

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 324
Курортного района Санкт-Петербурга

Принята
педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 324
Курортного района Санкт-Петербурга

Протокол от 30.08.21 № 1

«Утверждена»

Приказом от 30.08.21 № 136
Директор ГБОУ СОШ № 324



Д.А. Петрук

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спортивные бальные танцы»

Возраст учащихся: 7 - 10 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень программы – общекультурный

**Составитель: Добрынина Светлана Анатольевна
педагог дополнительного образования**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Спортивные бальные танцы»
Сведения об авторе	ФИО: Добрынина Светлана Анатольевна
	Место работы: ГБОУ СОШ № 324
	Должность: педагог дополнительного образования
Материально-техническая база	помещение, в котором проводятся занятия — малый спортивный зал
Год разработки, редактирования	2020, редактирование 2021
Уровень программы	Общекультурный
Направленность	Физкультурно-спортивная
Направление	Танцевальное
Возраст учащихся	7-12 лет
Срок реализации	2 года
Этапы реализации	Программа обучения и ее тематическое содержание обусловлены необходимостью изучения от простого к сложному, постепенного освоения пройденного материала и новых, более сложных элементов
Новизна	предусматривает объединение спортивного и художественно-эстетического подходов в развитии творческих способностей, индивидуальных возможностей воспитанников посредством объединения физических нагрузок с музыкальным сопровождением
Актуальность	Обусловлена всесторонним раскрытием и реализацией природного творческого потенциала личности, проявлением индивидуальности каждого в условиях коллектива
Цель	Приобщение воспитанников к миру музыки и танцев, развитие творческих способностей, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, поддержание высокого уровня эстетического развития и нравственных качеств.
Ожидаемые результаты	<p><u>Предметные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • владеют информацией о танцах западноевропейской и латиноамериканской программ; • умеют танцевать основные и базовые движения трех танцев западноевропейской и трех танцев латиноамериканской программ; • знают названия исполняемых элементов; • могут самостоятельно составить вариацию из известных элементов; • имеют опыт выступлений на конкурсах, фестивалях и праздниках. <p><u>Личностные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • понимание норм поведения в коллективе; • наличие позитивного и делового опыта общения в паре; • самостоятельный и вместе с педагогом анализ результатов участия в конкурсах; • формирование целеустремленности, выносливости, внимательности. <p><u>Метапредметные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • сформировано умение выстраивать самостоятельную творческую деятельность; • умеют задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером, работать в коллективе; • умеют осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов интернета; • умение выполнять творческие задания.

Формы занятий	Групповые, индивидуальные, с использованием дистанционных технологий.
Режим занятий	- 1 год обучения – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 учебных часа, длительностью по 45 минут, с использованием дистанционных технологий – онлайн-занятия 60 минут - 2 год обучения — 144 часа; 2 раза в неделю по 2 учебных часа длительностью по 45 минут, с использованием дистанционных технологий — онлайн-занятия 60 минут
Формы подведения итогов реализации	- наблюдение активности на занятии; беседа, опрос учащихся; участие в различных фестивалях, конкурсах и праздниках

2. Пояснительная записка

Спортивные бальные танцы — это прекрасное сочетание спорта и искусства. Спортивные бальные танцы очень популярны во всем мире. Исполнители спортивных бальных танцев могут показать свои возможности в различных видах соревнований как в личном, так и в командном зачете, проявить себя в различных конкурсах, фестивалях и концертах. Спортивные бальные танцы — очень зрелищный вид выступлений.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ №273 от 29.12.2012 г. (действующая редакция 2016 года);

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

5. Распоряжения Комитета по образованию № 617-р от 01.03.2017 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

7. «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ среднего, профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ» от 24.03.2020г.

8. Приложение к письму Комитета по Образованию от 14.08.2020 № 03-28-6734/20-0-0 О подготовке организаций Санкт-Петербурга, осуществляющих образовательную деятельность, к началу 2020-2021 учебного года.

9. Положения о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ ГБОУ СОШ № 324 Курортного района Санкт-Петербурга.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: заключается в том, что она способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности ребенка, проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива. Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей правильной осанки, свободы и пластики движений.

