фактически занимается с обучающимся индивидуально. Нет шума, привычных факторов рассеивания внимания, которые естественным образом присутствуют на занятиях в учреждении. Обучающийся успешно изучает практический материал программы.

Свой отпечаток на активное внедрение дистанционных образовательных технологий накладывает и процесс развития информационных технологий, цифрового пространства, которые всё больше перемещают поле жизни и работы в сеть Интернет.

Сегодня разработано немало специальных платформ в сети «Интернет», которые позволяют организовать образовательный процесс более удобно и продуктивно, так как они специально предназначены для образовательного процесса (ИКОП «Сферум», Учи.ру и др.).

### *Дистанционные образовательные формы:*

- Видео- и аудио- уроки, лекции;

- Публикации материалов, учебных пособий, а также презентаций с подробным описанием занятий на платформе социальной сети Вконтакте (<https://vk.com/public208060193>) и образовательной платформе «Сферум»;

- Групповые и индивидуальные дистанционные консультации со стороны педагога осуществляются с использованием социальных сетей (сообщество Вконтакте), мессенджера платформы ИКОП «Сферум», а также электронной почты [krewal03@gmail.com](mailto:krewal03@gmail.com).

Контроль выполнения заданного материала осуществляется путем видеотчета, который присылается обучающимся после выполнения задания.

***Материально-техническое обеспечение программы:***

- Зал с паркетным покрытием;
- Раздевалки и места для хранения костюмов и технических средств обучения;
- Звукоспроизводящая аппаратура, носители с записями;
- Сценическая площадка с наличием звуковой аппаратуры;
- Инвентарь для выполнения упражнений;
- Зеркало;
- Форма, желательного однотонного цвета; удобная, нескользкая обувь в целях обеспечения техники безопасности на занятиях и свободы движения в процессе занятий.

***Кадровое обеспечение программы:***

Крюкова Софья Валерьевна, педагог дополнительного образования.  
Образование – высшее.

#### 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова В.А., Шиян В.В. Оценка интенсивности выполнения латиноамериканской соревновательной программы спортивных бальных танцев по пульсовым показателям // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. - 2012. Т. 87. №5. - С. 7-10.
2. Безикова, А. А. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных бальных танцах (на материале подростковых групп): дис. канд. пед. наук. Тюмень, 2006.
3. Браиловская Л. Самоучитель бальных танцев: вальс, танго, самба. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 156 с.
4. Воронин, Р. Е. Философскоэстетические и художественные аспекты танцевального искусства (спортивный бальный танец, вторая половина XX века): автореф. дис. канд. искусствоведения. М., 2007.
5. Гай Говард. Техника европейских танцев. [Пер. с англ. А. Белгородского]. Москва: Издательство "АРТИС", 2003. 244 с.
6. Клецов, К.Г. Содержание и организация занятий танцоров 12-13 лет в период непосредственной подготовки к соревнованиям / К.Г. Клецов // Омский научный вестник. - Омск, 2010. - № 4(89). - С. 157-160.
7. Методика преподавания подвижных игр./ Фурманов А.Г., 2020.
8. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж-М: Век информации, 2018.- 260с.
9. Общеразвивающие упражнения, комплексы, методические рекомендации./ Антонова Э.Р., 2021.
10. Рубштейн Н.В. Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта. Часть III. Тренер. Севастополь: Экспресс-печать, 2007.
11. Тарасова Т.А., «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ» - М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.

12. Тарханов, И. В. Естественная классификация технических элементов медленного вальса / И. В. Тарханов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2022. - № 4 (206). - С. 421-426

13. Темлянцева С.Н. Мастерство хореографа. Сборник лекций. Барнаул: АлтГАКИ, 2011.

14. Уолтер Лерд «Техника латиноамериканских танцев».- Москва, 2003.

15. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам. Шутиков Ю.Н. С-Пб. 2006 г. (Приложение. Описание историко-бытовых и отечественных бальных танцев).

16. Шутиков Ю.Н. «Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам»- Санкт Петербург, 2007 г.

