

Управление образования администрации Калининского муниципального района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества г.Калининска Саратовской области»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4  
от «29» 05 2023 года



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Ассоль»**

*Направленность – физкультурно-спортивная  
Возраст детей: 11-15 лет.  
Срок реализации программы – 4 года*

Автор составитель:  
педагог дополнительного образования  
Гамова Е.Н.

г. Калининск 2023 г.

**1.Комплекс основных характеристик дополнительной  
общеобразовательной программы  
1.1Пояснительная записка.**

Данная программа модифицированная. Относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основании:

1. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
2. «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629)
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11 февраля 2022 г. № 69 о внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115.
4. Санитарных правил 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)
5. « Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «Дом детского творчества г.Калининска Саратовской области»

Данная программа вводит ребенка в мир танца, воспитывает эмоциональное, осознанное отношение к танцевальному искусству, которое на сегодняшний день остается актуальным. Данная программа направлена на

физическое и эстетическое развитие детей. Танцы – делают детский организм выносливым, сильным и здоровым. Способствуют выработыванию хорошей осанки, делают движения пластичными и гибкими. Способствуют развитию музыкального слуха и чувства ритма. Танцы также воспитывают морально-волевые качества ребенка: терпение, настойчивость, стремление достигать поставленной цели, уверенность в своих силах. Кроме того, в детях воспитывается уважение к тренеру и другим танцорам, а также чувство товарищества, доброжелательности, ответственности и вежливости.

**Актуальность** данной программы в том, что её реализация способствует решению ряда социальных проблем ( указаны ниже), с которыми сталкиваются дети в наше время.

1. В наше время компьютеризации, возник дефицит непосредственного общения детей друг с другом, но часто незнание правил поведения приводит к конфликтам.
2. Ускоренное и неравномерное развитие органов, а вместе с тем недостаток движения, обусловленный нагрузками общеобразовательного процесса, приводит к разного рода отклонениям в физическом развитии.
3. Многообразие музыкального материала в средствах массовой информации создает трудности в правильном музыкальном выборе детей.

Анализ программ этой направленности позволяет выделить следующие **отличительные особенности**, присущие данной:

- включение в программу изучения танцевальной этики;
- увеличение числа практических занятий;
- включение в учебный материал метода круговой композиции разучивания танцев.

**Адресат программы.**

Программа рассчитана на детей 11-14 лет.

**Психолого-педагогические особенности обучающихся.**

Нельзя не учитывать возрастные особенности учащихся. Так как программа рассчитана на проведение занятий для детей среднего школьного возраста надо учитывать то, что для них характерно существенное физическое развитие, которое приводит к изменению в формировании всего организма подростка. Поэтому надо осторожно относиться к степени увеличения физических нагрузок и обратить внимание на изменение темпов исполнения движений и их чередование.

Нельзя не учитывать того, что активное самоутверждение приводит к резкости и непоследовательности в оценках и поступках, что может привести к конфликтной ситуации. Поэтому особое внимание уделяется танцевальной этике. С первых занятий надо учить детей уважать и понимать друг друга. Партнер должен быть безукоризненным кавалером. Он не равнодушный исполнитель, соревнующийся со своей дамой, внимание к девушке должно быть основой, определяющей характер исполнения. Девушка должна все движения исполнять иначе, чем партнер. С большей мягкостью, легкостью в одних случаях или ярче, наряднее в других. Немало здесь зависит от партнера. Ведь он обязан, следуя этике бального танца, предоставить девушке возможность выделиться, быть на первом плане. Каждый из танцующих должен считаться с исполнительскими возможностями друг друга.

Эмоциональная насыщенность занятий и форма их проведения играют большую роль в формировании у детей устойчивого интереса к ним.

### **Объём программы.**

Программа курса обучения составлена из расчёта 792 часа. (144 часа -1-й год обучения; по 216 часов 2-4 год обучения).

### **Срок освоения программы.**

Программа спортивного бального танца «Ассоль» рассчитана на 4года обучения.

### **Режим занятий.**

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа согласно расписанию.

## **1.2. Цели и задачи.**

**Цель программы:** формирование гармонически развитой личности посредством обучения спортивным бальным танцам в условиях учреждения дополнительного образования.

### **Задачи обучения:**

*Обучающая.* Обучение детей основам танца и импровизации, изучение танцевальных движений и схем, индивидуальных и массовых танцевальных композиций.

*Развивающая.* Развитие музыкального слуха и ритма, пластики и грации в движениях, а также эстетического вкуса.

*Воспитательная.* Воспитание в детях морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, уважению к партнерам по танцу, чувство товарищества, ответственности, воспитание коммуникативных качеств ребенка.

## **1.3. Планируемые результаты.**

### **Предметные.**

*В конце первого года обучения ребёнок должен знать и уметь.*

#### **ЗНАТЬ:**

- правила по технике безопасности во время проведения занятия;
- танцевальный этикет;
- основные понятия и названия движений, входящих в классический экзерсис;
- позиции рук и ног в танце;
- базовые движения фигурного вальса;
- базовые движения польки;
- базовые движения медленного вальса;
- базовые движения квикстепа;
- базовые движения ча – ча – ча;
- базовые движения джайва.

## УМЕТЬ:

- применять на практике правила по технике безопасности;
- пользоваться во время занятий правилами танцевального этикета;
- правильно выполнять движения классического экзерсиса лицом к станку;
- исполнять базовые движения в танцах: фигурный вальс, квикстеп, полька, медленный вальс, ча – ча – ча, джайв.

*К концу второго года обучения обучающиеся должны*

## ЗНАТЬ:

- правила выполнения основных движений классического станка в положении на середине зала;
- правила исполнения левого поворота, правого спин поворота, виска и синкопированного шассе в медленном вальсе;
- правила исполнения в квикстепе четвертного поворота влево, поступательного шассе и правого поворота;
- правила исполнения в ча – ча – ча веера, клюшки, закрытого хип-твиста, спот-поворота под рукой;
- правила исполнения базовых движений самбы;
- правила исполнения в джайве свивлов с носка на каблук и смены рук за спиной.

