

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО ДДТ
(протокол от 27.05.2022 № 4)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДДТ
Л.В. Лисов

Приказ от 31.05.2022 № 30-о

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ»
художественной направленности**

Уровень сложности: базовый
Срок реализации: 1 год – 144 ч., в т.ч.:
Модуль 1 – 60 часов
Модуль 2 – 84 часа
Возраст учащихся: 15 – 17 лет

Автор – составитель:
Никитина Татьяна Валерьевна,
заместитель директора по УВР

п. Новоселки
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	14
2. Комплекс организационно-педагогических условий:	16
2.1. Календарный учебный график	16
2.2. Условия реализации программы	17
2.3. Формы аттестации (контроля)	18
2.4. Оценочные материалы	19
2.5. Методические материалы	35
3. Список литературы	41
Приложение	46

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Танцы – это чарующий мир. Танец обостряет чувства; в танце не существует времени и пространства, а повседневность отступает перед нежно льющимися звуками вальса, перед обжигающими и наполненными страстью ритмами танго, обволакивающими стариной фокстротами...

Несмотря на почтенный возраст, вальс сохранил свою привлекательность и имеет пылких поклонников. Создателями волшебных мелодий вальса были Штраус, Шуберт, Шопен. Во всех европейских столицах установилась традиция: первый бал – это обязательно белое платье, смокинг и вальс. В настоящее время вальс снова в моде, его танцуют на многих торжественных вечерах.

Первая ассоциация, которая всплывает в сознании многих людей при словах «выпускной бал» – это вальс. Возможно, для большинства выпускников он станет первым профессиональным танцем в жизни.

Многие считают, что научиться танцевать вальс – очень сложно. Взрослые, так и не попробовав станцевать вальс на своем выпускном и не ощутив те непередаваемые словами чувства, убеждены, что танцевать вальс могут только избранные. Между тем это вполне реально, если совместить теорию с практикой. Можно записаться в школу танцев или найти личного тренера, который научит танцевать. Однако для выпускников нужно искать другой вариант, который подходил бы для всего класса или его части, потому что на выпускном балу будет представлено не соло одного профессионала, а групповое выступление.

Дополнительная общеобразовательная программа «Бальный танец» **художественной направленности** предназначена для реализации в творческих объединениях Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области».

Программа «Бальный танец» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196»;

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

7. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. №ГД-39/04 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

9. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

10. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16;

11. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242);

13. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области» (далее – МБУ ДО ДДТ);

14. Положение об объединениях МБУ ДО ДДТ;

15. Положение о дополнительной общеобразовательной программе в МБУ ДО ДДТ;

16. Положение о порядке приема, перевода, отчисления учащихся в МБУ ДО ДДТ;

17. Положение о порядке аттестации учащихся МБУ ДО ДДТ.

Данная программа является *модифицированной* и разработана на основе типовых программ для внешкольных учреждений: «Бальный танец» авторы Бахто С.Е., Боголюбская М.С., Уральская В.И., Бархатов З.А., Елинек Ю.Е., Шмидт Л.Н. и «Хореографический кружок» автор Боголюбская М.С.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что она направлена на реализацию социального заказа для обучения выпускников школ бальному танцу, популярность которого возрастает с каждым годом.

Отличительные особенности программы. В программу «Бальный танец» включены упражнения и движения классического и бального танцев, доступные детям, обеспечивающие формирование осанки, правильную постановку корпуса, рук, ног, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве. Занятия хореографией расширяют познавательные возможности учащихся в области истории, географии, литературы, музыки, фольклора, физической подготовки.

Уровень освоения содержания образования: базовый.

Данная программа имеет базовый уровень сложности: предусматривает систематическое и последовательное обучение общехореографической подготовке, основам классического и бального танцев. Программа ориентирована на работу с учащимися, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие навыков в искусстве танца. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение бального танца — вальса и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Адресат программы – учащиеся общеобразовательных школ в возрасте 15-17 лет, проявляющие интерес к танцевальному искусству. В физиологическом отношении это период интенсивного развития мускулатуры, продолжение развития мозга. Юноши и девушки готовы к физической и умственной нагрузке. В этот период им доступны сложная координация, точность, отчетливость движений. В этом возрасте учащиеся легче справляются со сложной лексикой и выдерживают технику исполнения танца, так как физически сформированы. Происходит существенное изменение самосознания — повышается значимость собственных ценностей, частные самооценки собственных качеств личности перерастают в целостное отношение к себе. Доверительность становится качеством общения со взрослыми, чувство дружбы - более избирательным. Формируются убеждения и мировоззрение, возникает потребность понять себя, смысл жизни. Возникает желание быть замеченным, хочется выделиться. Появляется самостоятельность в суждениях. Встает проблема выбора профессии. Развиваются и укрепляются качества: целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой.

Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бальный танец» составляет *один год*.

Основной учебно-тематический план составлен на 144 часа.

Форма обучения по данной программе: очная с использованием электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий (по необходимости).

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype – общение, E-mail, облачные сервисы и другие).

Наполняемость учебных групп: 1 год обучения – 12-15 человек. Состав группы постоянный, возможно формирование групп учащихся одного возраста или разновозрастных групп. Для эффективной работы возраст учащихся, занимающихся в одной группе, не должен различаться больше чем на два года. Вальс исполняется в паре, поэтому желательно, чтобы в группе занималось равное количество юношей и девушек.

Режим занятий: Общее количество часов в год – 144 часа каждый год обучения. Учащиеся по данной программе могут заниматься 4 часа в неделю: 2 раза по 2 часа.

Режим занятий при очном обучении

Мо-дуль	Количество часов всего	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий (часов)
1	60	2	4	2x45 мин. перерыв 10 мин.
2	84	2	4	2x45 мин. перерыв 10 мин.

Режим занятий при дистанционном обучении

Мо-дуль	Количество часов всего	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий (часов)
1	60	2	4	2x30 мин. перерыв 10 мин.
2	84	2	4	2x30 мин. перерыв 10 мин.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: эстетическое и физическое воспитание детей, способствующее развитию творческого потенциала в процессе обучения танцу вальс.

Задачи:

обучающие:

- ознакомление с теоретическими основами, историей и современностью искусства одного из видов бального танца – вальса;
- обучение методам, приемам, необходимым для участия в исполнительско-творческой деятельности;
- формирование предметных знаний, умений, навыков, необходимых для освоения типовых танцевальных постановок;
- освоение упражнений для физического совершенствования;
- составление представления о профессиональной деятельности в области танцевального искусства, опыте исполнительской деятельности.

развивающие:

- развитие чувства ритма, координации движений, ориентировки в пространстве (в хореографическом зале, на сценической площадке);
- развитие музыкальных и физических данных детей, музыкально-двигательной памяти, ритмопластического единства, танцевальной выразительности, артистизма;
- создать условия для развития культуры эмоций, движения, поведения, способствуя эмоциональной разгрузке учащихся при исполнении танца;

воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса и мотивации к исполнительской деятельности, сознательного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни;
- воспитать дисциплину, чувство коллективизма, через использование эстетических особенностей танца;
- формировать культуру межличностных отношений в коллективе, выработку навыков коллективной творческой деятельности.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Модуль 1					
1	1. Введение.	2	1	1	
1	Вводное занятие. История вальса	2	1	1	наблюдение, опрос, анкетирование
2-14	2. Хореографическая подготовка. Азбука хореографии	26	6	20	
2	История возникновения танца. Понятие классический танец	2	2	-	наблюдение, опрос
3	Разучивание поклона. Разминка, постановка корпуса, разучивание позиций ног - I, II, III	2	-	2	наблюдение, тренаж
4-5	Поклон, разминка. Разучивание позиций - IV, V, VI; releve по I, II позициям ног; растяжка	4	-	4	наблюдение, тренаж
6-7	Поклон, разминка, разучивание по I и II позициям ног - demi plies, battement tendu, releve	4	-	4	наблюдение, тренаж
8	Поклон, разминка. Разучивание port de bras. Прыжки - sauter. Растяжка.	2	-	2	наблюдение, тренаж
9	История развития классического танца. Понятие arabesco, его виды.	2	2	-	наблюдение, опрос, тренаж
10	Поклон, разминка. По I, II, IV позициям ног - demi plies, battements tendus jetes.	2	-	2	наблюдение, опрос, тренаж
11	Поклон, разминка. Экзерсис: pas de bourree, Pas de bourree ballote, grand battement. По I, II, III позиции - port de bras	2	-	2	наблюдение, опрос, тренаж
12	Элементы классического танца. Современная классика	2	1	1	наблюдение, опрос, тренаж
13-14	Танцевальные комбинации	4	1	3	наблюдение, опрос, тре-