Отличительные особенности

Дополнительная общеобразовательная программа предусматривает объединение спортивно-физкультурного и художественно-эстетического подходов в развитии творческих способностей, индивидуальных возможностей воспитанников посредством сочетания выработки спортивной выносливости с легкостью исполнения различных танцев. Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы состоит в том, что она представляет собой систему педагогических приемов и технологий, направленных на эффективное освоение учебного материала. Программа обучения и ее тематическое содержание обусловлены необходимостью изучения от простого к сложному, постепенного освоения пройденного материала и новых более

сложных элементов. В процессе обучения и оценки результатов используется личностно-ориентированный подход.

Данная программа составлена с учетом возрастных особенностей детей их подготовки.

Эффективность программы зависит от реализации заложенных в ней конкретных научных педагогических принципов:

Принцип сознательности и активности основан на формировании интереса, как к содержанию изучаемого материала, так и к самому процессу обучения по формированию потребности и навыков самоконтроля и самооценки;

Принцип наглядности определяется использованием различных видов наглядности: показ непосредственно педагогом, а также просмотр видеоматериалов из доступных источников. Наглядность используется с целью обогащения чувственного опыта учащихся или для разъяснения технологических элементов.

Принцип индивидуального подхода к обучению. При выборе темпа, методов и способов обучения учитываются индивидуальные возможности и возрастные психофизиологические особенности каждого из учащихся. В итоге, раскрытие индивидуальности ребенка создает возможности для формирования его творческой одаренности и развития таланта.

Принцип прочности овладения знаниями, умениями, навыками, используемый при обучении предполагает способность учащегося, при необходимости, воспроизводить изученное и применять соответствующие знания в практической деятельности.

Адресат программы: данная программа рассчитана на детей 7-12 лет. Для обучения принимаются все желающие (мальчики и девочки).

Объем и срок реализации:

Год обучения	Количество часов		Количество детей в группе
	В неделю	В год	
1 год обучения	2	144	15
2 год обучения	2	144	12

Цель и задачи программы

Цель: приобщить ребенка к миру музыки и танцев. Воспитать любовь и интерес к предмету. Развить творческие способности, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков.

Задачи:

Воспитательные:

- Воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе.
- Выработка навыков коллективной творческой деятельности.
- Формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу.
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни.
- Воспитывать чувство удовлетворения от творческого процесса и от результата труда

Развивающие:

- Развитие умения ритмично двигаться и воссоздавать ритмический рисунок.
- Укрепить правильную осанку, красивую походку, пластику движений, уверенность в себе на основе занятий танцами.
- Развивать коммуникативные и творческие способности обучающихся
- Развивать трудолюбие, выносливость, ответственность, самостоятельность;

Обучающие:

- Формировать специальные знания по основам спортивного бального танца, формирование навыков исполнения под музыку.
- Обучить основам различных танцев западно-европейской и латино-американской программ.
- Выработка навыков исполнения движений в различных темпах.
- Развить умение ритмично двигаться, воссоздать ритмический рисунок танца и хореографические образы.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения: 1 год обучения - 144 учебных часа, 2 раза в неделю по 2 учебных часа (в условиях ограничений и с использованием дистанционных образовательных технологий онлайн-занятия не более 60 минут); 2 год обучения — 144 учебных часа, 2 раза в неделю по 2 учебных часа (в условиях ограничений и с использованием образовательных технологий онлайн-занятия не более 60 минут).

Условия набора в коллектив: учебная группа формируется на основе свободного набора детей.

Условия формирования групп: при наличии свободных мест возможен прием детей в течение всего учебного года.

Количество детей в группе: на 1 году обучения в группе 15 человек, на 2 году обучения — 12 человек.

Особенности организации учебного процесса: в основе образовательного процесса – практические занятия в зале под музыкальное сопровождение.

Методы, определяющие деятельность педагога и обучающихся: словесные и практические.

Формы проведения занятий:

Очно:

- аудиторное занятие (беседа, объяснение);
- практическое занятие (изучение фигур, элементов и вариаций);
- участие в конкурсах и концертах;

С использованием дистанционных образовательных технологий:

- видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ВКонтакте, программа-приложение Zoom, Youtube, Wikipedia, WhatsApp.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую согласно расписания происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео, фото промежуточных результатов работы.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- фронтальная с элементами индивидуального подхода к обучению;
- групповая.