## УМЕТЬ:

- исполнять основные движения классического станка, находясь в положении на середине зала;
- правильно выполнять движения и фигуры танцев стандартной и латиноамериканской программ: медленного вальса, квикстепа, ча – ча – ча, джайва и самбы с усложнениями, предусмотренными на 2-ой год обучения

*К концу третьего года обучения обучающиеся должны*

## ЗНАТЬ:

- базовые движения медленного фокстрота;
- правила выполнения в медленном вальсе правого поворота с хезитейшном, виски назад, лок степа вперед и назад;
- базовые движения танго;

- базовые движения венского вальса;
- правила выполнения в квикстепе правого спин поворота, правого поворота с хизитейшн, левого шассе поворота, лок степа вперед и назад;
- правила выполнения в самбе левого поворота, ботафого с продвижением, вольты с продвижением влево и вправо;
- правила выполнения три ча – ча – ча, раскрытия вправо, алеману;
- правила выполнения в джайве движений: болл чейндж, звено, хлыст.

#### УМЕТЬ:

- выполнять движения и фигуры танцев стандартной и латиноамериканской программ: медленного вальса, медленного фокстрота, танго, венского вальса, квикстепа, самбы, ча – ча – ча, джайва с усложнениями, предусмотренными на третий год обучения.

*К концу четвертого года обучения обучающиеся должны*

#### ЗНАТЬ:

- правила выполнения в медленном вальсе наружной перемены, левого кортэ;
- правила выполнения в медленном вальсе бокового шага в променаде, правого пивот-поворота, левого пивот-поворота, кортэ назад;
- правила выполнения в быстром фокстроте поступательного шассе, типль шассе вправо, кросс шассе;
- правила выполнения в танго закрытого променада, фор-степа, правого твистового поворота;
- базовые движения румбы;
- правила выполнения в самбе теневого ботафого, ботафог в променадной и контрпроменадной позиции, крисс кросса;
- правила выполнения в джайве фоллавей троувей, стоп-энд-гоу.

#### УМЕТЬ:

- выполнять движения и фигуры танцев стандартной и латиноамериканской программ: медленного вальса, медленного фокстрота, быстрого фокстрота, танго, румбы, самбы и джайва с усложнениями, предусмотренными на четвертый год обучения.

#### **Метапредметные:**

-владеет основами самоконтроля, самооценки, и осуществлять осознанный выбор дальнейшей профессиональной деятельности;

-умеет использовать информационно-коммуникационные технологии для поиска нужного материала.

**Личностные:**

-сформированное целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития информационных технологий;

-наличие духовно нравственного сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора.

**1.4. Содержание программы.**

**Учебный план**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Правила по ТБ	1	-	1	Опрос
2.	Танцевальный этикет	3	1	4	Дискуссия «Аквариум»
3.	Основы музыкальной грамоты. Музыкально-ритмическое воспитание.	2	11	13	Конкурс «Угадай по ритму мелодию»
4	Общая физическая подготовка	1	10	11	Самостоятельная работа
5	Основы классического экзерсиса.	1	35	36	Контрольное занятие
6.	Работа над техникой стандартной программы танцев	3	37	40	Открытое занятие
7.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев	3	36	39	Открытое занятие
	Итого	14	130	144	

**Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы второго года обучения**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Правила по ТБ	1	-	1	Собеседование
2	Общая физическая	1	25	26	Самостоятельная



	подготовка				работа
3	Основы классического экзерсиса.	1	40	41	Самостоятельная работа
4.	Работа над техникой стандартной программы танцев	17	57	74	Открытые занятия, миниконцерты.
5.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев	17	57	74	Открытые занятия, миниконцерты
	Итого	37	179	216	

**Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы третьего года обучения**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Правила по ТБ	1	-	1	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	1	25	26	Самостоятельная работа
3	Основы классического экзерсиса.	1	40	41	Самостоятельная работа
4.	Работа над техникой стандартной программы танцев	17	57	74	Открытые занятия, миниконцерты
5.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев	17	57	74	Открытые занятия, миниконцерты
	Итого	37	179	216	

**Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы четвертого года обучения**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Правила по ТБ	1	-	1	Собеседование
2	Общая физическая	1	25	26	Самостоятельная

	подготовка				работа
3	Основы классического экзерсиса.	1	30	31	Самостоятельная работа
4.	Работа над техникой стандартной программы танцев	12	67	79	Открытые занятия, миниконцерты
5.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев	12	67	79	Открытые занятия, миниконцерты
	Итого	27	189	216	

### Содержание учебного плана.

#### ***Первый год обучения:***

#### **1. Правила по ТБ на занятиях.**

*Теория.* Рассказ о правилах поведения на групповых и индивидуальных занятиях, о значении тренировочных упражнений.

#### **2. Танцевальный этикет.** Теория: правила, разграничивающие роли партнера и партнерши в танце; правила, относящиеся к поведению танцоров на занятиях; правила, относящиеся к поведению танцоров во время концертов и конкурсов.

*Практика.* Реализация правил этикета во время занятий.

#### **3. Элементы музыкальной грамоты.** Теория: Понятия музыкальная фраза, ритм, музыкальный размер, сильные и слабые доли, длительности.

*Практика:* Все эти понятия проучиваются через танцевально-музыкальные игры и ритмические упражнения.

Передвижения учащихся в ходьбе, беге под музыкальное сопровождение и песню, также шагами с подскоками, приставным шагом и шагами галопа.

Выполнение ходьбы под музыку, песню сопровождается в разных ритмах и темпах с музыкальным размером 2/4, 3/4, 4/4. Детей необходимо учить ходить под музыку или песню с соблюдением дистанций, правильности постановки ноги в заданном темпе и ритме. Целесообразно включать в

каждое занятие один-два специальных упражнения или одну игру. Вначале следует применять самые простые ритмические упражнения - ходьба, бег в медленном темпе под счет, хлопки, музыку, в дальнейшем задания постепенно усложнять. Давать ритмизированную ходьбу с различными движениями рук, разнообразными сочетаниями медленной и быстрой ходьбы, бега, скачков соответственно характеру хлопков и музыки. Выполнение комбинаций разной длительности, прихлопывая ладонями, пристукивая указкой музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4 и т.д. - ходьба под счет разной длительности:

1. «Ходьба с хлопками»:
2. «Ходьба с движением рук»:
3. «Ходьба с дирижированием».

