

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Центр образования №42»  
(МАОУ «Центр образования №42»)**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол №1 от 30.08.2022г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора №135-ОД от 30.08.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТИВНО-БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»**

**2022-2023**

**Вологда  
2022**

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты.....	7
Содержание программы.....	9
Тематическое планирование.....	13
Формы аттестации.....	14
Учебный план.....	16
Календарный учебный график .....	18
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	19
Оценочные материалы.....	21
Методические материалы.....	22
Список использованной литературы.....	37

## Пояснительная записка

Основой для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивно-бальные танцы» (базовый уровень) являются следующие нормативные документы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 N 1441 "Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг";

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020).

Программа приобщает обучающихся к здоровому и активному образу жизни, создает условия для развития их физических способностей и качеств, удовлетворения индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, получении базовых знаний, умений и навыков, являющихся основой мастерства в танцевальном спорте.

**Актуальность программы** обусловлена ее соответствием: – потребности времени в развитии мотивационного потенциала детей старшего школьного возраста к познанию, творчеству, труду и спорту, воспитанию гармонично развитой личности, ее позитивной социализации; – потребностям обучающихся в самореализации и самоактуализации, интеграции в систему общественных отношений. Осуществляя социальный подход к спортивному танцу, она способствует развитию социальной активности, включает в социальную

практику, формирует социально значимые компетенции, дает возможность избежать влияния негативных социальных явлений.

Программа имеет отличительные особенности. Из-за специфики предмета обучения она не подразумевает жестко регламентированного разделения учебного материала на занятия. Программа предоставляет возможность педагогу определять приоритетные задачи и творчески планировать учебный материал в рамках занятия, распределять его в течение учебного года в зависимости от состава, особенностей, уровня способностей и возможностей обучающихся. Это обеспечивает вариативность занятий и доступность программы для всех обучающихся. Практическая значимость изучаемого предмета обусловлена его интегративным характером. Спортивный танец – не только спорт, это искусство, форма социального общения, способ самопознания, самосовершенствования и самоутверждения. Он ориентирует педагога на целенаправленную организацию системной учебно-тренировочной деятельности, способствующей развитию интеллектуальной, эмоционально-волевой и действенно-практической сфер личности, творческого потенциала, физической, эстетической и духовнонравственной культуры обучающихся. Спортивный танец включает их в многогранную и психологически положительно настроенную жизнь, в которой есть условия для самовыражения и самоутверждения. По уровню сложности, настоящая программа является базовой.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** – базовый.

**Адресат программы**

Данная программа рассчитана на возраст 4-19 лет.

**Форма обучения** – очная.

**Цель программы** – создание условий и обеспечение возможности для развития личностного и мотивационного потенциалов, самореализации и позитивной социализации учащихся старшего школьного возраста, активного вхождения в танцевальный спорт высших достижений.

## **Задачи:**

### **Личностные:**

- воспитать приверженность к здоровому образу жизни;
- повышать работоспособность учащихся, совершенствовать их физические способности и качества, формировать комплекс двигательного-координационных, интеллектуальных и морально-волевых качеств;
- способствовать интеллектуальному, художественно-эстетическому и эмоционально-нравственному развитию;
- ориентировать на социально-значимые ценности (Человек, жизнь, здоровье, познание, красота, труд, общение);
- развивать мотивацию достижения, психологическую готовность к самосовершенствованию и самореализации;
- способствовать формированию адекватной самооценки, являющейся «внутренним» условием достижения результата;
- развивать гуманные человеческие отношения, культуру поведения, бесконфликтного общения, способность работать в паре, в коллективе.

### **Метапредметные:**

- формировать навыки осуществления информационной познавательной деятельности с использованием различных средств информации и коммуникации;
- развивать умение владеть логическими действиями сравнения, анализа и обобщения;
- формировать умения выбирать индивидуальный маршрут, ставить учебные задачи, планировать свою работу, контролировать, решать возникающие проблемы;
- развивать умение слышать и работать в диалоге, умение сотрудничать с людьми.

### **Предметные:**

- углубить знания учащихся по истории развития спортивного танца, полученные при освоении программы стартового уровня;
- способствовать усвоению обучающимися понятийного аппарата и танцевальной терминологии базового уровня подготовки спортсменов;
- научить правильно исполнять все танцевальные элементы, фигуры базового уровня (Basic), владеть техническими принципами их исполнения, принципами управления движением;
- сформировать необходимый для «Е» и «D» классов мастерства уровень музыкальной и двигательной культуры;
- развивать умение оценивать танцевальную технику, музыкальную и двигательную культуру свою, партнера, своей и других пар;
- сформировать навык различать и определять эстетические и художественно-эмоциональные средства выразительности;
- создать необходимые условия для освоения учащимися конкурсной и концертной программ.

