

Управление образования города Ростова-на-Дону  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Железнодорожного района  
города Ростова-на-Дону «Дом детского творчества»

**ПРИНЯТО**  
на заседании педагогического совета  
Протокол от «30» января 2024 г.  
№ 4

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании методического совета  
Протокол от «30» января 2024 г. №3



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО ДДТ

Андреева Н.Н.

Приказ от «30» января 2024г. №38

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Физическая и тактико-психологическая подготовка танцоров»**

**Уровень программы:** ознакомительный  
**Вид программы:** модифицированная  
**Форма реализации программы:** очная  
**Условия реализации:** социальный сертификат.  
**Возраст детей:** от 5 до 15 лет  
**Срок реализации:** 1 год, 72 часа  
**Разработчик:** Зайцева Нелли Леонидовна  
методист

г. Ростов-на-Дону  
2024

## Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....	3
1.1. Пояснительная записка. ....	3
1.2. Цель и задачи. ....	6
1.3. Содержание программы. ....	8
1.3.1. Учебный план.....	8
1.3.2. Содержание учебного плана.....	9
1.4. Планируемые результаты.....	12
1.5. Воспитательный потенциал программы.....	13
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации. ....	15
2.1. Условия реализации программы. ....	15
2.2. Календарный учебный график.....	15
2.3. Формы контроля и аттестации.....	15
2.4. Диагностический инструментарий.....	16
2.5. Методическое обеспечение.....	16
2.6. Список литературы. ....	19
2.7. Приложения.....	22
Приложение 1. Календарный учебный график.....	22
Приложение 2. Диагностический инструментарий.....	27
Приложение 3. План воспитательной работы. <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
Приложение 4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.....	32

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

### 1.1. Пояснительная записка.

Спортивные бальные танцы привлекают людей замысловатостью линий, зрелищностью сложно-координационных движений, легкостью и красотой профессионального исполнения. Для такого результата необходима грамотно выстроенная и научно обоснованная система подготовки спортсменов- танцоров. Занятия хореографией способствуют общефизическому развитию ребенка, причем более гармоничному, чем большинство видов спорта. В процессе занятий дети овладевают двигательными навыками: координацией движений, чувством ритма, гибкостью, ловкостью и выносливостью. Занятия хореографией позволяют решать ряд проблем в развитии детей дошкольного возраста, в частности: нарушение осанки (сколиозы, лордозы, кифозы) потребность детей научиться красиво двигаться под музыку).

**Направленность программы:** художественная.

**Тип программы:** общеразвивающая.

**Вид программы:** модифицированная.

**Актуальность программы.** Программа отвечает требованиям «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р, одной из задач которой является создание программ дополнительного образования направленных на укрепление здоровья обучающихся, уровня их образованности и общей культуры. Занятия спортивными бальными танцами - это путь к здоровью и творческому развитию ребенка. Обучаясь по образовательной программе, дети знакомятся с историей возникновения танцевального искусства, овладевают общением, как формой творчества – языком взглядов, жестов. Дети учатся выстраивать взаимоотношения с противоположным полом, получают полезный опыт для развития и формирования личности в дальнейшей жизни. Обучение по программе выстраивается с учетом гендерного аспекта. Это важная часть педагогической деятельности, так как занятия спортивными бальными танцами реконструируют модель поведения между мальчиками и девочками.

**Отличительными особенностями программы.** Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные танцы», автор Талин В.Ю. 2023 г., г.Санкт-Петербург, дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский ансамбль бального танца «Ника», автор Дюкова М.А., 2022 г., г.Санкт-Петербург. Отличием от вышеперечисленных программ является распределение учебного материала в ходе занятий таким образом, чтобы на начальных этапах обучения сложный материал непосредственно бальных танцев был органично связан с более легким и интересным материалом диско-танцев, тем самым облегчая его восприятие и повышая степень интереса обучающихся к занятиям бальными танцами. Программа является комплексной – на занятиях помимо хореографии большое внимание уделяется общефизическому развитию детей. Данная программа сочетает тренировочные упражнения и изучение танцевального

репертуара, занятия сценическим искусством, музыкой, помогает понять художественные связи всех жанров искусства.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение, которые даются детям в игровой форме и адаптированы для возраста детей. Ее отличительными особенностями является: активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм

**Педагогической целесообразностью** программы можно считать то, что программа по танцам является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, повышению общей культуры через всестороннее развитие двигательной активности обучающегося на занятиях.

