

**Управление образования администрации города Оренбурга  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» г. Оренбурга**

**СОГЛАСОВАНО**  
НМС МАУДО ЦДТ  
г. Оренбурга  
протокол № 123  
от 29.08.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАУДО ЦДТ  
г. Оренбурга  
**В.Н. Каратаева**  
30.08.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
*художественной направленности*  
**«Студия спортивного танца «Стиль»»»****

**Возраст обучающихся:** 7–16 лет.

**Срок реализации:** 7 лет.

**Авторы-составители:**

Даренских С.Г., педагог дополнительного образования МАУДО ЦДТ г. Оренбурга;

Маркова Е.С., педагог дополнительного образования МАУДО ЦДТ г. Оренбурга;

Щенников Ю.В., педагог дополнительного образования МАУДО ЦДТ г. Оренбурга

**г. Оренбург  
2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| <b>I</b>  | <b>КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК<br/>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ<br/>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ</b> | <b>3</b>  |
| 1.1       | Пояснительная записка   | 3         |
|           | – направленность программы  | 3         |
|           | – актуальность программы  | 3         |
|           | – отличительные особенности программы   | 4         |
|           | – адресат программы   | 5         |
|           | – объём и срок освоения программы   | 7         |
|           | – формы обучения и виды занятий по программе  | 7         |
|           | – режим занятий   | 8         |
| 1.2       | Цель и задачи дополнительной общеобразовательной<br>общеразвивающей программы                               | 8         |
|           | – цель, задачи  | 8         |
| 1.3       | Содержание программы  | 10        |
| 1.3.1     | Учебный план и его содержание   | 10        |
| 1.3.2     | Учебно-тематический план 1-го года обучения и его<br>содержание   | 18        |
| 1.3.3     | Учебно-тематический план 2-го года обучения и его<br>содержание   | 22        |
| 1.3.4.    | Учебно-тематический план 3-го года обучения и его<br>содержание   | 26        |
| 1.3.5.    | Учебно-тематический план 4-го года обучения и его<br>содержание   | 30        |
| 1.3.6.    | Учебно-тематический план 5-го года обучения и его<br>содержание   | 34        |
| 1.3.7.    | Учебно-тематический план 6-го года обучения и его<br>содержание   | 38        |
| 1.3.8.    | Учебно-тематический план 7-го года обучения и его<br>содержание   | 43        |
| 1.4       | Планируемые результаты  | 48        |
| 1.5       | Воспитательный компонент  | 51        |
| <b>II</b> | <b>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-<br/>ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>  | <b>55</b> |
| 2.1       | Календарный учебный график  | 55        |
| 2.2       | Условия реализации программы  | 55        |
| 2.3       | Формы аттестации и контроля   | 56        |
| 2.4       | Оценочные материалы   | 57        |
| 2.5       | Методическое обеспечение программы  | 61        |
|           | Список литературы   | 69        |
|           | Приложение  | 73        |

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

### Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия спортивного танца «Стиль»» имеет *художественную направленность*, предназначена для организации деятельности с учащимися (7-16 лет) и направлена на развитие музыкально-хореографических способностей и реализацию двигательной активности учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия спортивного танца «Стиль»» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»); положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУДО ЦДТ г. Оренбурга.

*По содержанию* программа является однопрофильной, *по цели обучения* направлена на художественное воспитание учащегося, обогащение его духовного мира, на развитие творческого потенциала личности, устойчивого интереса к танцевальному искусству, активному здоровому образу жизни, *по типу программы* – модифицированной, *по уровню реализации* - разноуровневая, *по сроку реализации* рассчитана на 7 лет, в программе представлены 3 *уровня освоения содержания: стартовый, базовый и продвинутый.*

### Актуальность образовательной программы.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Студия спортивного танца «Стиль»» определяется ее ориентацией на решение задач концепции художественного образования в Российской Федерации, а именно: приобщение учащихся к танцевальному искусству и на внедрение личностно-ориентированных методик, как фактора интеллектуального совершенствования, способствующего раскрытию творческого потенциала детей и юношества и индивидуализированный подход к особо одаренным личностям и другим категориям учащихся.

Представленная программа приобщает школьников к миру танца, к ценностям общемировой культуры, знакомит их с различными направлениями европейской и латиноамериканской хореографии, истории и культурного наследия музыкальных школ. Посредством танца человек учится выра-

жать свои чувства, мысли, состояние, решая при этом задачу художественного, эстетического и культурного развития.

Систематические тренировки в процессе обучения развивают мускулатуру, устраняют физические недостатки (сутулость, плоскостопие), развивают правильную осанку, красивую легкую походку, элегантные манеры.

На занятиях спортивными танцами огромное значение уделяется осанке и опорно-двигательному аппарату в целом. В настоящее время происходит резкое снижение здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

**Педагогическая целесообразность** реализации данной программы направлена на общеэстетическое и творческое развитие учащихся, профилактику гиподинамии, а также обучение по программе предоставляет широкие возможности работы с одаренными детьми.

Учащимся необходимы занятия спортивными танцами, т.к. обучение в школе связано с резкой переменной двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности.

Дети с удовольствием занимаются спортивными танцами. Занятия танцем оказывают положительное влияние на развитие эстетического вкуса детей, на рост их общей культуры и культуры поведения (взаимоотношение полов), способствуют физическому развитию, воспитывают организованность и дисциплинированность.

### **Отличительные особенности программы**

**Отличительными особенностями** данной программы от программ дополнительного образования (ДОП "Спортивные бальные танцы", авт. Павлова М.В., г.М., 2016г.; ДОП «Спортивные бальные танцы», авт. Кирина Е.В., г. Нижний Новгород, 2012 г.; ОП танцевального клуба «Эвелин» «Спортивные бальные танцы», авт. Афонина Н. А., Москва, 2010г.; ДОП "Спортивные бальные танцы", авт. Гусарова А.П., г. Кстово, 2015 г.) являются:

- во-первых: включение в содержание программы всех известных фигур по танцевальному спорту за счет большего срока обучения по программе (7 лет);

- во-вторых: интеграция психологии физического воспитания и психологии спорта. В процессе физического воспитания спортсмены учатся регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий. Развивается двигательная память, мышление, воля и способности к саморегуляции психических состояний;

- в-третьих: расширение программы обучения разделом актерское мастерство, которое позволяет устранить психологические и мышечные зажимы у учащихся, а также учит передавать характер танцев и движений.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей школьного возраста 7-16 лет.

Материал программы подобран с учётом возрастных особенностей школьников, их возможностей и интересов.

**Дети 7-9-летнего возраста имеют следующие возрастные характеристики:**

- позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов,
- суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен,
- интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения,
- высокий уровень активности,
- процессы возбуждения преобладают над процессами торможения,
- эмоциональная нестабильность,
- высокая потребность в игре, движении, во внешних впечатлениях,
- предпочтение к шумным коллективным играм,
- высокая чувствительность к критике со стороны взрослых,
- сознание различий пола,
- становление независимости,
- развитие социальных эмоций, подчинение своих интересов интересам группы,
- становление чувства ответственности,
- это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий танцами.

### **Рекомендации:**

- чередовать активные и релаксационные виды коллективной и индивидуальной деятельности,
- необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки,
- целесообразно направленное, но осторожное развитие гибкости. При преобладании на занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения,
- значительное внимание уделять мышцам-разгибателям и развитию координации движений,
- нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер,
- никогда не критикуйте личность ребенка, а только его поступок,
- чаще замечайте в ребятах хорошее, доброе.

**Дети 10-12-летнего возраста имеют следующие возрастные особенности:**

- физические навыки, ловкость и сила оказывают большое влияние на статус среди сверстников и на мнение о себе,
- начинается формирование критического мышления,
- колебания настроения,
- боятся проиграть, чувствительны к критике,
- начинают понимать и принимать нравственные нормы,
- шумны, любят спорить,
- начинают проявлять интерес к противоположному полу, в то же время возможны конфликты,
- энергичные, инициативные, «легки на подъем»,
- стремятся к лидерству и соперничеству,
- хотят выглядеть постарше, взрослее среди сверстников, с помощью копирования определенных элементов (не всегда положительных) поведения взрослых.

**Рекомендации:**

- проводить больше командных игр (соревнования и др.),
- развивать у детей чувство ответственности за собственную деятельность и ее конечный результат,
- в этом возрасте дети особенно восприимчивы к психологическим знаниям и психологическим тренингам.

**Дети 13–16 лет характеризуются следующими возрастными особенностями:**

- достижение половой зрелости,
- беспокойство о внешности,
- высокая социальная активность, особенно в группе,
- проявление лидерских качеств,
- увеличение сознания роли полов и обучение в этой области,
- поиск себя и самосознания,
- время выбора профессии.

**Рекомендации:**

- чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки,
- необходимо осваивать новые и сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку: осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении,
- предоставлять свободу выбора и возможность принятия самостоятельного решения,
- акцентировать внимание на тех взаимодействиях, главной целью которых является сплочение группы,
- стремиться создать ситуацию успеха для каждого учащегося.

### **Объем и сроки реализации программы.**

**Общий объем** программы рассчитан на 7 лет обучения (**1284 часа аудиторной нагрузки**).

Программа состоит из 3х **уровней освоения содержания программы:**

**1 год обучения – стартовый (144 ч.);**

**2 год обучения – стартовый (152 ч.);**

**3-5 год обучения – базовый (532 ч.);**

**6-7 год обучения – продвинутый (456 ч.).**

Внеаудиторная нагрузка в общем объеме 510 ч. включает:

Индивидуальные занятия в общем объеме 380 ч. направлены на совершенствование техники исполнения фигур, взаимодействие в паре.

Соревнования, концертная деятельность в общем объеме 130 ч.

Летний период включает в себя подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях одаренных учащихся, поездки на танцевальные спортивные сборы.

### **Формы и обучения и виды занятий по программе**

Основной **формой** организации учебного процесса является групповое занятие. Типовое занятие длится два академических часа и состоит из следующих этапов:

- приветствие, разминка (пластические упражнения),
- специальные упражнения, относящиеся к изучаемому танцу,
- изучение и отработка нового материала,
- повторение.

Также, периодически проводится **занятие-практика**, на котором закрепляется и повторяется конкурсный материал с большей долей самостоятельной работы. На таком уроке можно провести конкурсный прогон, т.е. репетиция конкурса в два этапа, с обязательным анализом танца каждой пары и объявлением её места.

Используемые **виды занятий:**

- учебно-тренировочные занятия;
- контрольные занятия;
- культурно-массовые мероприятия;
- танцевальные конкурсы;
- беседы;
- учебные семинары;
- видео просмотры записей своих выступлений и выступление мастеров с последующим обсуждением и анализом;
- отчетных концертов, конкурсов балльных танцев;
- праздники коллектива, традиционные чаепития, дискотеки;
- концертная деятельность (выступление на районных, городских и окружных мероприятиях);
- открытые уроки.

В случаях возникновения непредвиденных обстоятельств в условиях вынужденных мер традиционное очное обучение по программе реализуется с

применением дистанционных образовательных технологий с помощью сервисов для видеоконференций и общения в чатах.

Обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в on-line (вебинары, видеоконференции, чаты) и off-line формах (обучающие видео, аудио-материалы, мастер-классы, презентации, текстовые документы, учебные консультации).

### **Режим занятий**

Группы формируются с учетом возрастных особенностей.

7-9 лет – 1-й год обучения

8-11 лет – 2-й год обучения

9-12 лет – 3-й год обучения

10-13 лет – 4-й год обучения

11-14 лет – 5-й год обучения

12-15 – 6-й год обучения

13-16 – 7-й год обучения

Наполняемость групп может составлять до 20 человек.

Режим занятий составляется согласно требованиям СанПин.

**Для первого - четвертого года обучения** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Индивидуальные занятия – 1 раз в неделю по 45 минут (внеаудиторная).

**Для пятого – седьмого года обучения** – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Индивидуальные занятия – 2 раза в неделю по 45 минут.

Индивидуальные занятия (1-2 пары) проводятся с целью более глубокого усвоения материала для детей 1-4 год обучения, а также для составления индивидуальной хореографии и подготовке к турнирам детей 5-7 года обучения.

При обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия сокращается для учащихся 7-18 лет до 30 мин.

### **1.2. Цели и задачи**

**Цель:** Развитие творческих, эстетических и нравственных качеств учащихся средствами спортивного танца.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

-формировать нравственные качества личности;

-воспитывать доброжелательные отношения внутри коллектива;

-воспитывать чувство коллективизма посредством участия в массовых танцах (концертная деятельность, ансамбль);

-воспитывать и пробуждать самостоятельность, творчески мыслящей личности, самоуважение и уверенности в себе;

-приучать к преодолению трудностей, ответственности, воспитание силы воли;

-воспитывать ценности здорового образа жизни.

### **Развивающие:**

-развивать музыкальные способности (музыкальный слух, чувство ритма);

-развивать ловкость, точность, координацию движений, гибкость и пластичность;

-развивать у танцоров воображение, артистизм с помощью усовершенствования навыков импровизации под музыку, самостоятельное составление вариаций танцевальных фигур по танцам;

-развивать профессиональную, зрительную и музыкальную память;

-формировать и развивать ИТ-компетентность.

### **Обучающие:**

-расширять представления о технике безопасности на занятиях танцами;

-формировать знания об основах правильного дыхания;

-приобщать к миру танцев, знакомить с направлениями, историей и географией танцев;

-обучать движению в ритме и темпе, заданном музыкой;

-формировать знания основ и умений в области хореографии и спортивного танца;

-изучать виды хореографии: классический танец, современные жанры;

-знакомить с историей развития танцевального движения в мире, историей жизни знаменитых танцоров и тренеров прошлого и современности;

-изучать особенности танцевальной профессии – умение носить костюм, прическа, грим и т.д.

## 1.3. Учебный план

| Учебный план                         |                   |            |       |      |         |            |       |      |                 |            |       |      |         |            |       |      |                     |            |       |      |         |            |       |      |         |            |       |      |
|--------------------------------------|-------------------|------------|-------|------|---------|------------|-------|------|-----------------|------------|-------|------|---------|------------|-------|------|---------------------|------------|-------|------|---------|------------|-------|------|---------|------------|-------|------|
| Этапы обучения                       | Стартовый уровень |            |       |      |         |            |       |      | Базовый уровень |            |       |      |         |            |       |      | Продвинутый уровень |            |       |      |         |            |       |      |         |            |       |      |
|                                      | 1 год             |            |       |      | 2 год   |            |       |      | 3 год           |            |       |      | 4 год   |            |       |      | 5 год               |            |       |      | 6 год   |            |       |      | 7 год   |            |       |      |
|                                      | Разделы           | Аудиторные |       |      | Внеауд. | Аудиторные |       |      | Внеауд.         | Аудиторные |       |      | Внеауд. | Аудиторные |       |      | Внеауд.             | Аудиторные |       |      | Внеауд. | Аудиторные |       |      | Внеауд. | Аудиторные |       |      |
| Теор                                 |                   | Прак.      | Всего | Теор |         | Прак.      | Всего | Теор |                 | Прак.      | Всего | Теор |         | Прак.      | Всего | Теор |                     | Прак.      | Всего | Теор |         | Прак.      | Всего | Теор |         | Прак.      | Всего | Теор |
| Вводное занятие                      | 1                 | 1          | 2     |      | 1       | 1          | 2     |      | 1               | 1          | 2     |      | 1       | 1          | 2     |      | 1                   | 1          | 2     |      | 1       | 1          | 2     |      | 1       | 1          | 2     |      |
| Азбука музыкального движения         | 2                 | 2          | 4     |      | 2       | 2          | 4     |      | 2               | 2          | 4     |      | 1       | 1          | 2     |      | 1                   | 1          | 2     |      | 1       | 1          | 2     |      | 1       | 1          | 2     |      |
| Пластические упражнения              | 4                 | 8          | 12    |      | 4       | 8          | 12    |      | 4               | 8          | 12    |      | 4       | 12         | 16    |      | 2                   | 14         | 16    |      | 2       | 14         | 16    |      | 2       | 14         | 16    |      |
| Актерское мастерство                 | 2                 | 4          | 6     |      | 2       | 6          | 8     |      | 2               | 8          | 10    |      | 2       | 8          | 10    |      | 4                   | 10         | 14    |      | 4       | 10         | 14    |      | 4       | 10         | 14    |      |
| Медленный вальс                      | 5                 | 15         | 20    |      | 2       | 14         | 16    |      | 2               | 12         | 18    |      | 2       | 16         | 20    |      | 2                   | 16         | 18    |      | 2       | 16         | 20    |      | 2       | 16         | 20    |      |
| Танго                                |                   |            |       |      |         |            |       |      |                 |            |       |      |         |            |       |      | 5                   | 15         | 20    |      | 2       | 14         | 18    |      | 2       | 14         | 20    |      |
| Венский вальс                        |                   |            |       |      | 2       | 13         | 15    |      | 2               | 12         | 14    |      | 2       | 10         | 12    |      | 2                   | 16         | 18    |      | 2       | 8          | 10    |      | 2       | 8          | 10    |      |
| Медленный фокстрот                   |                   |            |       |      |         |            |       |      |                 |            |       |      |         |            |       |      | 5                   | 13         | 20    |      | 2       | 18         | 20    |      | 2       | 18         | 20    |      |
| Квикстеп                             | 5                 | 13         | 18    |      | 2       | 12         | 16    |      | 2               | 18         | 20    |      | 2       | 14         | 16    |      | 2                   | 14         | 16    |      | 2       | 14         | 16    |      | 2       | 14         | 16    |      |
| Самба                                | 5                 | 15         | 20    |      | 2       | 16         | 20    |      | 2               | 16         | 18    |      | 2       | 16         | 20    |      | 2                   | 16         | 20    |      | 2       | 16         | 20    |      | 2       | 16         | 18    |      |
| Ча-ча-ча                             | 5                 | 15         | 20    |      | 2       | 13         | 15    |      | 2               | 8          | 14    |      | 2       | 16         | 20    |      | 2                   | 16         | 20    |      | 2       | 16         | 20    |      | 2       | 16         | 20    |      |
| Румба                                |                   |            |       |      |         |            |       |      |                 |            |       |      |         |            |       |      | 5                   | 13         | 20    |      | 2       | 16         | 18    |      | 2       | 16         | 18    |      |
| Пасодобль                            |                   |            |       |      |         |            |       |      |                 |            |       |      |         |            |       |      |                     |            |       |      | 5       | 13         | 18    |      | 2       | 16         | 20    |      |
| Джайв                                |                   |            |       |      | 4       | 14         | 20    |      | 2               | 16         | 20    |      | 2       | 14         | 16    |      | 2                   | 14         | 18    |      | 2       | 12         | 16    |      | 2       | 12         | 14    |      |
| Фигурный вальс                       |                   |            |       |      |         |            |       |      |                 |            |       |      |         |            |       |      | 1                   | 5          | 6     |      |         |            |       |      |         |            |       |      |
| Полька                               | 4                 | 16         | 20    |      |         |            |       |      |                 |            |       |      |         |            |       |      |                     |            |       |      |         |            |       |      |         |            |       |      |
| Постановочная работа                 | 2                 | 18         | 20    |      | 2       | 18         | 20    |      | 2               | 18         | 20    |      | 2       | 12         | 16    |      | 2                   | 12         | 16    |      | 2       | 12         | 16    |      | 2       | 12         | 16    |      |
| Итоговое занятие                     |                   | 2          | 2     |      |         | 2          | 2     |      |                 | 2          | 2     |      |         | 2          | 2     |      |                     | 2          | 2     |      |         | 2          | 2     |      |         | 2          | 2     |      |
| Индивидуальные занятия               |                   |            |       | 20   |         |            |       | 40   |                 |            |       | 40   |         |            |       | 40   |                     |            |       | 80   |         |            |       | 80   |         |            |       | 80   |
| Конкурсная и концертная деятельность |                   |            |       | 10   |         |            |       | 12   |                 |            |       | 16   |         |            |       | 16   |                     |            |       | 16   |         |            |       | 30   |         |            |       | 30   |
| Всего:                               | 35                | 109        | 144   | 30   | 25      | 119        | 152   | 52   | 23              | 121        | 152   | 56   | 22      | 122        | 152   | 56   | 38                  | 178        | 228   | 96   | 33      | 183        | 228   | 110  | 30      | 186        | 228   | 110  |

## **Содержание учебного плана 1-го года обучения. Стартовый уровень обучения.**

***Возраст учащихся – 7-9 лет***

***Количество аудиторных часов за год – 144 ч.***

***Основные задачи:***

1. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивным бальными танцами.
2. Обучение основам спортивного бального танца.
3. Освоение простейших базовых фигур и движений.
4. Овладение техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.
5. Начальная музыкально - двигательная подготовка, музыкальная грамота.
6. Знакомство с основами танцевального этикета.
7. Развитие физических качеств, укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма детей.
8. Формирование правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур танца.
9. Развитие умения ощущать разные параметры движений, развитие ритмической координации.
10. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
11. Воспитание стремления добиваться творческих и спортивных результатов в соответствии с индивидуальными способностями.