**Результатом реализации дополнительной общеразвивающей программы является:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивными танцами;
- освоение основ спортивных танцев;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

В данной программе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники спортивны танцев.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 50 учебных часов.

## Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся научатся:

- осознавать персональную ответственность за свое здоровье, здоровый образ жизни;
- испытывать потребность в познании, творчестве, активном образе жизни;
- иметь позитивную самооценку, видеть возможности своего дальнейшего развития и стремиться к самосовершенствованию;
- иметь ценностное отношение к себе и окружающим, толерантно относиться к разнообразию людей и взглядов;
- использовать стратегию сотрудничества, взаимопонимания и взаимоуважения в качестве стратегии поведения в паре и в коллективе, дающей возможность признать права каждого на собственное мнение, понять друг друга, совместно найти решение возникающих проблем;
- воспринимать занятия спортивными танцами как источник физического и духовного здоровья, способ самореализации, самосовершенствования и обретения социальной уверенности.
- проявлять сознательность в обучении;
- планировать, контролировать и оценивать свои учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осуществлять познавательную деятельность, используя различные средства информации и коммуникации;
- владеть логическими учебными действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- увеличивать объем практического применения полученных знаний, умений, навыков и способов деятельности;
- продуктивно сотрудничать с педагогом и товарищами в процессе коллективной деятельности, знать способы урегулирования конфликтных ситуаций;
- пользоваться понятийным аппаратом и терминологией базового уровня; – выполнять базовые фигуры и связки I и II степени сложности, руководствуясь техническими принципами их исполнения;

- музыкально и динамично исполнять танцы конкурсной и концертной программ;
- вести контроль над телом, балансом и равновесием, ведением и реакцией, качеством и направлением движения, распределением хореографии на паркете;
- правильно использовать механизмы взаимодействия в паре, соблюдать единство музыкального сопровождения и согласованности движения партнеров;
- создавать гармонию движения в паре (свободу и легкость исполнения, оптимальную амплитуду и соразмерность движений);
- проявлять мужское и женское исполнение танцевальных элементов в их гармоничном сочетании;
- эмоционально воспринимать танец, определять средства эстетической и эмоциональной выразительности;
- самостоятельно разбирать вариации и работать над ними.

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- историю и национальные корни европейских и латиноамериканских танцев конкурсной программы;
- лексику и понятийный аппарат базовой подготовки;
- характеристики музыкальной основы каждого конкурсного танца, счет;
- базовые фигуры I и II степени сложности;
- способы повышения зрелищности и соревновательности выступления;
- правила и технику нанесения конкурсного макияжа.



## Содержание программы

### Раздел 1. Введение.

Инструктаж по ТБ. Теория: режим занятий группы. Цели, задачи, перспективы обучения. График соревнований. Предварительный план мероприятий и концертов. Инструктаж по технике безопасности, противопожарной защите, соблюдении санитарии в клубе, на соревнованиях и концертах.

### Раздел 2. Теоретическая подготовка.

2.1 История развития спортивного танца Теория: хронология возникновения бальных танцев. История современных европейских и латиноамериканских танцев.

### 2.2 Нормативные документы.

Теория: понятия возрастной и классификационной групп, класса мастерства. Допустимые классы мастерства базового уровня, условия их присвоения. Требования к тренировочному и спортивному костюмам.

### Раздел 3. Специальная подготовка.

3.1 ОФП и СФП. Теория: понятие здорового образа жизни. ОФП и СФП, их роль в укреплении здоровья, повышении работоспособности, развитии физических качеств, расширении запаса двигательных навыков. Практика: освоение навыков ОФП: строевые упражнения, прыжки с вращением скакалки, прыжки в длину с места, подъемы верхней части корпуса из положения лежа на полу, отжимания, бег, челночный бег. Освоение навыков СФП. Упражнения на приведение различных групп мышц и отдельных частей тела в рабочее состояние: шея и плечевой пояс – медленные наклоны головы (вперед, назад, в стороны), резкие повороты головы в стороны, вращения плечевого сустава; верхняя часть корпуса – наклоны корпуса, смещение грудной клетки (вперед, назад, в стороны), повороты корпуса, растяжка боковых мышц и мышц спины; руки – открытия по позициям со сменой ритма; нижняя часть корпуса – круговые движения бедер; работа стопы – подъемы на подушечки и полупальцы, releve, перенос веса тела с одной части стопы на другую, вращение стоп, интенсивный разогрев; укрепление мышц живота и спины – упражнения на полу («ласточка»),

«кошка добрая», «кошка злая», «лягушка», «кобра», «велосипед», «ножницы»); мышцы ног – кросс (прыжки с двух ног – pas sauté и на одной ноге поочередно, прыжки вверх с разворотом на 90 и 180 градусов), растяжка (медленные наклоны). Постепенное увеличение амплитуды отдельных движений. Сгибания, разгибания и дуговые движения во всех суставах тела, круговые вращения. Акцент на развитие выносливости, гибкости, сильных ног, силовой выносливости брюшного пресса, растяжки боковых мышц тела, голеней и голеностопных суставов.