#### **4. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* На занятиях учащиеся знакомятся с техникой выполнения простейших движений в соответствии с музыкальным ритмом.

*Практика:* После освоения ходьбы под музыку следует приступить к изучению следующих видов шагов: 1. Шаг с подскоком. Это движение исполняется на один такт музыкального произведения размером 2/4.

2. Приставной шаг. Это движение исполняется на один такт музыкального произведения размером 2/4. Является подводящим к шагу галопа. Выполняется вперед, назад и в стороны с носка и на носках.

3. Шаг галопа. Исполняется на один такт музыкального произведения размером 2/4. Шаг галопа можно делать в правую сторону и в левую сторону, вперед и назад с правой и левой ноги. Шаги выполняются слитно, в виде скользящих прыжков.

4. Переменный шаг - основа танцевальных шагов польки, русского танца, вальса и др. Они выполняются с носка движением туловища и головы в ту сторону, с какой ноги выполняется шаг. Движения могут следовать вперед, назад и в стороны. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага впереди стоящей ноги. Изучая переменный шаг необходимо повторить

приставной шаг в различных направлениях и чередовать с танцевальными шагами.

5. Шаг польки - разновидность переменного шага, выполняется на прыжковой основе вперед, назад и с поворотом кругом, как переменный шаг в сторону, но с двумя легкими прыжками: на приставном шаге в сторону и при повороте кругом.

6. Шаг с притопом выполняется легко и задорно, всей ступней. Голова и плечи повернуты в сторону притаптывающей ноги, причем может выполняться в сочетании с другими шагами: приставной шаг вправо с притопом и т.д. С увеличением возраста учащихся программа танцевальных упражнений постепенно усложняется за счет чередования различных движений и характера музыкальных произведений, где дети познают русский медленный шаг, «припадание», «ковырялочку», сочетают танцевальные шаги с видами ходьбы, закрепляют и совершенствуют ранее изученные движения. К концу года учащиеся должны научиться исполнять все эти шаги в чистом виде, а так же в различных сочетаниях. Например: - шаг польки вперед с ходьбой; - сочетание шага польки с подскоком; - шаг с притопом, который сочетается с другими танцевальными шагами.

### *7..Партерная гимнастика*

1. Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела.  
2. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов: - Перегиб назад, стоя на коленях; - «Складка», сидя на полу с вытянутыми коленями и абсолютно прямой спиной. - «Качалка», лежа на животе.  
3. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. - Поднимание и опускание ног, поднимание и опускание корпуса: - Упражнение «ниточка-клубочек».

4. Упражнение на улучшение гибкости позвоночника: - «Книжечка»; - «Корзиночка»; - «Птичка».

5. Упражнение для развития подвижности голеностопного сустава. При плоскостопии следует укрепить рессорную функцию мышечносвязочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие хождение

на полу пальцах и на пятках поочередно и на наружных краях стоп, а также вращение стопами лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы все упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп: «зайка», «кошка», «солнышко».

6. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага: - «Бабочка»; - «Лягушка».

7. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава: - «Кошечка потягивается».

### ***5. Основные понятия и названия движений, входящих в классический экзерсис.***

Основной задачей в данном разделе является постановка корпуса, рук, ног, развитие элементарной координации движений.

*Теория:* Техника безопасности в балетном зале.

Основные понятия: постановка корпуса, опорная и рабочая нога, позиции рук и ног, *demi plie*, *grand plie*, *battment tendu*, *battment tendu jete*, *demi rond*.

*Практика:* Постановкой корпуса начинают заниматься на середине зала, а затем переходят к постановке корпуса лицом к палке из I, II, III и V позиций. Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Бедра подтянуты вверх, соответственно подтянуты коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно располагаются на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем.

Для правильной постановки тела в выворотных позициях ног в экзерсисе следует развернуть как можно больше бедра и голени внутренней стороной наружу, при этом разворот должен быть равномерным и осуществляться с одинаковой силой для обеих ног, и тогда стопа легко займет выворотное положение. При этом вертикальная ось, проведенная через центр тяжести, не должна выходить за линию границ площади опоры. Руки надо положить на станок сверху на расстоянии своих плеч. Все пальцы

собранны сверху палки, большой палец не обхватывает станок. Запястья кистей прогнуты, локти согнуты и смотрят в пол по корпусу, руки не прижимаются. Когда это усвоено, можно приступать к изучению позиций ног (I, II, III, V). Необходимо следить за передвижением рук по палке за корпусом и опорной ногой. На первом занятии даются понятия: опорная нога, работающая нога, вытягивание пальцев ноги (носка).

В классическом танце большая роль принадлежит постановке рук. Руки являются одним из основных средств выражения. Они должны помогать при выполнении танцевальных движений, особенно вращательных, а так же в трудных прыжках. Постановка рук - это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте, в определенных позициях, принятых в классическом танце. Начинают изучать позиции рук на середине зала, при естественном положении ног. Все позиции начинают изучать из подготовительного положения рук, затем изучают I и III позиции, а после II позицию.

Когда позиции рук проучены на середине зала, переходят к изучению позиций рук у станка, одной рукой за палку. *Demi plie* в I, II позициях. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое *demi plie* исполняется на 2 такта 4/4, по усвоению - на 1 такт.

*Grand plie* в I, II позициях. Музыкальный размер: 4/4. Каждое *plie* исполняется на 2 такта 4/4.

*Battement tendu* с I позиции в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

*Battement tendu* с *demi plie* в I позиции в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

*Battement tendu jete* в I позиции в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

*Demi rond de jambe par terre*. Движение предшествующее *rond de jambe par terre*.

*Releve* на полупальцы по I, II позициям. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. (Исполняется на два такта 4/4, на один такт 4/4 и на один такт 2/4.)

Port de bras первое Перегибы корпуса назад и в сторону лицом к палке в I позиции. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Исполняется на 2 такта 4/4 или на 8 тактов 3/4.

В разделе «аллегро» изучаются трамплинные прыжки по свободной I позиции.

## **6. Работа над техникой стандартной программы танцев.**

*Теория.* Правила исполнения основных движений стандартной программы танцев на середине зала, изучаемых на первом году обучения

*Практика.*

1. Медленный вальс (*закрытые перемены, правый поворот*)
2. Квикстеп (*четвертной поворот вправо*).