***Содержание обучения.***

Теория. История, характер танцев и их музыкальные размеры: польки, медленного вальса, ча-ча-ча, квикстепа, самбы. Особенности работы стопы, коленей, позиции рук в данных танцах и фигурах. Ритмопластика – неотъемлемая часть сценического движения. Взаимосвязь музыки и движения. Этюд – как часть сценической жизни, которую мы создаём при помощи воображения. Изучение рисунков построения, и способов перестроения. Изучение названий и техники фигур.

Практические умения и навыки.

Передача в движении характера музыки и её ритмического рисунка. Дирижерский жест – тактирование руками – 2/4, 3/4, 4/4.

Упражнения для развития ритмопластики: лягушка, бабочка, мостик, берёзка, гимнастические упражнения. Ввод музыки, музыкальные упражнения развивающие фантазию, воображение: «вальс», «полька».

Этюды на заданную тему: «колдун», «ворона», «перед зеркалом», «танец маленьких утят».

***Используемые методы и приемы обучения.***

Метод показа, наглядный метод (наглядно-зрительные приемы, приемы, предполагающие тактильно-мышечную наглядность, предметная наглядность, наглядно-слуховые приемы), вербальный (беседа, уточнение),

практический метод, метод строго регламентированного упражнения, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод,

приемы активизации идеомоторных представлений посредством словесной инструкции и методика перспективно-опережающего обучения.

**Формы контроля.** Беседа, опрос, предметные пробы, наблюдение, зачетный урок, соревнование, отчетный концерт.

## **Содержание учебного плана 2-го года обучения.**

### **Стартовый уровень обучения.**

**Возраст учащихся – 8-11 лет**

**Количество аудиторных часов за год – 152 ч.**

#### **Основные задачи:**

1. Формирование познавательного интереса к занятиям спортивными бальными танцами.
2. Изучение новых танцев.
3. Освоение более сложных элементов бального танца.
4. Совершенствование техники и выразительности исполнения.
5. Начальная музыкально - двигательная подготовка, музыкальная грамота.
6. Выработка навыков общения в паре.
7. Развитие физических качеств, укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма детей.
8. Формирование правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур танца.
9. Развитие умения ощущать разные параметры движений, развитие ритмической координации.
10. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
11. Воспитание стремления добиваться творческих и спортивных результатов в соответствии с индивидуальными способностями.

#### **Содержание обучения.**

Теория. История, характер танцев и их музыкальные размеры: венский вальс, джайв. Особенности работы стопы, коленей, позиции рук в данных танцах и фигурах. Изучение названий и техники фигур. Взаимосвязь музыки и движения. Представление о жестах, мимике и позах. Изучение рисунков построения, и способов перестроения. Музыкальное понятие "из-за такта".

#### Практические умения и навыки.

Передача в движении характера музыки и её ритмического рисунка. ОФП, ритмические упражнения, упражнения на координацию движений. Отработка мимики, жестов, умения связывать позы, мимику с движением, с музыкой.

#### **Используемые методы и приемы обучения.**

Метод объяснительно-иллюстративный, практический метод, метод строго регламентированного упражнения, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, *приемы активизации идеомоторных представлений посредством словесной инструкции и методика перспективно-опережающего обучения.*

**Формы контроля.** Беседа, опрос, предметные пробы, наблюдение, зачетный урок, соревнование, отчетный концерт.

### **Содержание учебного плана 3-го года обучения. Базовый уровень обучения.**

**Возраст учащихся – 9-12 лет**

**Количество аудиторных часов за год – 152ч.**

**Основные задачи:**

- 1.Формирование познавательного интереса к регулярным занятиям спортивными бальными танцами.
- 2.Формирование основных навыков актерского мастерства.
- 3.Освоение более сложных элементов бального танца.
- 4.Овладение техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.
- 5.Умение чувствовать эмоциональное содержание музыки и выражать его в танце.
6. Закрепление и совершенствование навыков ориентировки в пространстве.
- 7.Развитие физических качеств, укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма детей.
- 8.Формирование правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур танца.
- 9.Развитие умения ощущать разные параметры движений, развитие ритмической координации.
- 10.Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- 11.Воспитание стремления добиваться творческих и спортивных результатов в соответствии с индивидуальными способностями.

**Содержание обучения.**

Теория.

Особенности работы стопы, коленей, позиции рук в данных танцах и фигурах. Изучение названий и техники фигур. Взаимосвязь музыки и движения. Ритмы их понятия и виды. Усложнение позиций, жестов и мимики.

Практические умения и навыки.

Отработка ритма "гуапача", синкопированный ритм. ОФП, ритмические упражнения, упражнения на координацию движений. Отработка мимики, жестов, умения связывать позы, мимику с движением, с музыкой.

**Используемые методы и приемы обучения.**

Метод объяснительно-иллюстративный, практический метод, метод строго регламентированного упражнения, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, *приемы активизации идеомоторных представлений посредством словесной инструкции* и методика перспективно-опережающего обучения.

**Формы контроля.** Беседа, опрос, предметные пробы, наблюдение, зачетный урок, соревнование, отчетный концерт.

**Содержание учебного плана 4-го года обучения.  
Базовый уровень обучения.**

***Возраст учащихся – 10-13 лет***

***Количество аудиторных часов за год – 152 ч.***

***Основные задачи:***

1. Формирование устойчивого интереса и потребности к регулярным занятиям спортивными бальными танцами.
2. Освоение более сложных элементов бального танца.
3. Развитие у танцоров воображения, артистизма с помощью усовершенствования навыков импровизации под музыку.
4. Овладение техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.
5. Развитие физических качеств, укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма детей.
6. Формирование правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур танца.
7. Развитие умения ощущать разные параметры движений, развитие ритмической координации.
8. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Воспитание стремления добиваться творческих и спортивных результатов в соответствии с индивидуальными способностями.

***Содержание обучения.***

***Теория.***

Особенности работы стопы, коленей, позиции рук в данных танцах и фигурах. Изучение названий и техники фигур. Ритмы тела. Понятие о музыкально-пластической импровизации. Усложненные позы, жесты, мимика.

***Практические умения и навыки.***

Апробация различных ритмов тела. ОФП, ритмические упражнения, упражнения на координацию движений. Импровизация – «первая потеря», «подарок», «утро», «бабочки», «заколдованный лес», «танцующий огонь», «город роботов», «умирающий лебедь», «осенние листья».

***Используемые методы и приемы обучения.***

Метод объяснительно-иллюстративный, практический метод, метод строго регламентированного упражнения, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, приемы активизации идеомоторных представлений посредством словесной инструкции и методика перспективно-опережающего обучения.

***Формы контроля.*** Беседа, опрос, предметные пробы, наблюдение, зачетный урок, соревнование, отчетный концерт.

**Содержание учебного плана 5-го года обучения.  
Базовый уровень обучения.**

***Возраст учащихся – 11-14 лет***

**Количество аудиторных часов за год – 228 ч.**

**Основные задачи:**

1. Формирование устойчивого интереса и потребности к регулярным занятиям спортивными бальными танцами.
2. Освоение более сложных элементов бального танца.
3. Развитие у танцоров воображения, артистизма с помощью усовершенствования навыков импровизации под музыку.
4. Овладение техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.
5. Развитие физических качеств, укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма детей.
6. Формирование правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур танца.
7. Развитие умения ощущать разные параметры движений, развитие ритмической координации.
8. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Воспитание стремления добиваться творческих и спортивных результатов в соответствии с индивидуальными способностями.

**Содержание обучения.**

Теория. История, характер танцев и их музыкальные размеры: фокстрот, танго, румба. Особенности работы стопы, коленей, позиции рук в данных танцах и фигурах. Ритмопластика – неотъемлемая часть сценического движения. Взаимосвязь музыки и движения. Изучение названий и техники фигур.

Практические умения и навыки.

Апробация ритмов тела в латиноамериканской программе. ОФП, ритмические упражнения, упражнения на координацию движений. Применение актерского мастерства в новых танцах.

**Используемые методы и приемы обучения.**

Метод объяснительно-иллюстративный, практический метод, метод строго регламентированного упражнения, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, *приемы активизации идеомоторных представлений посредством словесной инструкции* и методика перспективно-опережающего обучения.

**Формы контроля.** Беседа, опрос, предметные пробы, наблюдение, зачетный урок, соревнование, отчетный концерт.

**Содержание учебного плана 6-го года обучения.**

**Продвинутый уровень обучения.**

**Возраст учащихся – 12-15 лет**

**Количество аудиторных часов за год – 228 ч.**

**Основные задачи:**

1. Формирование устойчивого интереса и потребности к регулярным занятиям спортивными бальными танцами.

2. Освоение более сложных элементов бального танца.
3. Развитие у танцоров воображения, артистизма с помощью усовершенствования навыков импровизации под музыку.
4. Овладение техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.
5. Развитие физических качеств, укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма детей.
6. Формирование правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур танца.
7. Развитие умения ощущать разные параметры движений, развитие ритмической координации.
8. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Воспитание стремления добиваться творческих и спортивных результатов в соответствии с индивидуальными способностями.

#### ***Содержание обучения.***

##### **Теория.**

История и характер танца Пасодобль. Особенности работы стопы, коленей, позиции рук, наклонов в данных танцах и фигурах. Изучение названий и техники фигур.

##### **Практические умения и навыки.**

Апробация наклонов в европейской программе. ОФП, ритмические упражнения, упражнения на координацию движений. Применение актерского мастерства в танце Пасодобль.

##### ***Используемые методы и приемы обучения.***

Метод объяснительно-иллюстративный, практический метод, метод строго регламентированного упражнения, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, *приемы активизации идеомоторных представлений посредством словесной инструкции* и методика перспективно-опережающего обучения.

***Формы контроля.*** Беседа, опрос, предметные пробы, наблюдение, зачетный урок, соревнование, отчетный концерт.

### **Содержание учебного плана 7-го года обучения.**

#### **Продвинутый уровень обучения.**

***Возраст учащихся – 13-16 лет***

***Количество аудиторных часов за год – 228 ч.***

##### ***Основные задачи:***

1. Формирование устойчивого интереса и потребности к регулярным занятиям спортивными бальными танцами.
2. Освоение более сложных элементов бального танца.
3. Развитие у танцоров воображения, артистизма с помощью усовершенствования навыков импровизации под музыку.
4. Овладение техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.

5. Развитие физических качеств, укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма детей.
6. Формирование правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур танца.
7. Развитие умения ощущать разные параметры движений, развитие ритмической координации.
8. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Воспитание стремления добиваться творческих и спортивных результатов в соответствии с индивидуальными способностями.

#### ***Содержание обучения.***

##### Теория.

Особенности работы стопы, коленей, позиции рук в данных танцах и фигурах. Изучение названий и техники фигур. Ритмы тела. Позиции в паре в латиноамериканской и европейской программах.

##### Практические умения и навыки.

Апробация различных ритмов тела и наклонов. ОФП, ритмические упражнения, упражнения на координацию движений.

##### ***Используемые методы и приемы обучения.***

Метод объяснительно-иллюстративный, практический метод, метод строго регламентированного упражнения, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, *приемы активизации идеомоторных представлений посредством словесной инструкции* и методика перспективно-опережающего обучения.

***Формы контроля.*** Беседа, опрос, предметные пробы, наблюдение, зачетный урок, соревнование, отчетный концерт.

## Учебно-тематический план первого года обучения

| Тема                            | Общее кол-во часов | В том числе              |                               | Формы контроля/аттестации                                 |
|---------------------------------|--------------------|--------------------------|-------------------------------|---|
|                                 |                    | Теорет. занятия (в час.) | Практические занятия (в час.) |   |
| 1. Вводное занятие              | 2                  | 1                        | 1                             | Беседа, опрос   |
| 2. Азбука музыкального движения | 4                  | 2                        | 2                             | Предметные пробы  |
| 3. Пластические упражнения      | 12                 | 4                        | 8                             | Наблюдение, предметные пробы                              |
| 4. Актерское мастерство         | 6                  | 2                        | 4                             | Беседа, опрос, наблюдение, предметные пробы               |
| 5. Медленный вальс              | 20                 | 5                        | 15                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 6. Квикстеп                     | 18                 | 5                        | 13                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 7. Самба                        | 20                 | 5                        | 15                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 8. Ча-ча-ча                     | 20                 | 5                        | 15                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 9. Полька                       | 20                 | 4                        | 16                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 10. Постановочная работа        | 20                 | 2                        | 18                            | Наблюдение, предметные пробы, отчетный концерт            |
| 11. Итоговое занятие            | 2                  | -                        | 2                             | Предметные пробы, беседа, опрос                           |
| Итого                           | 144                | 35                       | 109                           |   |

## Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

### Вводное занятие.

**Теория.** Цели и задачи обучения по программе. Содержание программы 1-го года обучения. Знакомство с обучающимися. Объяснение правил поведения и содержание программы занятий. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика.** Диагностика. Разучивание поклона.

**Форма контроля:** Беседа, опрос.

### Азбука музыкального движения.

**Теория.** Элементы музыкальной грамоты. Характер музыки, темп. Строение музыкальной речи. Музыкальные размеры польки, медленного вальса, ча-ча-ча, квикстепа, самба.

**Практика.** Передача в движении характера музыки и её ритмического рисунка. Дирижерский жест – тактирование руками – 2/4, 3/4, 4/4.

**Форма контроля:** Предметные пробы.

### Пластические упражнения

**Теория.** Понятие «Ритмопластика». Взаимосвязь музыки и движения.

**Практика.** Упражнения для развития ритмопластики: лягушка, бабочка, мостик, берёзка, гимнастические упражнения. Ввод музыки, музыкальные упражнения развивающие фантазию, воображение: «вальс», «полька».

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы.

### Актерское мастерство

**Теория.** Этюд. Построение этюда.

**Практика.** Этюды на заданную тему: «колдун», «ворона», «перед зеркалом», «танец маленьких утят». Язык жестов – выразительность исполнения: уход, согласие, несогласие, просьба, отказ, плач, ласка, клич, приветствие, просьба, приглашение, благодарность, негодование (выразительность мимики, жеста, движение тела, позы).

**Форма контроля.** Беседа, опрос, наблюдение, предметные пробы.

### Медленный вальс

**Теория.** История танца. Характер танца. Позиция ног, корпуса, рук.

**Практика.** Изучение и соединение фигур в композицию:

1. Правый поворот
2. Закрытая перемена с ПН
3. Левый поворот
4. Закрытая перемена с ЛН

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Квикстеп**

**Теория.** История танца. Особенности работы стопы, коленей, позиции рук.

**Практика.** Изучение и соединение фигур в композицию:

1. Четвертной поворот вправо
2. Поступательное шассе
3. Лок степ вперед,
4. Лок степ назад.

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Самба**

**Теория.** История танца. Особенности работы стопы, коленей, позиции рук.

**Практика.** Изучение и соединение фигур в композицию:

1. Основное движение с П Н
2. Основное движение с Л Н
3. Альтернативное основное движение с П и Л Н
4. Поступательное основное движение
5. Виск вправо и влево
6. Ботафого в продвижении: вперед и назад

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Ча-ча-ча**

**Теория.** История танца. Особенности работы стопы, коленей, позиции рук.

**Практика.** Изучение и соединение фигур в композицию:

1. Основное движение
2. Нью-Йорк
3. Повороты вправо и влево на месте
4. Рука к руке
5. Три ча-ча-ча

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Полька**

**Теория.** Характер танца. Особенности работы ног. Позиция ног и корпуса.

**Практика.** Изучение и соединение фигур в композицию:

1. Шаг с подскоком на месте, с продвижением вперед, с поворотом на месте.
2. Галоп.
3. Галоп с точкой, галоп с подскоком.
4. Хлопки.
5. Боковая полька.
6. Обход.

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Постановочная работа**

**Теория.** Рисунок построения и способы перестроения. Названия и техника исполнения фигур в постановочном танце.

**Практика.** Постановка танцевального номера на основе изученного материала

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, отчетный концерт.