3.2 Хореография и пластика Теория: понятия спортивной хореографии, «чистоты» линий тела. Практика: адаптированный экзерсис у «станка»: упражнения на растяжку сухожилий, связок, боковых мышц и мышц спины, постановку корпуса в ST и LA, держание баланса на определенных точках стопы и контроль позвоночника, правильную работу мышц тела, пластику и статику позвоночника, пластику рук.

3.3 Музыкальная подготовка Теория: характер, темп и ритм музыкальной основы танца. Сочетание синкопированных и не синкопированных ритмов. Слабая и сильная доли. Понятие музыкальности движения. Практика: прослушивание и анализ музыкальных фрагментов. Упражнения на развитие чувства ритма. Тренировка согласованности двигательных действий с характером и интонациями музыки.

3.4 Актерское мастерство Теория: зрелищная функция спортивного танца, ее роль. Основной путь повышения зрелищности выступления. Средства выразительности. Практика: просмотр видеозаписей выступлений спортивных пар, анализ использованных ими средств выразительности.

3.5 Основы эстетической культуры Теория: эстетическая категория «прекрасное». Понятие эстетического вкуса. Танцевальный этикет. Практика: дискуссии, беседы после выступлений на соревнованиях, просмотр видеозаписей, исполнения танцевальных этюдов, направленные на приобретение опыта эстетического восприятия музыки и спортивного танца, развитие эстетического вкуса, определение эстетических ценностей танцевального спорта.

3.6 Психологическая подготовка Теория: спортивный характер, волевые черты спортивного характера. Практика: обсуждение значения спортивного

характера в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Тренировка сосредоточенности и концентрации, свободы чувств и движения, знакомство с приемами релаксации, снятия мышечного напряжения.

#### Раздел 4. Произвольная программа.

4.1. Клубные танцы Теория: национальные истоки танца «бачата», манера и стиль исполнения, особенности ведения и техники исполнения. Практика: анализ музыкальной основы, разучивание танца, тренировка точности и техничности в исполнении элементов, фигур и связок, работы рук (подхваток, перехваток, закручиваний, раскручиваний), позировок, линий движения, манеры исполнения.

#### Раздел 5. Основы конкурсного танца.

5.1. ST. Basic. Теория: Basic и его роль в освоении конкурсной программы. Понятия: стойка, баланс, контакт в паре, тяжелый центр, центр левитации, работающая и опорная нога, пережат, геометрия фигуры, линия движения, ведение, взаимодействие в паре. Практика: тренировка стойки в ST (положения корпуса, рук, ног, головы, партнеров относительно друг друга), удержания контакта в паре, работы стопы, распределения веса, ведения и наклона. Разучивание базовых элементов и фигур I степени сложности.

#### 5.2. LA. Basic.

Теория: понятия стойки в LA, баланса, переноса веса, лицевой открытой и закрытой позиций, позиции «веер», ведения и взаимодействия в паре. Практика: тренировка основных элементов базовой техники, освоение базовых фигур I степени сложности.

#### Раздел 6. Конкурсная программа.

6.1. Европейская программа. Теория: ведение внутри баланса. Стабильность верха и работа тела. Роль корпуса, работы стопы и коленей в движении тела. Практика: сочетание фигур и связок I степени сложности в вариации. Тренировка стоп, коленей, корпуса, линий направления движения, умения вести партнершу, техничности и музыкальности исполнения вариаций.

#### 6.2. Латиноамериканская программа.

Теория: взаимодействие в паре по весу и распределение веса по стопе. Движение бедер за счет работы внутренних мышц. Практика: тренировка

учебного материала, разучивание вариаций, тренировка техники и музыкальности их исполнения.

#### Раздел 7. Концертная программа.

Теория: понятия танцевальной композиции, сюжета. Практика: анализ музыкальной основы, сюжетного содержания, выбор учащимися средств выразительности. Определение направлений движения пары. Работа над танцевальными этюдами с последующим объединением их в танцевальную композицию.

#### Раздел 8. Профессиональная ориентация.

Практика: развитие интереса обучающихся к спортивному танцу, оказание помощи педагогу в работе с младшими детьми на соревнованиях, концертных выступлениях и проведении внутриклубных праздников.

#### Раздел 9. СММ, соревнования, концерты.

Практика: участие в соревнованиях согласно графика, общественно-массовых мероприятиях, праздниках ТСК, дающее возможность обучающимся видеть прогресс в своем развитии, не заикливаться на отрицательном, обрести уверенность в себе, мотивацию к самосовершенствованию.