## **7. Работа над техникой латиноамериканской программы танцев**

*Теория.* Правила исполнения основных движений латиноамериканской программы танцев на середине зала, изучаемых на первом году обучения.

*Практика.*

1. Ча-ча-ча (*тайм-степ, основное движение на месте, Нью-йорк, чек, рука в руке, повороты на месте.*)
2. Джайв (*основное движение на месте, основное фоллавей движение, смена мест слева направо, смена мест справа налево.*)

### ***Второй год обучения:***

#### ***1. Вводное занятие.*** Правила по ТБ

*Теория:* Техника безопасности во время занятий у станка и в зале, а также другие инструктажи и правила, предусмотренные уставом учреждения.

#### ***2. Общая физическая подготовка.***

*Теория:* На занятиях учащиеся знакомятся с техникой выполнения простейших движений в соответствии с музыкальным ритмом.

*Практика:* После освоения ходьбы под музыку следует приступить к изучению следующих видов шагов: 1. Шаг с подскоком. Это движение исполняется на один такт музыкального произведения размером 2/4.

2. Приставной шаг. Это движение выполняется на один такт музыкального произведения размером 2/4. Является подводящим к шагу галопа. Выполняется вперед, назад и в стороны с носка и на носках.

3. Шаг галопа. Исполняется на один такт музыкального произведения размером 2/4. Шаг галопа можно делать в правую сторону и в левую сторону, вперед и назад с правой и левой ноги. Шаги выполняются слитно, в виде скользящих прыжков.

4. Переменный шаг - основа танцевальных шагов польки, русского танца, вальса и др. Они выполняются с носка движением туловища и головы в ту сторону, с какой ноги выполняется шаг. Движения могут следовать вперед, назад и в стороны. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага впереди стоящей ноги. Изучая переменный шаг необходимо повторить приставной шаг в различных направлениях и чередовать с танцевальными шагами.

5. Шаг польки - разновидность переменного шага, выполняется на прыжковой основе вперед, назад и с поворотом кругом, как переменный шаг в сторону, но с двумя легкими прыжками: на приставном шаге в сторону и при повороте кругом.

6. Шаг с притопом выполняется легко и задорно, всей ступней. Голова и плечи повернуты в сторону притаптывающей ноги, причем может выполняться в сочетании с другими шагами: приставной шаг вправо с притопом и т.д. С увеличением возраста учащихся программа танцевальных упражнений постепенно усложняется за счет чередования различных движений и характера музыкальных произведений, где дети познают русский медленный шаг, «припадание», «ковырялочку», сочетают танцевальные шаги с видами ходьбы, закрепляют и совершенствуют ранее изученные движения. К концу года учащиеся должны научиться исполнять все эти шаги в чистом виде, а так же в различных сочетаниях. Например: - шаг польки вперед с ходьбой; - сочетание шага польки с подскоком; - шаг с притопом, который сочетается с другими танцевальными шагами.

### *7..Партерная гимнастика*



1. Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела.

2. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов: - Перегиб назад, стоя на коленях; - «Складка», сидя на полу с вытянутыми коленями и абсолютно прямой спиной. - «Качалка», лежа на животе.

3. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. - Поднимание и опускание ног, поднимание и опускание корпуса: - Упражнение «ниточка-клубочек».

4. Упражнение на улучшение гибкости позвоночника: - «Книжечка»; - «Корзиночка»; - «Птичка».

5. Упражнение для развития подвижности голеностопного сустава. При плоскостопии следует укрепить рессорную функцию мышечносвязочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие хождение на полу пальцах и на пятках поочередно и на наружных краях стоп, а также вращение стопами лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы все упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп: «зайка», «кошка», «солнышко».

6. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага: - «Бабочка»; - «Лягушка».

7. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава: - «Кошечка потягивается».

### **3. Основы классического экзерсиса.**

*Классический экзерсис у станка.*

*Теория:* Правила исполнения основных движений классического танца у станка, изучаемых на 2-ом году обучения. Техника безопасности.

*Практика:* Demi plie в I, II, V позициях. Музыкальный размер: 4/4. Grand plie в I, II, V позициях. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое plie исполняется на 2 такта 4/4, затем на 1 такт.

Battement tendu с V позиции в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battement tendu jete с V позиции в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battement tendus с demi plie в V позиции в сторону, вперед и назад.  
Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battement tendu jete с рiqué с V позиции в сторону, вперед и назад.

Rond de jamb par terre en dehors и en dedans. Музыкальный размер: 4/4.  
Положение ноги sur le sou-de-pied основное, условное впереди и сзади.  
Изучается из положения ноги, вытянутой на II позицию носком в пол, затем с V позиции.

Battement frappe в сторону, вперед и назад. Вначале изучается открыванием работающей ноги носком в пол. Музыкальный размер: 4/4.  
Relevelent в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4. (Изучается на 2 такта 4/4.)

Releve на полупальцы по V позициям. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.  
(Исполняется на два такта 4/4, на один такт 4/4 и на один такт 2/4.)

Перегибы корпуса назад и в сторону лицом к палке в I, V позициях.  
Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Исполняется на 2 такта 4/4 или на 8 тактов 3/4.

Grand battement в сторону, вперед и назад. Сначала изучается двумя руками за палку. После того как освоено движение – выполняется одной рукой за опору.

*Классический экзерсис на середине зала.* На классическом занятии после упражнений у станка учащиеся переходят

на середину зала, где упражнения продолжаются без опоры.

*Теория:* Правила исполнения основных движений классического танца на середине зала, изучаемых на 2-ом году обучения. Техника безопасности.

*Практика:* Port de bras первое, второе. На середине зала сначала выполняется первое и второе port de bras по I и V позициям. Это связано с тем, что у учащихся еще не выработалась необходимая устойчивость, для изучения других движений на середине зала. В разделе аллегро изучают прыжок sauté по I, II и V позициям сначала у станка, лицом к палке, затем на середине зала. Продолжаем вырабатывать высоту прыжка и «полетность».