Особенности организации образовательного процесса

- спортивные праздники, конкурсы
- контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года в сентябре; затем в середине мая.

Кадровое обеспечение программы:

педагог, реализующий программу должен владеть следующими профессиональными и личностными качествами:

- иметь специальное физкультурно-спортивное образование;
- владеть навыками, приемами, методиками и технологиями организации спортивных занятий;
- знать физиологию и психологию детского возраста, специфику восприятия;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности воспитанников;
- иметь собственный опыт спортивной практики.

Материально-техническое оснащение программы:

Оборудование: актовый зал.

Технические средства обучения: колонка, планшет.

Информационное оснащение: специальная литература, видео уроки и видео с конкурсов спортивного бального танца.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- владеют информацией о танцах западноевропейской и латиноамериканской программ;
- умеют танцевать основные и базовые движения трех танцев западноевропейской и трех танцев латиноамериканской программ;
- знают названия исполняемых элементов;
- могут самостоятельно составить вариацию из известных элементов;
- имеют опыт выступлений на конкурсах, фестивалях и праздниках.

Личностные результаты:

- понимание норм поведения в коллективе;
- наличие позитивного и делового опыта общения в паре;
- самостоятельный и вместе с педагогом анализ результатов участия в конкурсах;
- формирование целеустремленности, выносливости, внимательности.

Метапредметные результаты:

- сформировано умение выстраивать самостоятельную творческую деятельность;
- умеют задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером, работать в коллективе;
- умеют осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов интернета;
- умение выполнять творческие задания.

Уровень освоения программы – общекультурный.

**Учебный план
1 год обучения**

№	Разделы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Входной контроль
2	Медленный вальс	25	1	24	Текущий (выполнение элементов) Возможность участия в конкурсах
3	ЧА-ча-ча	25	1	24	Текущий (выполнение элементов) Возможность участия в конкурсах
4	Самба	25	1	24	Текущий (выполнение элементов) Возможность участия в конкурсах
5	Квикстеп	25	1	24	Текущий (выполнение элементов) Возможность участия в конкурсах
6	Джайв	25	1	24	Текущий (выполнение элементов) Возможность участия в конкурсах
7	Венский вальс	15	1	14	Текущий (выполнение элементов) Возможность участия в конкурсах
8	Итоговое занятие	2		2	Открытый урок. Подведение итогов
	Итого	144	7	137	

**Учебный план
2 года обучения**

№	Разделы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Входной контроль
2	Медленный вальс	17	1	16	Текущий (выполнение элементов) Возможность участия в конкурсах
3	ЧА-ча-ча	17	1	16	Текущий (выполнение элементов) Возможность участия в конкурсах
4	Самба	17	1	16	Текущий (выполнение элементов) Возможность участия в конкурсах
5	Квикстеп	17	1	16	Текущий (выполнение элементов) Возможность участия в конкурсах

6	Джайв	17	1	16	Текущий (выполнение элементов) Возможность участия в конкурсах
7	Венский вальс	17	1	16	Текущий (выполнение элементов) Возможность участия в конкурсах
8	Танго	17	1	16	Текущий (выполнение элементов) Возможность участия в конкурсах
9	Румба	17	1	16	Текущий (выполнение элементов) Возможность участия в конкурсах
10	Медленный фокстрот	4	1	3	Текущий (выполнение элементов)
11	Итоговое занятие	2		2	Открытый урок. Подведение итогов
	Итого	144	10	134	

4. Календарный учебный график «Спортивные бальные танцы»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	.09.	31.05.	36	144	Очно: 2 раза в неделю по 2 часа С использованием дистанционных технологий: онлайн занятия не более 60 минут
2 год	01.09.	31.05	36	144	Очно: 2 раза в неделю по 2 часа С использованием дистанционных технологий: онлайн занятия не более 60 минут

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 324
Курортного района Санкт-Петербурга

Принято на
педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 324
Курортного района Санкт-Петербурга

«Утверждаю»

Приказ от _____ №
Директор ГБОУ СОШ № 324

Протокол от _____ № _____

_____ Д. А. Петрук

Рабочая программа

«Спортивные бальные танцы» 1 класс

4 часа в неделю/144 часа в год

1 год обучения

Составитель: Добрынина Светлана Анатольевна
педагог дополнительного образования

Программа рассчитана на детей 7 - 12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Санкт-Петербург
2021