					наж
15-17	3. Пластический тренаж	6	-	6	
15-17	Упражнения для развития пластичности рук, гибкости, развитие мышц спины. Стрэйчинг	6	-	6	наблюдение, тренаж
18-30	4. Основы бального танца	32	8	24	
18	История возникновения бального танца: мед-ленный и венский вальс	2	2	-	наблюдение, опрос
19	Разминка. Разучивание поклона. Основы осанки и положения в паре	2	-	2	наблюдение, тренаж
20	Разминка. Разучивание: подъемы и снижения, маятник	2	-	2	наблюдение, тренаж
21	Разминка. Разучивание: вальсовая дорожка	2	-	2	наблюдение, тренаж
22	Разминка. Поклон. Построение в пару	2	-	2	наблюдение, тренаж
23	Медленный вальс: Линия танца. Направление движения. Углы поворотов	2	2	-	наблюдение, опрос
24	Медленный вальс: Закрытая перемена. Правый поворот вальса	2	-	2	наблюдение, тренаж
25	Основные тенденции XVII, XVIII века. Венский вальс	2	2	-	наблюдение, опрос
26	Венский вальс: Правый поворот вальса. Варианты вальсовой дорожки	2	-	2	наблюдение, тренаж
27-28	Венский вальс: Поклон. Balance в паре. Отработка правого поворота вальса	4	-	4	наблюдение, тренаж
29	Венский вальс «Волчок»	2	-	2	наблюдение, тренаж
30	Новогодний бал. Итоговое занятие	2	-	2	наблюдение, концерт
	Итого по модулю 1	60	15	45	
Модуль 2					
31-69	5. Фигурный вальс. Танцевальные композиции.	78	12	66	
31	Основные тенденции XIX, XX века. Фигурный вальс	2	2	-	наблюдение, опрос
32	Фигурный вальс. Поклон, разминка. Balance в паре, вальсовая дорожка. «Окошечко»	2	-	2	наблюдение, тренаж

33-34	Фигурный вальс. Накидки, вальсовый поворот с переплетением рук.	4	-	4	наблюдение, тренаж
35	Постановочная работа. Понятие - композиция танца	2	2	-	наблюдение, опрос
36	Четыре составляющих плавного движения. Роль партнерши в паре. Здоровье и танец	2	2	-	наблюдение, опрос
37-39	Шаги, фигуры и музыка: основные составляющие танцевальная комбинация	6	2	4	наблюдение, опрос, тренаж
40-42	Подбор музыки к бальному танцу. Ориентирование на танцевальной площадке	6	2	4	наблюдение, опрос, тренаж
43-47	Техника поддержек. Простые и сложные поддержки. Техника безопасности при исполнении поддержек	10	2	8	наблюдение, опрос, тренаж
48	Участие в праздничном концерте, посвященном Международному женскому дню	2	-	2	наблюдение, концерт
49-54	Варианты поворотов, вальсовых дорожек, усложнение, перестроение в парах. Фигуры. Артистизм в технике	12	-	12	наблюдение, тренаж
55-61	Творческая работа: составление комбинаций танца на основе фигурного и венского вальсов (рисунок танца). Отработка комбинаций. Сюжет танца (экспозиция - завязки - пути к кульминации - кульминация - развязка).	14	-	14	наблюдение, тренаж
62-68	Разучивание отдельных элементов и комбинаций. Разводка танцевальных номеров.	14	-	14	наблюдение, тренаж
69	Показательные выступления. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	2	-	2	наблюдение, концерт
70-72	6. Итоговые занятия.	6	1	5	
70	Генеральная репетиция. Работа над четкостью и синхронностью исполнения движений	2	-	2	Наблюдение
71	Показ танцевальной компози-	2	-	2	Наблюдение,

	ции на праздничном мероприятии «Последний звонок»				концерт
72	Показательные выступления «Ах, этот вальс!». Творческий отчет.	2	1	1	Творческий отчет
	Итого по модулю 2	84	13	71	
	ВСЕГО	144	28	116	

Раздел 1. Введение. – 2 часа

Тема 1. Вводное занятие. История вальса.

Теория: Знакомство учащихся с содержанием программы. История возникновения и развития вальса. Истоки зарождения вальса; его разновидности: «Nachtanz», «Volta», венский вальс, медленный вальс, фигурный вальс. Правила поведения на занятиях, инструктаж по правилам техники безопасности.

Практика: Просмотр видеоролика «Путешествие в мир танца». Игры на знакомство, коллективообразование: «Назови имя», «Дрозд», и др. Входная диагностика. Анкета «Карта интересов».

Раздел 2. Хореографическая подготовка. Азбука хореографии – 26 часов

Тема 2. История возникновения танца. Элементы классического танца.

Теория: Понятие - классический танец. История возникновения танца. Танец – это самый древний и богатый вид искусства: очень интересный, многогранный, яркий, несущий в себе огромный эмоциональный заряд. Классический танец, основные структурные и выразительные принципы. Элементы классического танца. Все ныне существующие виды танцев в той или иной мере основаны на балете. Современная классика. Танцевальные комбинации.

Практика: Разучивание поклона. Разминка, постановка корпуса, разучивание позиций ног - I, II, III. Поклон, разминка. Разучивание позиций - IV, V, VI; releve по I, II позициям ног; растяжка. Поклон, разминка, разучивание по I и II позициям ног - demi plies, battement tendu, releve. Поклон, разминка. Разучивание port de bras. Прыжки - sauter. Растяжка. Поклон, разминка. По I, II, IV позициям ног - demi plies, battements tendus jetes. Поклон, разминка. Экзерсис: pas de bourree, Pas de bourree ballotte, grand battement. По I, II, III позиции - port de bras. Танцевальные комбинации.

Раздел 3. Пластический тренаж – 6 часов

Тема 3. Упражнения для развития пластичности рук, гибкости, развитие мышц спины. Стрэйчинг.

Практика: Вводные упражнения в начале занятия и нацелены на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активизацию их восприимчивости.

Независимо от выбранного комплекса, для каждого занятия подбираются группы упражнений для всех частей тела: для рук, ног, мышечных групп

живота, спины – различные приседания, наклоны, перегибания, вращательные движения для отдельных суставов и частей тела.

Вторая задача этих упражнений – активизация дыхания. Правильность дыхания при выполнении физических упражнений. Вдох на расслаблении, выдох на момент напряжения.

Чередуются или объединяются вспомогательно-тренировочные движения:

- статистическая гимнастика (упражнения, выполняемые в основном без перемещения по залу);
- динамическая гимнастика (упражнения, выполняемые с перемещением по залу);
- тренировочные элементы джаз - танца для мышечного напряжения и расслабления.

Раздел 4. Основы бального танца – 32 часа

Тема 4. Истории возникновения бального танца: медленный и венский вальс.

Теория: Бальный танец,- танец, который служит для массового развлечения и исполняется парой или большим количеством участников на танцевальных вечерах (балах). Бальный танец часто называют также бытовым танцем. Традиции бальных танцев исторически отличались в зависимости от народности или страны, но чаще всего ассоциировались с элитным социальным классом. О происхождении вальса спорят до сих пор, но популяризировался он именно на территории Австрии в XVIII веке, и затем распространился в других странах. Его название произошло от немецкого слова «walzen», что означает «кружиться». Этот танец не сразу был принят высшим классом общества и даже считался неприличным из-за близкого контакта партнеров в танце. Тем не менее, сейчас вальс знают, любят и танцуют во многих странах мира. В XXI веке бальные танцы присутствуют во многих частях мира и их исполняют представители практически всех слоев общества. Медленный вальс – это золотая классика танца, которая всегда сопровождается соответствующей музыкой в три четверти. На каждый такт танцоры делают три шага, при этом первый основной, второй определяет угол поворота, а третий – вспомогательный, позволяющий перенести вес на другую ногу. Среди желающих научиться танцевать особенно популярен медленный вальс, так как он более размеренный и его гораздо проще освоить. Именно венский вальс предпочитали танцевать на балах высокого ранга в Европе, он же и украшает собой ежегодный Венский бал. На самом деле он довольно непростой сравнительно с другими стилями танцев, так как это быстрый вальс, который к тому же сопровождается чередой стремительных поворотов.

Практика: Разучивание техники танцевального комплекса. Элементарные понятия по предмету бальный танец. Знакомство с принятыми сокращениями, основными позициями ног в вальсе, позициями рук, положениями в паре. Поклон и реверанс. Рекомендации начинающим. Венский вальс «Волчок». Новогодний бал.

Раздел 5. Фигурный вальс. Танцевальные композиции – 78 часов

Тема 5. Фигурный вальс.

Теория: Фигурный вальс не использует ни подъемы, ни спуски, которые сложны в исполнении для новичков. Вместо этого постоянно используется кружение, изменение позиций. Фигурный вальс является разновидностью венского, но выделяется наличием дополнительных фигур: взмах ногой, вскакивание на одно колено и другое. Из-за таких простых движений фигурный вальс часто можно увидеть на разнообразных торжествах.