#### **4.Работа над техникой стандартной программы танцев.**

*Теория.* Правила исполнения основных движений стандартной программы танцев на середине зала, изучаемых на втором году обучения

*Практика.*

1. Медленный вальс (*левый поворот, правый спин поворот, виск, синкопированное шассе*)
2. Квикстеп (*четвертной поворот влево, поступательное шассе, правый поворот*)

## **5. Работа над техникой латиноамериканской программы танцев**

*Теория.* Правила исполнения основных движений латиноамериканской программы танцев на середине зала, изучаемых на втором году обучения.

1. *Практика.* Ча-ча-ча (*веер, клюшка, закрытый хип-твист, открытый хип-твист, плечом к плечу, спот – поворот, поворот под рукой*)
2. Самба (*основное движение, самба-ход на месте, поступательное основное движение, виски вправо-влево*)
3. Джайв (*свивлы с носка на каблук, смена рук за спиной*)

### ***Третий год обучения***

#### ***1. Вводное занятие.*** Правила по ТБ

*Теория:* Техника безопасности во время занятий у станка и в зале, а также другие инструктажи и правила, предусмотренные уставом учреждения.

#### ***2. Общая физическая подготовка.***

*Теория:* На занятиях учащиеся знакомятся с техникой выполнения простейших движений в соответствии с музыкальным ритмом.

*Практика:* После освоения ходьбы под музыку следует приступить к изучению следующих видов шагов: 1. Шаг с подскоком. Это движение выполняется на один такт музыкального произведения размером 2/4.

2. Приставной шаг. Это движение выполняется на один такт музыкального произведения размером 2/4. Является подводящим к шагу галопа. Выполняется вперед, назад и в стороны с носка и на носках.

3. Шаг галопа. Исполняется на один такт музыкального произведения

размером 2/4. Шаг галопа можно делать в правую сторону и в левую сторону, вперед и назад с правой и левой ноги. Шаги выполняются слитно, в виде скользящих прыжков.

4. Переменный шаг - основа танцевальных шагов польки, русского танца, вальса и др. Они выполняются с носка движением туловища и головы в ту сторону, с какой ноги выполняется шаг. Движения могут следовать вперед, назад и в стороны. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага впереди стоящей ноги. Изучая переменный шаг необходимо повторить приставной шаг в различных направлениях и чередовать с танцевальными шагами.

5. Шаг польки - разновидность переменного шага, выполняется на прыжковой основе вперед, назад и с поворотом кругом, как переменный шаг в сторону, но с двумя легкими прыжками: на приставном шаге в сторону и при повороте кругом.

6. Шаг с притопом выполняется легко и задорно, всей ступней. Голова и плечи повернуты в сторону притаптывающей ноги, причем может выполняться в сочетании с другими шагами: приставной шаг вправо с притопом и т.д. С увеличением возраста учащихся программа танцевальных упражнений постепенно усложняется за счет чередования различных движений и характера музыкальных произведений, где дети познают русский медленный шаг, «припадание», «ковырялочку», сочетают танцевальные шаги с видами ходьбы, закрепляют и совершенствуют ранее изученные движения. К концу года учащиеся должны научиться исполнять все эти шаги в чистом виде, а так же в различных сочетаниях. Например: - шаг польки вперед с ходьбой; - сочетание шага польки с подскоком; - шаг с притопом, который сочетается с другими танцевальными шагами.

### *7..Партерная гимнастика*

1. Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела.  
2. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов: - Перегиб назад, стоя на коленях; - «Складка», сидя на полу с вытянутыми коленями и абсолютно прямой спиной. - «Качалка», лежа на животе.

3. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. - Поднимание и опускание ног, поднимание и опускание корпуса: - Упражнение «ниточка-клубочек».

4. Упражнение на улучшение гибкости позвоночника: - «Книжечка»; - «Корзиночка»; - «Птичка».

5. Упражнение для развития подвижности голеностопного сустава. При плоскостопии следует укрепить рессорную функцию мышечносвязочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие хождение на полу пальцах и на пятках поочередно и на наружных краях стоп, а также вращение стопами лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы все упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп: «зайка», «кошка», «солнышко».

6. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага: - «Бабочка»; - «Лягушка».

7. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава: - «Кошечка потягивается».

### **3. Основы классического экзерсиса.**

*Теория:* Правила исполнения основных движений классического танца у станка, изучаемых на 3-ом году обучения. Техника безопасности.

*Практика:* Rond de jambe par terre en dehors и en dedaus. (В начале объясняется понятие en dehors и en dedaus). Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement tendu с V позиции в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 2/4.

Battement tendu с demi plie в V в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4.

Battement tendu jete с demi plie в I и V позиции в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4.

Battement tendu pour le pied с I и V позиции: а) с опусканием пятки на II позицию; б) с опусканием пятки на II позицию в demi-plie (второе полугодие). Музыкальный размер: 4/4.

Battement tendu jete pour le pied(сокращение и вытягивание ступни рабочей ноги на высоте 45) Музыкальный размер: 4/4. Исполняется на 1/4. Battement frappe в сторону, вперед и назад на 45 градусов. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. (Вначале изучается на 1 такт 4/4, по- усвоении на 1 такт 2/4.)

Petit battement sur le cou-de-pied (перенос стопы равномерный). Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battement double frappe в сторону, вперед и назад. Вначале изучается, открывая работающую ногу носком на 45 градусов. Музыкальный размер: 4/4.

Battement fondu в сторону, вперед и назад. Первоначально изучается, открывая работающую ногу носком в пол, во втором полугодии на 45 градусов. Музыкальный размер: 4/4.

Preparation к rond de jamb par terre en dehors et en dedans. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на 1 такт 4/4, затем на 2/4.

Battement retire (движение предшествующее изучению developpe).

Rond de jamb par terre на plie en dehors и en dedans (обводка). Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на 1 такт 4/4, затем на 2/4. Третье port de bras исполняется как заключение к rond de jamb par terre. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на 2 такта 4/4.

Полуповороты в V с переменной ног на полупальцах: а) в demi-plie в V позиции, releve на полупальцы, 1/2 поворота и закончить в demi-plie.

б) demi-plie в V позиции, releve на полупальцы, 1/2 поворота и закончить в V позицию на вытянутых ногах. Музыкальный размер: 4/4. Поворот исполняется на 1 такт.