Связующим звеном межвозрастного взаимодействия при реализации дополнительной программы используются методы хореотерапии (танцтерапии, танцевально-двигательного тренинга), целью которой является не столько овладение лексикой танца, сколько получение оздоравливающего эффекта, улучшения настроения, повышение самооценки, снятия чувства тревожности, развития индивидуальности, что очень важно как для детей дошкольного, школьного возраста, особенно подростков. Так, освобождение сопротивления и снятие внутренних и внешних напряжений во время занятий детей разного возраста обеспечивает техника осознания своего тела, развитие понимания самого себя; в импровизационной деятельности (особенно в контактной импровизации) важен не только финальный креативный продукт, но и сам процесс взаимодействия и поиска новых движений. Сопровождение вербальных инструкций свободным диалогом (что не характерно для традиционного обучения танцу) обеспечивает педагогическую поддержку развития ребенка, помогает снять барьеры в общении между обучающимися разного возраста.

Педагогический потенциал программы реализуется также в формировании межкультурной компетенции детей и подростков, предполагает создание в объединении педагогических условий повышения воспитательного потенциала танца в развитии межкультурной компетенции обучающихся с учетом таких концептуальных педагогических оснований, как: создание полноценной творческой среды в объединении как фактора гуманизации образовательного процесса; культивирование у обучающихся ценностной ориентации к саморазвитию заложенных задатков и способностей к танцу; включение в содержание сценической практики системы понятий, нацеливающих обучающихся на рефлексивность и способность к межвозрастному общению; применение методов и форм современной хореографии, которые насыщали бы творческий процесс личностным смыслом для каждого ребенка и тем самым «провоцировали» бы его к достижению межкультурной компетенции.

**Уровень освоения:** ознакомительный.

**Адресат программы:** дети в возрасте от 5 до 15 лет.

**Объем и срок освоения программы:** 72 часа, 1 год.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю 2 часа.

**Наполняемость группы и условия комплектования:** от 15 до 25 обучающихся. Группы комплектуются по заявлению родителей с учетом интересов и возрастных особенностей детей.

**Тип занятий:** групповые.

**Виды занятий:** практические, теоретические, комбинированные.

**Форма обучения:** очная.

**Краткое описание возрастных психофизиологических особенностей обучающихся.** Программа рассчитана для занятий с обучающимися дошкольного возраста (5-7 лет), младшего школьного возраста (7-10 лет), и подросткового возраста (11-15 лет).

Самая младшая конкурсная возрастная категория это дети 5-7 лет, которые могут исполнять от одного до 3-х конкурсных танцев: медленный вальс, полька, ча-ча-ча. Это не значит, что все дети должны прекрасно исполнять вариации трех танцев, достаточно знания одного танца, исполнение и знание одной и двух фигур позволяет участвовать в соревнованиях. В 5-7 лет достаточно хорошо проучить 1-2 фигуры первых трех танцев. Всего несколько минут на каждом уроке позволит хорошо выучить с детьми 1-2 фигуры, например, медленного вальса или ча-ча-ча. Все остальное время можно потратить на изучение элементов детского танца и игровой деятельности. Именно игровая деятельность поможет организовать процесс обучения, серьезный подход педагога к этой новой, для бальных танцев форме занятий, даст возможность развивать творческие и физические способности детей, что и наиболее важно на этом этапе. Дети воспринимают информацию лучше, если занятия проходят в подвижной, игровой форме. Хуже дети справляются с однообразными упражнениями и с упражнениями, где требуется фиксация отдельных частей тела в определенных положениях. Все мы знаем, что для ребенка работа и игра - это одно и то же. Задача педагога - начать игру и, оставаясь при этом равноправным ее участником, увлечь детей за собой. Дети с удовольствием включаются в процесс, играючи решая глобальные задачи: они приобретают новые знания и умения, а это требует волевых и умственных усилий, формирует организованность и самостоятельность, открывает радость познания и творчества. Игра имеет, кроме познавательного, и воспитательный аспект: учит детей сотрудничеству, правилам общения в коллективе, отношению к партнерам по игре. Имея в арсенале достаточно большое количество игр, преподаватели могут варьировать их: некоторые из них включать в танцевальные этюды, другие использовать на разминке и т.д. Но не стоит увлекаться игровой деятельностью на занятиях чрезмерно, так как занятия с маленькими детьми не продолжительны по времени.