Практика: Разучивание техники танцевального комплекса. Изучение характерных движений фигурного вальса: танцевальный шаг, вальсовые повороты, правый поворот, первая половина поворота, вторая половина поворота, поворот в паре, дорожка променад, pas balance, вальсовая дорожка (променад), вращение в паре вокруг правой оси, «окошечко».

Постановочная работа. Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций (репертуар может варьироваться с учетом уровня восприятия, эмоционального и физического развития, интересов учащихся). Показательные выступления. Участие в мероприятиях и концертах.

Раздел 6. Итоговые занятия – 6 часов

Практика: Совершенствование исполнительского мастерства. Репетиции и подготовка к показательным выступлениям. Показ танцевальной композиции на праздничном мероприятии «Последний звонок». Показательные выступления «Ах, этот вальс!». Творческий отчет.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бальный танец» у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий, позволяющих достигать следующих результатов:

Личностные результаты:

- мотивационная основа художественно-творческой деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- владение навыками сотрудничества с педагогом и в группе;
- сформированные потребности опыта творческой деятельности в хореографическом искусстве;
- сформированное положительное отношение к обучению;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного исполнения хореографических постановок;
- сформированные этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- адекватное понимание причин успешности/неуспешности творческой деятельности.

Метапредметные результаты в области универсальных учебных действий:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять учебно-творческую задачу;
- учитывать изученные этапы работы;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку педагога и сверстников;
- различать способ и результат действия;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск нужной информации для выполнения художественно-творческой задачи с использованием дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных и творческих задач и представления их результатов;
- высказываться в устной и письменной форме;
- анализировать объекты, выделять главное;
- осуществлять синтез (целое из частей);
- проводить сравнение, классификацию по разным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;

- строить рассуждения об объекте;
- обобщать (выделять класс объектов по какому-либо признаку);
- подводить под понятие;
- устанавливать аналогии;
- проводить наблюдения, высказывать суждения, делать умозаключения и выводы.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- понимать возможность существования различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной творческой задачи;
- учитывать разные мнения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- стремиться к координации действий при выполнении коллективных работ;
- контролировать действия партнера;
- владеть монологической и диалогической формами речи.

Предметные результаты:

К концу обучения учащиеся должны знать:

- основные понятия по классическому, бальному танцам;
- историю возникновения искусства бального танца и в частности вальса;
- терминологию классического, бального танца;
- сущность основных терминов классической и современной хореографии;
- особенности постановки корпуса, ног, рук, головы;
- особенности рисунка танца, правила взаимодействия с партнерами на сцене;
- элементы и основные комбинации бального танца;
- правила поведения на сцене, во время выступлений на концертах.

К концу обучения учащиеся должны уметь:

- исполнять элементы и основные комбинации бального танца;
- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- выполнять комплекс упражнений на растяжку;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные комбинации;
- контролировать и координировать позиции и движения;
- сопереживать и чувствовать музыку.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Модуль	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Продолжительность каникул	Дата начала учебного периода	Дата окончания учебного периода
1	1	15	30	60	01.06-14.09	15.09	31.12
	2	21	42	84		01.01	31.05

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год представлен в Приложении.

2.2. Условия реализации программы

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бальный танец» необходимы:

2.2.1. Материально-технические ресурсы:

- Танцевальный или актовый зал;
- Хореографический класс (зеркала, станки);
- Усилитель, микшерский пульт – 1 шт.;
- Звуковые колонки – 1 комп.;
- Музыкальный центр – 1 шт.
- Ноутбук или планшет – 1 шт.;
- Мультимедийный проектор – 1 шт.,
- Экран – 1 шт.;
- Видеокамера – 1 шт.
- Коврики для стрейчинга – 16 шт.;
- Скакалки – 16 шт.;
- Эспандеры – 16 шт.
- USB-флеш-накопитель с музыкальным материалом – 1 шт.;
- Форма для занятий (спортивная одежда, танцевальная форма и обувь);
- Костюмы для выступления на концертах и конкурсах.

2.2.2. Информационное обеспечение:

- Видеозаписи и презентации по темам программы, видеозаписи выступлений на концертах, фонотека с записями музыкального материала;
- Дидактический материал: иллюстрации, фотографии, книги, тестовые задания, карточки, анкеты.

2.2.3. Кадровое обеспечение:

Педагог, занятый в реализации программы должен соответствовать требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652-н.

2.3. Формы аттестации (контроля)

Для оценки результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бальный танец» применяются входящий, текущий, промежуточный и итоговый виды контроля.

Входящая диагностика осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель – определить исходный уровень знаний учащихся, определить формы и методы работы с учащимися. Формы оценки: анкетирование, собеседование.

Текущая диагностика осуществляется после изучения отдельных тем, раздела программы по следующим критериям:

- уровень теоретических знаний, предусмотренных программой;
- уровень практических умений и навыков;
- уровень развития физических качеств и двигательных способностей.

Используются такие методы, как наблюдение, опрос, тесты, кроссворды, викторины, контрольные занятия.

Промежуточный контроль осуществляется в конце I полугодия учебного года. Формы оценки: наблюдение, тестирование, контрольное занятие, показательные выступления, участие в конкурсах.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года.

Формы оценки: наблюдение, участие в конкурсах, творческий отчет.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов по итогам обучения по программе «Бальный танец» являются:

- показательные выступления учащихся;
- участие в конкурсах различного уровня.

2.4.Оценочные материалы

Для мониторинга результативности обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бальный танец» используется методика Л.Н. Буйловой, канд.пед.наук, Н.В. Кленовой, канд. филос. наук, которая включает в себя:

1. Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе;
2. Мониторинг личностного развития учащихся;
3. Реализация творческого потенциала обучающегося.

Таблица «Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе» дает описание самой технологии проведения процедуры отслеживания учебных результатов учащихся.

Фиксация полученных результатов производится в индивидуальной карточке учета результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе. Она может быть выполнена в виде индивидуальной зачетной книжки, где в баллах, соответствующих степени выраженности оцениваемого качества (из числа перечисленных в предыдущей таблице), отмечается динамика результатов освоения предметной деятельности конкретным ребенком.

В конце карточки выделена специальная графа — «Предметные достижения учащегося», выполняющая роль портфолио, где педагог фиксирует наиболее значимые достижения ребенка в той сфере деятельности, которая изучается образовательной программой. Здесь отмечаются результаты участия ребенка в выставках, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях — награждение грамотами, дипломами, присвоение разрядов, почетных званий и т.д.

Механизм оценки личностных качеств ребенка, развитие которых также предусмотрено в дополнительной образовательной программе, представлен в таблице «Мониторинг личностного развития ребёнка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы».

Приведенные в таблице личностные свойства отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка, легко наблюдаемы и контролируемы, доступны для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов. В качестве методов диагностики личностных изменений ребенка используются наблюдение, анкетирование, тестирование, диагностическая беседа, метод рефлексии, метод незаконченного предложения и др. Работа по, этой технологии содействует личностному росту ребенка, позволяет выявить то, каким он пришел, чему научился, каким стал. Описанная технология мониторинга личностного развития ребенка, как и в случае с отслеживанием предметных результатов обучения, требует документального оформления полученных результатов на каждого ребенка. Этой цели служит индивидуальная карточка учета динамики личностного развития ребенка.

Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Бальный танец»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям: – знание особенностей и отличительных черт бального танца; – знание истории происхождения бального танца;	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос
		Средний уровень – объём усвоенных знаний составляет более ½.	2	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии: – классический танец; – бальный танец	Минимальный уровень – ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины	1	Беседа, опрос
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой	2	
		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	3	

2. Практическая подготовка

2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям: – умение выразительно и грамотно исполнять танцевальные комбинации бального танца; – владение практическими умениями и навыками бального танца (техника исполнения, координация, эмоциональность); – знание хореографического и музыкального материала, выбранного для постановки; – умение создавать – собственные танцевальные комбинации и этюды на основе изученного материала.	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее, чем ½ предусмотренных умений и навыков. Средний уровень – объём усвоенных умений и навыков составляет более ½. Максимальный уровень – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период.	1 2 3	Контрольные занятия, концерты, выступления
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения в использовании.	1	Наблюдение

	оборудования и снаряжения	Средний уровень – работает с оборудованием с помощью педагога.	2	
		Максимальный уровень – работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений.	3	
2.3. Творческие навыки	<ul style="list-style-type: none"> – Креативность в выполнении заданий; – Способность анализировать творческое задание, проявлять инициативность, искать средства и способы его выполнения 	Минимальный уровень – ребенок в состоянии выполнять несложные задания с помощью педагога	1	Контрольное задание
		Средний уровень – ребенок выполняет практические задания на основе образца (показа педагогом)	2	
		Максимальный уровень – ребенок выполняет практические задания творчески, с выразительностью и артистизмом	3	
3. Общеучебные умения и навыки				
3.1. Учебно-интеллектуальные умения:				
3.1.1 Умение слушать и анализировать музыкальный материал	Самостоятельность в выборе и анализе: <ul style="list-style-type: none"> – умение определять ритмический рисунок, акцент; – умение слышать и самостоятельно выполнять движе- 	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с музыкальным материалом, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с музыкальным материалом с помощью педагога.	2	

	ние в танце в такт музыке; – умение определять стиль музыкального произведения.	Максимальный уровень – работает с музыкальным материалом самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	3	
3.1.2. Умение пользоваться литературой и источниками информации	Самостоятельность в пользовании литературой и компьютерными источниками информации	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, не умеет ориентироваться в текстовых материалах, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Наблюдение, беседа, опрос
		Средний уровень – работает с литературой и ориентируется в текстовых материалах с помощью педагога.	2	
		Максимальный уровень – работает с литературой самостоятельно, хорошо ориентируется в текстовых материалах, не испытывает особых трудностей.	3	
3.2. Учебно-коммуникативные умения:				
3.2.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение, опрос
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	2	
		Максимальный уровень.	3	

		По аналогии с п.3.1.1.		
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией (зрителями)	Свобода и уверенность при исполнении танцевальных композиций на сцене; способность эмоционально реагировать на музыку, понимать характер произведения	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение, концерт, творческий отчет
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	2	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	3	
3.2.3. Умение воспринимать профессиональную оценку своей деятельности	Адекватное реагирование и стремление исправить указанные ошибки; умение прислушиваться к советам педагога	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	2	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	3	
3.3. Учебно-организационные умения и навыки:				
3.3.1. Умение организовать своё рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	2	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	3	
3.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности про-	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	2	

	граммным требованиям	Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	3	
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	2	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	3	

Индивидуальная карточка учёта результатов обучения по дополнительной образовательной программе
(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя учащегося _____
 Возраст _____
 Вид и название детского объединения _____
 Фамилия, имя, отчество педагога _____
 Дата начала наблюдения _____

Показатели	Сроки диагностики	
	Конец 1 полугодия	Конец уч. года
1. Теоретическая подготовка ребёнка		
<i>1.1 Теоретические знания:</i>		
а)		
б)		
в) и т.д.		
<i>1.2. Владение специальной терминологией</i>		

2. Практическая подготовка ребёнка		
<i>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой:</i>		
а)		
б) и т.д.		
<i>2.2. Владение специальным оборудованием и снаряжением</i>		
<i>2.3. Творческие навыки.</i>		
3. Общеучебные умения и навыки ребёнка		
<i>3.1. Учебно-интеллектуальные умения:</i>		
а) подбирать и анализировать специальную литературу;		
б) пользоваться источниками информации;		
<i>3.2. Учебно-коммуникативные умения:</i>		
а) слушать и слышать педагога		
б) выступать перед аудиторией (зрителями)		
<i>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</i>		
а) умение организовать своё рабочее (учебное) место;		
б) навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности;		
в) умение аккуратно выполнять работу		
4. Предметные достижения учащегося:		
<i>4.1. На уровне детского объединения</i>		
<i>4.2. На уровне образовательного учреждения</i>		
<i>4.3. На уровне района, города</i>		
<i>4.4. На всероссийском, международном уровне</i>		

Карточка позволяет ввести **поэтапную систему контроля** за обучением детей и отслеживать динамику образовательных результатов ребенка **по отношению к нему самому**, начиная от первого момента взаимодействия с педагогом. Этот способ оценивания — сравнение ребенка не столько с другими детьми, сколько с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем — важнейшее отличие дополнительного образования, стимулирующее и развивающее мотивацию обучения каждого ребенка.

Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Каждую оценку надо прокомментировать, показать, в чем прирост знаний и мастерства ребенка, — это поддержит его стремление к новым успехам.

Суммарный итог, определяемый путем подсчета тестового балла, дает возможность определить уровень измеряемого качества у конкретного учащегося и отследить реальную степень соответствия того, что ребенок усвоил, заданным требованиям, а также внести соответствующие коррективы в процесс его последующего обучения.

Для ведения учета своих достижений, формирования самооценки и определения качества работы учащимся предлагается следующая «Схема самооценки учебных достижений учащегося». Самооценивание позволяет детям поэтапно фиксировать собственное продвижение по ступеням мастерства. Если оно производится открыто, то в его регулирование включаются и социальные механизмы. Открытый показ результатов обучения по программе стимулирует детей искать новые варианты работы, подходить к своей деятельности творчески.

Схема самооценки учебных достижений учащегося

Тема, раздел	Что мною сделано?	Мои успехи и достижения	Над чем мне надо работать?

**Мониторинг личностного развития учащихся при обучении по дополнительной общеобразовательной программе
«Бальный танец»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества				
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на ½ занятия	1	Наблюдение
		Более чем на ½ занятия	2	
		На всё занятие	3	
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребёнка побуждаются извне	1	Наблюдение
		Иногда – самим ребёнком	2	
		Всегда – самим ребёнком	3	
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне	1	Наблюдение
		Периодически контролирует себя сам	2	
		Постоянно контролирует себя сам	3	
2. Ориентационные качества				
2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная	1	Анкетирование
		Заниженная	2	
		Нормально развитая	3	

2.2. Интерес к занятиям балльными танцами в детском объединении	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	Продиктован ребёнку	1	Анкетирование
		Периодически поддерживается самим ребёнком	2	
		Постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	3	
3. Поведенческие качества				
3.1. Конфликтность (отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определённую позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты	0	Тестирование, метод незаконченного предложения. Наблюдение
		Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	2	
		Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	3	
3.2. Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах	0	Тестирование, метод незаконченного предложения. Наблюдение
		Участвует при побуждении извне	2	
		Инициативен в общих делах	3	

Индивидуальная карточка учёта динамики личностного развития
(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя учащегося _____

Возраст _____

Вид и название детского объединения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Дата начала наблюдения _____

Показатели	Сроки диагностики	
	Начало года	Конец года
<i>1. Организационно-волевые качества</i>		
1. Терпение		
2. Воля		
3. Самоконтроль		
<i>2. Ориентационные качества</i>		
1. Самооценка		
2. Интерес к занятиям в детском объединении		
<i>3. Поведенческие качества</i>		
1. Конфликтность		
2. Тип сотрудничества		
<i>4. Личностные достижения учащегося</i> (Этот блок вводится в карточку по усмотрению педагога для того, чтобы отметить особые успехи ребёнка в осознанной работе над изменением личностных качеств)		

2.4.1. Оценочные материалы

Тест по теме: «Вальс»

1. Назовите разновидности вальса.

Ответы:

- Быстрые формы вальса называют Венский вальс
- Вальс международного стандарта — танцуется только в закрытых позициях
- Танго-вальс или аргентинский вальс — танцуется, как и вальс, на 3/4, однако движения, в основном, те же, что и в танго
- Медленный (английский) вальс
- Фигурный вальс
- Большой фигурный вальс
- Вальс дружбы
- Вальс-бостон
- Вальс с предметом (вальс с цветком, вальс с веером и т.п.)

2. Назовите позиции рук и ног в бальном танце

Ответы:

Позиции ног в бальном танце:

- 1 п. - 1-я позиция - пятки вместе, носки разведены в стороны.
- 2 п. - 2-я позиция - ноги на расстоянии ступни, носки разведены в стороны.
- 3 п. - 3-я позиция - ступня одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны; впереди - правая или левая нога.
- 6 п. - 6-я позиция - пятки и носки сомкнуты, ступни параллельны.
- 5-я позиция так же, как и выворотное положение ступней, не используется.

Основные позиции рук в вальсе:

- Существует подготовительное положение и три основные позиции рук (I, II, III).
- В подготовительном положении руки свободно опущены вниз с мягко округленными локтями и запястьями. Кисти сближены, ладони обращены вверх.
- В 1-й позиции обе руки округлены в локтях и запястьях и со сближенными кистями подняты перед собой на уровне диафрагмы, ладони обращены к корпусу.
- Во 2-й позиции руки при слегка округленных локтях и запястьях раскрыты в стороны чуть впереди корпуса и несколько ниже линии плеч, ладони обращены вперед.
- В 3-ей позиции обе руки в овальном положении подняты вверх несколько впереди корпуса со сближенными кистями, ладони повернуты вниз.

3. Самостоятельная работа (наблюдение).

Задание - закрепить и совершенствовать технику исполнения основных элементов вальса.