Battement relevent на 90 градусов из I и V позиции в сторону, вперед и назад. В сторону и назад первоначально изучается лицом к палке, вперед - держась за палку одной рукой. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на 2 такта 4/4.

*Классический экзерсис на середине зала.*

Теория: Правила исполнения основных движений классического танца на середине зала, изучаемых на 3-ом году обучения. Понятия epaulement. Техника безопасности.

*Практика:* Упражнения те же, что и у станка с добавлением epaulement croisee и eteffacee в V позиции.

Port de bras (III форма) Музыкальный размер: 4/4 и 3/4.

Движение изучается на 2 такта 4/4 или на 8 тактов 3/4. Основные позы классического танца: croisee, efface, ecartee вперед и назад с руками в больших и малых позах. Работающая нога вытянута носком в пол. 1-й, 2-й, 3-й и 4-й arabesques. Работающая нога вытянута носком в пол.

Temps lie par terre Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на 2 такта 4/4 или на 8 тактов 3/4.

Releve на полупальцы в I, II, V позициях на вытянутых ногах и с окончанием в demi-plie. Простой поворот battement soutenu.

Аллегро (прыжки) Прыжки первоначально изучаются лицом к палке. Как только усвоена элементарная правильность исполнения, изучение переносится на середину зала.

Temps leve в V позиции. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на 1 такт 4/4.

Changement de pieds. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на 1 такт 4/4.

Pas echarpe. Музыкальный размер: 4/4. В начале изучается с остановкой на II позицию на 2 такта 4/4, затем - на 1 такт Pas assemble на 45 градусов в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на 1 такт 4/4. Pas glissade.

#### **4.Работа над техникой стандартной программы танцев.**

*Теория.* Правила исполнения основных движений стандартной программы танцев на середине зала, изучаемых на третьем году обучения

*Практика.*

1. Медленный вальс (*правый поворот с хезитейшн, виск назад, лок степ вперед, лок назад*)

2. Медленный фокстрот (*четвертной поворот вправо, четвертной поворот влево*)
3. Танго (*основной шаг, картэ вперед, картэ назад, картэ с поворотом, закрытый левый поворот*)
4. Венский вальс (*натуральный поворот*)
5. Квикстеп (*правый спин поворот, правый поворот с хезетейши, левый шассе поворот, лок степ вперед, лок назад*)

## **5. Работа над техникой латиноамериканской программы танцев**

*Теория.* Правила исполнения основных движений латиноамериканской программы танцев на середине зала, изучаемых на третьем году обучения.

6. *Практика.* Самба (*самба ход в ПП, боковой самба ход, левый поворот, ботафого с продвижением, вольта с продвижением влево и вправо*)
7. Ча-ча-ча (*три ча-ча-ча, раскрытие вправо, алемана*)
4. Джайв (*болл чейндж, звено, хлыст, американский*)

### ***Четвертый год обучения***

#### ***1. Вводное занятие.*** Правила по ТБ

*Теория:* Техника безопасности во время занятий у станка и в зале, а также другие инструктажи и правила, предусмотренные уставом учреждения.

#### ***2. Общая физическая подготовка.***

*Теория:* На занятиях учащиеся знакомятся с техникой выполнения простейших движений в соответствии с музыкальным ритмом.

*Практика:* После освоения ходьбы под музыку следует приступить к изучению следующих видов шагов: 1. Шаг с подскоком. Это движение выполняется на один такт музыкального произведения размером 2/4.

2. Приставной шаг. Это движение выполняется на один такт музыкального произведения размером 2/4. Является подводящим к шагу галопа. Выполняется вперед, назад и в стороны с носка и на носках.

3. Шаг галопа. Исполняется на один такт музыкального произведения размером 2/4. Шаг галопа можно делать в правую сторону и в левую сторону, вперед и назад с правой и левой ноги. Шаги выполняются слитно, в виде скользящих прыжков.



4. Переменный шаг - основа танцевальных шагов польки, русского танца, вальса и др. Они выполняются с носка движением туловища и головы в ту сторону, с какой ноги выполняется шаг. Движения могут следовать вперед, назад и в стороны. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага впереди стоящей ноги. Изучая переменный шаг необходимо повторить приставной шаг в различных направлениях и чередовать с танцевальными шагами.

5. Шаг польки - разновидность переменного шага, выполняется на прыжковой основе вперед, назад и с поворотом кругом, как переменный шаг в сторону, но с двумя легкими прыжками: на приставном шаге в сторону и при повороте кругом.

6. Шаг с притопом выполняется легко и задорно, всей ступней. Голова и плечи повернуты в сторону притаптывающей ноги, причем может выполняться в сочетании с другими шагами: приставной шаг вправо с притопом и т.д. С увеличением возраста учащихся программа танцевальных упражнений постепенно усложняется за счет чередования различных движений и характера музыкальных произведений, где дети познают русский медленный шаг, «припадание», «ковырялочку», сочетают танцевальные шаги с видами ходьбы, закрепляют и совершенствуют ранее изученные движения. К концу года учащиеся должны научиться исполнять все эти шаги в чистом виде, а так же в различных сочетаниях. Например: - шаг польки вперед с ходьбой; - сочетание шага польки с подскоком; - шаг с притопом, который сочетается с другими танцевальными шагами.

### *7..Партерная гимнастика*

1. Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела.  
2. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов: - Перегиб назад, стоя на коленях; - «Складка», сидя на полу с вытянутыми коленями и абсолютно прямой спиной. - «Качалка», лежа на животе.  
3. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. - Поднимание и опускание ног, поднимание и опускание корпуса: - Упражнение «ниточка-клубочек».

4. Упражнение на улучшение гибкости позвоночника: - «Книжечка»; - «Корзиночка»; - «Птичка».

5. Упражнение для развития подвижности голеностопного сустава. При плоскостопии следует укрепить рессорную функцию мышечносвязочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие хождение на полу пальцах и на пятках поочередно и на наружных краях стоп, а также вращение стопами лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы все упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп: «зайка», «кошка», «солнышко».

6. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага: - «Бабочка»; - «Лягушка».

7. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава: - «Кошечка потягивается».