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной программе «Спортивные бальные танцы»

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения:

Учебная группа формируется на основе свободного набора. Данная программа составлена с учетом возрастных особенностей детей и их подготовки.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать специальные знания по основам спортивного бального танца;
- обучить основам различных танцев западно-европейской и латиноамериканской программ
- развивать трудолюбие, выносливость, ответственность, самостоятельность;

Развивающие:

- развить умение ритмично двигаться, воссоздать ритмический рисунок танца и хореографические образы;
- укрепить правильную осанку, красивую походку, пластику движений, уверенность в себе на основе занятий танцами;
- развивать коммуникативные и творческие способности обучающихся;
- поддерживать творческую активность обучающихся;

Воспитательные:

- формировать художественный вкус, способность видеть, чувствовать красоту и гармонию и эстетически ее оценивать;
- формировать высокую коммуникативную культуру, внимание и уважение к людям, терпимость к чужому мнению;
- воспитывать культуру поведения и формирование межличностных отношений в коллективе.

Содержание занятий

На первом занятии проводится вводный инструктаж по технике безопасности. Дается информация о развитии спортивного бального танца в России и за рубежом. А также разучиваются первые движения в двух танцах. В дальнейшем на каждом занятии воспитанники учат и/или отрабатывают отдельные элементы и фигуры изучаемых танцев, а когда этих фигур становится достаточно, из них собирается вариация. По мере изучения новых фигур, вариация усложняется.

Подготовка к конкурсу спортивного бального танца подразумевает под собой так называемые прогоны. Пары танцуют подряд (без перерыва и отдыха) все танцы конкурсной программы, и после паузы это повторяется вновь необходимое количество раз.

Последнее занятие — подведение итогов. Открытый урок для друзей и родителей.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- владеют информацией о танцах западноевропейской и латиноамериканской программ;
- умеют танцевать основные и базовые движения трех танцев западноевропейской и трех танцев латиноамериканской программ;
- знают названия исполняемых элементов;
- могут самостоятельно составить вариацию из известных элементов;

- имеют опыт выступлений на конкурсах, фестивалях и праздниках.

Личностные результаты:

- понимание норм поведения в коллективе;
- наличие позитивного и делового опыта общения в паре;
- самостоятельный и вместе с педагогом анализ результатов участия в конкурсах;
- формирование целеустремленности, выносливости, внимательности.

Метапредметные результаты:

- сформировано умение выстраивать самостоятельную творческую деятельность;
- умеют задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером, работать в коллективе;
- умеют осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов интернета;
- умение выполнять творческие задания.

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№	Дата план/факт	Тема урока	Кол- во часов	При проведении занятий с использованием дистанционных технологий	
				Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения)	Формы контроля, обратной связи
1.		Техника безопасности на занятиях. Спортивные бальные танцы в России и за рубежом. Танец ча-ча-ча. Таймстеп в ча-ча-ча. Танец медленный вальс. Подъемы и снижения в медленном вальсе. Квадратик с правой ноги в медленном вальсе.	2	Размещение заданий в группе «Танцы Сестрорецк «БЭСТ» СФТССПБ» ВКонтакте https://vk.com/club178831231 Изучение материала по учебникам, просмотр видео.	Видеоотчет
2.		Танец ча-ча-ча.. Основное движение в ча-ча-ча. Постановка в пары.	2		
3.		Танец медленный вальс. Квадратик с левой ноги в медленном вальсе. Постановка в пары.	2		
4.		Танец ча-ча-ча.. Ньюйорки в ча-ча-ча.	2		
5.		Танец медленный вальс. Поворот вправо в медленном вальсе.	2		
6.		Танец медленный вальс. Поворот влево в медленном вальсе.	2		
7.		Танец самба. Основное движение самбы.	2		