### **Итоговое занятие.**

**Практика.** Оценка и самооценка полученных знаний за год. Протанцовка всех изученных танцев.

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, беседа, опрос.

### **Предполагаемые результаты**

- Умение двигаться в такт музыки.
- Знание музыкальных размеров и ритма в каждом танце.
- Умение исполнять репертуар под музыку.
- Знание техники стопы в изученных фигурах.
- Выступление с постановкой "Полька".

## Учебно-тематический план второго года обучения

| Тема                            | Общее кол-во часов | В том числе              |                               | Формы контроля/аттестации                                 |
|---------------------------------|--------------------|--------------------------|-------------------------------|---|
|                                 |                    | Теорет. занятия (в час.) | Практические занятия (в час.) |   |
| 1. Вводное занятие              | 2                  | 1                        | 1                             | Беседа, опрос   |
| 2. Азбука музыкального движения | 4                  | 2                        | 2                             | Предметные пробы  |
| 3. Пластические упражнения      | 12                 | 4                        | 8                             | Наблюдение, предметные пробы                              |
| 4. Актерское мастерство         | 8                  | 2                        | 6                             | Беседа, опрос, наблюдение, предметные пробы               |
| 5. Медленный вальс              | 16                 | 2                        | 14                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 6. Венский вальс                | 15                 | 2                        | 13                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 7. Квикстеп                     | 16                 | 2                        | 14                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 8. Самба                        | 20                 | 2                        | 18                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 9. Ча-ча-ча                     | 15                 | 2                        | 13                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 10. Джайв                       | 20                 | 4                        | 16                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 11. Постановочная работа        | 22                 | 2                        | 20                            | Наблюдение, предметные пробы, отчетный концерт            |
| 12. Итоговое занятие            | 2                  | -                        | 2                             | Предметные пробы, беседа, опрос                           |
| Итого                           | 152                | 25                       | 127                           |   |

## Содержание учебно-тематического плана второго года обучения

### Вводное занятие.

**Теория.** Цели и задачи обучения по программе. Содержание программы 2-го года обучения. Знакомство с обучающимися. Объяснение правил поведения и содержание программы занятий. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика.** Диагностика. Протанцовка изученных танцев.

**Форма контроля:** Беседа, опрос.

### Азбука музыкального движения.

**Теория.** Музыкальное понятие "из-за такта". Музыкальные размеры венского вальса, джайва. Ритмическая выразительность джайва.

**Практика.** Тактирование руками. Акцент на первом счёте. Выделение сильной доли. Движение "из-за такта", "и".

**Форма контроля.** Предметные пробы.

### Пластические упражнения

**Теория.** Правила выполнения упражнений.

**Практика.** ОФП, ритмические упражнения, упражнения на координацию движений.

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы.

### Актерское мастерство

**Теория.** Представление о жестах, мимики, позах.

**Практика.** Мимика лица. Дальнейшая отработка мимики, жестов, умения связывать позы, мимику с движением, с музыкой. Ввод музыки. Дальнейшая отработка.

**Форма контроля.** Беседа, опрос, наблюдение, предметные пробы.

### Медленный вальс

**Теория.** Позиции – фронтальная, променадная.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков подъёмов и снижений. Дополнительно:

1. Правый спин поворот
2. Поступательное шассе вправо
3. Виск
4. Шассе из ПП
5. Правый поворот с хэзитэйшн
6. Наружная перемена

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Венский вальс**

**Теория.** Характер и история танца. Особенности работы ног. Позиция рук и корпуса.

**Практика.** Правый поворот

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Квикстеп**

**Теория.** Особенности подъёмов и опусканий.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Правый поворот
2. Бегущее окончание
3. Типпл шассе ВП и ВЛ
4. Правый поворот с хэзитэйшн

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Самба**

**Теория.** Ритм в стопе и коленях

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Движения типа вольта
2. Ботафого в ПП и КПП
3. Променадный самба ход
4. Самба ход на месте
5. Самба ход в сторону
6. Теневые ботафого

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Ча-ча-ча**

**Теория.** Особенности работы стопы, коленей, позиции рук.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Открытый хип твист
2. Веер
3. Алемана
4. Хоккейная клюшка
5. Тайм степ
6. Плечо к плечу
7. Закрытый хип твист

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Джайв**

**Теория.** История танца. Особенности работы стопы, коленей, позиции рук.

**Практика.** Изучение и соединение фигур в композицию:

1. Шассе джайва влево и право
2. Джайв - рок
3. Фоллэвэй троуэвэй
4. Основное движение на месте
5. Смена места справа налево
6. Смена места слева на право

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Постановочная работа**

**Теория.** Изучение рисунков построения, и способов перестроения. Повторение названий и техники фигур, которые использованы в постановочном танце.

**Практика.** Постановка танцевального номера «Ча-ча-ча» на основе изученного материала.

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, отчетный концерт.

### **Итоговое занятие.**

**Теория.** Подведение итогов за год работы о каждом ребёнке.

**Практика.** Протанцовка всех изученных танцев.

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, беседа, опрос.

### **Предполагаемые результаты**

- Освоение программы класса "Н-2."
- Понимание характера каждого танца.
- Знание техники ног в исполняемых танцах.
- Уверенная постановка рук и корпуса в стандарте.
- Четкое ритмическое танцевание в латине.
- Умение эмоционально окрасить свой танец.

## Учебно-тематический план третьего года обучения

| Тема                             | Общее кол-во часов | В том числе              |                               | Формы контроля/аттестации                                 |
|----------------------------------|--------------------|--------------------------|-------------------------------|---|
|                                  |                    | Теорет. занятия (в час.) | Практические занятия (в час.) |   |
| 1. Вводное занятие               | 2                  | 1                        | 1                             | Беседа, опрос   |
| 2. Азбука музыкально-го движения | 4                  | 2                        | 2                             | Предметные пробы  |
| 3. Пластические упражнения       | 12                 | 4                        | 8                             | Наблюдение, предметные пробы                              |
| 4. Актерское мастерство          | 10                 | 2                        | 8                             | Беседа, опрос, наблюдение, предметные пробы               |
| 5. Медленный вальс               | 18                 | 2                        | 16                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 6. Венский вальс                 | 14                 | 2                        | 12                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 7. Квикстеп                      | 20                 | 2                        | 18                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 8. Самба                         | 18                 | 2                        | 16                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 9. Ча-ча-ча                      | 14                 | 2                        | 12                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 10. Джайв                        | 20                 | 2                        | 18                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 11. Постановочная работа         | 22                 | 2                        | 20                            | Наблюдение, предметные пробы, отчетный концерт            |
| 12. Итоговое занятие             | 2                  | -                        | 2                             | Предметные пробы, беседа, опрос                           |
| <b>Итого</b>                     | <b>154</b>         | <b>23</b>                | <b>131</b>                    |   |

## Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения

### Вводное занятие.

**Теория.** Цели и задачи обучения по программе. Содержание программы 3-го года обучения. Знакомство с обучающимися. Объяснение правил поведения и содержание программы занятий. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика.** Диагностика. Протанцовка изученных танцев.

**Форма контроля:** Беседа, опрос.

### Азбука музыкального движения.

**Теория.** Ритмы их понятия и виды. Ритм "гуапача".

**Практика.** Прослушивание и анализ разучиваемых танцев (мелодический рисунок, метроритм, количество тактов). Отработка ритма "гуапача", синкопированный ритм.

**Форма контроля.** Предметные пробы

### Пластические упражнения

**Теория.** Правила выполнения упражнений.

**Практика.** ОФП, ритмические упражнения, упражнения на координацию движений. Выполнение движений индивидуально, в парах, в группе; на месте и в продвижении.

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы.

### Актерское мастерство

**Теория.** Усложненные позы, жесты, мимика.

**Практика.** Жесты, как важное средство выразительности: приветствие, прощание, благодарность, негодование, согласие, несогласие, отказ, плач, ласка, просьба, благодарность.

**Форма контроля.** Беседа, опрос, наблюдение, предметные пробы.

### Медленный вальс

**Теория.** Позиции – фронтальная, променадная.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков подъёмов и снижений. Дополнительно:

1. Двойной левый спин
2. Открытый телемарк
3. Кросс хэзитэйшн
4. Плетение
5. Крыло
6. Поворотный лок ВЛ
7. Открытый импетус поворот

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Венский вальс**

**Теория.** Правильное музыкальное построение танца.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Левый поворот
2. Шаг - перемена вперед с ПН
3. Шаг – перемена вперед с ЛН
4. Шаг – перемена назад с ПН
5. Шаг - перемена назад с ЛН

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Квикстеп**

**Теория.** Правила исполнения каблучных поворотов.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Левый поворот
2. Двойной левый спин
3. Ви-б
4. Поступательное шассе ВП
5. Бегущее окончание
6. Четыре быстрых бегущих

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Самба**

**Теория.** Ритм в стопе и коленях

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Левый поворот
2. Вольта поворот дамы на месте вправо
3. Вольта поворот дамы на месте влево

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Ча-ча-ча**

**Теория.** Правила работы корпуса и бёдер

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Ронд шассе
2. Хип твист шассе
3. Слип клоус шассе
4. Правый волчок
5. Алемана
6. Закрытый хип твист спираль

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

## Джайв

**Теория.** Музыкально - ритмические особенности танца.

**Практика** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Шаги в променаде
2. Двойной кросс хлыст
3. Смена мест слева на право с большей степенью поворота
4. Смена рук за спиной
5. Шаги цыпленка
6. Хлыст троуэвэй
7. Флики в брейк
8. Простой спин
9. Носок-каблук свивлы

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

## Постановочная работа

**Теория.** Изучение рисунков построения, и способов перестроения. Повторение названий и техники фигур, которые использованы в постановочном танце.

**Практика.** Постановка танцевального номера «Латинкий микс» на основе изученного материала.

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, отчетный концерт.

## Итоговое занятие.

**Теория.** Подведение итогов за год работы о каждом ребёнке.

**Практика.** Протанцовка всех изученных танцев.

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, беседа, опрос.

## Предполагаемые результаты

- Освоение программы класса "Е".
- Знание различий в технике подъемов и снижений в каждом из европейских танцев.
- Умение исполнять репертуар под музыку.
- Умение исполнять наклоны в стандарте.
- Выступление на конкурсах по классу "Е".
- Участие в концертной деятельности.

## Учебно-тематический план четвертого года обучения

| Тема                            | Общее количество часов | В том числе              |                               | Формы контроля/аттестации                                 |
|---------------------------------|------------------------|--------------------------|-------------------------------|---|
|                                 |                        | Теорет. занятия (в час.) | Практические занятия (в час.) |   |
| 1. Вводное занятие              | 2                      | 1                        | 1                             | Беседа, опрос   |
| 2. Азбука музыкального движения | 2                      | 1                        | 1                             | Предметные пробы  |
| 3. Пластические упражнения      | 16                     | 4                        | 12                            | Наблюдение, предметные пробы                              |
| 4. Актерское мастерство         | 10                     | 2                        | 8                             | Беседа, опрос, наблюдение, предметные пробы               |
| 5. Медленный вальс              | 20                     | 2                        | 18                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 6. Венский вальс                | 12                     | 2                        | 10                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 7. Квикстеп                     | 16                     | 2                        | 14                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 8. Самба                        | 20                     | 2                        | 18                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 9. Ча-ча-ча                     | 20                     | 2                        | 18                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 10. Джайв                       | 16                     | 2                        | 14                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 11. Постановочная работа        | 16                     | 2                        | 14                            | Наблюдение, предметные пробы, отчетный концерт            |
| 12. Итоговое занятие            | 2                      | -                        | 2                             | Предметные пробы, беседа, опрос                           |
| <b>Итого</b>                    | <b>152</b>             | <b>22</b>                | <b>130</b>                    |   |

## Содержание учебно-тематического плана четвертого года обучения

### Вводное занятие.

**Теория.** Цели и задачи обучения по программе. Содержание программы 4-го года обучения. Знакомство с обучающимися. Объяснение правил поведения и содержание программы занятий. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика.** Диагностика. Протанцовка изученных танцев.

**Форма контроля:** Беседа, опрос.

### Азбука музыкального движения.

**Теория.** Ритмы тела, и варианты применения.

**Практика.** Апробация различных ритмов тела. Прослушивание и анализ разучиваемых танцев (мелодический рисунок, метроритм, количество тактов).

**Форма контроля.** Предметные пробы.

### Пластические упражнения

**Теория.** Понятие о музыкально пластической импровизации. Передавать в пластических свободных образах характер и настроение музыкального произведения.

**Практика.** ОФП, ритмические упражнения, упражнения на координацию движений. Импровизация – «первая потеря», «подарок», «утро», «бабочки», «заколдованный лес», «танцующий огонь», «город роботов», «умирающий лебедь», «осенние листья».

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы.

### Актерское мастерство

**Теория.** Усложненные позы, жесты, мимика.

**Практика.** Ввод музыки. Мимика лица. Умение связать позы, мимику с движением, с музыкой. Выполнение упражнений (испуганного кота, радостного зайчика и т.д.)

**Форма контроля.** Беседа, опрос, наблюдение, предметные пробы.

### Медленный вальс

**Теория.** Правило первого шага при каблучных поворотах дамы.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков подъёмов и снижений. Дополнительно:

1. Двойной левый спин
2. Левый пивот
3. Поступательное шассе в ВП
4. Закрытое крыло
5. Наружный спин
6. Поворотный лок ВП

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Венский вальс**

**Теория.** Правильное музыкальное построение танца.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Левый флекерл
2. Правый флекерл
3. Контра чек

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Квикстеп**

**Теория.** Правила исполнения каблучных поворотов.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Закрытый телемарк
2. Открытый импульс поворот
3. Зигзаг
4. Проходящий правый поворот
5. Шесть быстрых бегущих
6. Правый пивот поворот
7. Правый спин поворот
8. Левый пивот
9. Бегущий правый поворот
10. Кросс шассе

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Самба**

**Теория.** Ритм в корпусе и руках

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Самба шассе в сторону
2. Корта джака
3. Открытые роки вправо и влево
4. Роки назад на правой и левой ноге
5. Коса
6. Самба локи в открытой КПП
7. Поворот дамы на трех шагах

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Ча-ча-ча**

**Теория.** Правила работы корпуса и бедер

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Открытый хип твист спираль

2. Кросс бэйсик
3. Кубинский бэйсик в открытой позиции
4. Кубинский бэйсик в открытой КПП
5. Дробный кубинский брэйк в открытой КПП
6. Локон
7. Локон, исполнение которого закончено в открытой КПП

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Джайв**

**Теория.** Свинг в джайве.

**Практика** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Двойной кросс хлыст троузвэй
2. Левый хлыст
3. Стоп энд гоу
4. Удар бедром
5. Ветряная мельница
6. Испанские руки

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Постановочная работа**

**Теория.** Изучение рисунков построения, и способов перестроения. Повторение названий и техники фигур, которые использованы в постановочном танце.

**Практика.** Постановка танцевального номера «Джайв» на основе изученного материала.

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, отчетный концерт.

### **Итоговое занятие.**

**Теория.** Подведение итогов за год работы о каждом ребёнке.

**Практика.** Протанцовка всех изученных танцев.

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, беседа, опрос.

### **Предполагаемые результаты**

- Умение исполнять фигуры в синкопированных ритмах.
- Умение исполнять репертуар под музыку.
- Владение хорошим балансом в паре.
- Движение бёдер в танце самба.
- Выступление на конкурсах по классу "Е".
- Участие в концертной деятельности.

## Учебно-тематический план пятого года обучения

| Тема                            | Общее кол-во часов | В том числе              |                               | Формы контроля/аттестации                                 |
|---------------------------------|--------------------|--------------------------|-------------------------------|---|
|                                 |                    | Теорет. занятия (в час.) | Практические занятия (в час.) |   |
| 1. Вводное занятие              | 2                  | 1                        | 1                             | Беседа, опрос   |
| 2. Азбука музыкального движения | 2                  | 1                        | 1                             | Предметные пробы  |
| 3. Пластические упражнения      | 16                 | 2                        | 14                            | Наблюдение, предметные пробы                              |
| 4. Актерское мастерство         | 14                 | 4                        | 10                            | Беседа, опрос, наблюдение, предметные пробы               |
| 5. Медленный вальс              | 18                 | 2                        | 16                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 6. Танго                        | 20                 | 5                        | 15                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 7. Венский вальс                | 18                 | 2                        | 16                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 8. Медленный фокстрот           | 20                 | 5                        | 15                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 9. Квикстеп                     | 16                 | 2                        | 14                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 10. Самба                       | 20                 | 2                        | 18                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 11. Ча-ча-ча                    | 20                 | 2                        | 18                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 12. Румба                       | 20                 | 5                        | 15                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 13. Джайв                       | 18                 | 2                        | 16                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, сорев-       |

|                          |     |    |     |   |
|--------------------------|-----|----|-----|---|
|                          |     |    |     | нование   |
| 14. Фигурный вальс       | 6   | 1  | 5   | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 15. Постановочная работа | 16  | 2  | 14  | Наблюдение, предметные пробы, отчетный концерт            |
| 16. Итоговое занятие     | 2   | -  | 2   | Предметные пробы, беседа, опрос                           |
| Итого                    | 228 | 38 | 190 |   |

## Содержание учебно-тематического плана пятого года обучения

### Вводное занятие.

**Теория.** Цели и задачи обучения по программе. Содержание программы 5-го года обучения. Знакомство с обучающимися. Объяснение правил поведения и содержание программы занятий. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика.** Диагностика. Протанцовка изученных танцев.

**Форма контроля:** Беседа, опрос.

### Азбука музыкального движения.

**Теория.** История, характер танцев и их музыкальные размеры: фокстрот, танго, румба. Ритмы тела, и варианты применения в латиноамериканской программе.

**Практика.** Апробация различных ритмов тела. Прослушивание и анализ разучиваемых танцев (мелодический рисунок, метроритм, количество тактов).

**Форма контроля.** Предметные пробы.

### Пластические упражнения

**Теория.** Передавать в пластических свободных образах характер и настроение музыкального произведения в латиноамериканских танцах.

**Практика.** ОФП, ритмические упражнения, упражнения на координацию движений. Ритмы тела в танце Румба.

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы.