Основные движения:

Вальс. Основа вальса – кружение в паре, которое получается в результате четырех полных вальсовых поворотов.

Правый поворот. Правый поворот состоит из двух поворотов на 180°. Но это деление условное – кружение должно быть плавным и непрерывным.

Первая половина поворота Исходное положение: ноги в III позиции, правая нога впереди.

Вальсовая дорожка (променад). В данном варианте предлагается сочетать вальсовую дорожку вперед у партнера с правым вальсовым поворотом у партнерши.

«Окошко». Исходное положение — партнеры стоят лицом друг к другу, ноги в 3-й позиции. Партнер находится спиной, а партнерша лицом к центру зала. Партнер правой рукой держит кисть правой руки партнерши. Правые руки в 1-й позиции. Левые: у партнера за спиной, у партнерши — вытянута вниз.

Движения партнерши выполняются аналогично движениям партнера. Затакт – подняться на полупальцах. 1 такт Раз – сделать шаг с правой ноги вперед навстречу друг другу; правые руки из 1-й позиции, не размыкаясь, переходят в 3-ю позицию. Два – вернуться в исходное положение. Далее (обычно) идет смена мест партнеров.

4. Контрольное задание. Составить танцевальную комбинацию на основе изученного материала.

Оценочная таблица

<i>№ п/п</i>	<i>Критерии оценивания</i>	<i>Оценка (уровень)</i>
1.	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения	Высокий
2.	Грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)	Средний
3.	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.	Низкий

2.4.2. Диагностика личностного развития учащихся.

На занятиях бальными танцами не стоит акцентировать внимание на соревновательном моменте, лучше, если программа танцевальной подготовки обеспечит наилучшие условия для проявления творческих способностей каждого учащегося, роста его потенциальных возможностей. Бальный танец развивает силу и гибкость, улучшает телосложение, координацию движений, способствует развитию спонтанности и свободы движений, повышает умственную активность и работоспособность. Параллельное изучение сразу 2-3 танцев разнообразит занятия, переключает внимание и повышает интерес учащихся, приводит к более быстрому «растанцовыванию» занимающегося, позволяет раньше выйти на сцену. Бальный танец может решить ряд проблем возникающих в этом возрасте (стрессы, обусловленные эмоциональной неуравновешенностью, статусной неопределенностью и неустойчивостью социальных ценностей, неприятие своего физического «я» что вызывает мышечную зажатость, неловкость, скованность, неадекватность в поведении и т.д.). Танец можно рассматривать как: способ коммуникации (общения); способ эмоционального самовыражения; способ социальной адаптации; способ гармонизации физической и духовной сущности. Необходимо учитывать, что танец является танцевально-двигательной терапией - это междисциплинарная область, она существует на стыке психотерапии и танцевального искусства.

Критериями эффективности развития творческих способностей являются:

- мотивационный (мотивация к освоению новой техники; интерес к поиску нестандартных решений; стремление к созданию новых художественных образов; значимость социального признания результатов творчества);
- интеллектуально-творческий (самостоятельность выполнения творческих заданий, оригинальность и разнообразие результатов решения творческих задач);
- эмоционально-личностный (яркость эмоциональных и сенсорных реакций, разнообразие ассоциаций, активность воображения, склонность к импровизации).

Для диагностики самооценки предлагается «Шкала самооценки личности», разработанная А.М. Пригожиным, представляет собой вариант известной методики Дембо-Рубинштейн, отличающийся от общепринятых, прежде всего введением дополнительного параметра уровня притязаний. Введен также ряд дополнительных параметров для обработки. Методика нормирована на выборках учащихся 7-11 классов.

Для оценки творческих способностей предлагается тест «Творческий потенциал», «Фантазия» автор Е.И. Рогова «Азбука психологии».

Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся Р.В. Овчаровой предназначена для выявления коммуникативных склонностей учащихся. Тестирование. Методика предназначена для подростков и юношей 14 - 17 лет. Методика проводится в стандартных условиях учебных заведений (возможна групповая и индивидуальная формы тестирования). Интерпретация ре-

зультатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования.

Тесты, проводимые в группе и паре

1. Опросник Р.Кеттелла «Психологический тест свойств личности подростков».
 2. Экспресс-диагностика поведенческого стиля в конфликтных ситуациях. (авторы Фетискин Н.П., Козлов В.В. Мануйлов Г.М.).
 3. Диагностика уровня алекситимии.
 4. Личностный опросник Айзенка.
 5. Тест Сонди.
 6. Исследование уровня эмпатийных тенденций.
 7. Определение психологического климата группы Лутошкина.
 8. Опросник Ассингера.
 9. Опросник аффилиации.
 10. Семантический дифференциал.
 11. Тест на ассертивность.
 12. Тест родительского отношения.
 13. Методика аутоидентификации акцентуаций характера Э.Г. Эйдемиллера.
 14. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.
 15. Опросник Шмишека.
 16. Методика самооценки личности (Будасси).
 17. Опросник Стефансона.
- Основные тренинги, проводимые в группе:
1. Коммуникативное упражнение «Зазеркаливание», «Вертушка жалобщиков».
 2. Коммуникативная техника «Приглушение проекции».
 3. Вербальное упражнение «Попугай».
 4. Имидж-упражнение «Внутренняя осанка».
 5. Ролевая игра «Сглаживание конфликтов», «Повышение и увольнение».
 6. Упражнение «Марионетка».
 7. Техника самочестности.
 8. Коммуникативные упражнения «Кого вы не знаете», «Изящные манеры», «Интеллигентная грубость», «Враг - Друг», «Кто похвалит меня лучше всех?», «Купи маску», «Основное в человеке», «Ослабление суждений», «Передача интонации», «Семеро с ложкой», «Сенситивность», «Торговля эмоциями», «Хорошие и плохие манеры».
 9. Процедура «Агрессивный контакт», «Ответы на агрессивные вопросы», «Пристройка и контрпристройка», «Умение дурачиться», «Спор».
 10. Упражнения «Слепой-поводырь», «Говорю, что вижу», «Да», «Дай яблоко», «Доверяющее падение», «За что мы любим», «Комплименты», «Найди пару», «Рассмешить партнера», «Слалом».

2.5. Методические материалы

Основой программы «Бальный танец» являются принципы: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Освоение танцевальных фигур происходит постепенно, поэтому целесообразно идти по пути параллельного освоения танцев, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью один танец, а чередовать танцевальные программы. В результате такой работы у детей расширяется двигательный кругозор, а освоение программы, в целом, происходит качественнее, т.к. параллельное изучение сразу двух-трех танцев разнообразит занятие, переключит внимание и повысит интерес у учащихся.

Занимаясь дуэтным танцем, дети получают навык правильного взаимоотношения и общения с противоположным полом. Наряду с равноправным партнерством, роль девочки и мальчика различны, мальчик отвечает за тактику в паре: размещение на паркете, порядок исполнения фигур, выход из положения при столкновении с другой парой, берет на себя инициативу, если происходит что-то незапланированное. Девочка отвечает за эстетическую составляющую – она должна знать, что она является украшением пары, отвечая за свой внешний вид и внешний вид партнера. Умея следовать за партнером, она должна оставаться активной, готовой помочь партнеру, если ему трудно справиться с ситуацией. При этом каждый обязан знать свою партию и отвечать за себя сам.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из «я» в «мы», т.к. только ощущая себя единым целым можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению танца в паре.

Разминка проводится на каждом занятии в виде «статического танца» под современную популярную музыку, что создает благоприятный фон и повышает интерес к занятиям. Задача разминки – разогрев. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста.

Движения на развитие координации при движениях по линии танца: на полупальцах, высоко поднимая колени, боковой шаг с приставкой/поворотом, ход лицом/спиной; прыжки лицом/боком/спиной; шаг с точкой лицом/спиной.

В начале обучения ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале и выполнять различные команды педагога. Задача разминки – последовательный разогрев всех основных групп суставов и мышц. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста.

Основной формой организации образовательного процесса является занятие. Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную,

основную, заключительную. Продолжительность подготовительной части составляет – 10-15%, основной части – 75-80%, а заключительной – 5-10% от общего времени занятия.

Непременным условием правильной организации учебного процесса является тщательно продуманное планирование учебной работы. Если занятия проводятся с детьми, не имеющими подготовки, то больше времени необходимо уделить общеразвивающим упражнениям. По мере увеличения количества разучиваемых танцев появляется необходимость уделять больше времени повторения танцевального материала и совершенствованию стиля и манеры исполнения.

1. Вводная часть: помогает лучше организовать и подготовить детей к основной танцевальной части занятий. Знакомство с содержанием и основными задачами предстоящего занятия.

2. Основная часть занятия – подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата), разучивание элементов, комбинаций и фигур; исполнение балльных танцев в целом.