8.			Танец самба. Виски в самбе.	2		
9.			Танец медленный вальс. Правый и левый повороты с переменами в медленном вальсе. Танец по кругу.	4		
10.			Танец ча-ча-ча.. «Рука в руке» в ча-ча-ча. Танец самба. Самба ход на месте.	2		
11.			Составление вариаций в ча-ча-ча и самбе.	2		
12.			Танец самба. Самба ход по кругу.	2		
13.			Танец ча-ча-ча. Соло повороты в ча-ча-ча.	2		
14.			Танец самба. Вольта в самбе.	2		
15.			Упражнения на баланс и координацию. Позиции ног в хореографии.	2		
16.			Подготовка к конкурсу по спортивным бальным танцам.	2		
17.			Танец квикстеп. Четвертные повороты в квикстепе.	2		
18.			Танец квикстеп. Локстепы вперед в квикстепе.	2		
19.			Танец квикстеп. Локстепы назад в квикстепе.	2		
20.			Подготовка к конкурсу по спортивным бальным танцам..	2		
21.			Танец джайв. Основное движение джайва.	2		
22.			Спин-поворот в медленном вальсе и квикстепе.	4		
23.			Шассе в медленном вальсе и квикстепе.	2		
24.			Танец джайв. Выход под рукой и «бок о бок» в джайве.	2		
25.			Танец медленный вальс. Виск в медленном вальсе.	2		
26.			Танец квикстеп. Бегущее окончание в квикстепе.	2		
27.			Танец джайв. Смена рук	2		

			за спиной в джайве.			
28.			Танец джайв. Американский спин-поворот в джайве.	2		
29.			Танец джайв. Составление вариации.	4		
30.			Подготовка к конкурсу по спортивным бальным танцам.	2		
31.			Перемена хэзитейшн и в медленном вальсе и квикстепе.	2		
32.			Шассе вправо в медленном вальсе и квикстепе.	2		
33.			Выход в открытый променад в медленном вальсе и квикстепе.	2		
34.			Танец джайв. Стоп энд го в джайве.	2		
35.			Танец венский вальс. Перемены в венском вальсе.	2		
36.			Танец венский вальс. Правый поворот в венском вальсе.	2		
37			Танец самба. Ботафого в самбе. Движения рук.	2		
38			Танец самба. Контра-ботафого в самбе. Исполнение в парах.	2		
39			Танец самба. Усложнение вариации.	2		
40			Подготовка к конкурсу по спортивным бальным танцам..	2		
41			Танец ча-ча-ча. Позиция «веер» в ча-ча-ча.	2		
42			Танец ча-ча-ча.. Хип-твист в ча-ча-ча.	2		
43			Танец венский вальс. Правый поворот в парах.	2		
44			Танец ча-ча-ча. Усложнение вариации.	4		
45			Работа рук в танцах латиноамериканской программы..	2		
46			Танец ча-ча-ча. Движение кукарача.	2		
47			Танец самба. Спот-повороты в самбе.	2		
48			Танец самба. Левый поворот в самбе.	2		

49			Танец самба. Усложнение вариации.	2		
50			Стойка в танцах западно-европейской программы. Понятие «танец на контакте».	2		
51			Танец ча-ча-ча.. «Три ча-ча-ча».	2		
52			Танец ча-ча-ча. Усложнение вариации.	2		
53			Танец ча-ча-ча. Работа рук партнера и партнерши.	2		
54			Подготовка к конкурсу по спортивным бальным танцам.	2		
55			Танец ча-ча-ча. Алемана в ча-ча-ча.	2		
56			Танец ча-ча-ча. Ключка в ча-ча-ча.	2		
57			Танец ча-ча-ча. Усложнение вариации.	2		
58			Упражнения на баланс и координацию.	2		
59			Эмоциональное взаимодействие в паре.	2		
60			Энергетика и подача при исполнении танцев.	2		
61			Культура поведения внутри пары и на конкурсах.	2		
62			Подготовка к конкурсу по спортивным бальным танцам.	2		
63			Упражнения на баланс и координацию.	2		
64			Танец джайв. Роки в джайве.	2		
65			Танец джайв. Шаги в джайве.	2		
66			Танец джайв. Усложнение вариации.	2		
67			Подготовка к конкурсу по спортивным бальным танцам.	2		
68			Подведение итогов.	2	Размещение заданий в группе «Танцы Сестрорецк «БЭСТ» СФТССПБ» ВКонтакте https://vk.com/club178831231 Исполнение конкурсной танцевальной программы	Результаты конкурса фиксируются в группе ВКонтакте. видеоотчет

					домашних условиях	
			Итого:	144		

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной программе «Спортивные бальные танцы»

Особенности организации образовательного процесса второго года обучения:

Учебная группа формируется на основе свободного набора. Данная программа составлена с учетом возрастных особенностей детей и их подготовки.