### Актерское мастерство

**Теория.** Позы, жесты, мимика, способы их применения в спортивных танцах.

**Практика.** Ввод музыки. Мимика лица. Умение связать позы, мимику с движением, с музыкой.

**Форма контроля.** Беседа, опрос, наблюдение, предметные пробы.

### Медленный вальс

**Теория.** Правило первого шага при каблучных поворотах дамы.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков подъёмов и снижений. Дополнительно:

1. Левое корте
2. Виск назад
3. Виск, Плетение
4. Лок степ вперед

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Танго**

**Теория.** История танца. Особенности работы стопы, коленей, позиции рук.

**Практика.** Изучение и соединение фигур в композицию:

1. Поступательный боковой шаг
2. Поступательное звено
3. Закрытый променад
4. Открытый променад
5. Основной левый поворот
6. Открытый левый поворот, дама – в линию
7. Открытый левый поворот, дама – сбоку
8. Левый поворот на поступательном боковом шаге
9. Правый рок поворот
10. Кортэ назад

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Венский вальс**

**Теория.** Правильное музыкальное построение танца.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков.

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Фокстрот**

**Теория.** История танца. Особенности работы стопы, коленей, позиции рук.

**Практика.** Изучение и соединение фигур в композицию:

1. Перо шаг
2. Левый поворот
3. Тройной шаг
4. Правый поворот
5. Закрытый импетус поворот
6. Перо-окончание
7. Левая волна
8. 1-4 левой волны, плетение
9. Смена направления
10. Правое плетение
11. Закрытый телемарк – открытый телемарк

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Квикстеп**

**Теория.** Правила исполнения каблучных поворотов.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Быстрый открытый левый поворот
2. Открытый телемарк
3. Кросс свивл
4. Ховер кортэ
5. Румба кросс

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Самба**

**Теория.** Ритм в корпусе и руках

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Контра ботафога
2. Самба локи в открытой КПП
3. Раскручивание

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Ча-ча-ча**

**Теория.** Правила работы корпуса и бёдер

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Дробный кубинский брейк из открытой КПП в ПП
2. Турецкое полотенце

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Румба**

**Теория.** История танца. Особенности работы стопы, коленей, позиции рук.

**Практика.** Изучение и соединение фигур в композицию:

1. Основное движение
2. Веер
3. Хоккейная клюшка
4. Поворот на месте
5. Поворот под рукой
6. Рука к руке
7. Правый волчок
8. Закрытый хип твист
9. Алемана

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

## Джайв

**Теория.** Свинг в танце джайв.

**Практика** Повторение пройденного. Закрепление навыков.

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### Итоговое занятие.

**Теория.** Подведение итогов за год работы о каждом ребёнке.

**Практика.** Протанцовка всех изученных танцев.

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, беседа, опрос.

### Предполагаемые результаты

- Умение исполнять фигуры в синкопированных ритмах.
- Умение исполнять фигуры класса «D» и новые вариации под музыку.
- Владение хорошим балансом в паре.
- Владение движением бёдер в латиноамериканских танцах.
- Выступление на конкурсах по классу "D".
- Участие в концертной деятельности.

## Учебно-тематический план шестого года обучения

| Тема                            | Общее кол-во часов | В том числе              |                               | Формы контроля/аттестации                                 |
|---------------------------------|--------------------|--------------------------|-------------------------------|---|
|                                 |                    | Теорет. занятия (в час.) | Практические занятия (в час.) |   |
| 1. Вводное занятие              | 2                  | 1                        | 1                             | Беседа, опрос   |
| 2. Азбука музыкального движения | 2                  | 1                        | 1                             | Предметные пробы  |
| 3. Пластические упражнения      | 16                 | 2                        | 14                            | Наблюдение, предметные пробы                              |
| 4. Актерское мастерство         | 14                 | 4                        | 10                            | Беседа, опрос, наблюдение, предметные пробы               |
| 5. Медленный вальс              | 20                 | 2                        | 18                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 6. Танго                        | 18                 | 2                        | 16                            | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 7. Венский вальс                | 10                 | 2                        | 8                             | Наблюдение,   |

|                          |     |    |     |   |
|--------------------------|-----|----|-----|---|
|                          |     |    |     | предметные пробы, зачетный урок, соревнование             |
| 8. Медленный фокстрот    | 20  | 2  | 18  | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 9. Квикстеп              | 16  | 2  | 14  | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 10. Самба                | 20  | 2  | 18  | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 11. Ча-ча-ча             | 20  | 2  | 18  | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 12. Румба                | 18  | 2  | 16  | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 13. Пасодобль            | 18  | 5  | 13  | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 14. Джайв                | 16  | 2  | 14  | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 15. Постановочная работа | 16  | 2  | 14  | Наблюдение, предметные пробы, отчетный концерт            |
| 16. Итоговое занятие     | 2   | -  | 2   | Предметные пробы, беседа, опрос                           |
| Итого                    | 228 | 33 | 195 |   |

## Содержание учебно-тематического плана шестого года обучения

### Вводное занятие.

**Теория.** Цели и задачи обучения по программе. Содержание программы 6-го года обучения. Знакомство с обучающимися. Объяснение правил поведения и содержание программы занятий. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика.** Диагностика. Протанцовка изученных танцев.

**Форма контроля:** Беседа, опрос.

### Азбука музыкального движения.

**Теория.** Ритмы тела, и варианты применения.

**Практика.** Апробация различных ритмов тела. Прослушивание и анализ разучиваемых танцев (мелодический рисунок, метроритм, количество тактов).

**Форма контроля.** Предметные пробы.

### Пластические упражнения

**Теория.** Передавать в пластических свободных образах характер и настроение музыкального произведения в танце Пасодобль.

**Практика.** ОФП, ритмические упражнения, упражнения на координацию движений.

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы.

### Актерское мастерство

**Теория.** Позы, жесты, мимика, в постановочном танце Пасодобль.

**Практика.** Ввод музыки. Мимика лица. Умение связать позы, мимику с движением, с музыкой.

**Форма контроля.** Беседа, опрос, наблюдение, предметные пробы.

### Медленный вальс

**Теория.** Правило первого шага при каблучных поворотах дамы.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков подъёмов и снижений. Дополнительно:

1. Открытый импетус поворот, Плетение
2. Наружный спин, с меньшей степенью поворота
3. Лок стэп назад
4. Правый фоллэвэй поворот
5. Левый виск

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### Танго

**Теория.** Правильное музыкальное построение танца.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Рок на ЛН
2. Рок на ПН
3. Правый променадный поворот
4. Правый променадный поворот в Правый рок поворот
5. Правый твист поворот
6. Променадное звено
7. Фо степ
8. Браш теп
9. Наружный свивл ВП
10. Наружный свивл ВЛ

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Венский вальс**

**Теория.** Правильное музыкальное построение танца.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков.

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Фокстрот**

**Теория.** Правильное музыкальное построение танца.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Открытый телемарк, Перо из ПП
2. Открытый телемарк, Проходящий правый поворот, Наружный свивл, Перо из ПП
3. Открытый импетус поворот
4. Открытый импетус поворот, Плетение из ПП
5. Топ спин
6. Правый телемарк
7. Ховер телемарк
8. Быстрое правое плетение из ПП
9. Правый твист поворот
10. Быстрый открытый левый поворот

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Квикстеп**

**Теория.** Правила исполнения каблучных поворотов.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Фиштэйл
2. Смена направления
3. Закрытый импетус поворот

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

## Самба

**Теория.** Ритм в корпусе и руках

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Дрег
2. Методы смены ног
3. Кариока ранс

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

## Ча-ча-ча

**Теория.** Правила работы корпуса и бёдер

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Синкопированный открытый хип твист
2. Непрерывный хип твист по кругу
3. Методы смены ног

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

## Румба

**Теория.** Правильное музыкальное построение танца.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Открытый хип твист
2. Левый волчок
3. Раскрытие вправо и влево
4. Усложненное раскрытие
5. Спираль
6. Локон
7. Фоллэвэй
8. Кубинские роки

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

## Пасодобль

**Теория.** История танца. Особенности работы стопы, коленей, позиции рук.

**Практика.** Изучение и соединение фигур в композицию:

1. Основное движение
2. На месте
3. Шассе вправо
4. Подъемы вправо
5. Шассе влево
6. Променадная приставка
7. Восемь
8. Атака
9. Разъединение
10. Променад

11.Шестнадцать

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### Джайв

**Теория.** Свинг в джайве.

**Практика** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1.Кёли вип

2.Левый хлыст

3.Флик, болл, чеиндж

4.Брэйки в джайве

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### Итоговое занятие.

**Теория.** Подведение итогов за год работы о каждом ребёнке.

**Практика.** Протанцовка всех изученных танцев.

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, беседа, опрос.

### Предполагаемые результаты

- Умение использовать ритмы тела в латиноамериканских танцах.
- Умение исполнять фигуры класса «С» и новые вариации под музыку.
- Умение использовать актерское мастерство в танце Пасодобль
- Владение хорошим балансом в паре.
- Владение техникой наклона в европейских танцах.
- Владение движением бёдер в латиноамериканских танцах.
- Выступление на конкурсах по классу "С".
- Участие в концертной деятельности.

### Учебно-тематический план седьмого года обучения

| Тема                            | Общее кол-во часов | В том числе              |                               | Формы контроля/аттестации                   |
|---------------------------------|--------------------|--------------------------|-------------------------------|---|
|                                 |                    | Теорет. занятия (в час.) | Практические занятия (в час.) |   |
| 1. Вводное занятие              | 2                  | 1                        | 1                             | Беседа, опрос                               |
| 2. Азбука музыкального движения | 2                  | 1                        | 1                             | Предметные пробы                            |
| 3. Пластические упражнения      | 16                 | 2                        | 14                            | Наблюдение, предметные пробы                |
| 4. Актерское мастерство         | 14                 | 4                        | 10                            | Беседа, опрос, наблюдение, предметные пробы |

|                          |    |   |    |   |
|--------------------------|----|---|----|---|
| 5. Медленный вальс       | 20 | 2 | 18 | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 6. Танго                 | 20 | 2 | 18 | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 7. Венский вальс         | 10 | 2 | 8  | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 8. Медленный фокстрот    | 20 | 2 | 18 | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 9. Квикстеп              | 16 | 2 | 14 | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 10. Самба                | 18 | 2 | 16 | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 11. Ча-ча-ча             | 20 | 2 | 18 | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 12. Румба                | 18 | 2 | 16 | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 13. Пасодобль            | 20 | 2 | 18 | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 14. Джайв                | 14 | 2 | 12 | Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование |
| 15. Постановочная работа | 16 | 2 | 14 | Наблюдение, предметные                                    |

|                      |     |    |     |                                 |
|----------------------|-----|----|-----|---------------------------------|
|                      |     |    |     | пробы, отчетный концерт         |
| 16. Итоговое занятие | 2   | -  | 2   | Предметные пробы, беседа, опрос |
| Итого                | 228 | 30 | 198 |                                 |

## Содержание учебно-тематического плана седьмого года обучения

### Вводное занятие.

**Теория.** Цели и задачи обучения по программе. Содержание программы 7-го года обучения. Знакомство с обучающимися. Объяснение правил поведения и содержание программы занятий. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика.** Диагностика. Протанцовка изученных танцев.

**Форма контроля:** Беседа, опрос.

### Азбука музыкального движения.

**Теория.** Ритмы тела, и варианты применения.

**Практика.** Апробация различных ритмов тела. Прослушивание и анализ разучиваемых танцев (мелодический рисунок, метроритм, количество тактов).

**Форма контроля.** Предметные пробы.

### Пластические упражнения

**Теория.** Экстремальные наклоны в европейской программе. Способы изменения динамики движения, и увеличение амплитуды работы корпуса.

**Практика.** ОФП, упражнения с экстремальными наклонами, упражнения на координацию движений.

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы.

### Актерское мастерство

**Теория.** Позы, жесты, мимика характерные танцам латиноамериканской программы, рациональное их применение.

**Практика.** Умение связать позы, мимику с движением, с музыкой.

**Форма контроля.** Беседа, опрос, наблюдение, предметные пробы.

### Медленный вальс

**Теория.** Правило первого шага при каблучных поворотах дамы.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков подъёмов и снижений. Дополнительно:

1. Бегущий спин поворот
2. Контра чек
3. Дрег хэзитэйшн
4. Быстрый правый спин поворот
5. Фоллэвэй виск

6. **Закрытый импетус поворот**

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Танго**

**Теория.** Правильное музыкальное построение танца.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Наружный свивл в повороте ВЛ

2. Фоллэвэй променад

3. Перемена фо стэп

4. Открытый променад назад

5. Чейс

6. Овэрсвэй – Тилт овэрсвэй

7. Файв степ

8. Файв степ в повороте ВЛ

9. Контра чек

10. Левый пивот

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Венский вальс**

**Теория.** Правильное музыкальное построение танца.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков.

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Фокстрот**

**Теория.** Правильное музыкальное построение танца.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Левый пивот

2. Открытый телемарк, Плетение из ПП

3. Ховер кросс

4. Изогнутое перо – Перо назад

5. Изогнутое перо из ПП

6. Левый фоллэвэй поворот и слип пивот

7. Баунс-фоллэвэй с плетение-окончанием

8. Правый зигзаг из ПП

9. Продолженная левая волна

10. Изогнутый тройной шаг

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Квикстеп**

**Теория.** Правила исполнения каблучных поворотов.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Типси вправо

2. Типси влево
3. Бегущее кросс шассе

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### Самба

**Теория.** Ритм в корпусе и руках

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Корта джака в теневой позиции
2. Крузадо локи в теневой позиции
3. Крузадо шаги в теневой позиции
4. Бег из променада в каунтэ променад

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### Ча-ча-ча

**Теория.** Правила работы корпуса и бёдер

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Возлюбленная
2. Следуй за мной

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### Румба

**Теория.** Правильное музыкальное построение танца.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Ранэвэй алемана
2. Синкопированный открытый хип твист
3. Роуп спин
4. Скользящие дверцы
5. Три алеманы
6. Непрерывный хип твист
7. Три тройки
8. Шаги в сторону и кукарача

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### Пасодобль

**Теория.** Правильное музыкальное построение танца.

**Практика.** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Твист поворот
2. Променад в каунтэ променад
3. Большой круг
4. Ла пасс
5. Бандэрильи

6. Синкопированное разъединение
7. Фоллэвэй виск
8. Левый фоллэвэй
9. Испанская линия
10. Дроби фламенко
11. Твисты
12. Шассе плащ

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Джайв**

**Теория.** Свинг в джайве.

**Практика** Повторение пройденного. Закрепление навыков. Дополнительно:

1. Раскручивание
2. Смена мест справа надево с двойным поворотом дамы
3. Брейк Лэйерда

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, зачетный урок, соревнование.

### **Итоговое занятие.**

**Теория.** Подведение итогов за год работы о каждом ребёнке.

**Практика.** Протанцовка всех изученных танцев.

**Форма контроля.** Наблюдение, предметные пробы, беседа, опрос.

### **Предполагаемые результаты**

- Умение использовать ритмы тела в латиноамериканских танцах.
- Умение исполнять новые фигуры класса «С» и новые вариации под музыку.
- Умение использовать актерское мастерство во всех танцах латиноамериканской программы.
- Владение хорошим балансом в паре.
- Владение техникой наклона в европейских танцах.
- Использование фигур линий в латиноамериканских и европейских танцах.
- Владение движением бёдер в латиноамериканских танцах.
- Выступление на конкурсах по классу "В".
- Участие в концертной деятельности.

### **1.4. Планируемые результаты**

| Результаты обучения на стартовом уровне (1-й, 2-й год обучения) | Результаты обучения на базовом уровне (3-й, 4-й, 5-й год обучения) | Результаты обучения на продвинутом уровне (6-й, 7-й год обучения) |
|---|--|---|
| <i>1.В области личностного развития</i>                         |  |   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- познавательный интерес к занятиям спортивными танцами;</li> <li>- познавательный интерес к занятиям ритмикой;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- устойчивый познавательный интерес к занятиям спортивными танцами;</li> <li>- ценностное отношение к хореографической культуре;</li> <li>- устойчивый познавательный интерес к занятиям ритмикой;</li> <li>- ответственность за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватное понимание причин успешности (не успешности) собственной танцевальной и творческой деятельности;</li> <li>- развитые качества личности (уважительное отношение к членам детского коллектива, дисциплинированность, ответственность, дружелюбие).</li> </ul> |
| <b>2. В области усвоения метапредметных умений</b>   |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание и сохранение учебно-творческой задачи;</li> <li>- координация своих действий с учетом действий партнера;</li> <li>- регулирование своих действий в ходе выступления на сцене.</li> <li>- умение задавать вопросы, по существу.</li> <li>- умение работать в коллективе;</li> <li>- соблюдение корректности в высказываниях;</li> <li>- использование речи для регуляции своих действий;</li> <li>- стремление к координации действий при выполнении коллективных работ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- внесение корректив в свои действия на основе их оценки и с учетом сделанных ошибок;</li> <li>- умение анализировать свои действия в ходе выполнения упражнений;</li> <li>- умение владеть монологической и диалогической формами речи;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватное оценивание себя;</li> <li>- выступления на сцене.</li> <li>- понимание возможности существования различных точек зрения;</li> </ul>  |
| <b>3. В области предметных знаний и умений</b>   |   |  |
| <p>Приобретение знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по основам хореографии;</li> <li>- о правилах ведения здорового образа жизни</li> </ul>   | <p>Приобретение более обширных знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по хореографии;</li> <li>- о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нор-</li> </ul>   | <p>Приобретение углубленных знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по хореографии;</li> <li>- о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены</li> </ul>   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| ни, об основных нормах гигиены тела и техники безопасности на занятиях, правилах бесконфликтного поведения. | мах гигиены тела и техники безопасности на занятиях, правилах бесконфликтного поведения. | тела и техники безопасности на занятиях, правилах бесконфликтного поведения. |
|---|--|--|

## **Формирование УУД**

### **1.Предметные:**

Приобретение младшими школьниками знаний:

- по основам хореографии;
- о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и техники безопасности на занятиях, правилах бесконфликтного поведения.

### **2.Метапредметные:**

#### **2.1 Регулятивные УУД:**

- адекватное оценивание себя;
- понимание и сохранение учебно-творческой задачи;
- внесение корректив в свои действия на основе их оценки и с учетом сделанных ошибок;
- координация своих действий с учетом действий партнера;
- регулирование своих действий в ходе выступления на сцене.

#### **2.2 Познавательные УУД:**

- умение анализировать свои действия в ходе выполнения упражнений;
- умение задавать вопросы, по существу.