Интернет-ресурсы:

(для организации дистанционного обучения)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLFXm2madi5MrWNCL42QXk9an-Z2mk8jSq>

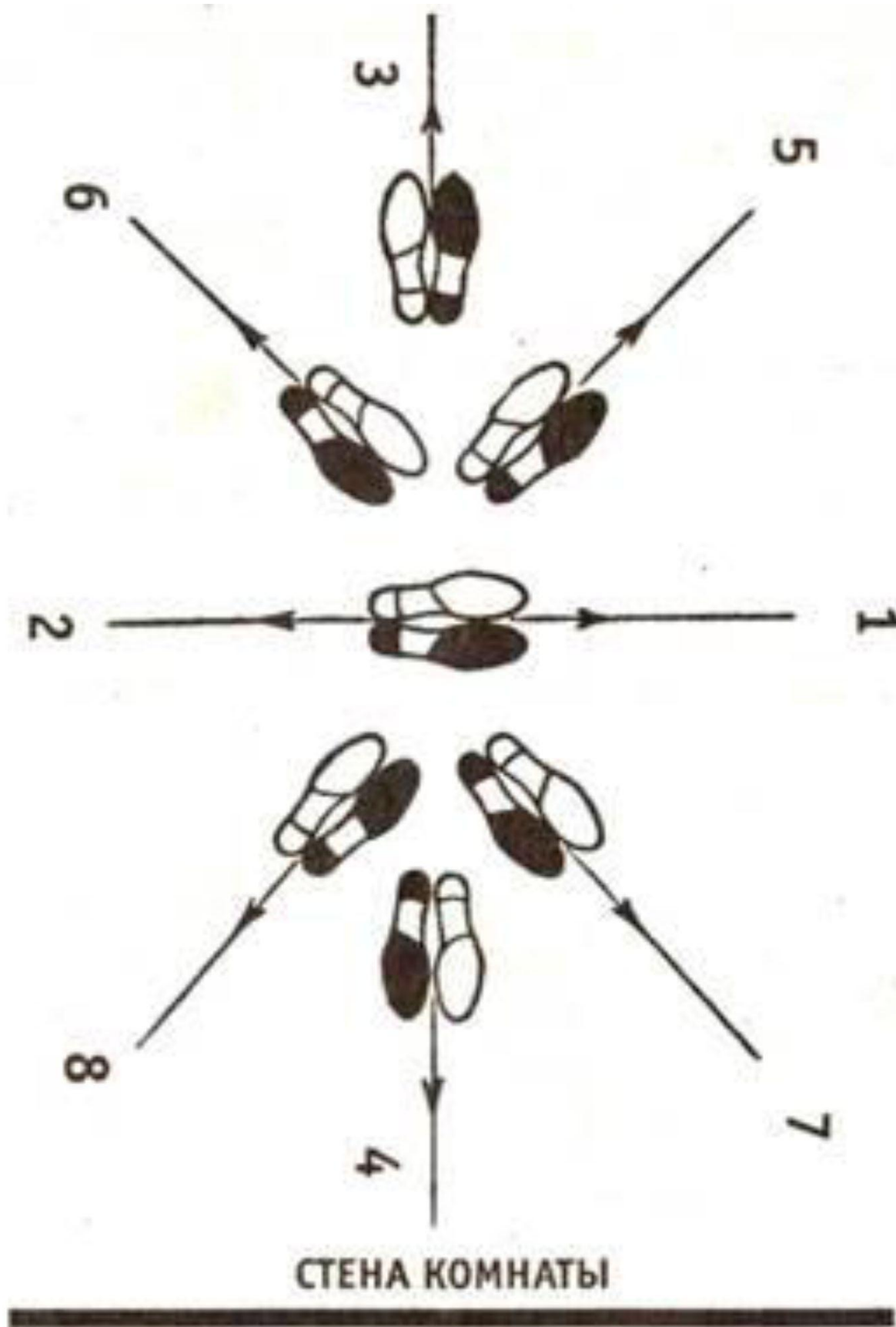
<https://www.youtube.com/watch?v=nkYQXA32ts8>