Задачи программы:

Обучающие:

- продолжать совершенствовать специальные знания по основам спортивного бального танца;
- обучить более сложным элементам и движениям различных танцев западно-европейской и латиноамериканской программ;
- уметь выполнять конкурсную программу с правильной подачей;
- развивать трудолюбие, выносливость, ответственность, самостоятельность;

Развивающие:

- развить умение поддерживать физическую форму и выносливость;
- укрепить правильную осанку, красивую походку, пластику движений, уверенность в себе на основе занятий танцами;
- продолжать развивать коммуникативные и творческие способности обучающихся;
- поддерживать творческую активность обучающихся;

Воспитательные:

- формировать художественный вкус, способность видеть, чувствовать красоту и гармонию и эстетически ее оценивать;
- формировать высокую коммуникативную культуру, внимание и уважение к людям, терпимость к чужому мнению;
- воспитывать культуру поведения и формирование межличностных отношений в коллективе.

Содержание занятий

На первом занятии проводится вводный инструктаж по технике безопасности. Дается информация о развитии спортивного бального танца в России и за рубежом. А также разучиваются первые движения в двух танцах. В дальнейшем на каждом занятии воспитанники учат и/или отрабатывают отдельные элементы и фигуры изучаемых танцев, а когда этих фигур становится достаточно, из них собирается вариация. По мере изучения новых фигур, вариация усложняется.

Подготовка к конкурсу спортивного бального танца подразумевает под собой так называемые прогоны. Пары танцуют подряд (без перерыва и отдыха) все танцы конкурсной программы, и после паузы это повторяется вновь необходимое количество раз.

Последнее занятие — подведение итогов. Открытый урок для друзей и родителей.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- владеют информацией о танцах западноевропейской и латиноамериканской программ;
- умеют танцевать основные и базовые движения трех танцев западноевропейской и трех танцев латиноамериканской программ;
- знают названия исполняемых элементов;

- могут самостоятельно составить вариацию из известных элементов;
- имеют опыт выступлений на конкурсах, фестивалях и праздниках.

Личностные результаты:

- понимание норм поведения в коллективе;
- наличие позитивного и делового опыта общения в паре;
- самостоятельный и вместе с педагогом анализ результатов участия в конкурсах;
- формирование целеустремленности, выносливости, внимательности.

Метапредметные результаты:

- сформировано умение выстраивать самостоятельную творческую деятельность;
- умеют задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером, работать в коллективе;
- умеют осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов интернета;
- умение выполнять творческие задания.

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	При проведении занятий с использованием дистанционных технологий	
				Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения)	Формы контроля, обратной связи
1.		Техника безопасности на занятиях. Повторение европейской программы первого года обучения.	2	Размещение заданий в группе «Танцы Сестрорецк «БЭСТ» СФТССПБ» ВКонтакте https://vk.com/club178831231 Изучение материала по учебникам, просмотр видео	Видеоотчет
2.		Повторение латиноамериканской программы первого года обучения.	2		
3.		Танец танго. Шаги, звено, закрытый променад в танго.	2		
4.		Танец румба. Основное движение румбы.	2		
5.		Танец венский вальс. Левый поворот в венском вальсе.	2		
6.		Танец самба. Левый поворот с вращением	2		

		партнерши под рукой в самбе.			
7.		Танец квикстеп.. Типпл шассе в квикстепе.	2		
8.		Танец ча-ча-ча. Правый волчок в ча- ча-ча.	2		
9.		Упражнения на баланс и координацию.	2		
10.		Танец квикстеп. Усложнение вариации.	2		
11.		Танец ча-ча-ча. Усложнение вариации.	2		
12.		Танец танго. Левый поворот в танго.	2		
13.		Танец румба. Кукарача с приставным шагом и движением рук..	2		
14.		Танец румба. Нью- Йорки, алемана и соло повороты в румбе.	2		
15.		Танец танго. Фостэп и фэйвстэп в танго. Составление вариации в танго.	2		
16.		Подготовка к конкурсу по спортивным бальным танцам.	2		
17.		Танец румба. Раскрытия в румбе.	2		
18.		Танец румба. Аида в румбе.	2		
19.		Танец румба. Скользящие дверцы в румбе.	2		
20.		Танец румба. Составление вариации в румбе.	2		
21.		Танец танго. Твист поворот в танго.	2		
22.		Танец танго. Усложнение вариации.	2		
23.		Танец самба. Раскручивание от руки в самбе.	2		