#### **2.3 Коммуникативные УУД:**

- понимание возможности существования различных точек зрения;
- формулирование собственного мнения;
- умение работать в коллективе;
- соблюдение корректности в высказываниях;
- использование речи для регуляции своих действий;
- стремление к координации действий при выполнении коллективных работ;
- умение владеть монологической и диалогической формами речи;

### **3. Личностные:**

- устойчивый познавательный интерес к занятиям спортивными танцами;
- ценностное отношение к хореографической культуре;
- адекватное понимание причин успешности (не успешности) собственной танцевальной и творческой деятельности;
- устойчивый познавательный интерес к занятиям ритмикой;
- развитые качества личности (уважительное отношение к членам детского коллектива, дисциплинированность, ответственность, дружелюбие).
- ответственность за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье.

## **1.5 Воспитательный компонент**

Воспитательная работа по программе направлена на развитие личности, создание 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 памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, 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.

**Цель** воспитательной работы: формирование базовых ценностей, норм поведения и нравственных убеждений во всех сферах жизнедеятельности.

### **Задачи:**

1. Формирование представлений о базовых ценностях: патриотизм, здоровье, семья, труд и творчество, наука, социальная солидарность, гражданственность, природа, человечество, искусство.

2. Формирование позитивной самооценки, жизненного оптимизма, умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

3. Воспитание ценностного отношения к общественно-признанным социально-приемлемым нормам жизнедеятельности, адекватного поведения в социуме.

### **Планируемые результаты:**

- представление о базовых ценностях и их значении в жизни человека;
- сформированные позитивные поведенческие нормы взаимодействия в социуме;
- проявление общественно-признанных и социально-приемлемых норм жизнедеятельности.

### **Основные принципы воспитания:**

- принцип полной безопасности и комфортной психологической обстановки обучающихся во время занятий;
- принцип самоактуализации – педагогическая поддержка стремления учащихся к раскрытию своих способностей и возможностей;
- принцип свободы выбора – создание ситуации выбора для каждого учащегося в выборе цели, содержания, форм и способов деятельности;
- принцип творчества и успеха – создание условий для успешной творческой деятельности, стимулирования к дальнейшему самосовершенствованию;
- принцип доверия и поддержки – отказ от авторитарного воспитания, доверие к учащемуся, поддержка его социально-ценностных стремлений;

- принцип нравственного примера – личный пример педагога, родителей, – наличие нравственного идеала.

Воспитательная работа строится *по модулям*:

1. Модуль «Наш дом - Россия» (гражданско-патриотическое и правовое воспитание).
2. Модуль «Дорога к человечности» (духовно-нравственное воспитание).
3. Модуль «Живая планета» (экологическое и трудовое воспитание)
4. Модуль «Счастливо жить – здоровым быть!» (спортивно-оздоровительное воспитание)
5. Модуль «Прекрасное рядом» (эстетическое воспитание)
6. Модуль «Работа с родителями».

*Основными формами* организации воспитательной работы являются: беседы, акции, встречи, экскурсии, конкурсы, тематические дни, фестивали, выставки, флешмобы, игры, квесты, десанты.

**Календарный план воспитательной работы  
с обучающимися и родителями  
на 2023-2024 учебный год**

| месяц    | Направление воспитательной деятельности                      |                      |   |                      |  |                      |  |                      |  |                      |  |                      |
|----------|--|----------------------|---|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|
|          | «Наш дом – Россия»<br>Гражданско – патриотическое воспитание |                      | «Дорога к человечности»-<br>Духовно-нравственное воспитание |                      | «Счастливо жить - здоровым быть»<br>Спортивно оздоровительное воспитание |                      | «Живая планета»<br>Экологическое воспитание      |                      | «Прекрасное рядом» -<br>Эстетическое воспитание          |                      | Работа с родителями                                |                      |
|          | Мероприятие  | Отметка о выполнении | Мероприятие   | Отметка о выполнении | Мероприятие  | Отметка о выполнении | Мероприятие                                      | Отметка о выполнении | Мероприятие  | Отметка о выполнении | Мероприятие  | Отметка о выполнении |
| сентябрь | «Мы - россияне» беседа- рассуждение                          |                      | «Культура и поведение» час общения                          |                      | «Техника безопасности на занятиях» беседа                                |                      | «О вреде загрязнения окружающей среды» викторина |                      | «Давайте говорить друг другу добрые слова!» ролевая игра |                      | День открытых дверей                               |                      |
| октябрь  | «Я и общество» час вопросов и ответов                        |                      | «Посвящение в танцоры» концертная программа                 |                      |  |                      |  |                      |  |                      | Родительское организационное собрание              |                      |
| ноябрь   | «История российского флага» тематическая беседа.             |                      |   |                      | «Вредные привычки» диспут  |                      | «Операция ГАВМЯУ» благотворительная акция        |                      | «О вежливости друг к другу» час вопросов и ответов       |                      |  |                      |
| декабрь  | «Толерантность. Учимся жить в согласии» презентация          |                      | «Посеешь привычку, пожнешь характер» беседа-рассуждение     |                      |  |                      | «Осторожно, тонкий лед!» беседа                  |                      |  |                      | «Безопасность детей на дороге» тематическая беседа |                      |
| январь   |  |                      |   |                      |  |                      | «Зеркало природы» конкурс рисунков               |                      | «Золотое правило нравственности» беседа-рассуждение      |                      |  |                      |

|         |  |  |   |  |  |  |   |  |  |  |                                       |  |
|---------|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|---------------------------------------|--|
| февраль |  |  | «Чудо, имя которому книга» диспут                     |  | «Личная гигиена и здоровое питание» викторина  |  |   |  |  |  | «Наши семейные традиции» круглый стол |  |
| март    |  |  | «Культура поведения в общественных местах час общения |  |  |  | «Мое место в охране природы» деловая игра                     |  |  |  |                                       |  |
| апрель  | «Любовь к родине начинается с любви к матери» круглый стол |  |   |  |  |  |   |  | «Знакомьтесь, они представляют российскую культуру» (об известных танцорах страны) виртуальное путешествие |  |                                       |  |
| май     |  |  | «Судьба семьи в судьбе страны» творческий вечер       |  | Просмотр видеофильмов «Я свободен, а ты?», «Иллюзия свободы», «Недетский разговор на детской площадке» |  | «Что я могу сделать, чтобы сохранить природу?» мозговой штурм |  |  |  | Отчетный концерт для родителей        |  |

# 1. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## 2.1. Календарный учебный график

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Студия спортивного танца «Стиль»» проводятся в соответствии с учебным планом МАУДО ЦДТ, годовым календарным учебным графиком ЦДТ и расписанием, утвержденным директором МАУДО ЦДТ г. Оренбурга.

Количество учебных недель: 1-ый год обучения - **36**, 2-ой и последующие годы год обучения – **38**.

Количество учебных дней определяется по производственному календарю.

В соответствии с годовым календарным учебным графиком ЦДТ в определяемый им период проходит комплектование групп 1-го года обучения, проведение родительских собраний, доукомплектование групп 2-го года обучения, проведение выставок.

Календарный учебный график программы определяет изменения на каждый учебный год с учетом праздничных и выходных дней текущего учебного года, в нем закреплена база проведения занятий и форма проведения занятий.

Структура календарного учебного графика определена в положении о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУДО ЦДТ г.Оренбурга.

| № П/П | Месяц, число | время проведения занятия | Количество часов | Тема занятий | Цель и задачи | Планируемые результаты | Форма контроля |
|-------|--------------|--------------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|----------------|
|-------|--------------|--------------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|----------------|

Содержание календарного учебного графика представлено в рабочей программе педагога.

## 2.2. Условия реализации программы Материально-технические условия

Для занятий танцем необходимы: просторное помещение с хорошей вентиляцией, комната для переодевания, магнитофон или музыкальный центр. Дети на занятиях должны быть в специальной танцевальной обуви и одежде, волосы острижены или аккуратно собраны

Для проведения занятий имеется:

- музыкальный центр и цифровой носитель;
- гимнастические коврики;
- зеркала;

- хореографический станок.

В целях визуального контроля обучающихся, периодического разбора их технических ошибок, демонстрации лучших танцевальных пар, дополнительно в работе используются:

- видеокамера
- ноутбук
- учебно-методические материалы.

- для реализации электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий имеются компьютер с выходом в Интернет, соответствующее программное обеспечение

#### **Информационное обеспечение**

- Видеозаписи выступлений профессиональных коллективов;
- Методические видеоматериалы различных направлений хореографии.

#### **Интернет-ресурсы**

<http://vftsarr.ru/>

<https://www.worlddancesport.org/>

<http://dancesport.ru/>

<http://www.ballroom.ru/>

<http://interdance.ru/>

#### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется силами трех педагогов. Педагоги имеют педагогическое образование или профессиональную переподготовку, соответствующую требованиям профессионального стандарта педагога дополнительного образования. Для реализации данной программы педагог должен владеть компетенциями в области методики обучения спортивным танцам.

Для реализации электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий имеются компьютер с выходом в интернет, соответствующее программное обеспечение.

### **2.3. Формы аттестации / контроля**

*Основными способами определения результативности* по дополнительной общеобразовательной программе «Студия спортивного танца «Стиль»» являются методы психолого-педагогической диагностики: наблюдение, предметные пробы, анализ продуктов деятельности, беседа. Педагог методами наблюдения, предметных проб оценивает хореографические способности детей. С помощью бесед выявляются интересы и потребности обучающихся.

*Педагогический мониторинг* позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса. Педагогический мониторинг включает в себя следующие виды диагностики: прогностическую, текущую, итоговую.

Прогностическая диагностика проводится при наборе учащихся в творческое объединение и направлена на изучение уровня подготовленности, индивидуальных качеств учащихся.

Текущая диагностика направлена на изучение учебных достижений учащихся.

Итоговая диагностика позволяет оценить уровень усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы.

**Формой отслеживания образовательных результатов являются:**

- материалы анкетирования;
- материалы тестирования.

**Формой фиксации образовательных результатов выступают:**

- аналитическая справка по результатам проведенной диагностики;
- аудиозаписи выступлений;
- журнал посещаемости;
- дипломы за участие в конкурсах всероссийского, международного уровней.

**Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов являются:**

- фотографии;
- открытые занятия;
- концерты;
- конкурсы.

По завершению обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Студия спортивного танца «Стиль»» учащимся выдается сертификат (Приложение 10).

Одним из критериев освоения программы можно считать количественный показатель сохранности контингента коллектива.

#### 2.4. Оценочные материалы Диагностическая карта

| Блок              | Параметры  | Диагностический инструментарий   | Цель   | Сроки проведения                               | Ответственное лицо |
|-------------------|--|--|--|--|--------------------|
| Личностные умения | Действия самоопределения и смыслообразования     | Беседа с учащимися о значении посещения занятий в творческом объединении.                            | Выявление смыслообразующих мотивов у учащихся.             | Начало и конец года на всех ступенях обучения. | Педагог            |
|                   | Сформированность учебно-познавательного интереса | Диагностическая карта наблюдения за развитием учебно-познавательного интереса и регулятивных универ- | Определение уровня сформированности учебно-познавательного | Начало и конец года на всех ступенях обучения. | Педагог            |

|                           |  |   |   |  |                   |
|---------------------------|--|---|---|--|-------------------|
|                           |  | сальных учебных действий (Г.В. Репкина, Е.В. Заика).  | интереса.   |  |                   |
|                           | Мотивация к посещению занятий в творческом объединении | Анкета Матюхиной М.В. (модификация)   | Выявление мотивации посещения творческого объединения                                 | Начало и конец года на всех ступенях обучения. | Педагог           |
|                           | Самооценка своих возможностей                          | Методика «Лесенка»  | Определение особенностей и самооценки себя как танцора                                | Конец года на 1 ступени обучения.              | Педагог, психолог |
|                           |  | Дембо-Рубинштейн «Лесенка»  | Определение особенностей и самооценки себя как танцора                                | Конец года на 2 и 3 ступени обучения.          | Педагог, психолог |
|                           | Ценностное отношение к спортивным бальным танцам       | Ранжирование ценностей  | Определение личного отношения к бальным танцам  | Конец года на всех ступенях обучения.          | Педагог           |
|                           | Организационная культура                               | Опросный метод  | Определение личного отношения к музыкальной культуре и к хореографическому коллективу | Конец года на 2 и 3 ступени обучения.          | Педагог           |
| <b>Метапредметные УУД</b> | Оценка и контроль                                      | Диагностическая карта наблюдения за развитием учебно-познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий (Г.В. Репкина, Е.В. Заика). | Определение уровня сформированности регулятивных универсальных учебных действий.      | Текущая диагностика на всех ступенях обучения  | Педагог           |

|                       |  |                  |  |   |         |
|-----------------------|--|------------------|--|---|---------|
|                       | Планирование и проектирование самостоятельной работы | Предметная проба | Определение уровня сформированности умений планировать свою образовательную деятельность | Промежуточная диагностика на всех ступенях обучения | Педагог |
|                       | Умение анализировать спортивный танец по примеру     | Предметная проба | Определение уровня сформированности умений анализировать спортивный танец                | Промежуточная диагностика на всех ступенях обучения | Педагог |
| <b>Предметные УУД</b> | <b>Хореографические способности</b>                  |                  |  |   |         |
|                       | Музыкальность, чувство ритма                         | Наблюдение,      | Определение уровня развития чувства ритма и музыкальности                                | Текущая диагностика на всех ступенях обучения       | Педагог |
|                       | Пластичность   | Наблюдение,      | Определение уровня пластичности и гибкости   | Текущая диагностика на всех ступенях обучения       | Педагог |
|                       | Координация  | Наблюдение,      | Определение уровня координированности движений   | Текущая диагностика на всех ступенях обучения       | Педагог |
|                       | Обучаемость  | Наблюдение,      | Определение уровня способности к обучаемости   | Текущая диагностика на всех ступенях обучения       | Педагог |

|   |                        |  |   |         |  |
|---|------------------------|--|---|---------|--|
|   |                        |  |   | чения   |  |
| Эмоциональная выразительность   | Наблюдение,            | Выявление уровня проявления эмоциональной выразительности в балльных танцах            | Текущая диагностика на всех ступенях обучения | Педагог |  |
| Умение взаимодействовать в учебной и исполнительской деятельности     | Наблюдение,            | Выявление уровня умения взаимодействовать в учебной и исполнительской деятельности     | Текущая диагностика на всех ступенях обучения | Педагог |  |
| <b>Предметные знания, умения и навыки</b>                             |                        |  |   |         |  |
| Знание стилевых особенностей направлений в спортивных балльных танцах | Опросный метод, беседа | Выявление уровня знаний стилевых особенностей направлений в спортивных балльных танцах | Текущая диагностика на всех ступенях обучения | Педагог |  |
| Владение техникой исполнения  | Предметные пробы       | Определение уровня владения техникой исполнения  | Текущая диагностика на всех ступенях обучения | Педагог |  |
| Сформированность исполнительских навыков                              | Предметные пробы       | Определение уровня сформированности исполнительских навыков                            | Текущая диагностика на всех ступенях обучения | Педагог |  |

|  |  |  |                     |       |  |
|--|--|--|---------------------|-------|--|
|  |  |  | ТЕЛЬСКИХ<br>НАВЫКОВ | ЧЕНИЯ |  |
|--|--|--|---------------------|-------|--|

## 2.5. Методические материалы

Процесс подготовки танцора разделяется на обучение и тренировку, это непрерывный процесс. Обучение и тренировка не тождественны по своим задачам, средствам и методам.

Обучение - этап начальной подготовки. Это овладение определенной системой знаний, период формирования практических умений и навыков. Основное содержание обучения - освоение технических элементов конкретного вида спортивной деятельности, простейших индивидуальных и групповых тактических действий.

Тренировка - этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование полученных знаний, навыков и умений. Основное содержание тренировки - совершенствование технических приемов, индивидуальных и командных тактических действий, развитие физических качеств, психических процессов и функций, воспитание моральных и волевых качеств.

В процессе обучения ребёнок приобретает практические навыки танцора и овладевает знаниями следующих танцевальных уровней:

**1-й год обучения** – уровень "Н-1"(начинающий),

**2-й год обучения** – уровень "Н-2"

**3-й год обучения** – уровень "Е-1" класса

**4-й год обучения** – уровень "Е-2" класса

**5-й год обучения** – уровень "D" класса

**6-й год обучения** – уровень «С» класса

**7-й год обучения** – уровень «В» класса

Каждый уровень ограничен количеством исполняемых танцев и перечнем ограничения фигур, что соответствует возрастным и психологическим возможностям детей.

### **Используемые педагогические технологии:**

- игровые технологии;
- технология коллективного взаимообучения;
- информационно - коммуникационные технологии.

### **Используемые методы обучения:**

– теоретические (беседы, объяснения, показ иллюстраций, прослушивание фонограммы);

– практические (наглядно-зрительный прием и тактильно-мышечная наглядность, т.е. прикосновение к ребенку, чтобы уточнить положение головы, отдельных частей туловища и осанки; предметная наглядность; наглядно-слуховые приемы; отработка движений);

– визуальные (просмотры видеозаписей, фотографий, концертов, выступлений);

### **Приемы обучения сценическому мастерству:**

– сценические (выступления на праздниках, небольших конкурсах, различных мероприятиях);

– приемы личностно-ориентированного развивающего обучения;

**Методы и приемы индивидуализации обучения:**

– методы перспективно-опережающего обучения;

– метод строго регламентированного упражнения;

– метод круговой тренировки;

– приемы активизации идеомоторных представлений;

– приемы стимулирования личностной активности.

### **Реализация программы базируется на следующих принципах:**

– стимулирования личностной активности учащихся;

– учета возрастных особенностей;

– единства художественного и физического развития воспитанников;

– наглядности;

– систематичности, постепенности и последовательности в овладении простейшими хореографическими навыками.

### **Структура занятий**

**Структура занятия** состоит из 3-х частей: **подготовительной, основной, заключительной.**

В **подготовительной** части решаются следующие задачи: организация воспитанников; ознакомление с задачами и содержанием занятия; подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата). Основные средства: общеразвивающие упражнения, элементы хореографии, равновесия, махи. Повороты, волны, упражнения на растягивание. Подбор упражнений предусматривает последовательное воздействие на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы.

**Основная часть** направлена на совершенствование ранее разученных фигур, композиций, а также освоение новых, поэтому может носить комплексный характер.

**Заключительная часть** позволяет снизить нагрузку, снять утомление, повысить эмоциональный тонус или снять чрезмерное возбуждение, подвести итоги занятия и определить задачи следующего занятия. Средства - разновидности ходьбы, упражнения на расслабление, музыка. Содержание, методы проведения меняются в зависимости от типа занятия, от функционального состояния, возраста учащихся. Занятие состоит из следующих элементов: выполнение общеразвивающих упражнений; выполнение фигур и упражнений бального танца; выполнение специальных упражнений бального танца; обучение технике и тактике; развитие волевых и физических качеств; идеомоторная тренировка или мысленное выполнение упражнений, композиций, продумывание, проговаривание в уме, что позволяет быстрее овладеть

движением, избавиться от ошибок при его исполнении. Способствует формированию двигательных навыков.