Особенности обучения бальным танцам детей в возрасте от 7 до 10 лет: у большинства детей в этом возрасте еще не развита координация движений, техника движения многим недоступна, зато очень многие легко запоминаются шаги. Поэтому особое внимание надо обратить на осанку, линии корпуса, рук и ног, точное исполнение ритма. Можно и нужно поощрять любые попытки к старанию, сосредоточенности, красивую прическу, танцевальную одежду,

осанку. Необходимо подчеркивать любые, даже самые маленькие моменты улучшения во всем, что касается танцевального мастерства, спортивного характера и танцевального имиджа. В процессе объяснения можно и нужно использовать образные выражения, иллюстрировать то или иное упражнение или движение понятными детям сюжетами и образами – сказочные персонажи, животные, считалки, скороговорки.

Нельзя слишком быстро переключаться с одного вида работы на другой. Каждое новое задание должно быть четко обозначено – когда оно начинается и когда заканчивается. Можно придумать специальные действия, призванные отграничить разные виды работы друг от друга. Важно, чтобы у ребят были дневники, куда можно заносить домашние задания, ставить оценки (преимущественно пятерки) и записывать любую информацию для родителей. Важно так же проверять задания – таким образом, усиливается мотивация для обучения.

В возрасте 11-15 лет можно применять метод разучивания движений по частям: движения делятся на простые части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности. Готовы дети и к применению целостного метода разучивания, который заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе. Эти методом удобно разучивать простые движения, а так же сложные движения, которые нельзя разложить на части. Для разучивания особенно сложных движений может быть применено временное упрощение, затем движение усложняется. Разучивая танец, мы работаем над движениями рук, ног, корпуса, головы, следя за соблюдением гармонии движения. Когда основные движения, позы, рисунок разучены, можно приступать к соединению их в танцевальную комбинацию; комбинации разучиваем и отрабатываем. Затем комбинации собираем в фигуры танца, а фигуры в целый танец. Фигуры танца и танец целиком многократно повторяются детьми в целях запоминания и достижения грамотного и выразительного исполнения. Возраст 11-15 лет принято считать одним из самых сложных периодов в жизни человека. Это время, когда подростки учатся общаться и оценивать свои возможности. Актуальное для подростков стремление к самоопределению и самоутверждению среди ровесников проявляется в повышенном интересе к занятиям танцевальным творчеством.

Программа не предназначена для детей с ОВЗ.

## 1.2. Цель и задачи.

**Цель:** создание условий для развития физических и творческих способностей художественно-эстетического и общей культуры детей посредством обучения бальными танцами.

**Задачи:**

Обучающие

- обучать технике исполнения спортивных бальных танцев;
- совершенствовать психомоторные способности обучающихся;

- способствовать развитию мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивать опорно-двигательный аппарат;
- формировать постановку корпуса и стопы.

#### **Развивающие:**

- развивать чувство ритма, музыкального слуха, память внимание, умение согласовать движения с музыкой;
- развивать хореографические способности – гибкость тела, шаг, легкость прыжка;
- развивать навыки координации движений, музыкально-ритмическую координацию движений;
- развивать художественно-творческие способности – артистизм, эмоциональность;
- развивать психофизические особенности, успешной самореализации;
- укреплять физическое и психологическое здоровье.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать дисциплину, трудолюбие, чувство коллективизма;
- воспитывать силу, выносливость, укрепление нервной системы;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- развивать творческие и созидательные способности обучающихся;
- развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор.