24.		Упражнения на баланс и координацию.	2		
25.		Подготовка к конкурсу по спортивным бальным танцам.	2		
26.		Танец медленный вальс. Натуральное плетение в медленном вальсе.	2		
27.		Танец медленный вальс. Усложнение вариации.	2		
28.		Танец джайв. «Ковырялочка» в джайве.	2		
29.		Танец джайв. Усложнение вариации в джайве..	2		
30.		Подготовка к конкурсу по спортивным бальным танцам.	2		
31.		Свивлы в европейской программе.	2		
32.		Танец танго. Браштэп в танго.	2		
33.		Танец самба. Локи в самбе.	2		
34.		Танец самба. Кортаджака в самбе.	2		
35.		Танец самба. Усложнение вариации.	2		
36.		Танец ча-ча-ча. Кубинские бреки в ча-ча-ча.	2		
37		Упражнения на баланс и координацию.	2		
38		Подготовка к конкурсу по спортивным бальным танцам..	2		
39		Танец квикстеп. Ви-б в квикстепе.	2		
40		Танец квикстеп. Кросс шассе в квикстепе..	2		
41		Танец квикстеп. Усложнение	2		

		вариации.	
42		Танец ча-ча-ча. Турецкое полотноце в ча-ча-ча.	2
43		Танец ча-ча-ча. Усложнение вариации.	2
44		Упражнения на баланс и координацию.	2
45		Подготовка к конкурсу по спортивным бальным танцам.	2
46		Танец танго. Правый променадный поворот в танго.	2
47		Танец танго. Правый рок поворот в танго.	2
48		Танец танго. Фоллэвэй променад в танго.	2
49		Танец танго. Усложнение вариации.	2
50		Танец медленный фокстрот. Тройной шаг и шаг-перо в медленном фокстроте.	2
51		Танец медленный фокстрот. Изогнутое перо в медленном фокстроте.	2
52		Упражнения на баланс и координацию.	2
53		Эмоциональное взаимодействие в паре.	2
54		Подготовка к конкурсу по спортивным бальным танцам.	2
55		Танец медленный фокстрот. Левый поворот в медленном фокстроте.	2
56		Танец медленный фокстрот. Левая	2

		волна в медленном фокстроте.			
57		Танец медленный вальс. Левоекортэ в медленном вальсе.	2		
58		Танец медленный вальс. Плетение в ритме вальса.	2		
59		Танец медленный вальс. Крыло в медленном вальсе.	2		
60		Танец медленный вальс. Усложнение вариации.	2		
61		Упражнение на баланс и координацию.	2		
62		Подготовка к конкурсу по спортивным бальным танцам.	2		
63		Танец венский вальс. Левый поворот в венском вальсе.	2		
64		Танец ча-ча-ча. Ритм гуапача..	2		
65		Танец самба. Шаги крузадо в самбе..	2		
66		Танец джайв. Хлыст в джайве.	2		
67		Танец джайв. Двойной хлыст в джайве.	2		
68		Танец джайв. Муч в джайве.	2		
69		Танец джайв. Усложнение вариации в джайве.	2		
70		Упражнения на баланс и координацию.	2		
71		Подготовка к конкурсу по спортивным бальным танцам.	2		
72		Подведение итогов.	2	Размещение заданий в группе «Танцы Сестрорецк «БЭСТ» СФТССПБ» ВКонтakte https://vk.com/club178831231 Исполнение конкурсной танцевальной программы в домашних условиях	Результаты конкурса фиксируются в группе Вконтakte. видеоотчет

		Итого:	144	
--	--	--------	-----	--

Содержание дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

На первом занятии проводится вводный инструктаж по технике безопасности. Дается информация о развитии спортивного бального танца в России и за рубежом. А также разучиваются первые движения в двух танцах.

В дальнейшем на каждом занятии воспитанники учат и/или отрабатывают отдельные элементы и фигуры изучаемых танцев, а когда этих фигур становится достаточно, из них собирается вариация. По мере изучения новых фигур, вариация усложняется.