Освоение элементов танца, танцевальных комбинаций и фигур, из которых состоят композиции балльных танцев, являются началом их разучивания. Разучиваемые элементы танца исполняются вначале в медленном темпе, а по мере усвоения материала темп ускоряется. Следует чередовать быстрые и медленные движения. Новые движения вводятся постепенно, не более 2-3 в одно занятие.

При обучении необходимо помнить, что ряд балльных танцев имеет зафиксированную композицию – определенное чередование движений, фигур. Поэтому, вначале следует усвоить ряд основных движений в определенной последовательности, а затем их можно исполнять в различных вариациях.

5. Заключительная часть занятия - создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию обучаемых. Используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и необходимая эмоциональная разрядка. Подводятся итоги занятия и определяются задачи следующего занятия.

Содержание, удельный вес отдельных частей, методы проведения меняются в зависимости от типа занятия, его места в микроцикле, функционального состояния занимающегося, возраста.

Формы организации деятельности: разучивание отдельных элементов танца, разводка рисунка танца, повторение пройденного материала, закрепление пройденного материала, отработка пройденного материала, беседа, обсуждение, взаимообучение, взаимооценка, самооценка, контрольное тестирование, импровизация, моделирование ситуации, игра.

Методы обучения: словесный включает в себя объяснение и рассказ педагога, беседа с учениками, совместный анализ демонстрации; практической работы включает в себя отработку упражнений, отдельных фигур и вариаций; наглядный метод включает в себя демонстрацию учителем или учениками упражнений, отдельных фигур и вариаций, посещение выступлений, конкурсов); наглядный (просмотры видеозаписей, фотографий, концертов, выступлений).

В образовательном процессе важная роль отводится *воспитательной работе*. Это не только экскурсии, посещения выставок, концертов, фестивалей, но и

традиционные мероприятия танцевального коллектива. Праздники «Всемирный день танца», «Новогодний бал», семейные праздники «Именины - лучший день в году», «Мамин день» и другие – это калейдоскоп мероприятий, через которые учащиеся не только включаются в прекрасный мир творчества. Благодаря этому происходит укрепление семейных отношений, объединение родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся) и учащихся в союз единомышленников, увлеченных танцевальным творчеством.

Работа с родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся) предполагает проведение родительских собраний, массовых мероприятий, открытых занятий, на которых родители (законные представители несовершеннолетних учащихся) имеют возможность наблюдать рост исполнительского мастерства учащихся. Родители (законные представители несовершеннолетних учащихся) становятся помощниками педагога в образовательном процессе, активно участвуют в жизни коллектива и Дома детского творчества.

Методические материалы

№ п/п	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятия
1.	Введение	Занятие-знакомство. Беседа.	<u>Словесный</u> : беседа, инструктаж, объяснение. <u>Наглядный</u> : демонстрация фотографий. <u>Объяснительно-иллюстративный</u> : показ презентации <u>Практический</u> :	Презентация по программе, инструкция по ОТ и ТБ	Наблюдение, опрос, анкетирование	Ноутбук, мультимедийный проектор
2.	Хореографическая подготовка. Азбука хореографии	Беседа. Лекция. Практическая работа	<u>Словесный</u> : беседа, инструктаж, объяснение. <u>Наглядный</u> : демонстрация презентаций, видео занятий <u>Объяснительно-иллюстративный</u> : Показ с объяснением. <u>Практический</u> : танцевальный тренаж.	Презентация, видеоматериалы.	Наблюдение, опрос, тренаж	Ноутбук, мультимедийный проектор, музыкальный центр
3.	Пластический тренаж	Практическая работа	<u>Словесный</u> : беседа, инструктаж, объяснение. <u>Наглядный</u> : демонстрация презентаций,	Презентация, видеоматериалы, аудиозаписи	Наблюдение, тренаж	Ноутбук, мультимедийный проектор

			<p>видео занятий <u>Объяснительно-иллюстративный:</u> показ упражнений <u>Практический:</u> выполнение упражнений на развитие пластичности рук, гибкости, развитие мышц спины.</p>			
4.	Основы бального танца	Беседа. Лекция. Практическая работа	<p><u>Словесный:</u> беседа, инструктаж, объяснение. <u>Наглядный:</u> демонстрация презентаций, видео занятий <u>Объяснительно-иллюстративный:</u> Показ элементов с объяснением. <u>Практический:</u> выполнение упражнений, разучивание элементов танцев.</p>	Презентация, видеоматериалы, аудиозаписи	Наблюдение, опрос, тренаж, концерт	Ноутбук, мультимедийный проектор, музыкальный центр
5.	Фигурный вальс. Танцевальные композиции	Беседа. Лекция. Практическая работа	<p><u>Словесный:</u> беседа, инструктаж, объяснение. <u>Наглядный:</u> демонстрация презентаций, видео занятий <u>Объяснительно-</u></p>	Презентация, видеоматериалы, аудиозаписи	Наблюдение, опрос, тренаж, концерт	Ноутбук, мультимедийный проектор, музыкальный центр

			<p><u>иллюстративный:</u> Показ элементов с объяснением.</p> <p><u>Практический:</u> выполнение упражнений, разучивание элементов танцев, постановка танцев.</p>			
6.	Итоговые занятия	Концерт. Творческий отчет	<p>Праздник «Последний звонок» – участие в мероприятии. Показательные выступления «Ах, этот вальс!».</p> <p>Творческий отчет.</p>	Аудиозаписи музыкального сопровождения	Концерт. Творческий отчет	Ноутбук, мультимедийный проектор, музыкальный центр

3. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Барышникова Т.К. Хореографическая азбука. Методические указания в помощь обучающимся и педагогам хореографических коллективов, балетных школ и студий // Т. Барышникова. СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС», 1996. – 256 с.
2. Бахто С.Е., Боголюбская М.С., Уральская В.И., Бархатов З.А., Елинек Ю.Е., Шмидт Л.Н. Бальный танец // Художественные кружки: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: «Просвещение», 1981/ – 280 с.
3. Бекина С.И. Музыка и движение / С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина. – М.: Просвещение, 2004. – 207 с.
4. Боголюбская М.С. Консультанты: Воронина И., Молякина О., Лихачева Л. Хореографический кружок // Художественные кружки: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: «Просвещение», 1981.– 400 с.
5. Боттомер Пол Уроки танца : Смотрите, читайте, занимайтесь! / Пол Боттомер; [Пер. с англ. К. Молькова]. – М. : Эксмо, 2003 (АООТ Твер. полигр. комб.). – 256 с.
6. Бурмистрова И.С. Школа танцев для юных / И. Бурмистрова, К. Силаева. – М.: Эксто, 2003. – 240 с.
7. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца школа Энрико Чеккетти. – М.: АТС Апрель, 2007. – 503 с.
8. Диниц Е.В. Азбука танцев / Е.В. Диниц, Д.А. Ермаков. – М.: АТС Донецк, Сталкер, 2005. – 286 с.
9. Захарова О.Ю. История балов императорской России: увлекательное путешествие / Оксана Захарова. – Москва : Центрполиграф, 2016. – 509 с.
10. Захарова О.Ю. Русский бал XVIII – начала XX века. Танцы, костюмы, символика. М.: Центрполиграф, 2010. — 448 с.
11. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы: Метод. пособ. / Кауль Н. — Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 352с.
12. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца «Искусство» / В.С. Костровицкая. – СПб: Питер, 2005. – 238 с.
13. Л.В. Браиловская, О.В. Володина и др.: Танцуют все!: Клубные, бальные, восточные танцы. – Ростов на/Д: Феникс, 2007
14. Лерд У. Техника латиноамериканских танцев Ч. II. : Метод. пособ. / У. Лерд. — М.: Артист, 2003. – 180 с.
15. Лерд У. Техника латиноамериканских танцев. Ч. I.: Метод. пособ. / У. Лерд. — М.: Артист, 2003. – 180 с.
16. Летягова Т.В. Краткий словарь танцев / Т.В. Летягова. – М.: Флинта, 2014. – 272 с.
17. Мур А. Бальные танцы: Метод. пособ. / — А. Мур. — М.: ООО Астрель, 2004. – 319 с.