## **Специфика обучения по программе**

Основой содержания программы являются десять танцев международной программы по танцевальному спорту (бальным танцам).

**Западноевропейская программа (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп).** При её изучении следует помнить о красивых линиях корпуса, рук и ног; о музыкальности и лёгкости движения; придерживаться правильной техники исполнения, т.к. в ней заложен характер танца.

**Латиноамериканская программа (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв).** Всегда представляет большой интерес, как для танцоров, так и для зрителей. Требуем от танцора серьёзной физической и ритмической подготовки. При более свободной позиции в паре, у танцоров больше возможностей, чтобы передать характер танца с помощью выразительных рук, движением бёдер, корпуса и головы.

На вводном занятии воспитанникам дается представление о содержании изучаемого материала. Все последующие темы выстроены в соответствии с задачами обучения детей. Больше внимание в программе уделено хореографии (изучению и постановке танцев разной направленности).

Так как у младших школьников игра-ведущий вид деятельности, активно используются игровые методы.

Музыкальное сопровождение выступает как методический приём. Педагог своими пояснениями, примером может помочь детям приобрести умения начинать и заканчивать исполнять танец или движение вместе с музыкой. Правильно подобранный репертуар несёт в себе эмоции, которые маленькие исполнители проявляют в движениях.

Основное содержание обучения составляют различные пластические упражнения и упражнения, направленные на развитие чувства ритма.

Следует обратить внимание на подбор музыкального сопровождения. Репертуар является основой программы для разучивания и исполнения упражнений и танцев.

Музыка на занятиях ритмики должна быть эмоционально выразительной, точно передающей характер движения, ритм и темп. Танцевальная музыка играет важную роль в формировании хорошего вкуса.

Основная форма организации образовательного процесса – групповые занятия. Занятия проводятся один раз в неделю по сорок пять минут. К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья, отнесенные к основной и подготовительной медгруппам.

Форма одежды: для мальчиков – футболка (майка) однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты; для девочек – гимнастический купальник или футболка, юбка (удобная, чуть выше колена). На ноги: носки, чешки или танцевальные туфли.

Трехступенчатая форма обучения движениям в специальной подготовке детей балльным танцам

1. Создание предварительного представления о разучиваемом движении (использование терминологически-точного наименования упражнения и действия; наглядный показ; объяснение; пробное исполнение).

2. Углубленное разучивание.

3. Совершенствование.

Совершенствование - наиболее трудоемкий этап. Работа над выразительностью, артистичностью, технически правильному исполнению требует творческого и скрупулезного отношения к возникающим проблемам.

Для первичного исполнения из группы выделяется лидер, быстрее и лучше других увидевший и понявший упражнение, элемент или действие. Его действия отслеживают оппоненты, сравнивают с собственным пониманием процесса исполнения, определяют и высказывают замечания и ошибки. Последующее групповое исполнение сопровождается разъяснениями и исправлениями ошибок; поочередное направление внимания на разных учеников дает возможность педагогу контролировать процесс обучения учащихся.

Целесообразна организация самоподготовки в виде следующей игры: учащиеся ставятся в пары, пары делятся на группы. Одна пара танцует базовые элементы, другая контролирует качество ее исполнения по следующим критериям: музыкальность - основной ритм, стойка и линии тела, техника ног и работа ступни, наличие контакта (дополнительный косвенный критерий).

Элементы игры в процессе обучения обостряют наблюдательность и внимание, развивают аналитические способности, умение контролировать положение тела и действия в персональном пространстве. Из-за психофизических свойств и типов темперамента (холерик, флегматик и т. д.) освоение материала происходит натурально не одновременно. От педагога требуется умение быстро изменить методику (построить другой ассоциативный ряд, систему образов, символов, 2-3 ходовых игры, использовать другие подводящие действия, изменить время и темп подачи информации).

### **Актерское мастерство**

Занятия актерским мастерством помогают развивать интересы, способности ребенка, что непринужденно содействуют всеобщему становлению; проявлению любознательности, тяготения к знанию нового, усвоению новой информации и новых методов действия для дальнейшего результативного применения в процессе создания сценического образа в хореографическом номере.

Занятия творческой деятельностью и частые выступления на сцене перед зрителями содействуют самореализации творческого потенциала и духовных надобностей детей, что дает раскрепощение и возрастание самооценки.

Благодаря включению актерского мастерства в программу по спортивным танцам участники коллектива ощущают себя раскованно, вольно. Грамотно используют познания основ техники речи, этапов работы чтеца над

произведением. Умеют исследовать произведения, обладают основами актерского мастерства, элементами актерской выразительности, ориентируются в этических вопросах, тяготеют к умениям и красоте, умеют ценить труд в коллективе.

Упражнения актерским мастерством совершенствуют органическое мировосприятие ребенка. Выполнение игровых заданий в образах животных и персонажей из сказок помогает отменнее овладеть своим телом, понять пластические вероятности движений.

Театрализованные игры и миниатюры разрешают ребятам с неподдельным интересом и легкостью погружаться в мир воображения и фантазии. Ребята от занятия к занятию становятся раскрепощенными, общительными, что дает весомый итог в процессе подготовки и создания хореографического номера. Уходит в сторону «танец ради танца» и на смену приходит - живой, органичный и непринужденный, блестящий, зажигательный и колоритный хореографический номер.

### **Психологическая совместимость спортсменов в балльных танцах**

Достижение высокого результата во многом зависит от умения партнеров взаимодействовать друг с другом:

- сходство потребностей (конгруэнтность);
- сходство характеристик партнеров;
- комплиментарность этих потребностей, характеристик (один - лидер, другой - следует);
- поведенческая совместимость (межличностные отношения);
- наличие эмоциональной сферы общения;
- комплиментарность навыков (недостаток одного компенсируется достоинствами другого);
- комплиментарность знаний;
- общность ценностей (имеют общую систему ценностей и правил поведения).

Совместимость и «сработанность» во взаимоотношениях в паре играет ведущую роль.

Наиболее устойчивая пара - «интроверт - интроверт» («внутренний мир - внутренний мир»), «интроверт - экстраверт» («внутренний мир - внешний мир»).

Степень совместимости обусловлена темпераментом. Несовместимы: холерик - флегматик, сангвиник - флегматик. Легче сотрудничают 2 сангвиника, трудно - 2 холерика.

В «сработанности» играет фактор взаимопонимания. При комплектовании пары учитываются индивидуально-психологические характеристики личности.

Положительное влияние оказывает высокая способность к обучению, активность, расчетливость, реактивная уравновешенность, склонность к коллективным действиям, средний уровень мотивации, позитивность, деловая интеграция.

Отрицательное влияние в функциональных межличностных взаимодействиях и тактико-технических действиях создают: неблагоприятная атмосфера, неадекватная общительность, низкая способность к обучению, высокая психологическая напряженность, состояние мечтательности, беспокойства, тревожности. Очень высокий уровень мотивации, попытки избежать неудачи, пассивность, негативность, разрушение дела.

### **Восстановительные мероприятия**

Успешное решение задач, стоящих в процессе подготовки юных танцоров, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

#### **Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение нагрузок в макро и микроциклах;
- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий; использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, танцев, чередование нагрузок по направленности; индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление, на восстановление дыхания;
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы; дни профилактического отдыха.

#### **Психологические средства восстановления:**

- организация внешних условий и факторов занятий;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений в паре и на занятиях;
- переключение внимания, мыслей, саморегуляция, самоободрение;
- идеомоторные мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, театров, выставок.

#### **Гигиенические средства восстановления:**

- рациональный режим дня;
- занятия в благоприятное время;
- сбалансированное 3-х, 4-х разовое питание;
- использование спецпитания: витамины, соки;
- гигиенические процедуры; удобная одежда и обувь.

#### **Физиотерапевтические средства восстановления:**

- душ: теплый (успокаивающий);
- ванны: хвойная, солевая.

## **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

**I.** В качестве основных пособий по танцам медленный вальс, танго, фокстрот и квикстэп принимаются:

[1]. “The Ballroom Technique” – издание Имперского общества учителей танцев (Imperial Society of Teachers of Dancing (ISTD)), 10-е издание, исправленное, 1994 год,

[2]. “Technique of Ballroom Dancing” – Guy Howard, редакция 1995 года, переиздание 1998 года. Это – официальное пособие по европейским танцам Международной ассоциацией учителей танцев (International Dance Teachers Association (IDTA)).

Номера и годы изданий будут корректировать по мере их обновления.

При этом первое из них принимается за главное для того, чтобы руководствоваться им в случае различий между [1] и [2] при выборе терминологии, отнесении фигур к уровню сложности и при других расхождениях.

**II.** В качестве основных пособий по танцу **венский вальс** принимаются:

[3]. “Viennese Waltz Technique” – издание ISTD, которое является перепечаткой описания техники исполнения венского вальса, принятой IDTA, и

[4]. “The Viennese Waltz” – Harry Smith-Hampshire, издание 1996 года.

**III.** В качестве основных пособий по латиноамериканским танцам – **самба, ча-ча-ча, румба, посодобль и джайв** – принимаются:

[5]. Книги “Latin American” – издание Имперского общества учителей танцев (Imperial Society of Teachers of Dancing (ISTD)), 6-е издание, 2000 год, в составе 5 книг:

[1-1] “Part 1. Rumba”,

[1-2] “Part 2. Cha Cha Cha”,

[1-3] “Part 3. Paso Doble”,

[1-4] “Part 4. Samba”,

[1-5] “Part 5. Jive”.

[6]. Книги Walter Laird, являющиеся официальными пособиями Международной ассоциации учителей танцев (International Dance Teachers Association (IDTA)), в составе двух книг:

[2-1] “Technique of Latin Dancing” – Walter Laird, издание 1988 года, перепечатка 1996 года, и

[2-2] “Technique of Latin Dancing. Supplement” – Walter Laird, издание 1997 года, перепечатка 1998 года.

Номера и годы изданий следует корректировать по мере их обновления.

Первое из них принимается за главное для того, чтобы руководствоваться им в случае различий между [1] и [2] при выборе терминологии, отнесении фигур к уровню сложности и при других расхождениях.

Ряд фигур, имеющих одинаковые или близкие названия в [5] и в [6], имеет различия в редакции. В этих случаях редакции фигур из [5] и из [6] являются одинаково приемлемыми и разрешенными для исполнения.

## Список литературы

### Нормативно - правовые документы

#### **Федеральные законы РФ**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от [24.07.2023 № 385-ФЗ](#)). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=452826>

#### **Указы Президента**

2. Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 . – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rg.ru/2017/05/29/prezident-ukaz240-site-dok.html>

3. Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809.– [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/>

4. Паспорт национального проекта «Образование». Утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.minobr.orb.ru/upload/medialibrary/929/2019-passport.pdf>

5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://минобрнауки.рф/проекты/доступное-дополнительное-образование-для-детей>

6. Приоритетный проект «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации», утвержден Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 25 октября 2016 года № 9. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/projects/selection/643/>

7. Проект — «Успех каждого ребенка». Национальный проект «Образование». О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://kremlin.ru/acts/bank/43027.:](http://kremlin.ru/acts/bank/43027.)

8. Федеральный проект «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10).– [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://kremlin.ru>  
Нормативные акты Правительства РФ

9. Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования». Постановление Правительства РФ от 26.12.2017г. №1642. (в ред. от 27

февраля 2023 г.). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/71848426/#friends>

10. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://npalib.ru/2022/03/31/rasporyazhenie-678-r-id277250/>

11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://programs.gov.ru/Portal/> //Нормативные документы ОУ. – 2015. – №8. – С. 7-20.

### ***Нормативные акты Минобрнауки РФ, Минкультуры РФ, Минпросвещения РФ***

12. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&bas=EXP&n=646984>.

13. О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий"). Письмо Минпросвещения РФ от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshchenija-rossii-ot-31012022-n-dg-24506-o-napravlenii/>

14. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629. Вступает в силу 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

15. Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://metodlaboratoria.vcht.center/npb>

### ***ГОСТ***

16. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// www.garant.ru](https://www.garant.ru).

### ***Региональные нормативные акты***

17. Закон об образовании в Оренбургской области от 06 сентября 2013 года N 1698/506-V-ОЗ (с изменениями н [от 26.12.2022 N 652/251-VII-ОЗ](#)). Принят постановлением Законодательного Собрания Оренбургской области от 21 августа 2013 г. N 1698. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/460182444>

18. О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области. Постановление Правительства Оренбургской области от 4 июля 2019 года N 485-пп. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/561439716>

19. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка». Утв. Губернатором Оренбургской области 13.12. 2018г. (в редакции от 27.07.2023). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minobr.orb.ru/documents/active/152615/>

20. Паспорт регионального проекта «Цифровая образовательная среда». Утв. Губернатором Оренбургской области 13.12. 2018г. (в редакции от 28.06.2023).– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minobr.orb.ru/nazproekt/nazproekt-obraz-reg.php>

#### ***Локальные нормативные акты***

21. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга от 02.09.2020г.– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>

22. Положение об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга от 02.09.2020г.– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>

23. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга. (Утв. Распоряжением управления образования администрации города Оренбурга от 05. 11.2019 г. № 885.Приказ от 21.11.2019г.). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>

#### **Список литературы для педагогов**

1. Мур, А. Имперское общество учителей танцев. Лондон. Пересмотренная техника Европейских танцев / Алекс Мур / Перевод с английского и редакция Ю. Пина. – СПб. – 1993. –215 с.
2. Андреев, В.И. Тест-анкета для изучения ориентации учащихся на здоровый образ жизни / В.И. Андреев. – Казань 2000. –23 с.
3. Боголюбская, М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. Методические рекомендации / М.С. Боголюбская. – Москва. – 1982. –65 с.

4. Гальперин, С.И. Анатомия и физиология человека: возрастные особенности с основами школьной гигиены / С.И. Гальперин. – М., 1974–468 с.
5. Звёзды над паркетом. – Москва, 2008-20011. –64 с.
6. Имперское общество учителей танцев. Лондон. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Перевод с английского и редакция Ю. Пина. – С.П. 1993. –245 с.
7. Никитин, В.П. Ступеньки творчества или развивающие игры / В.П. Никитин. – М.: Просвещение,1991. –384 с.
8. Современный бальный танец / В.М. Стриганова, В.И. Уральская. – М.: Просвещение,1978. –260 с.
9. Лайерд, У. Техника Латинских танцев / пер. Весновского Л.Д. – 2001. –56 с.
10. Чусов, Ю.Н, Физиология человека / Ю.Н. Чусов. – М.: Просвещение, 1981. –240 с.
11. Technique of Ballroom Dancing. – 6-е издание, – Guy Howard, 2011. –43 с.
12. Viennse Waltz, WDSF, Luca Bussoletti, Tjasa Vulic, 2011. –230 с.
13. The Laird Technique of Latin Dancing. – Walter Laird, The Commemorative Edition, 2009. –47 с.
14. Technique of Latin Dancing. Supplement. – Walter Laird, 1997. –36 с.

#### **Список литературы для родителей и обучающихся**

1. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей / И. Каплунова, И. Новоскольцева. – СПб: Композитор, 2005. – 76 с.
2. Мур, А. Имперское общество учителей танцев. Лондон. Пересмотренная техника Европейских танцев / Алекс Мур / Перевод с английского и редакция Ю. Пина. – СПб. – 1993. – 215 с.
3. Уолтер Лайерд. Техника Латинских танцев. Перевод с английского и редакция Ю. Пина. – СПб. – 2011. –150 с.
4. Имперское общество учителей танцев. Лондон. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Перевод с английского и редакция Ю. Пина. – СПб., 1993. –245 с.

#### **Электронные ресурсы**

- <http://vftsarr.ru/>
- <https://www.worlddancesport.org/>
- <http://dancesport.ru/>
- <http://www.ballroom.ru/>
- <http://interdance.ru/>

Анкета для изучения мотивации к посещению кружка  
(спортивные танцы)

1. Фамилия, имя (указывать не обязательно) \_\_\_\_\_
2. Возраст, класс \_\_\_\_\_
3. Наименование кружка \_\_\_\_\_
4. Как долго посещаете кружок (первый год, 2 года, др.) \_\_\_\_\_

Инструкция: «Внимательно прочитай вопрос и отметь пункты, с которыми согласен»

**1. Нравится ли тебе заниматься в данном кружке?**

- А) да, очень;
- Б) в большей степени нравится, чем нет;
- В) не очень;
- Г) заставляют родители посещать кружок;
- Д) хожу за компанию с друзьями.

**2. Что привлекает тебя в данном кружке?**

- А) интересное преподавание материала педагогом и интересно наблюдать за техникой педагога;
- Б) нравится двигаться под музыку;
- В) интересно узнавать и овладеть фигурами в бальных танцах;
- Г) интересно общаться с педагогом;
- Д) интересно общаться с ребятами на занятиях.

**3. Посещение кружка полезно для меня потому, что**

- А) помогает мне владеть собственным телом в танце;
- Б) полученные навыки могут пригодиться в дальнейшей жизни;
- В) полученные знания и навыки я использую в каждодневных ситуациях;
- Г) делает меня лучше, сильнее, умнее, организованнее (нужно подчеркнуть);
- Д) делает меня более привлекательным для сверстников.

**4. На занятиях я предпочитаю:**

- А) получать новые знания по построению и исполнению фигур;
- Б) учиться чувствовать свое тело;
- В) изучать новые приемы и техники в бальных танцах;
- Г) самостоятельно придумать настроение и композицию танца;
- Д) работать над выполнением группового задания.