### **3. Основы классического экзерсиса.**

*Классический экзерсис у станка.*

*Теория:* Правила исполнения основных движений классического танца у станка, изучаемых на 4-ом году обучения. Техника безопасности.

*Практика:* В экзерсис вводятся большие позы на 90 градусов attitude и arabesque. Ускорение темпа исполнения движений (ряд движений экзерсиса исполняется восьмыми долями).

- Pas de bourree с переменой ног en de hors и en dedans (изучается лицом к палке). Музыкальный размер 4/4 и 3/4. Движение изучается на 1 такт 4/4, позднее на 1 такт 3/4.

- Pas de bourree suivi на полу пальцах в V позиции. Музыкальный размер: 4/4 и %. Движение исполняется на каждую 1/8.

- Battement soutenu в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на 1 такт 4/4.

- Подготовка к турам из V позиции. Туры из V позиции en de hors и en dedans. Rond de jable en l'air en de hors и en dedans. (Изучение начинается со сгибания и разгибания ноги в колене). Музыкальный размер 4/4 и 2/4. Вначале исполняется на 1 такт 4/4, позднее на 1 такт 2/4.

- Grand rond de jamb jete endehors и endedans на 90 градусов. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на 2 такта 4/4.
- Battement developpe в сторону, вперед и назад. В сторону и назад первоначально изучается лицом к палке, вперед - держась одной рукой за палку. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на 2 такта 4/4
- Battement developpe passe. Изучается во втором полугодии. Маленькие позы croisee, efface, ecartee носком в пол - на вытянутой опорной ноге и на demi-plie. По мере усвоения позы вводятся как заключение к отдельным упражнениям.
- Третье port de bras изучается с plie на опорной ноге (растяжка), работающая нога при этом вытянута вперед или назад носком в пол. Движение исполняется как заключение к rond de jambe par terre и в сочетании с другими упражнениями. Музыкальный размер: 4/4.  
Движение исполняется на 2 такта 4/4. (Первый такт - наклон вперед и подъем, второй такт - перегиб назад и подъем).
- Battement tendu во всех направлениях.
- Petit battement sur le sou-de-pied. Музыкальный размер: 2/4. Движение исполняется на каждую четверть.
- Grand battement jete pointe во всех направлениях.  
*Классический экзерсис на середине зала.*  
*Теория:* Правила исполнения основных движений классического танца на середине зала, изучаемых на 4-ом году обучения. Техника безопасности.  
*Практика:* Те же упражнения, что и у палки enface и epauleman, исполняются на всей стопе.
- Port de bras IV, V. Музыкальный размер 4/4 и 3/4.
- Grand plie в V позиции.
- Battement tendu в маленьких и больших позах: croisee, efface вперед и назад и в 3-й arabesque.
- Battements developpes на 45 градусов в сторону, вперед, назад и в позы: croisee, effacee, ecartee вперед и назад, в 1-й, 2-й, 3-й arabesque, attitude croise и efface. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4.

-Temps lie par terre с перегибом корпуса. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Туры из V позиции en dehors и en dedans. Аллегро. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на 1 такт 4/4.

-Pas jete. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на 1 такт 4/4. Sissonne simple. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на 1 такт 4/4.

- Pas de basque. Музыкальный размер: 3/4. Каждый pas de basque исполняется на 1 такт 3/4.

#### **4.Работа над техникой стандартной программы танцев.**

*Теория.* Правила исполнения основных движений стандартной программы танцев на середине зала, изучаемых на четвёртом году обучения

*Практика.*

1. Медленный вальс (*наружная перемена, поступательное шассе вправо, левое кортэ*)
2. Медленный фокстрот (*боковой шаг в променаде, правый пивот-поворот, левый пивот- поворот, кортэ назад.*)
3. Быстрый фокстрот (*поступательное шассе, типпль-шассе вправо, кросс-шассе.*)
4. Танго (*закрытый променад, открытый променад, поступательный боковой ход, фор – степ, правый твистовый поворот,*)

#### **5.Работа над техникой латиноамериканской программы танцев**

*Теория.* Правила исполнения основных движений латиноамериканской программы танцев на середине зала, изучаемых на четвёртом году обучения.

*Практика.*

1. Румба (*основное движение, боковые шаги, кукарача, поворот партнерши под рукой, поворот на месте, рука в руке, чек, веер, алимана, открытый твист бедром.*)
2. Самба (*вольта спот-поворот дамы влево и вправо, сольное вольто на месте влево и вправо, теневые ботафогы, ботафого в променадной и контр променадной позиции, крисс кросс.*)
3. Джайв (*фоллавей труппей, стоп-энд-гоу*)

### **1.5. Формы аттестации планируемых результатов программы.**

Отслеживание результатов осуществляется по специально разработанным методикам: при помощи **диагностики** (тесты, анкеты) и на основе **наблюдения, беседы** с обязательной фиксацией в диагностическую карту.

- «Предварительный контроль» - перед началом учебного года, а также перед изучением новой темы.
- «Текущий контроль» - результат усвоения предложенного материала.
- «Промежуточный» - контрольные задания, тесты, показательные уроки.
- «Итоговый» - в конце учебного года.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

**Предметные:** показы, открытые занятия, концерты внутри коллектива на открытых родительских собраниях.

**Метапредметные:** импровизации на музыкальную тему, беседы, участие в районных и городских мероприятиях и праздниках

**Личностные:** рефлексивная игра., беседа, чаепитие, концертная деятельность.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1. Методическое обеспечение**

#### **дополнительной общеразвивающей программы.**

В обучении бальным танцам определяющим является соблюдение общепедагогических принципов и методов преподавания.

На занятиях у подростков формируется эстетический вкус, правильное представление о правилах и нормах поведения, система знаний и навыков обучения хореографией.

Бальный танец, как и любой другой, эмоционально окрашен. В бальном танце утверждаются определенные черты характера, определенные взаимоотношения между танцующими. Представление о танцевальном образе, эмоциональной окраске танца у учащихся складывается благодаря

применению *демонстрационного и словесного методов*.. Обычно работа над танцевальным образом начинается со слушания музыки, определяется стиль танца, его своеобразие. Надо познакомить учащихся с бытом, нравами и обычаями того народа, чей танец разучивается, дать представление об отличительных особенностях костюма, правилах этикета, знание того, как эти бытовые характеристики проявились в бальном танце, расширяют и обогащают кругозор учащихся, дополняют образ, созданный музыкой. Только после этого начинаются *практические занятия*.