#### Раздел 10. Промежуточная аттестация.

Практика: обсуждение результатов участия во внутриклубном соревновании детей, анализ собственного участия в спортивных соревнованиях. Переосмысливание отношения к себе и своей роли в достижении успеха, определение ближних и дальних перспектив, планирование своей дальнейшей работы.

#### Раздел 11. Закрытие танцевально-спортивного сезона.

Практика: участие в отчетном концерте.

## Тематическое планирование

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Введение.	1
2.	Теоретическая подготовка.	1
3.	Специальная подготовка.	10
4.	Произвольная программа.	6
5.	Основы конкурсного танца.	6
6.	Конкурсная программа.	6
7.	Концертная программа.	6
8.	Профессиональная ориентация.	1
9.	СММ, соревнования, концерты.	8
10.	Промежуточная аттестация.	2
11.	Закрытие танцевально-спортивного сезона.	4
	<b>Итого</b>	<b>50</b>

## **Формы аттестации**

Оценка достижения планируемых результатов освоения данной программы осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов и мониторинга индивидуальных достижений обучающихся. Педагогический контроль знаний, умений и навыков, обучающихся осуществляется в несколько этапов и предусматривает несколько уровней:

- 1 уровень – репродуктивный с помощью педагога;
- 2 уровень – репродуктивный без помощи педагога;
- 3 уровень – продуктивный;
- 4 уровень – творческий.

### **Формы контроля достижений, обучающихся:**

- фронтальная и индивидуальная беседа;
- игровые формы контроля;
- участие в соревнованиях различного уровня.

**Форма промежуточной аттестации** – сдача контрольных нормативов.

Формами текущего педагогического контроля являются: включенное наблюдение, беседа, контрольное упражнение, опрос, творческое задание, результаты участия в соревнованиях, концертах, спортивно-массовых мероприятиях, внутриклубных праздниках.

Основной формой педагогического контроля результативности программы является промежуточная аттестация обучающихся. Цель промежуточной аттестации – определение достижений учащихся и их сопоставление с результатами, запланированными программой.

Формы промежуточной аттестации: сдача норм по ФП, выполнение контрольных упражнений, анкетирование, собеседование, портфолио.

Для повышения социальной активности обучающихся программой предусмотрено использование в качестве формы промежуточной аттестации аналитической справки по предметной соревновательной деятельности и социальному творчеству в рамках общественных мероприятий (праздниках, посвященных Дню города, Дню района, Дню знаний, Дню пожилого человека, Дню матери, Дню учителя, Дню защитника Отечества, Дню Победы, и фестивалей танца). Результаты аттестации фиксируются в итоговой

аналитической справке учащегося. Обучающийся, успешно прошедший аттестацию и мотивированный на дальнейшее совершенствование в танцевальном спорте, переводится в группу для обучения по общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивно-бальные танцы» продвинутого уровня. Непрошедшие аттестацию остаются в группе на повторное обучение.

## Учебный план

### Пояснительная записка

Учебный план определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, формы промежуточной аттестации обучающихся.

#### Нормативно-правовая основа учебного плана

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 N 1441 "Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг";

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020).

Реализация программы направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Учебный план предусматривает реализацию программы в полном объеме. В случае пропусков занятий обучающимися предполагается самостоятельное изучение учебного материала (по согласованию с родителями (законными представителями)).

Расписание занятий составляется с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.



Занятия дополнительного образования организуются после уроков с перерывом не менее 30-минут.

Продолжительность занятий составляет 40 минут.

#### Промежуточная аттестация

Освоение программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимых в формах, определенных учебным планом, и в порядке установленном образовательной организацией.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года (апрель-май).

Промежуточная аттестация осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов.

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивно-бальные танцы»**

Н а п р а в л е н н ос т ь	Н з в н и е к у р с а	Количество часов в неделю	Общее количество часов	Ф о р м ы п р о м е ж у т о ч н о й а т т е ст а ц и и
Ф из ку	« С П			С д ач

ль ту р р н и о- сп ор ти в на я	о р т и в а л ь н ы е т а н ц ы »			а ко н т р о ль н ы х н о р м ат и в о в.
--	---	--	--	---

### Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Начало учебного года – 1 сентября 2022 года.

Окончание учебного года – 31 мая 2023 года.

**Продолжительность учебного года:**

**Продолжительность учебного года и четвертей:**

	Сроки	Продолжительность
<b>1 четверть</b>	с 1 сентября по 30 октября	42 дня (8,4 недели)
<b>2 четверть</b>	с 7 ноября по 29 декабря	39 дней (7,8 недели)
<b>3 четверть</b>	с 12 января по 24 марта	49 дней (9,8 недель).
<b>4 четверть</b>	с 3 апреля по 31 мая	40 дней (8 недель)
<b>Учебный год</b>		170 дней (34 недели).