Обработка результатов.  
Количество опрошенных

| Вопрос анкеты   | Количество<br>ответивших | В % |
|---|--------------------------|-----|
| 1.Нравится ли тебе<br>заниматься в данном кружке?   |                          |     |
| А) да, очень;   |                          |     |
| Б) в большей степени нравится, чем нет;   |                          |     |
| В) не очень   |                          |     |
| Г) заставляют родители посещать кружок  |                          |     |
| Д) хожу за компанию с друзьями.   |                          |     |
| 2.Что привлекает тебя в данном кружке?  |                          |     |
| А) интересное преподнесение материала педагогом и интересно наблюдать за техникой педагога; |                          |     |
| Б) нравится двигаться под музыку;;  |                          |     |
| В) интересно узнавать и овладеть фигурами в бальных танцах                                  |                          |     |
| Г) интересно общаться с педагогом;  |                          |     |
| Д) интересно общаться с ребятами на занятиях.   |                          |     |
| 3. Посещение кружка полезно для меня потому, что...   |                          |     |
| А) помогает мне владеть собственным телом в танце;  |                          |     |
| Б) полученные навыки могут пригодиться в дальнейшей жизни;                                  |                          |     |
| В) полученные знания и навыки я использую в каждодневных ситуациях;                         |                          |     |
| Г) делают меня лучше, сильнее, умнее, организованнее (нужное подчеркнуть);                  |                          |     |
| Д) делают меня более привлекательным для сверстников;                                       |                          |     |
| 4. На занятиях я предпочитаю:   |                          |     |
| А) получать новые знания по построению и исполнению фигур;                                  |                          |     |
| Б) учиться делать что-то своими руками;   |                          |     |
| В) учиться чувствовать свое тело;   |                          |     |
| Г) изучать новые приемы и техники в бальных танцах;   |                          |     |
| Д) работать над выполнением группового задания.   |                          |     |

**Обработка данных:**

Общее отношение –вопросы 1а.б.в.

Внешняя мотивация- вопрос 1г.д.

**Направленность мотивации:**

на занимательность-вопрос 2.а.

на содержание – вопрос 2в.

на процесс –вопрос 2 б.

на общение -вопрос 2г, д.

Оценка полезности занятий –вопрос 3 а,б, в, г, д.

Направленность мотивации по содержанию:

на реализацию познавательной активности –вопрос 4а.

на изучение новых приемов – вопрос 4 в.

на предпочитаемую форму занятия – вопрос 4 г,д.

на приобретение навыка –вопрос 4б.

### **Диагностическая карта наблюдения за развитием учебно-познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий (Г.В. Репкина, Е.В. Заика).**

Карта наблюдения за развитием учебно-познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий (далее карта наблюдения) предназначена для изучения качественных характеристик заявленных параметров.

Карта наблюдения включает в себя таблицу с описанием диагностических признаков уровня сформированности у воспитанников учебно-познавательного интереса, целеполагания, учебных действий, действий контроля, оценки (таблица 1) и бланки фиксации результатов (бланки 1- 6).

Полученные результаты наблюдения могут быть использованы педагогом как непосредственная основа для обобщения и оценки сформированности универсальных учебных действий и для внесения корректив в свою педагогическую деятельность.

**Цель:** определение уровня сформированности учебно-познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий.

#### **Процедура проведения:**

Педагог фиксирует результаты наблюдения в бланках (бланки 2-6) по видам УУД в течение учебного года. Системное наблюдение в течение учебного года (педагог может фиксировать результаты не ежемесячно, а, например, 1 раз в 2 месяца) позволит обобщить эти данные в общем бланке (бланк 1). Первичные результаты заносятся в общий бланк по прошествии 1-2 месяцев от начала занятий. В бланке выставляется уровень сформированности каждого параметра наблюдения, определяемый по представленным в таблице 1 диагностическим признакам. Вторичная фиксация результатов в общем бланке проходит в конце учебного года.

Анализ динамики развития учебно-познавательного интереса и регулятивных УУД позволяет сделать вывод об эффективности процесса обучения. При анализе результатов наблюдения следует обращать внимание не только на индивидуальные результаты воспитанников, но и на групповую динамику.

Результаты могут быть представлены в виде диаграмм.

**Инструкция для педагога:** Перед вами таблица с качественными характеристиками учебно-познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий, разбитыми на 6 уровней. Вам необходимо, основываясь на результатах систематического наблюдения за поведением каждого воспитанника Вашего творческого объединения и знаниях о том, что и как он делает в условиях выполнения самостоятельной работы на занятии по

Вашему предмету, отметить те признаки, которые непосредственно характерны для каждого воспитанника.

Для этого предлагается использовать выделенные в таблице 1 основные и дополнительные диагностические признаки.

**Оценка сформированности учебно-познавательного интереса, действий контроля и оценки:**

— уровень 1 — у учащегося несформированны учебно-познавательный интерес, действия контроля и оценки;

— уровни 2 и 3 — низкий уровень сформированности учебно-познавательного интереса, действий контроля и оценки;

— уровень 4 — удовлетворительный уровень сформированности учебно-познавательного интереса, действий контроля и оценки;

— уровень 5 — высокий уровень сформированности учебно-познавательного интереса, действий контроля и оценки;

— уровень 6 — очень высокий уровень сформированности учебно-познавательного интереса, действий контроля и оценки.

Таблица 1

| Уровни  | Основной диагностический признак  | Дополнительный диагностический признак   |
|---|---|--|
| <b>Уровень сформированности учебно-познавательного интереса</b> |   |  |
| 1. Отсутствие интереса.   | Интерес к занятиям практически не обнаруживается. Исключение составляет реакция на яркий, необычный материал. | Безразличное или негативное отношение к выполнению любых учебных задач. Более охотно выполняет привычные действия, чем осваивает новые.                        |
| 2. Реакция на новизну.  | Интерес возникает лишь к новому материалу, касающемуся конкретных фактов, но не к теории.                     | Оживляется, задает вопросы о новом фактическом материале, включается в выполнение задания, связанного с ним, но длительной устойчивой активности не проявляет. |
| 3. Любопытство.   | Интерес возникает к новому материалу, но не к способам выполнения.  | Проявляет интерес и задает вопросы достаточно часто, включается в выполнение задания, но интерес быстро иссякает.  |
| 4. Ситуативный учебный интерес.                                 | Интерес возникает к способам решения новой частной единичной задачи (но не к системам задач).                 | Включается в процесс решения задачи, пытается самостоятельно найти способ решения и довести задание до конца, после решения задачи интерес исчерпывается.      |
| 5. Устойчивый учебно-   | Интерес возникает к общему способу реше-  | Охотно включается в процесс выполнения заданий, работает   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| познавательный интерес.                                     | ния задач, но не выходит за пределы изучаемого материала.  | длительно и устойчиво, принимает предложения найти новые применения найденному способу.  |
| 6.Обобщенный учебно-познавательный интерес.                 | Интерес возникает независимо от внешних требований и выходит за рамки изучаемого материала. Ориентируется на общие способы решения системы задач.  | Интерес - постоянная характеристика, проявляется выраженное творческое отношение к общему способу решения задач, стремится получить дополнительную информацию. Имеется мотивированная избирательность интересов. |
| <b>Уровень сформированности действий контроля</b>           |  |  |
| 1. Отсутствие контроля.                                     | Воспитанник не контролирует учебные действия, не замечает допущенных ошибок.   | Воспитанник не может обнаружить и исправить ошибку даже по просьбе педагога, некритично относится к исправленным ошибкам в своих работах и не замечает ошибок других воспитанников.                              |
| 2. Контроль на уровне непроизвольного внимания.             | Контроль носит случайный произвольный характер, заметив ошибку, воспитанник не может обосновать своих действий.                                    | Действуя неосознанно, предугадывает правильное направление действия, сделанные ошибки исправляет неуверенно, в малознакомых действиях ошибки допускает чаще, чем в знакомых.                                     |
| 3. Потенциальный контроль на уровне произвольного внимания. | Воспитанник осознает правило контроля, но затрудняется одновременно выполнять учебные действия и контролировать их; исправляет и объясняет ошибки. | В процессе решения задачи контроль затруднен, после решения воспитанник может найти и исправить ошибки, в многократно повторенных действиях ошибок не допускает.   |
| 4. Актуальный контроль на уровне произвольного внимания.    | При выполнении действия ориентируется на правило контроля и успешно использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок.             | Ошибки исправляет самостоятельно, контролирует процесс решения задачи другими воспитанниками, при решении новой задачи не может скорректировать правило контроля с новыми условиями.                             |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   |  |
| 5. Потенциальный рефлексивный контроль.        | Решая новую задачу, применяет старый неадекватный способ, с помощью педагога обнаруживает это и пытается внести коррективы.   | Задачи, соответствующие усвоенному способу, выполняет безошибочно. Без помощи педагога не может обнаружить несоответствие усвоенного способа действия новым условиям.  |
| 6. Актуальный рефлексивный контроль.           | Самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы.  | Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения.   |
| <b>Уровни сформированности действий оценки</b> |   |  |
| 1. Отсутствие Оценки.                          | Воспитанник не умеет, не пытается и не испытывает потребности оценивать свои действия – ни самостоятельно, ни по просьбе педагога.  | Всецело полагается на оценку педагога, воспринимает ее некритически (даже в случае явного занижения), не воспринимает аргументацию оценки; не может оценить свои силы относительно решения поставленной задачи.                                      |
| 2. Адекватная ретроспективная оценка.          | Умеет самостоятельно оценить свои действия и содержательно обосновать правильность или ошибочность результата, соотнося его со схемой действия.   | Критически относится к оценкам педагога; не может оценить своих возможностей перед решением новой задачи и не пытается это сделать; может оценить действия других воспитанников.   |
| 3. Неадекватная прогностическая оценка.        | Приступая к решению новой задачи, пытается оценить свои возможности, однако при этом учитывает лишь факт - знает он ее или нет, а не возможность изменения известных ему способов действия. | Свободно и аргументировано оценивает уже решенные им задачи, пытается оценивать свои возможности в решении новых задач, часто допускает ошибки, учитывает лишь внешние признаки задачи, а не ее структуру, не может этого сделать до решения задачи. |
| 4. Потенциально адекватная                     | Приступая к решению новой задачи, может с помощью педагога оценить  | Может с помощью педагога обосновать свою возможность или невозможность решить  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>прогностическая оценка.</p>                         | <p>свои возможности для ее решения, учитывая изменения известных ему способов действия.</p>  | <p>стоящую перед ним задачу, опираясь на анализ известных ему способов действия; делает это неуверенно, с трудом.</p>   |
| <p>5. Актуально-адекватная прогностическая оценка.</p> | <p>Приступая к решению новой задачи, может самостоятельно оценить свои возможности в ее решении, учитывая изменения известных способов действия.</p> | <p>Самостоятельно обосновывает еще до решения задачи свои силы, исходя из четкого осознания усвоенных способов и их вариаций, а также границ их применения.</p> |

**Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейн  
(модификация Прихожан А.М.)**

**Цель:** выявление у обучающихся самооценки своих возможностей.

**Процедура проведения:** методика проводится индивидуально. Перед началом работы дается общая инструкция.

**Тестовый материал:** Бланк методики с 8 вертикально расположенными линиями, представляющими собой биполярные шкалы (рис. 1). Длина линии - 100 мм. Верхняя и нижняя границы отмечены черточками, середина - точкой. Каждая линия имеет название сверху и снизу.

**Инструкция для обучающихся:** Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Это можно сделать словами. Сказать о себе: «Я самый умный» или «Я не очень веселый». Но можно рассказать о себе и по-другому, с помощью вот таких линий. Перед вами листочки, на которых изображены восемь вертикальных линий. Верхняя и нижняя границы отмечены черточками, середина - точкой. Каждая линия имеет название сверху и снизу, названия разных характеристик (пластичный – непластичный, хорошо владеет координацией – очень плохо владеет координацией и т. д.). Посмотрите на первую линию. Она поможет каждому рассказать о своем здоровье. Напоминаю: наверху находятся самые здоровые, а в самом низу - очень больные. А как каждый из вас оценит свое здоровье? Где поставит свой крестик? Таким образом, последовательно заполняются все 8 линий.

| Имя Фамилия   |   | Возраст   |   | Класс   |   | Дата  |
|---|---|---|---|---|---|---|
| _____   |   | _____   |   | _____   |   | _____   |
|   |   |   |   | —   |   | _____   |
|   |   |   |   |   |   | _____   |
|   |   |   |   |   |   | _____   |
| <p><b>Очень пластичный</b></p>  <p>0</p> <p><b>Очень непластичный</b></p> | <p><b>Отлично владеет координацией тела</b></p>  <p>0</p> <p><b>Плохо владеет координацией тела</b></p> | <p><b>Быстро обучается всему новому</b></p>  <p>0</p> <p><b>Медленно и плохо обучается всему новому</b></p> | <p><b>Эмоционально выразителен в танце</b></p>  <p>0</p> <p><b>Не эмоционален в танце</b></p> | <p><b>Отлично взаимодействует в коллективе</b></p>  <p>0</p> <p><b>Не получается взаимодействовать в коллективе</b></p> | <p><b>Очень музыкален в танцах</b></p>  <p>0</p> <p><b>Абсолютно не музыкален в танце</b></p> | <p><b>Отлично чувствует ритм</b></p>  <p>0</p> <p><b>Слабо чувствует ритм</b></p> |

**Рис. 1 – Методика Дембо-Рубинштейн: бланк.**

### **Обработка результатов:**

Обработке подлежат результаты на шкалах 1-7. Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Как уже отмечалось, размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 баллам).

По каждой из семи шкал определяется высота самооценки - от «0» до знака "крестика". Определяется средняя мера самооценки школьника. Ее характеризует медиана показателей по всем анализируемым шкалам.

Определяется степень дифференцированности самооценки. Ее получают, соединяя все крестики на бланке испытуемого. Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьника разных сторон своей личности, успешности деятельности. В тех случаях, когда необходима количественная характеристика дифференцированности (например, при сопоставлении результатов школьника с результатами всей группы) можно использовать разность между максимальным и минимальным значением, однако этот показатель рассматривается как условный.

Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем меньшее значение имеет средняя мера самооценки и поэтому она может использоваться лишь для некоторой ориентировки.

Особое внимание обращается на такие случаи, когда пропускаются некоторые шкалы, крестики ставятся за границами шкалы (выше верхней или ниже нижней части), используются знаки, не предусмотренные инструкцией и т.п.

### Оценка и интерпретация результатов

Для оценки средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенными ниже (табл. 1, 2).

Наиболее благоприятными с точки зрения личностного развития являются следующие результаты: средняя или высокая при умеренной степени дифференцированности.

**Таблица 1. Показатели уровня самооценки**

| Группа испытуемых | Количественная характеристика самооценки, средний балл |         |         |                |
|-------------------|--|---------|---------|----------------|
|                   | Низкий   | Норма   | Очень   |                |
|                   |  | Средний | Высокий | Высокий        |
| Девочки           | 0-60   | 61-80   | 81-92   | 92-100 и более |
| Мальчики          | 0-52   | 53-67   | 68-89   | 90- 100        |

**Таблица 2. Показатели дифференцированности самооценки**

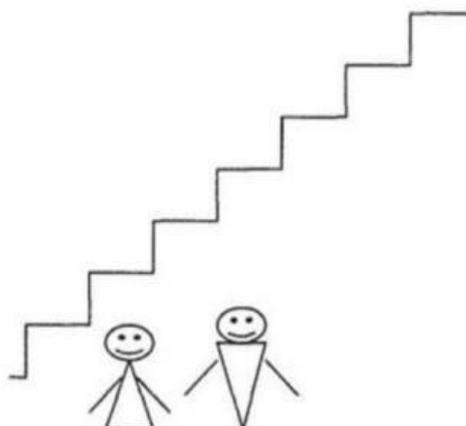
| Группа испытуемых | Количественная характеристика, балл |           |          |
|-------------------|-------------------------------------|-----------|----------|
|                   | Слабая                              | Умеренная | Сильная  |
| Девочки           | 0-6                                 | 7-16      | более 16 |
| Мальчики          | 0-9                                 | 10-19     | более 19 |

### Методика «Лесенка»

**Цель** - исследование самооценки детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

**Процедура проведения:** Ребенку показывают нарисованную лесенку с семью ступеньками, и объясняют задание.

**Стимульный материал:**



#### **Инструкция:**

«Если всех детей посадить на этой лесенке, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: хорошие танцоры, послушные, чувствующие музыкальный ритм, умеющие работать в паре – чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие танцоры», «очень хорошие танцоры», «самые хорошие танцоры»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие танцоры – чем ниже, тем хуже («плохие танцоры», «очень плохие танцоры», «самые плохие танцоры»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему?» После ответа ребенка, его спрашивают: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама, папа, учитель».

#### **Процедура проведения**

Используется стандартный набор характеристик: «хороший танцор – плохой танцор», «послушные – непослушный», «чувствующие музыкальный ритм – не чувствующие музыкальный ритм», «умеющие работать в паре – не умеющие работать в паре».

В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор.

Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

#### **Интерпретация результатов**

*Неадекватно завышенная самооценка*

Не раздумывая, ставит себя на самую высокую ступеньку; считает, что мама оценивает его также; аргументируя свой выбор, ссылается на мнение взрослого: «Я хороший танцор. Хороший и больше никакой, это мама так сказала».

#### *Завышенная самооценка*

После некоторых раздумий и колебаний ставит себя на самую высокую ступеньку, объясняя свои действия, называет какие-то свои недостатки и промахи, но объясняет их внешними, независящими от него, причинами, считает, что оценка взрослых в некоторых случаях может быть несколько ниже его собственной: «Я, конечно, хороший танцор, но иногда ленюсь. Мама говорит, что я непослушный».

#### *Адекватная самооценка*

Обдумав задание, ставит себя на 2-ю или 3-ю ступеньку, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации и достижения, считает, что оценка взрослого такая же либо несколько ниже.

#### *Заниженная самооценка*

Ставит себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого: «Мама так сказала».

Если ребенок ставит себя на среднюю ступеньку, это может говорить о том, что он либо не понял задание, либо не хочет его выполнять.

Дети с заниженной самооценкой из-за высокой тревожности и неуверенности в себе часто отказываются выполнять задание, на все вопросы отвечают: «Не знаю».

Дети с задержкой развития не понимают и не принимают это задание, действуют наобум.

Неадекватно завышенная самооценка свойственна детям младшего и среднего дошкольного возраста: они не видят своих ошибок, не могут правильно оценить себя, свои поступки и действия.

Самооценка детей 6-7-летнего возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной. В незнакомой ситуации и непривычных видах деятельности их самооценка завышенная.

Для детей 7-10 лет адекватной считается самооценка, при которой ребенок несколько положительных качеств отмечает на верхней части лесенки, а одно-два качества - в середине лесенки или несколько ниже. Если ребенок выбирает только верхние ступеньки лесенки, можно считать, что его самооценка завышена, он не может или не хочет правильно себя оценить, не замечает своих недостатков. Образ, выстроенный ребенком, не совпадает с представлениями о нем других людей. Такое несовпадение препятствует контактам и может являться причиной асоциальных реакций ребенка.

Выбор нижних ступенек свидетельствует о заниженной самооценке. Для таких детей, как правило, характерны тревожность, неуверенность в себе. Если значимые люди (по мнению ребенка) оценивают его так же, как он оценил себя, или дают более высокую оценку - ребенок защищен психологически, эмоционально благополучен.