Основные технические приемы и навыки приобретаются и отрабатываются учащимися в *упражнениях у станка*. С первого дня занятий надо обратить внимание на правильную постановку корпуса. Весь корпус должен быть выпрямлен, плечи опущены вниз, грудная клетка расправлена (без утрировки), мышцы ног и корпуса сильно подтянуты, свободной остается только шея. Это состояние подтянутости и собранности не должно переходить в напряженность и скованность.

Большую роль в танцевальном искусстве играют руки. Надо обращать внимание и на правильность выполнения ими основных позиций и на эмоциональную окраску музыкального сопровождения.

При *разучивании элементов* и движений танцев используется *поэтапный метод*, то есть метод - от простого к сложному. Сначала *объяснение* и *показ* в медленном темпе, потом отдельно разучивают девушки и юноши каждый свою партию и только после уверенного овладения техникой исполнения они встают в пару, вместе *закрепляют* изученный материал, а в конце занятия подводятся итоги.

Для усвоения материала можно использовать *метод круговой композиции*, при котором танцующие, исполнив определенные фигуры танца, меняются партнерами и партнершами по кругу пока не придут на свое место.

При использовании метода *«учи другого»* знания учащихся становятся более прочными.

Работая с обучающимися, педагог не забывает о соответствии физических нагрузок возрастным особенностям детей, что способствует *сбережению их здоровья* и правильному физическому развитию.

**Краткие сведения о коллективе:**

- Набор детей: по физическим данным ребёнка, по желанию ребёнка и родителей при наличии сертификата ;
- Состав групп: постоянный;
- Форма занятий: групповая с индивидуальным подходом;
- Количество детей в группе: 12 человек;

**Формы обучения.** Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются *игровые методики*, просмотр видео материалов и литературы.

Занятия осуществляются по нескольким формам:

1. Теоретические занятия (просмотр видеоматериалов, анализ литературных источников).
2. Практические общие занятия
3. Индивидуальные занятия в составе группы.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

- Вводная часть (подготовка детей к основной части, разминка).
- Основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем).
- Заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).

**2.2.Условия реализации программы.**

Для реализации программы созданы следующие условия:

1. Хореографический зал с зеркалами.
2. Хореографическое оборудование (гимнастические коврики и др. реквизит).
3. Музыкальная аппаратура (магнитофон, фортепьяно).
4. Костюмы.

Каждый обучающийся должен подготовиться к занятиям.

*Девочки:*

-гимнастический купальник;

-лосины;

-юбка;

-балетки и носочки.

*Мальчики:*

-футболка;

-лосины;

-балетки и носочки.

### ***Информационно-методические и дидактические материалы***

Конспекты занятий.

Электронные ресурсы по темам общеразвивающей программы.

Информационные сайты о конкурсах и семинарах.

Федеральные образовательные ресурсы.

Ссылки на ресурсы, размещенные в сети Интернет:

Musvid.net>videocat – бальный танец

Ballrooms.su – спортивные бальные танцы, видео и музыка

Ladushky.com > muzyka/Sportivnye-balnye-tantsy – музыка бальных танцев

Liveinternet.ru – музыка для бальных танцев

Ololo.fm>artist/videos – музыка для бальных танцев.

Имеются публикации на Интернет-сайтах:

- 4 ступени – клуб учителей начальной школы;

- Педагогическое общество (Саратов) - это портал, на котором можно получить много интересной и полезной информации, а также обменяться с коллегами своим педагогическим опытом и мастерством.

## **2.4. Оценочные материалы, отражающие способы аттестации планируемых результатов**

Используются следующие диагностики:

-«Шкала оценки социальных качеств личности» М.П.Нечаев, И.Э.Смирнова;

- «Социализированность личности учащегося М.И. Рожков;



- Методика изучения удовлетворенности обучающихся процессом обучения» Л.Л. Андреев;
- «Комплексная методика удовлетворённости родителей жизнедеятельностью образовательного учреждения» А.А.Андреев;
- Проводится диагностика оценивания групп по методе Н.К. Смирнова (Здоровьесберегающие технологии);
- Составляются карты двигательных умений и навыков, обучающихся (Школа Здоровья) по методике Н.К. Смирнова;
- Анкета знаний детей о здоровом образе жизни;
- «Методика определения образовательной деятельности» Н.В.Кленовой, Л.Н.Буйловой.

## **2.5. Список литературы:**

### **Литература для педагога:**

1. Базарова Н.П., Мэй В.П. Азбука классического танца. - Л. : Искусство, 1983
2. Боган Б.А. Воспитание искусством - М.: 1981.
3. Блок Р.С. Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца. – М.: 1972.
4. Ильина М.В. Воображение и творческое мышление. Психодиагностические методики - М.: Книголюб, 2004 - 56с.
5. Кабалевский Д.Б. как рассказать детям о музыке. М.: 1982.
6. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л.: Искусство, 1972.
7. Кузнецова Н.Л., Яковлев Д.Е. Управление методической работой в учреждениях дополнительного образования детей; Пособие для руководителей и педагогов/ Под общей редакцией Н.К. Беспятовой. - М.: Айрис – пресс, 2004.
8. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года и методические рекомендации по её реализации - Саратов, 2002.
9. Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации / Сост. Н.К. Беспятовой. – М.: Айрис-пресс, 2004.

10. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: 1972.
11. Сборник. Бальные танцы / Под редакцией Беликовой А.Н. – М.: Советская Россия, 1984.
12. Сборник бальных танцев для репертуара коллективов художественной самодеятельности. ОНМЦК - Саратов: 1992.
13. Туганкова. Бальный танец в клубе. Методическое пособие. – М.: 1988.
14. Уральская В.И., Гороховников Г.С. В ритме вальса. – М.: 1988.

#### **Список литературы для детей.**

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1980.
2. Захаров Р. Жизнь в танце. – М.: 1982.
3. Котова Л.И. Федоров А. Современные детские танцы (описание). – Магадан: 1969
4. Уральская В.И. Природа танца. М.: 1982