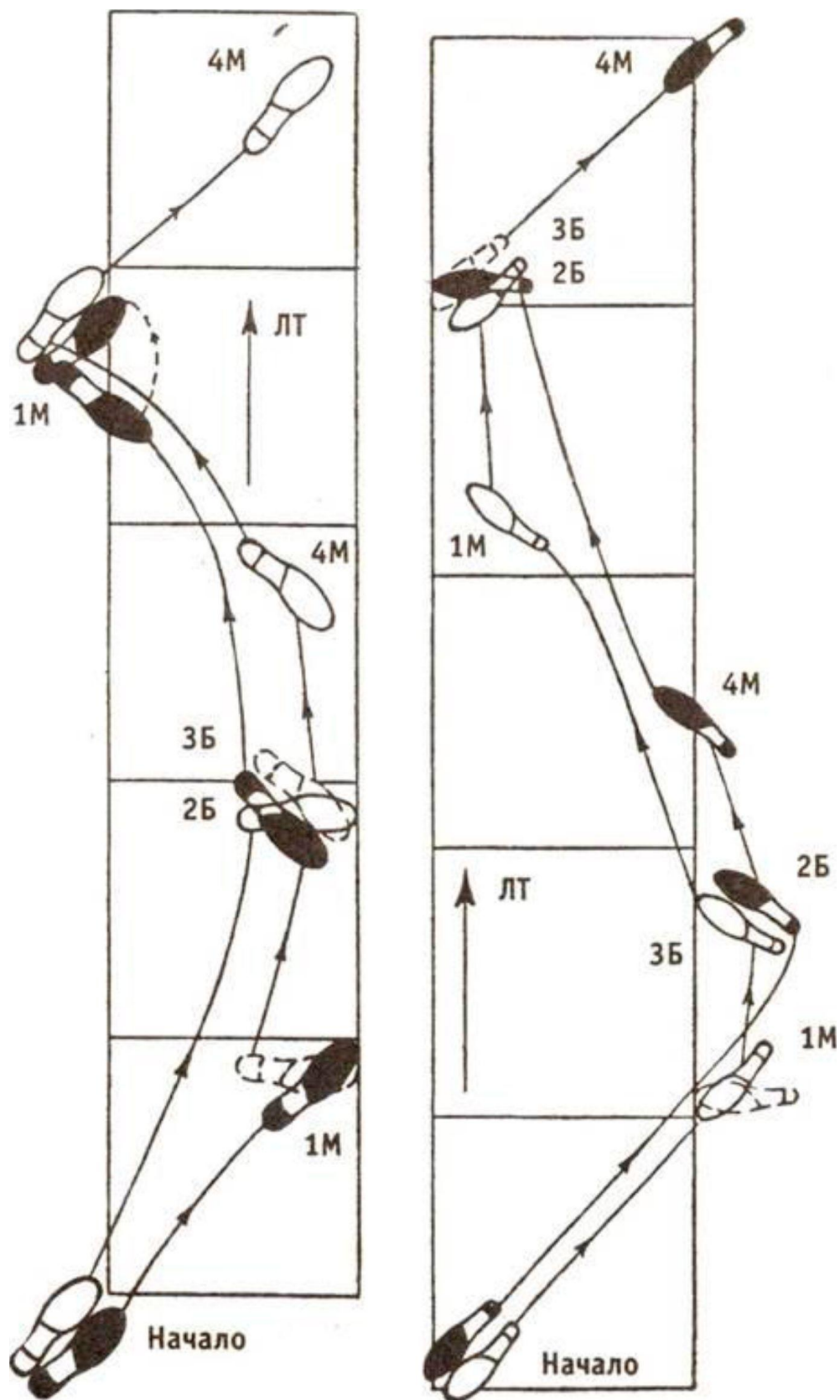
<https://www.youtube.com/watch?v=nkYQXA32ts8>

<https://www.youtube.com/watch?v=nkYQXA32ts8>



Направления шагов и позиции корпуса по отношению к помещению





Правый и левый четвертной поворот.

Слева: кавалер. Справа: дама.

**Диагностика танцевальных знаний**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Европейская программа			Латиноамериканская программа			Общее кол-во баллов
		Знание схем и фигур	Владение основными элементами техники	Эмоциональная выразительность	Знание схем и фигур	Владение основными элементами техники	Эмоциональная выразительность	
1								
2								
3								
4								

## Диагностика физических данных

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Гибкость				Физическая подготовка				Общее кол-во баллов
		Мостик	Складка	Стойка на локтях	Колечко	Планка на локтях (60 сек)	Прыжки на скакалке (30 сек)	Уголок (60 сек)	Удержание закрытой позиции (60 сек)	
1										
2										
3										
4										