**Сроки и продолжительность каникул:**

	<b>Сроки</b>	<b>Продолжительность</b>
Осенние каникулы	с 29 октября по 6 ноября	9 дней
Зимние каникулы	с 30 декабря по 11 января	13 дней
Весенние каникулы	с 27 марта по 2 апреля	9 дней
<b>Итого</b>		31 день
Летние каникулы	с 1 июня по 31 августа	92 дня

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 4 до 19 лет.

Количество учащихся в группе - 16 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 50 учебных часов.

Регулярность занятий – 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия – 40 минут.

### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Помещение – зал площадью 150 кв.м (паркет, зеркала, станки).
2. Оборудование: – звуковая аппаратура (аудио и CD), видеоплеер, фортепиано; – спортивный инвентарь для тренировок (коврики, мячи, скакалки, гантели); – костюмы (тренировочные для занятий, спортивные для участия в спортивных соревнованиях, концертные).
3. Оборудованное помещение для хранения концертных костюмов.
4. Помещения для переодевания.
5. Аптечка для оказания первой медицинской помощи.

### **Информационное обеспечение**

1. Аудиотека разнохарактерной музыки для сопровождения занятий.
2. Видеотека: – каталоги основных фигур танцев европейской и латиноамериканской программ; – семинары и мастер-классы по спортивным танцам; – популярные вариации бальных танцев; – чемпионаты России, престижные спортивные соревнования; – клубные соревнования, концерты.
3. Интернет-источники:
  - Всероссийская Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (<http://vftsarr.ru/>).

## Кадровые условия

№	Фамилия, имя, отчество	Образование и специальность по диплому, когда и где получил	Квалификационная категория (разряд)	Курсы повышения квалификации, переподготовки (где, когда, тема)
1.	Абрамов Анатолий Александрович	Высшее педагогическое образование по специальности «география»	Учитель географии и биологии ОУ; учитель химии основной школы	Негосударственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Межрегиональный учебный центр» по программе «Тренер-преподаватель по танцевальному спорту» Профессиональная переподготовка с 25 мая 2020 г. по 17 июля 2020 г. Москва Диплом №0107537

## Оценочные материалы

Основой итоговой аттестации является диагностика показателей, позволяющих определить уровень достижения планируемых результатов (Приложения).

Основными показателями являются:

- личностное развитие учащихся;
- предметная подготовка (теоретическая и практическая);
- предметная соревновательная деятельность;
- социальное творчество учащегося.

Каждый показатель содержит ряд критериев, на основании которых дается его оценка (в баллах) и устанавливается уровень освоения учащимся программного материала, реальный уровень его достижений. Уровень может быть: низким (если учащийся достиг менее половины планируемых результатов), средним (более половины), высоким (достиг практически всех планируемых результатов). Результаты диагностики показателей фиксируются в итоговой аналитической справке (смотреть Приложения).

## Методические материалы

Методологической основой настоящей программы является современная дидактическая концепция, носящая гуманистический характер, в русле которой строится образовательный процесс - процесс воспитания и развития подростков в ходе их очного обучения.

Методическую систему реализации программы составляют методы, формы организации образовательного процесса и учебного занятия.

Методы:

1. Обучения: словесные, сенсорные – наглядные, практические, дискуссионные.

2. Воспитания: убеждение, мотивация, стимулирование, поощрение. Поскольку обучение - двусторонний процесс и его результативность определяется выбором методов организации взаимосвязанной и взаимообусловленной деятельности педагога и обучаемых, программа предлагает бинарные методы: показа – наглядного восприятия, информационно-сообщающего – исполнительского, объяснительно-репродуктивного, объяснительно-побуждающего – поискового и активности обучаемых, контроля – самоконтроля и взаимоконтроля, стимулирования, мотивации деятельности и поведения – самооценки.

Формы организации образовательного процесса:

1. По организации обучающихся: групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые, коллективные.

2. По направленности обучения: теоретические, практические, комплексные, объединяющие теоретическую и практическую подготовку учащихся.

Формы организации учебного занятия: беседа, учебно-тренировочное занятие, импровизация, постановочное занятие, соревнование, тренировка, упражнения, внутриклубный праздник.



Основными регулятивными нормами организации образовательного процесса являются:

1. Принципы организации педагогического процесса: гуманистической направленности, социокультурного соответствия, ценностной ориентации, целенаправленности, комплексности, наглядности и доступности, деятельностного подхода, постепенности в развитии природных данных и способностей учащихся, единства развития каждого обучающегося и группы, эстетизации всей деятельности обучающихся.

2. Принципы управления деятельностью обучающихся: учет возрастных и индивидуальных особенностей, опора на положительное в человеке, сочетание уважения с разумной требовательностью, положительной мотивации и благоприятного эмоционального фона, сочетания педагогического управления с развитием инициативы и самостоятельности обучающихся.