### 1.3. Содержание программы.

#### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	<b>1. Введение в программу</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	
1.1.	Тема. Инструктаж по соблюдению требований безопасности в ходе реализации программы. Формирование у обучающихся представления о цели, задачах и содержании программы	2	2	-	Педагогическое наблюдение
1.2.	Тема. Диагностика	2	2	-	Диагностика
	<b>2. Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	-	<b>30</b>	
2.1.	Развивающий аэробную выносливость комплекс упражнений	6	-	6	Педагогическое наблюдение
2.2.	Развивающий силу комплекс упражнений	6	-	6	Педагогическое наблюдение
2.3.	Развивающий быстроту комплекс упражнений	6	-	6	Педагогическое наблюдение
2.4.	Развивающий общие координационные способности комплекс упражнений	6	-	6	Педагогическое наблюдение
2.3.	Развивающий гибкость комплекс упражнений	6	-	6	Педагогическое наблюдение
	<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
3.1.	Развивающий специальные координационные способности комплекс упражнений	6	2	4	Педагогическое наблюдение
3.2.	Развивающий специальную выносливость комплекс упражнений	6	2	4	Педагогическое наблюдение
	<b>4. Контрольная диагностика</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Педагогическое наблюдение
4.1.	Сдача нормативов	-	-	4	Сдача нормативов
	<b>5. Тактико-психологическая подготовка</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>	Педагогическое наблюдение
5.1.	Виды спортивных соревнований по виду спорта «Танцевальный спорт»	2	-	2	Педагогическое наблюдение
5.2.	Тактически верное поведение в условиях спортивных соревнований по виду спорта «Танцевальный спорт»	4	-	4	Педагогическое наблюдение
5.3.	Контроль предстартовых состояний перед участием в спортивных соревнованиях по виду	2	-	2	Педагогическое наблюдение



	спорта «Танцевальный спорт»				
5.4.	Оценка тактико-психологической подготовленности	4	-	4	Педагогическое наблюдение
	<b>6. Восстановительно-поддерживающие мероприятия</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
6.1.	Игровой блок	4	-	4	Педагогическое наблюдение
6.2.	Междисциплинарный блок: классическая хореография	4	2	2	Педагогическое наблюдение
6.3.	Итоговые мероприятия	2	2	0	Диагностика.
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	

### **1.3.2. Содержание учебного плана.**

#### **Раздел 1. Введение в программу, 4 ч.**

**Тема 1.1., 2 ч. Инструктаж по соблюдению требований безопасности в ходе реализации программы. Формирование у обучающихся представления о цели, задачах и содержании программы.**

Теория, 2 ч. информирование обучающихся о требованиях безопасности поведения на занятиях и на территории учебного заведения, правилах соблюдения гигиены, пожарной и электробезопасности. Установка коммуникативного контакта обучающихся с педагогом, а также между собой через беседу; выявление личностных особенностей обучающихся, а также мотивационной составляющей к обучению по программе. Обсуждение целей, задач и содержания программы с обучающимися; формирование у обучающихся правильной мотивационной составляющей для эффективного прохождения ими программы; видеодемонстрация ожидаемых зрительно оцениваемых результатов прохождения программы.

#### **Тема 1.2. Диагностик, 2 ч.**

Теория, 2 ч. устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, обозначенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», утвержденном приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 961, по которым установлены необходимые для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Танцевальный спорт» нормативы. Выполнение обучающимися упражнений, обозначенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», утвержденном приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 961, по которым установлены необходимые для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Танцевальный спорт» нормативы.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка, 30 ч.**

##### **Тема 2.1 Развивающий аэробную выносливость комплекс упражнений**

Практика, 6 ч. Устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание аэробной выносливости как физического качества обучающихся выполнение ходьбы, бега, прыжков в различных комбинациях с малой интенсивностью и значительной продолжительностью.

## **Тема 2.2 Развивающий силу комплекс упражнений, 6 ч.**

Теория, 6 ч. Устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание силы как физического качества обучающихся. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие и поддержание силы как физического качества обучающихся. Комплекс может включать различные комбинации следующих упражнений: ходьба и бег в сочетании с различными двигательными действиями рук, наклонами туловища; приседания с отягощением; прыжки; работа рук с отягощением и без; сгибание-разгибание туловища с отягощением и без; перетягивание каната; отжимания; махи ногами лежа и стоя в различных вариациях; «лодочка»; планка.

## **Тема 2.3 Развивающий быстроту комплекс упражнений, 6 ч.**

Практика, 6 ч. Устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание быстроты как физического качества обучающихся.

выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие и поддержание быстроты как физического качества обучающихся. Комплекс может включать различные комбинации следующих упражнений: бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения; упражнения на быстроту реакции с мячом; акробатические упражнения; эстафеты с касанием; ускорения из разных исходных положений.

## **Тема 2.4 Развивающий общие координационные способности комплекс упражнений, 6 ч.**

Практика, 6 ч. Устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание общих координационных способностей обучающихся. Выполнение комплекса упражнений из непривычных для них исходных положений; зеркальных упражнений; усложненных упражнений с добавочными движениями; различных комбинаций действий, образующих упражнение; упражнений в изменяющихся внешних условиях их выполнения, направленных на развитие и поддержание общих координационных способностей обучающихся. Основой перечисленных упражнений являются ходьба; бег; прыжки с различными двигательными действиями рук. Выполняются также статичные упражнения на удержания равновесия в неустойчивых в обыденном понимании положениях.

## **Тема 2.5 Развивающий гибкость комплекс упражнений, 6 ч.**

Практика, 6 ч. Устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание гибкости как физического качества обучающихся.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие и поддержание гибкости как физического качества обучающихся. Комплекс может включать различные комбинации следующих упражнений: складки лежа и стоя в различных вариациях; «бабочка»; «колечко» лежа; прогиб и выгиб поясницы; полушпагаты и шпагаты; «мельница»; сведение плечевых суставов; скручивания корпуса; мост из положения лежа на плечах и руках; «замок»; «взгляд на пятку»; «кошка»; «корзиночка»; «пистолет»; «лук».

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка, 12 ч.**

### **Тема 3.1 Развивающий специальные координационные способности комплекс упражнений, 6 ч.**

Теория, 2 ч. Устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание специальных координационных способностей обучающихся.

Практика, 4 ч. Выполнение специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие и поддержание специальной физической подготовки обучающихся, задачей которых выступает удержание равновесия в позициях, выступающих элементами танцевальных фигур.

### **Тема 3.2 Развивающий специальную выносливость комплекс упражнений, 6 ч.**

Теория, 2 ч. устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание специальной выносливости как физического качества обучающихся.

Практика, 4 ч. выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие и поддержание специальной выносливости как физического качества обучающихся. Комплекс может включать различные комбинации следующих упражнений: удержание линий рук и корпуса во время выполнения упражнений типа плие или релеве; прыжки с отягощением и без; бег с высоким подниманием коленей, бег с захлестыванием голени, семенящий бег; эстафеты на короткие дистанции; «прогоны».

### **Раздел 4. Контрольная диагностика, 4 ч.**

Практика, 4 ч. сдача обучающимися нормативов через выполнение упражнений, обозначенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», утвержденном приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 961, и необходимых для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Танцевальный спорт».

### **Раздел 5. Тактико-психологическая подготовка. 12 ч.**

#### **Тема 5.1 Виды спортивных соревнований по виду спорта «Танцевальный спорт», 2 ч.**

Теория, 2 ч. Понятие, цель и задачи; регламент соревнований по виду спорта «Танцевальный спорт»; правила поведения на спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт»; критерии судейства по виду спорта «Танцевальный спорт».

#### **Тема 5.2 Тактически верное поведение в условиях спортивных соревнований по виду спорта «Танцевальный спорт», 4 ч.**

Теория, 2 ч. формирование у обучающихся представления о моделях соревновательного поведения, которые позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои достиженческие возможности и с наименьшими трудностями преодолеть «противодействия» соперников.

Практика, 2 ч. реализация обучающимися моделей соревновательного поведения, которые позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои достиженческие возможности и с наименьшими трудностями преодолеть «противодействия» соперников.

### **Тема 5.3 Контроль предстартовых состояний перед участием в спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт», 2 ч.**

Теория, 2 ч. формирование у обучающихся представления о способах борьбы с предстартовыми лихорадкой и апатией; приведение организма в состояние так называемой боевой готовности.

### **Тема 5.4 Оценка тактико-психологической подготовленности, 4 ч.**

Практика, 4 ч. Участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт».