18. Программа Молодежный ансамбль бального танца» Народного спортивно-танцевального коллектива «эста» / Составители А.А. Порешина, А.В. Порешин // [Электронный ресурс]. - 2015 URL: <https://l.120-bal.ru/doc/24638/index.html>
19. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. - М.: Владос, 2003. - 254 с.
20. Рабочая программа по спортивным бальным танцам / Составитель Н.Н. Чистов // [Электронный ресурс]. - 2013 URL: <https://gigabaza.ru/doc/108336.html>
21. Рабочая программа по спортивным бальным танцам, возраст обучающихся 8-16 лет, срок реализации – 8 лет / Составитель В.И. Чижкова // [Электронный ресурс]. - 2015 URL: <https://nsportal.ru/user/668883/page/rabochaya-programma-po-sportivnym-balnym-tantsam>
22. Регацциони Г. Бальные танцы: Метод. пособ. / Г. Регацциони, А. Маджони, М. Анджело. — М.: БММ АО, 2001. - 92 с. (Учимся танцевать)
23. Фирилева Ж.Е. «СА - Фи - Дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж.Е. Фирилева. - М.: Детство-Пресс, 2009. - 324 с.
24. Шаталова А.Б., Новиков В.А, Новикова Н.И., Ерцкая Е.А. Бальные танцы. М.: Новая Реальность, 2013. — 71 с.
25. Шипилин И.А. Хореография в спорте / И.А. Шипилин. - Ростов- н/Д: Феникс, 2004. - 211 с.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Александрова Н.А. Танцы: мини-энциклопедия для детей: рассказы о танцах разных народов и времён: [для детей младшего и среднего школьного возраста : 6+] / Наталья Александрова; художник - Анна Опарина. - Санкт-Петербург: БХВ-Петербург, 2018. - 88 с.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии / Татьяна Барышникова. - М.: Айрис-Пресс : Рольф, 2001. - 262 с.
3. Боттомер Пол Уроки танца: Смотрите, читайте, занимайтесь! / Пол Боттомер; [Пер. с англ. К. Молькова]. - М.: Эксмо, 2003 (АООТ Твер. полигр. комб.). - 256 с.
4. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв / Серия «Стильные штучки». - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 224 с.
5. Диниц Е.В. Азбука танцев / Е.В. Диниц, Д.А. Ермаков. - М.: АТС Донецк, Сталкер, 2005. - 286 с.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребёнка». - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - С. 224.
7. Захарова О.Ю. История балов императорской России: увлекательное путешествие / Оксана Захарова. - Москва : Центрполиграф, 2016. - 509 с.
8. Захарова О.Ю. Русский бал XVIII – начала XX века. Танцы, костюмы, символика. М.: Центрполиграф, 2010. — 448 с.

9. Михайлова-Смоляникова Е.С. Старинные бальные танцы. Эпоха Возрождения / Е. С. Михайлова-Смоляникова. - Санкт-Петербург [и др.] : Планета музыки : Лань, 2010. - 167 с.
10. Мур Алекс. Бальные танцы: Пер. с англ.: 100 диаграмм квикстепа, вальса, фокстрота, танго и др. танцев / Алекс Мур; [пер. с англ. С.Ю. Бардиной]. - М.: АСТ: Астрель, 2004 (Минск : РУП Изд-во Белорусский Дом печати). - 319 с.
11. Храмова Р. Кружится вальса вихорь шумный... //Воспитание школьников. - 2002. - № 5. - С. 61
12. Шаталова А.Б., Новиков В.А, Новикова Н.И., Ерцкая Е.А. Бальные танцы. М.: Новая Реальность, 2013. — 71 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.dancezz.com/article/37-ballroom-dance-children> - Бальные спортивные танцы для детей
2. <https://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-balnym-tantsam> - Книги по хореографии и бальным танцам
3. <http://historicaldance.spb.ru/index/articles/general/aid/9> - Идельсон М.И. «Венский вальс с фигурами»
4. <http://www.dancemaze.ru> —сайт для любителей танцев (фото, интересные материалы, статьи о танцах)
5. <http://www.ballroomdancers.com> —английский сайт о танцах, новая музыка для танцев, видеокаталог
6. <http://www.danceway.com> - информационный сайт для танцоров (статьи, словарь, события, фото, видео)
7. <https://ipleer.fm/q/> - мелодии+выпускных+вальсов/
8. <http://www.infocatalog.com.ua> - Танцевальная этика
9. <http://www.volgo-dance.ru/articles/psihologies/psihologies/153-2010-03-27-16-48-52.html> - Как вести себя даме и кавалеру? Танцевальная этика
10. <http://www.rusdsu.ru/documents/> - Правила спортивного костюма Союза танцевального спорта России
11. <http://www.high-dance.ru/> - Официальный сайте клуба «Латинский квартал»
12. <http://azps.ru/> - Психология: тесты, тренинги, словарь, статьи
13. <http://mirtestoff.ru> - Мир тестов
14. <http://www.valsis.ru> - видео Учись танцевать вальс!
15. <http://www.youtube.com/watch?v=GI37fUfGteY> - видеоуроки
16. http://www.youtube.com/watch?v=Le16tzln_8Q - видеоуроки
17. http://tancor.spb.ru/f_waltz.htm - видеоуроки
18. http://www.youtube.com/watch?v=iHLZ_3Qup-Y - видеоуроки

Танцевальные фигуры и элементы

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

- <http://www.trainingdances.com/ru/slowwaltz/figures.html>
- <http://dance123.ru/medlennyj-vals>
- http://www.youtube.com/watch?v=9ih_jeJA_68

ТАНГО

- http://www.youtube.com/watch?v=c_Gaff1EIT8
- <http://www.youtube.com/watch?v=iuT0iBxI4nw>
- http://www.youtube.com/watch?v=A_Hpf1slOXw&list=PL300806CE1C

C984CB

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС

- <http://www.youtube.com/watch?v=UFebLL7yhnE>
- <http://www.youtube.com/watch?v=iwdWE-X2vRI>

МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ

- <http://www.youtube.com/watch?v=hf1Dvjum2CM>
- http://www.youtube.com/watch?v=k_Fy62CWqII
- http://www.youtube.com/watch?v=Tr_RaZzKzjE
- <http://www.youtube.com/watch?v=NdAjlDn1Ds0>

КВИКСТЕП

- <http://www.youtube.com/watch?v=rfc10J-xPNM>
- <http://www.youtube.com/watch?v=2LX6Ck5rnqg>
- <http://www.youtube.com/watch?v=bwtuFf9DMdk>

САМБА

- <http://www.youtube.com/watch?v=iuCZQDriZDI>
- http://www.youtube.com/watch?v=J5_g0XSp0o&list=PL302FA3CBBB

88F3AC

- <http://www.youtube.com/watch?v=BC4OQ-jeSw8&list=PLF2BE115C7DF08504>

ЧА-ЧА-ЧА

- <http://www.youtube.com/watch?v=xKeUpU446Xg>
- http://www.youtube.com/watch?v=Zw08ms_I1t0
- http://www.youtube.com/watch?v=SLzXQP_1BXQ
- <http://www.youtube.com/watch?v=qYFca0yZiAY>

РУМБА

- <http://www.youtube.com/watch?v=AtXOsDVgHoY>
- http://www.youtube.com/watch?v=7pfeO9_8TbE
- <http://www.youtube.com/watch?v=A83ZQqw1-Jc&list=PL4191D5E22D2FCA02>

- <http://www.youtube.com/watch?v=SVeT4kuquaY>
- <http://www.youtube.com/watch?v=Qgwyivvz6FI>
- <http://www.youtube.com/watch?v=I6YNG0IrdBE>

ДЖАЙВ

- <http://www.youtube.com/watch?v=COObqqYc3kI>
- <http://www.youtube.com/watch?v=ivmUHieJnlo>

ПАСОДОБЛЬ

- <http://www.youtube.com/watch?v=WmSpu-v1NAg>
- <http://www.youtube.com/watch?v=KvfhN0x2Csk&list=PL52E2443A4598BD53>

8BD53

Общеразвивающие упражнения:

- Растяжка мышц спины - <http://www.gibkoetelo.ru/kompleks-uprajnenii/30-kompleks-uprajnenii-narastiagkymishcspiniivitiageniepozvonochnika2.html>

- Шпагат - <http://www.youtube.com/watch?v=sVbKfhpXC3g>

- Пластика

http://www.gibkoetelo.ru/video.html?videoid=mOaR_6uempk

- Как увеличить подъем стопы (развить стопу)? - <http://skirun.ru/2010/08/10/running-school-feet-exercises/>

- Как выпрямить спину? (Осанка) - <http://www.youtube.com/watch?v=sMQ0JnPRhTE>

- Упражнения для ног - <http://woman.delfi.ua/news/woman/health/top-5-prostyh-uprazhnenij-dlya-strojnyh-nog.d?id=1882855>

Как накачать пресс? - <http://www.youtube.com/watch?v=Vs8dOjFPimA>

- Упражнения на талию - <http://www.youtube.com/watch?v=vKLNUgRho9M>

Танцевальный костюм, прическа и макияж:

- <http://mirprincess.ru/1056-delaem-pricheski-dlja-balnykh-tancev.html>

- <https://vk.com/balnicam>

- <http://lastinfo.com.ua/index.php/articles/65-suite/439-ballroom-fashion.html>

- http://www.nn.ru/community/hobby/duhi/?do=read&thread=28207761&topic_id=68693635&archive=1