Для обеспечения наиболее эффективного достижения поставленных целей программа предлагает использовать педагогические технологии группового обучения, коллективной деятельности, технологии развивающего и опережающего обучения, технологию здоровьесбережения.

Алгоритм учебного занятия. Из всех предложенных форм организации учебных занятий систематически и регулярно используется учебно-тренировочное занятие. Оно обеспечивает прочность освоения обучающимися знаний и играет определяющую роль в формировании их умений, навыков и способов практической деятельности.

#### Структура учебно-тренировочного занятия

1. Подготовительный блок занятия. Этапы: организационный, подготовительный. На подготовительном этапе учащиеся в течение 10-15 минут выполняют комплекс упражнений, способствующих подготовке организма к выполнению нагрузок, достижению наибольших результатов в основной части занятия и снижающих вероятность получения травм.

2. Основной блок занятия. Этапы: подготовительный, этап усвоения учебного комплекса знаний и умений, этап первичной проверки и

корректирующего взаимодействия с обучающимися. На подготовительном этапе – этапе подготовки к восприятию материала учащиеся выполняют «подводящие» упражнения. В основной части теоретические занятия интегрированы с практическими, ни одно из них не осуществляется изолированно. Степень включения в учебный комплекс элементов различных разделов содержания программы для каждого учебно-тренировочного занятия варьируется педагогом в зависимости от того, какие задачи являются приоритетными для данного учебно-тренировочного занятия.

3. Заключительный блок занятия. Этапы: итоговый, рефлексивный, релаксационный. Во избежание изменений в работе сердечно-сосудистой системы и снятия мышечного напряжения учебно-тренировочное занятие заканчивается выполнением упражнений на «остывание» и растягивание в течение 5 минут.

Карта диагностики личностного развития, обучающегося  
(результаты общей и специальной физической подготовки)  
*сдача норм*

Фамилия, имя обучающегося \_\_\_\_\_

Возрастная группа «юниоры и юниорки»

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
<b>Скоростные качества</b>			
Бег 20 м (с)	5	3,8	4,4
	4	3,9	4,5
	3	4,0	4,6
	2	4,1	4,7
	1	4,2	4,8
Прыжок с вращением скакалки вперед (кол-во прыжков за 1 мин.)	5	160	150
	4	150	140
	3	140	130
	2	130	120
	1	120	110
<b>Скоростно-силовые качества</b>			
Прыжок в длину с места (см)	5	200	175
	4	190	165
	3	180	150
	2	170	140
	1	160	130
<b>Силовые качества</b>			
	5	47	40

Подъем туловища из положения лежа (количество раз в мин)	4	40	30
	3	35	25
	2	30	20
	1	25	15
<b>Выносливость</b>			
Бег 600 м	5	2,05	2,25
	4	2,20	2,30
	3	2,30	2,40
	2	2,40	2,50
	1	2,50	2,55
Максимальное количество баллов – 25 Среднее количество баллов – 15 Минимальное количество баллов – 5			

# Карта диагностики личностного развития обучающегося

## собеседование

Фамилия, имя обучающегося \_\_\_\_\_

Возрастная группа «юниоры и юниорки»

ФИО педагога \_\_\_\_\_

№ п/п	Вопрос	Кол-во баллов
1	Что в большей мере помогает приобщиться к «прекрасному»: занятия в ТСК или посещение дискотеки?	
2	Что лучше характеризует эстетически воспитанного человека: нетерпимость к безобразному и уродливому или умение привнести красоту в искусство, спорт, труд, поведение, отношения?	
3	Перед кем несет ответственность человек за свои поступки?	
4	От чего зависит Ваше отношение к другому человеку и каким оно должно быть?	
5	Какими волевыми чертами характера должен обладать спортсмен?	
6	Вы рассказываете друзьям о своих достижениях в танцевальном спорте? А о неудачах?	
7	Как Ваши друзья относятся к тому, что Вы занимаетесь	

	спортивными танцами?	
8	Как Вы оцениваете свои результаты в танцевальном спорте?	
9	Хотите достичь большего?	
10	Вы верите в свои силы? В себя?	

Оценка: правильный ответ – 1 балл, аргументированный ответ – 2 балла.

Максимальное количество баллов – 20

Среднее количество баллов – 15

Минимальное количество баллов – 10

Вопросы 6-10 говорят о наличии или отсутствии у обучающегося самооценки своей предметной деятельности, позитивной «Я – концепции», мотивации, осознании перспективы.