**Таблица ценностных предпочтений учащихся творческого объединения (спортивные бальные танцы)**  
(модифицированный тест М. Рокича «Ценностные ориентации»)

**Руководитель**

---

**Фамилия, имя обучающегося** \_\_\_\_\_

**Возраст** \_\_\_\_\_

**Объединение посещает** \_\_\_\_\_ **год**

**Инструкция для обучающегося:** внимательно изучите таблицу 1, и выбрав предпочтение, которое для Вас наиболее значимо, поставьте номер 1. Затем выберите второе предпочтение – поставьте номер 2. Таким образом, расставьте предпочтения по рангу до номера 9 - наименее важное по Вашему мнению. Номер указывается только один раз. Работайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию.

Затем по тому же принципу поработайте со всеми таблицами (от более значимой к менее значимой), каждый раздел отдельно:

- разделы «1», «2», «3», «4» - от 1 до 9;
- раздел «5» от 1 до 5;

## Тест

Таблица 1

| №   | Терминальные ценности | Присваиваемый номер |
|---|-----------------------|---------------------|
| <b>Какие направления в танцы для Вам больше всего интересуют?</b> |                       |                     |
| 1   | Брейк-данс            |                     |
| 2   | Контемпорари          |                     |
| 3   | Модерн                |                     |
| 4   | Локинг                |                     |
| 5   | Бальные танцы         |                     |
| 6   | Вог                   |                     |
| 7   | Трамп                 |                     |
| 8   | Народный танец        |                     |
| 9   | Восточные танцы       |                     |

Таблица 2

| №   | Терминальные ценности                         | Присваиваемый номер |
|---|---|---------------------|
| <b>С чем у Вас ассоциируются Ваши занятия бальными танцами?</b> |   |                     |
| 1   | Свобода                                       |                     |
| 2   | Здоровье                                      |                     |
| 3   | Самовыражение                                 |                     |
| 4   | наличие друзей и товарищей                    |                     |
| 5   | общественное признание (родителей, друзей...) |                     |
| 6   | Развитие                                      |                     |
| 7   | Творчество                                    |                     |
| 8   | уверенность в себе                            |                     |
| 9   | Удовольствие                                  |                     |

Таблица 3

| №  | Инструментальные ценности | Присваиваемый номер |
|--|---------------------------|---------------------|
| <b>В свободное время, наедине с собой, для души, что Вы обычно танцуете?</b> |                           |                     |
| 1  | Брейк-данс                |                     |
| 2  | Контемпорари              |                     |
| 3  | Модерн                    |                     |
| 4  | Локинг                    |                     |
| 5  | Бальные танцы             |                     |

|   |                 |  |
|---|-----------------|--|
| 6 | Вог             |  |
| 7 | Трамп           |  |
| 8 | Народный танец  |  |
| 9 | Восточные танцы |  |

**Таблица 4**

| №  | Инструментальные ценности              | Присваиваемый номер |
|--|--|---------------------|
| <b>Какие Ваши качества важны для занятий бальными танцами?</b> |  |                     |
| 1  | Воля                                   |                     |
| 2  | Трудолюбие                             |                     |
| 3  | Самоконтроль                           |                     |
| 4  | Ответственность                        |                     |
| 5  | Исполнительность                       |                     |
| 6  | Жизнерадостность                       |                     |
| 7  | Честность                              |                     |
| 8  | Рационализм (умение здраво размышлять) |                     |
| 9  | Независимость                          |                     |

**Таблица 5**

| №   | Инструментальные ценности  | Присваиваемый номер |
|---|--|---------------------|
| <b>Какие действия для своего развития в бальных танцах помимо занятий в клубе бального танца «Стиль» вы предпринимаете?</b> |  |                     |
| 1   | Да, смотрю различные соревнования по бальным танцам и заимствую опыт;  |                     |
| 2   | Да, участвую в мастер-классах у других педагогов;  |                     |
| 3   | Да, посещаю индивидуальные занятия (Ставите ранг напротив одного выбранного варианта)<br>- один раз в неделю<br>- два раза в неделю<br>- три раза в неделю |                     |
|   |  |                     |
|   |  |                     |
| 4   | Часто повторяю выученные движения дома, предпринимаю попытки усовершенствовать их и придумать что-то свое;   |                     |
| 5   | Нет, мне достаточно того, что дают на занятиях.  |                     |

## **Обработка результатов**

Выставленные испытуемыми ранги ценностей отражают важность каждой из них.

Важно помнить, что:

- чем меньше ранг, тем выше значимость ценности для респондента;
- чем выше ранг, тем ниже значимость ценности.

## **Интерпретация результатов**

Полученная в результате исследования индивидуальная иерархия ценностей может быть разделена на три равные группы:

- предпочитаемые ценности, значимые (ранги с 1 по 3);
- индифферентные, безразличные (4-6);
- отвергаемые, незначимые (7-9).

**Экспресс-диагностика.**

Предметные пробы направлены на прояснение интереса у воспитанников творческого объединения к содержанию занятия.

Полученные результаты предметной пробы могут быть использованы педагогом как непосредственная основа для оценки мотивационной направленности воспитанников и на основании этого внесения корректив в свою педагогическую деятельность.

**Цель:** выявление мотивационной направленности и интереса воспитанника к содержанию занятия.

**Процедура проведения:** Предлагаемую предметную пробу можно использовать в конце каждого занятия. Подводя итог занятия, педагог спрашивает каждого воспитанника о том, что было ему интересно, что больше всего запомнилось. Высказывания детей фиксируются в бланке 1. Предложенную предметную пробу можно проводить систематически, что позволит выявить динамику и мотивационную направленность воспитанников творческого объединения. В конце учебного года данные бланка 1 анализируются и обобщаются в общем бланке 2.

**Инструкция:** в конце занятия педагог говорит воспитанникам: «Сегодня на занятиях мы с вами выполняли или делали ... (перечисляется, что делали дети на занятии). Что больше всего вам понравилось, запомнилось сегодня?»

**Обработка результатов:** в конце учебного года фиксируемые систематически высказывания каждого воспитанника анализируются и, исходя из содержания ответов, определяются и фиксируются в общем бланке 2 часто встречающаяся мотивационная направленность ребенка: познавательная, на общение с педагогом, общение с детьми в творческом объединении, на процесс, на результат и т.д. Заполняя систематически бланк 1 можно проследить изменения мотивационной направленности каждого воспитанника.

**Бланк 1. Бланк фиксации ответов воспитанников в конце занятия.**

| № | Список воспитанников | Ответы воспитанников |
|---|----------------------|----------------------|
| 1 |                      |                      |
| 2 |                      |                      |
| 3 |                      |                      |
| 4 |                      |                      |
| 5 |                      |                      |
| 6 |                      |                      |
| 7 |                      |                      |
| 8 |                      |                      |
| 9 |                      |                      |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 10 |  |  |
| 11 |  |  |
| 12 |  |  |
| 13 |  |  |
| 14 |  |  |
| 15 |  |  |
| 16 |  |  |
| 17 |  |  |

**Бланк 2. Бланк фиксации результатов мотивационной направленности воспитанников творческого объединения.**

| №  | Список воспитанников | Общая мотивационная направленность |
|----|----------------------|------------------------------------|
| 1  |                      |                                    |
| 2  |                      |                                    |
| 3  |                      |                                    |
| 4  |                      |                                    |
| 5  |                      |                                    |
| 6  |                      |                                    |
| 7  |                      |                                    |
| 8  |                      |                                    |
| 9  |                      |                                    |
| 10 |                      |                                    |
| 11 |                      |                                    |
| 12 |                      |                                    |
| 13 |                      |                                    |
| 14 |                      |                                    |
| 15 |                      |                                    |
| 16 |                      |                                    |
| 17 |                      |                                    |

## Изучение мотивационной сферы обучающихся по Матюхиной М.В. (модификация)

**Цель:** изучение обучающимися собственных ведущих, доминирующих мотивов посещения творческого объединения «Стиль».

### Процедура проведения:

Инструкция для педагога. Вам необходимо провести три серии испытаний для изучения мотивационной сферы обучающихся. Первая серия: испытуемым дают карточки, на каждой из которых написано одно из суждений. Предлагается разложить карточки на пять групп: в одну отложить все карточки с мотивами, которые имеют очень большое значение для учения; во вторую – просто имеют значение; в третью – имеют небольшое значение; в четвертую – имеют очень малое значение; в пятую – совсем не имеют значения. Вторая серия: из тех же карточек надо отобрать только 7 карточек, на которых написаны, по мнению испытуемого, особенно важные суждения. Третья серия: из тех же карточек надо отобрать только 3 карточки, на которых написаны особенно важные для испытуемого суждения.

*Первая серия* дает испытуемому большой простор для выбора.

*Вторая серия* ставит испытуемого перед необходимостью более строгого отбора, поэтому он вынужден ограничить выбор. Это заставляет его лучше осознать свои побуждения и мотивы.

*Третья серия* требует еще более глубокого осознания своего отношения к учению.

### Назначение теста:

Методика М. В. Матюхиной позволяет выявить ведущие, доминирующие мотивы в мотивационной сфере учащихся. Все мотивы, обозначенные в данной методике, можно разделить на:

- широкие социальные (мотивы долга и ответственности, самоопределения и самосовершенствования),
- узколичностные (благополучия и престижа),
- учебно-познавательные (связанные с содержанием и процессом учения),
- мотивы избегания неприятностей.

### Тест.

1. Понимаю, что участник клуба бального танца «Стиль» должен хорошо танцевать.
2. Стремлюсь быстро и точно выполнять требования педагога.
3. Понимаю свою ответственность за обучение перед группой, в которой занимаюсь.
4. Хочу окончить клуб бального танца «Стиль» и учиться этому мастерству дальше.
5. Понимаю, что знания и умения мне нужны для будущего.

6. Хочу быть культурным и развитым человеком.
7. Хочу получать высокие оценки.
8. Хочу получать одобрение педагогов и родителей.
9. Хочу, чтобы товарищи были всегда хорошего мнения обо мне.
10. Хочу быть лучшим танцором в группе.
11. Хочу, чтобы мое исполнение хореографии было всегда лучше всех.
12. Хочу занять достойное место среди товарищей.
13. Хочу, чтобы товарищи по группе не осуждали меня за плохое исполнение хореографии.
14. Хочу, чтобы не ругали родители и педагоги.
15. Не хочу получать низкие оценки.
16. Нравится узнавать на занятии о технике фигур и построении танца.
17. Люблю узнавать новое.
18. Нравится, когда педагог рассказывает что-нибудь интересное.
19. Люблю решать поставленные задачи разными способами.
20. Люблю думать, рассуждать на занятии.
21. Люблю брать сложные задания, преодолевать трудности.

### **Обработка и интерпретация теста:**

Ключ к тесту:

- Мотивы долга и ответственности: 1 – 3 суждения;
- Самоопределения и самосовершенствования: 4 – 6;
- Благополучия: 7 – 9;
- Мотивация престижа: 10 – 12;
- Мотивация избегания неприятностей: 13 – 15;
- Мотивация содержания обучения: 19 – 20;
- Социальные мотивы, заложенные в учебно-познавательной деятельности: 1 – 15.

Обработка результатов теста:

При обработке результатов учитываются только случаи совпадения, когда в двух или трех сериях у испытуемого наблюдались одинаковые ответы. Например, если испытуемый в двух сериях (первой и второй, или второй и третьей, или первой и третьей) в качестве наиболее значимого мотива выбирает карточку, на которой написано: "Люблю брать сложные задания, преодолевать трудности", то это рассматривается как указание на выбор, в противном случае, выбор считается случайным и не учитывается.

**Карта учета основных хореографических способностей для обучающихся клуба большого танца «Стиль»**

| <b>Хореографические способности</b> |  |              |
|-------------------------------------|--|--------------|
| <b>Критерий</b>                     | <b>Содержание</b>  | <b>Баллы</b> |
| Музыкальность, чувство ритма        | 1. Самостоятельное, точное исполнение фигур в соответствии с музыкой, вовремя начинает и заканчивает исполнение фигур согласно музыке. Четкое следование ритмическому рисунку.                         | <b>2</b>     |
|                                     | 2. Самостоятельное, но иногда не точно попадание в музыку, совершая 1-2 ошибки. Четкое следование ритмическому рисунку, совершая 1-2 ошибки.   | <b>1</b>     |
|                                     | 3. Слабое или отсутствие музыкального слуха, смещение темпа и ритма исполняемого танца, совершает ошибки от 3 и более.   | <b>0</b>     |
| Пластичность                        | 1. Высокое качество исполнения движений, большая амплитуда движений, соответствуют характеру и специфике танца, уверенное владение и чувствование собственного тела в танце на протяжении всего танца. | <b>2</b>     |
|                                     | 2. Среднее качество исполнения, небольшая амплитуда движений, иногда не соответствуют по характеру и специфике танца, неуверенное владение и чувствование собственного тела в танце.                   | <b>1</b>     |
|                                     | 3. Низкое качества исполнения движений, скованность движений, полностью не соответствуют характеру и специфике танца, неумение владеть и чувствовать собственное тело в танце.                         | <b>0</b>     |
| Координация                         | 1. На высоком уровне координирует свои движения, правильная техника исполнения всех фигур, точная направленность движения и взгляда.   | <b>2</b>     |
|                                     | 2. Хорошо координирует свои движения, правильная техника исполнения фигур, но допускает 1-2 ошибки, не всегда точное направление движения и взгляда.   | <b>1</b>     |
|                                     | 3. Плохо координирует свои движения. Часто делает ошибки в технике исполнения фигур, допускает больше 2 ошибок. Рассеянный взгляд, не верное направление движений.                                     | <b>0</b>     |
| Обучаемость                         | Высокий темп продвижения в освоение знаний, предлагаемых на занятии и формирования танцевальных умений, активность в ориентировки но-  | <b>2</b>     |

|   |  |          |
|---|--|----------|
|   | вых условиях, проявление инициативы в выборе необязательных решений, самостоятельное обращение к трудным заданиям, настойчивость в достижении поставленной цели, умение работать в ситуации «помех», восприимчивость, готовность к помощи другого человека, отсутствие сопротивления.  |          |
|   | Средний темп продвижения в освоение знаний, предлагаемых на занятии и формирования танцевальных умений, иногда проявляется активность в ориентировки новых условиях, обращение к трудным заданиям по просьбе педагога, стремится к цели, не всегда умеет работать в ситуации «помех», иногда проявляет сопротивление.                                    | <b>1</b> |
|   | Низкий темп продвижения в освоение знаний, предлагаемых на занятии и формирования танцевальных умений, никогда не проявляет активность в ориентировки новых условиях, не берется за трудные задания, не проявляется настойчивости к достижению цели, не умеет работать в ситуации «помех», часто проявляет сопротивление.                                | <b>0</b> |
| Эмоциональная выразительность                                     | 1. Точная передача характера танца соответствующего особенностям хореографической постановки с помощью мимики, жестов, поз. «Абсолютное проживание танца».   | <b>2</b> |
|   | 2. Недостаточное яркое и выразительное исполнение движений, в целом хореографической композиции или несоответствие передачи характера танца с особенностями хореографической постановки.   | <b>1</b> |
|   | 3. Исполнение танцевальных движений и постановок без эмоциональной окраски.  | <b>0</b> |
| Умение взаимодействовать в учебной и исполнительской деятельности | 1. Умеет выстраивать конструктивное взаимодействие в стиле «сотрудничества», умеет договариваться с партнером, находит компромиссы в новых сложившихся условиях, проявляет уважение и терпимость к партнеру, умеет правильно распределить «обязанности» в танце, готов помочь и принять помощь при необходимости, умеет концентрироваться на общей цели. | <b>2</b> |
|   | 2. Умение выстроить конструктивное взаимодействие на среднем уровне, необходимо продолжительное время для того, чтобы договориться, но иногда не находит компромиссы, эгоистично отстаивая свою позицию не всегда проявляет уваже-   | <b>1</b> |

|  |   |          |
|--|---|----------|
|  | ние и терпимость к партнеру, не готов к распределению «обязанностей» в танце.   |          |
|  | 3. Не умеет выстраивать конструктивное взаимодействие, иногда проявляет «излишнее соперничество». Не умеет договариваться, эгоистично отстаивая свою позицию, проявляет неуважение и нетерпимость к партнеру, не готов к распределению «обязанностей» в танце, перекладывает обязанности на партнера, или не дает возможности исполнить обязанности партнеру. | <b>0</b> |

### **Обработка результатов**

На основе наблюдения за обучающимися педагог выставляет каждому, по его мнению, соответствующие баллы. Выставленные педагогом баллы отражают сформированность хореографических способностей.

Важно помнить, что:

- чем больше сумма всех критериев, тем выше сформированность хореографических способностей.
- чем меньше сумма всех критериев, тем ниже сформированность хореографических способностей.

Выводы делаются на основе полученных результатов по субъективному мнению педагога.

**Пластические упражнения**

**Упражнения для рук:**

- Последовательное сгибание и разгибание пальцев, вращение кистей, предплечий;
- Отведение рук рывком вверх, вниз, в стороны; вращение всей руки в различных плоскостях.

**Упражнения для шеи:**

- Повороты головы в стороны, наклоны головы вперёд, назад, в стороны;
- Смещение головы вперёд, назад, в стороны при неподвижных плечах;
- Вращательные движения.

**Упражнения для плеч:**

- Поднимание и опускание, выдвигание вперёд и назад; вращательные движения.

**Упражнения для корпуса:**

- Повороты в стороны; наклоны вперёд, назад, в стороны; смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны;
- Волнообразные движения;
- Вращательные движения в плечевом и тазобедренном поясе.

**Упражнения для ног:**

- Смещение бёдер вперёд, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;
- Различные выпады вперед, в стороны, по диагонали; растяжки; поочерёдное выгибание колена назад; различные движения для стопы, работающей (поднятой ногой); подъем на полу пальцы и перекат на каблук;
- Подскоки (по 3-й, 6-й позициям) на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.

**Специальные упражнения.**

Специальные упражнения составляются для каждого танца из основных шагов и фигур. На них отрабатываются основные технические моменты присущие данному танцу.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» г. Оренбурга

# СЕРТИФИКАТ

№ \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

Настоящий сертификат выдан

---

в том, что он обучался в творческом объединении

**«Студия спортивного танца «Стиль»**

и прошёл семилетний курс обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе художественной направленности «Студия спортивного танца «Стиль»

Директор ЦДТ

В. Н. Каратаева

Руководитель объединения

С. Г. Даренских

г. Оренбург  
2023