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

группа № 1

Год обучения: первый

Педагог дополнительного образования:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Название раздела, темы	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	19	14.00-16.00	Занятие-знакомство	2	Вводное занятие. История вальса	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, анкетирование
2.	сентябрь	21	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	История возникновения танца. Понятие классический танец	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
3.	сентябрь	26	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание поклона. Разминка, постановка корпуса, разучивание позиций ног - I, II, III	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
4.	сентябрь	28	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Поклон, разминка. Разучивание позиций - IV, V, VI; releve по I, II позициям ног; растяжка	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
5.	октябрь	3	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Поклон, разминка. Разучивание позиций - IV, V, VI; releve по I, II позициям ног; растяжка	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж

6.	октябрь	5	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Поклон, разминка, разучивание по I и II позициям ног - demi plies, battement tendu, releve	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
7.	октябрь	10	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Поклон, разминка, разучивание по I и II позициям ног - demi plies, battement tendu, releve	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
8.	октябрь	12	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Поклон, разминка. Разучивание port de bras. Прыжки - sauter. Растяжка.	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
9.	октябрь	17	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	История развития классического танца. Понятие arabesco, его виды.	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
10.	октябрь	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Поклон, разминка. По I, II, IV позициям ног - demi plies, battements tendus jetes.	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
11.	октябрь	24	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Поклон, разминка. Экзерсис: pas de bourree, Pas de bourree ballote, grand battement. По I, II, III позиции - port de bras	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
12.	октябрь	26	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Элементы классического танца. Современная классика	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
13.	октябрь	31	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Танцевальные комбинации	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж

14.	ноябрь	2	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Танцевальные комбинации	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
15.	ноябрь	7	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития пластичности рук, гибкости, развитие мышц спины. Стрэйчинг	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
16.	ноябрь	9	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития пластичности рук, гибкости, развитие мышц спины. Стрэйчинг	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
17.	ноябрь	14	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения для развития пластичности рук, гибкости, развитие мышц спины. Стрэйчинг	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
18.	ноябрь	16	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	История возникновения бального танца: медленный и венский вальс	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
19.	ноябрь	21	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разминка. Разучивание поклона. Основы осанки и положения в паре	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
20.	ноябрь	23	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разминка. Разучивание: подъемы и снижения, маятник	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
21.	ноябрь	28	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разминка. Разучивание: вальсовая дорожка	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
22.	ноябрь	30	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разминка. Поклон. Построение в пару	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
23.	декабрь	5	14.00-16.00	Теоретическое	2	Медленный вальс: Линия	По месту	Наблюдение, опрос

				занятие		танца. Направление движения. Углы поворотов	дислокации	
24.	декабрь	7	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Медленный вальс: Закрытая перемена. Правый поворот вальса	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
25.	декабрь	12	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Основные тенденции XVII, XVIII века. Венский вальс	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
26.	декабрь	14	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Венский вальс: Правый поворот вальса. Варианты вальсовой дорожки	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
27.	декабрь	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Венский вальс: Поклон. Balance в паре. Отработка правого поворота вальса	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
28.	декабрь	21	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Венский вальс: Поклон. Balance в паре. Отработка правого поворота вальса	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
29.	декабрь	26	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Венский вальс «Волчок»	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
30.	декабрь	28	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Показательные выступления «Новогодний бал».	По месту дислокации	Наблюдение, беседа, новогодний бал
31.	январь	2	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Основные тенденции XIX, XX века. Фигурный вальс	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
32.	январь	4	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Фигурный вальс. Поклон, разминка. Balance в паре, вальсовая дорожка. «Окошечко»	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
33.	январь	9	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Фигурный вальс. Накидки, вальсовый поворот с пере-	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж

						плетением рук.		
34.	январь	11	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Фигурный вальс. Накидки, вальсовый поворот с переплетением рук.	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
35.	январь	16	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Постановочная работа. Понятие - композиция танца	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
36.	январь	18	14.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Четыре составляющих плавного движения. Роль партнерши в паре. Здоровье и танец	По месту дислокации	Наблюдение, опрос
37.	январь	23	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Шаги, фигуры и музыка: основные составляющие танцевальная комбинация	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
38.	январь	25	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Шаги, фигуры и музыка: основные составляющие танцевальная комбинация	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
39.	январь	30	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Шаги, фигуры и музыка: основные составляющие танцевальная комбинация	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
40.	февраль	1	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Подбор музыки к бальному танцу. Ориентирование на танцевальной площадке	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
41.	февраль	6	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Подбор музыки к бальному танцу. Ориентирование на танцевальной площадке	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
42.	февраль	8	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Подбор музыки к бальному танцу. Ориентирование	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж

						на танцевальной площадке		
43.	февраль	13	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Техника поддержек. Простые и сложные поддержки. Техника безопасности при исполнении поддержек	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
44.	февраль	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Техника поддержек. Простые и сложные поддержки. Техника безопасности при исполнении поддержек	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
45.	февраль	20	14.00-16.00	Комплексное занятие	2	Техника поддержек. Простые и сложные поддержки. Техника безопасности при исполнении поддержек	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
46.	февраль	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Техника поддержек. Простые и сложные поддержки. Техника безопасности при исполнении поддержек	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
47.	февраль	27	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Техника поддержек. Простые и сложные поддержки. Техника безопасности при исполнении поддержек	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
48.	март	1	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Участие в праздничном концерте, посвященном	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж

						Международному женскому дню		
49.	март	6	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Варианты поворотов, вальсовых дорожек, усложнение, перестроение в парах. Фигуры. Артистизм в технике	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
50.	март	13	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Варианты поворотов, вальсовых дорожек, усложнение, перестроение в парах. Фигуры. Артистизм в технике	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
51.	март	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Варианты поворотов, вальсовых дорожек, усложнение, перестроение в парах. Фигуры. Артистизм в технике	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
52.	март	20	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Варианты поворотов, вальсовых дорожек, усложнение, перестроение в парах. Фигуры. Артистизм в технике	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
53.	март	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Варианты поворотов, вальсовых дорожек, усложнение, перестроение в парах. Фигуры. Артистизм в технике	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
54.	март	27	14.00-16.00	Практическое	2	Варианты поворотов,	По месту	Наблюдение, опрос,

				занятие		вальсовых дорожек, усложнение, перестроение в парах. Фигуры. Артистизм в технике	дислокации	тренаж
55.	март	29	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Творческая работа: составление комбинаций танца на основе фигурного и венского вальсов (рисунок танца). Отработка комбинаций.	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
56.	апрель	3	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Творческая работа: составление комбинаций танца на основе фигурного и венского вальсов (рисунок танца). Отработка комбинаций.	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
57.	апрель	5	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Творческая работа: составление комбинаций танца на основе фигурного и венского вальсов (рисунок танца). Отработка комбинаций.	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
58.	апрель	10	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Отработка комбинаций. Сюжет танца (экспозиция - завязки - пути к кульминации - кульминация - развязка).	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
59.	апрель	12	14.00-16.00	Практическое	2	Отработка комбинаций.	По месту	Наблюдение, опрос,

				занятие		Сюжет танца (экспозиция - завязки - пути к кульминации - кульминация - развязка).	дислокации	тренаж
60.	апрель	17	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Отработка комбинаций. Сюжет танца (экспозиция - завязки - пути к кульминации - кульминация - развязка).	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
61.	апрель	19	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Отработка комбинаций. Сюжет танца (экспозиция - завязки - пути к кульминации - кульминация - развязка).	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
62.	апрель	24	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание отдельных элементов и комбинаций.	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
63.	апрель	26	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание отдельных элементов и комбинаций.	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
64.	май	3	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание отдельных элементов и комбинаций.	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
65.	май	8	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание отдельных элементов и комбинаций.	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
66.	май	10	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание отдельных элементов и комбинаций.	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
67.	май	15	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание отдельных элементов и комбинаций.	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж
68.	май	17	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Разводка танцевальных номеров.	По месту дислокации	Наблюдение, опрос, тренаж

69.	май	22	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Показательные выступления. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	По месту дислокации	Наблюдение, концерт
70.	май	24	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Генеральная репетиция. Работа над четкостью и синхронностью исполнения движений	По месту дислокации	Наблюдение, беседа, репетиция
71.	май	29	14.00-16.00	Практическое занятие	2	Показ танцевальной композиции на праздничном мероприятии «Последний звонок»	По месту дислокации	Наблюдение, концерт
72.	май	31	14.00-16.00	Итоговое занятие	2	Показательные выступления. Творческий отчет.	По месту дислокации	Концерт. Творческий отчет