# Карта диагностики метапредметных умений обучающегося

## *анкетирование*

Фамилия, имя обучающегося \_\_\_\_\_

Возрастная группа «юниоры и юниорки»

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Критерии	Умею			Кол-во баллов
	С помощью педагога	Частично	Полностью	
Анализировать учебную задачу				
Планировать и контролировать ее выполнение				
Оценивать свои учебные действия				
Пользоваться источниками информации				
Следовать принципам межличностного общения				

Самооценка учащегося (верхняя строка) и экспертная оценка (нижняя строка) суммируются, вычисляется средне-арифметическое значение по каждому критерию достижений (в баллах). Ответы: «с помощью педагога» - 1 балл, «частично» - 2 балла, «полностью» - 3 балла.

Максимальное количество баллов – 15

Среднее количество баллов – 10

Минимальное количество баллов – 5



# Карта диагностики предметной подготовки обучающегося

## анкетирование

Фамилия, имя обучающегося \_\_\_\_\_

Возрастная группа «юниоры и юниорки»

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Критерии	Оценка					Кол-во баллов	Уровень
	1	2	3	4	5		
Знаю историю и национальные корни европейских и латиноамериканских танцев	1	2	3	4	5		
Освоил лексику и понятийный аппарат	1	2	3	4	5		
Владею техникой выполнения базовых фигур I и II степени сложности	1	2	3	4	5		
Проявляю мужское (женское) исполнение танцевальных элементов	1	2	3	4	5		
Музыкально и динамично исполняю танцы конкурсной программы	1	2	3	4	5		
Самостоятельно работаю над конкурсными вариациями	1	2	3	4	5		
Соблюдаю линии направления движения	1	2	3	4	5		
Правильно распределяю хореографию на паркете	1	2	3	4	5		

Определяю и использую средства эстетической и эмоциональной выразительности танца	1	2	3	4	5		
Использую механизмы взаимодействия в паре	1	2	3	4	5		

Учащийся дает свою оценку по пятибалльной шкале (отмечает в верхней строке). В нижнюю строку вносит свою оценку педагог. Самооценка учащегося (верхняя строка) и экспертная оценка (нижняя строка) суммируются, вычисляется средне-арифметическое значение по каждому критерию достижений (в баллах).

Максимальное количество баллов – 50

Среднее количество баллов – 30

Минимальное количество баллов – 10

Карта диагностики предметной соревновательной деятельности  
и социального творчества обучающегося  
*аналитическая справка*

Фамилия, имя обучающегося \_\_\_\_\_

Возрастная группа «юниоры и юниорки»

ФИО педагога \_\_\_\_\_

**Предметная соревновательная деятельность**

№	Дата	Название	Уровень	Место	Место,
п/п	проведения	Соревнования	соревнования*	проведения	поощрение

**Социальное творчество**

№	Дата	Название	Уровень	Место	Поощрение
п/п	проведения	мероприятия	мероприятия**	проведения	

\* - ОС (Областное соревнование), Рег (Региональное соревнование), РС «В» (Российское соревнование категории «В»), РС «А» (Российское соревнование категории «А»), МС (Международное соревнование).

\*\* - на уровне ОУ (образовательного учреждения), «Социума», района, города, области.

***Оценка предметной соревновательной деятельности:***

Участие в соревновании – 1 балл

Выход в финал соревнования – 2 балла

2-3 место – 3 балла

1 место – 4 балла

***Оценка социального творчества:***

Участие в общественном мероприятии – 5 баллов

## Итоговая аналитическая справка обучающегося

Фамилия, имя обучающегося \_\_\_\_\_

Возрастная группа «юниоры и юниорки»

ФИО педагога \_\_\_\_\_

№ п/п	Показатели	Кол-во баллов			Уровень достижений
		Набранное	Среднее	Максималь- ное	
1.	Личностное развитие учащегося		15	25	
			15	20	
2.	Метапредметные учебные действия		10	15	
3.	Предметная подготовка		30	50	
4.	Предметная спортивная деятельность учащегося		-	-	
5.	Социальное творчество		-	-	

	учащегося				
--	-----------	--	--	--	--

Решение:

Руководитель ТСК  
«Астра»

\_\_\_\_\_

Педагог

\_\_\_\_\_

Дата

\_\_\_\_\_

## Список использованной литературы

### *Нормативно-правовые акты*

1. Конституция Российской Федерации. — М.: Приор, 2004. — 32 с.
2. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»: (федер.закон: принят Гос.Думой 21 дек.2012 г.) // Российская газета, 31 декабря 2012.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу 22 дек. 2013г) // Российская газета, 11 декабря 2013.
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.4.3172-14. -Москва 2014. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 4 июля 2014 г. № 41. [Электронный ресурс]. — URL: <http://files.stroyinf.ru/data2/1/4293768/4293768442.htm>
5. Основные требования законодательства РФ в сфере образования в части реализации дополнительных общеобразовательных программ [Электронный ресурс]. — URL: [http://www.krasobrnadzor.ru/assets/files/control/4.%20Dop\\_obsheobr.rtf](http://www.krasobrnadzor.ru/assets/files/control/4.%20Dop_obsheobr.rtf)
6. Устав МБУ ДО «Центр внешкольной работы «Социум». —2016.