Подготовка к конкурсу спортивного бального танца подразумевает под собой так называемые прогоны. Пары танцуют подряд (без перерыва и отдыха) все танцы конкурсной программы, и после паузы это повторяется вновь необходимое количество раз.

Последнее занятие — подведение итогов. Открытый урок для друзей и родителей.

Оценочные и методические материалы.

Программа реализуется путем обучения и занятий, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают:

- метод наглядности,
- систематичности,
- доступности,
- индивидуализации обучения при единстве требований,
- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке,
- метод раннего освоения сложных элементов,
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

Формы аттестации.

Контроль результатов обучения является необходимым структурным компонентом процесса обучения и должен осуществляться постоянно в течение всего учебного года.

Эффективность процесса обучения отслеживается в системе разнообразных срезов и форм аттестации:

- входной контроль, оценка качества начальных знаний, умений и навыков, проводится педагогом на первых занятиях.

3								
Итого	Низкий							
	Средний							
	Высокий							

Оценка происходит по 10-бальной шкале:

8-10 баллов – высокий уровень;

4-7 баллов – средний уровень;

1-3 балла – низкий уровень.

Все данные по различным формам аттестации фиксируются педагогом в информационных картах освоения программы.

Методические материалы

Теоретический материал дается педагогом в течение всего занятия с чередованием практического выполнения.

Практические занятия должны быть построены педагогом на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
- доступности;
- наглядности.

Методы обучения:

по источнику передачи и восприятия знаний: словесный, наглядный, практический.

Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса

Обучение в дистанционном режиме проводится через закрытую группу ВКонтакте : «Танцы Сестрорецк «БЭСТ» СФТССПБ». <https://vk.com/club178831231>

Тема программа	Форма занятий	Формы и методы проведения занятий	Задание.	Формы контроля
1. Вводное занятие	очно По ктп	Словесные, наглядные, практически е.	Инструкция по технике безопасности, объяснение и показ первых шагов и упражнений в медленном вальсе и ча-ча-ча.	Входной контроль (сентябрь)
	Дистанционно		Размещение заданий в группе «Танцы Сестрорецк «БЭСТ» СФТССПБ» ВКонтакте https://vk.com/club178831231	

	Самостоятельная работа		Изучение учебных материалов	видеоотчет
2. Все танцы западно-европейской и латиноамериканской программ.	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические.	Объяснение и показ элементов и фигур изучаемых танцев, просмотр видео.	Текущий контроль (наблюдение)
	дистанционно		Размещение заданий в группе «Танцы Сестрорецк «БЭСТ» СФТССПБ» ВКонтакте https://vk.com/club178831231	
	Самостоятельная работа		Изучение материала по учебникам, просмотр видео.	видеоотчет
3. Итоговое занятие	очно	По КТП наглядные, практические.	Исполнение всех выученных вариаций во всех танцах. Конкурс внутри группы.	Результаты конкурса фиксируются в группе Вконтакте. видеоотчет
	дистанционно		Размещение заданий в группе «Танцы Сестрорецк «БЭСТ» СФТССПБ» ВКонтакте https://vk.com/club178831231	
	Самостоятельная работа		Исполнение конкурсной танцевальной программы в домашних условиях	

Список литературы:

Для обучающихся:

1. Гай Ховард «Техника исполнения европейских танцев», 2011
2. Уолтер Лэрд «Техника латиноамериканских танцев», 2003

Для педагога:

1. Акимова М.К., Козлова В.Т. индивидуальность учащегося и индивидуальный подход. «Психология и педагогика», №3 – 1992
2. Гай Ховард «Техника исполнения европейских танцев», 2011
3. Уолтер Лэрд «Техника латиноамериканских танцев», 2003
4. Гарри Смит-Хемпшир «Венский вальс».

Интернет-ресурсы:

1. dancesport.ru Новости танцевального спорта, анонсы событий. Все о бальных, латиноамериканских и спортивных танцах, программах, классификации партнеров. Рейтинги пар, известные организации и принципы оценки танцев. Статьи по теме. База анкет по поиску партнеров для бальных танцев. Список магазинов одежды и обуви для танцевального спорта. Доска объявлений. Форум, блог.
2. fdsarr.ru Всероссийская федерация танцевального спорта.