### *Литература, рекомендуемая педагогам*

1. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. – М.: Просвещение, 1989.
2. Барабанщиков В.В. Психологическая саморегуляция состояния в спортивных танцах. / Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. – М., 2004, стр. 38-43.
3. Барышникова Т.М. Азбука хореографии / Т.М. Барышникова. – М.: Рольф,

- 2001.
4. Боголюбская М.С. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания. – М.: ВНМЦ НТ и КПР, 1986.
  5. Борруаз Ф. Теория и техника латиноамериканских танцев. – М.: Прогресс, 1989.
  6. Гай Говард. Техника европейских танцев. – М.: Артис, 2003.
  7. Гарри Смит – Хэмпшир. Венский Вальс. Как воспитать чемпиона. – М.: Артис, 2000.
  8. Годик, М.А. Стретчинг. Подвижность. Гибкость, Физкультура и спорт, 1991.
  9. Егорова Л.В. Воспитывает танец. //Советская педагогика, 1990, №2, стр. 47-49.
  10. Ермакова Д.А. От фокстрота до квикстепа. – М.: АСТ, Донецк: Сталкер, 2004.
  11. Искусство в эстетическом воспитании детей разных возрастных групп. //Сборник научных статей АПН СССР /Под ред. Н.А. Кушаева, Б.П. Сомова. – М.: НИИ общей педагогики, 1978.
  12. Каменская Е.Н. Этика. Эстетика. – Ростов на Дону.: Феникс, 2004.
  13. Кондратенко Ф.Д. Эстетическое отношение и эстетическая оценка. – М.: Искусство, 1981.
  14. Кошелев С.Н. Биомеханика спортивного танца. – М.: Артис, 2006.
  15. Курпан Ю.И. Аэробика, шейпинг, каланетика. /Ю.И. Курпан// Физическая культура в школе. – 1996. - №5. –с. 12-19.
  16. Лисицкая Т.С. Силовая тренировка. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2001.
  17. Максин А. Изучение бальных танцев. – СПб.: Планета музыки, 2010. – 46с.
  18. Музыка и движение. –М.: Искусство, 1986.
  19. Мур Алекс. Бальные танцы. Пересмотренная техника европейских танцев.
- Часть первая. Квикстеп.



Часть вторая. Медленный вальс.

Часть третья. Фокстрот.

Часть четвертая. Танго.

Перевод с английского и редакция Ю. Пина. – М.: Москва, 2004.

20. Регационни Гвидо. Бальные танцы. /перевод с французского Г.В.

Евдокимова. –М.: Бертельсман Медиа Москоу, 2001.

21. Регационни Гвидо. Латиноамериканские танцы. /перевод с французского – М.: БММ АО, 2001.

22. Руденский Е.В. Социальная психология. Курс лекций. –М.: ИНФРА –М, Новосибирск, 1997.

23. Телегин А.П. Танец как средство эстетического воспитания и формирования личности. //Я.А. Каменский и проблемы современной школы: Всероссийская научно-практическая конференция. /Самара, 30-31 марта 1992. – Самара, 1992.

24. Уолтер Лэрд. Техника латиноамериканских танцев.

Часть первая. Румба. Самба.

Часть вторая. Пасодобль. Ча-ча-ча. Джайв.

–М.: Артис, 2003.

25. Щуркова Н.Е. Нежная педагогика. – М.: Центр «Педагогический поиск, 2005.

*Литература, рекомендуемая обучающимся и родителям*

1. Антон Дю Беке. Учимся танцам за месяц./ Танцкласс от хореографа шоу «Танцы со звездами» на английском канале ВВС. – М.: Эксимо, 2008.

2. Гальперин Ян. Учимся танцевать легко! – М.: Центрполиграф, 2009. (Мастер – класс).

3. Гинот Х.Г. Книга для родителей. Как преодолеть проблемы переходного возраста. – М.: 2004.

4. Грецов А.Г. Практическая психология для девочек. – СПб.: 2005.

5. Грецов А.Г. Практическая психология для мальчиков. – СПб.: 2005.

6. Кауль Н. Как научиться танцевать спортивные бальные танцы. – Ростов на Дону.: Феникс, 2004.
7. Константиновский В.С. Учить прекрасному. – М.: Молодая гвардия, 1973.
8. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: 2000.
9. Летягова Т.В. и др. Краткий словарь танцев. – М.: Флинта: Наука, 2006.
10. Энциклопедия для детей. Т.18. Ч.2. Архитектура души. Психология личности. Мир взаимоотношений. – М.: 2002.