## **Раздел 6. Восстановительно-поддерживающие мероприятия, 10 ч.**

### **Тема 6.1 Игровой блок, 4**

Практика, 4 ч. объяснение педагогом правил игр как восстановительно-поддерживающих мероприятий. Участие обучающихся в играх «Зеркальный танец»; «Джаз тела»; «Ритм-загадка»; «Море волнуется»; «Танец природы»; «Цепочка»; «Танец пяти движений».

### **Тема 6.2 Междисциплинарный блок: классическая хореография, 4 ч.**

Теория, 2 ч. устное объяснение и демонстрация педагогом элементов классической хореографии.

Практика, 2 ч. выполнение обучающимися комплекса упражнений из раздела классической хореографии, который может включать различные комбинации следующих элементов: релеве на полупальцы в I, II позициях ног; экзерсис у станка: деми плие в I, II, III позициях ног; гранд плие в I, II позициях ног; батман тандю из I позиции ног крестом: вперед, в сторону, назад, в сторону; экзерсис на середине зала: деми плие в I, II, III позициях ног; гранд плие в I, II позициях ног; батман тандю из I позиции ног крестом: вперед, в сторону, назад, в сторону; темпс соте по I и II позициям ног; туры.

### **Тема 6.3. Итоговые мероприятия, 2 ч.**

Теория, 2 ч. Посредством устного опроса получение обратной связи от обучающихся об их впечатлениях о программе и самооценке достижения обучающимися планируемых на текущий год результатов прохождения программы; ознакомление обучающихся с содержанием программы на следующий учебный год. Устный опрос. Психологическая диагностика.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Личностные:**

у обучающихся:

- воспитан эстетический и художественный вкус, культура поведения;
- воспитана любовь и уважение к искусству;
- воспитаны и развиты: творческая активность, целеустремленность ответственность и лидерские качества;
- воспитаны навыки общественно-организаторской деятельности.
- созданы условия для самореализации.
- воспитано трудолюбие;
- воспитано уважение к партнеру.

### **Метапредметные:**

у обучающихся:

- развиты физические данные воспитанника (эластичность мышц, подвижность суставов, координация, ловкость, правильная осанка);
- развиты чувство ритма и музыкальность;
- развиты артистизм и выразительность движений, посредством изучения основ актерского мастерства;
- развито умение свободно двигаться и ориентироваться в пространстве;
- развиты творческая инициатива и способность к самовыражению в танце.

### **Предметные**

- высокая общая культура детей;
- сформированы знания об истории танцевальной культуры;
- обучающиеся знакомы с традициями и обычаями различных стран;
- сформированы знания, умения и навыки по бальной хореографии;
- имеют представление о профессиональном и любительском танцевальном искусстве.

### **1.5. Воспитательный потенциал программы.**

Воспитательный компонент занимает особую роль в реализации дополнительной общеобразовательной программы. Важно формировать в подрастающем поколении нравственные и духовные ценности.

Мероприятия воспитательного характера позволяют включить каждого обучающегося в практическую творческую деятельность, соответствующую его склонностям. Содержание такой деятельности наполнено не только знаниями и умениями по профилю, но и полезным социальным опытом для жизни в настоящее время и в будущем. Воспитательная работа детского творческого объединения отражает необходимый обществу и государству социальный заказ на воспитание гражданина своей Родины с активной жизненной позицией.

**Цель** воспитательной программы: формирование в детском объединении творческой воспитывающей среды, способствующей гармоничному развитию личности, ответственной и социально адаптированной.

#### **Задачи:**

- поддержка активного участия обучающихся в жизни учреждения, укрепление коллективных ценностей;
- реализация воспитательного потенциала программы:
- приобщение к народной культуре, воспитание художественного вкуса; сплочение коллектива, воспитание сознательности и ответственности за дело; – создание условий для саморазвития обучающихся и формирования у них ценностных установок, профессионального самоопределения;
- формирование у обучающихся мотивации и способностей к духовно-нравственному развитию на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, интересов и личностных качеств, обеспечивающих конструктивную, социально приемлемую самореализацию, позитивную социализацию;
- организация работы с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленной на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;

– формирование позитивного уклада жизни объединения и положительного имиджа и престижа.

Воспитательная работа обучающихся проходит как на учебных занятиях, так и во время специально-организованной внеурочной деятельности. Содержание программы состоит из ключевых мероприятий различных направленностей, отраженных в календарном плане воспитательной работы.

Традиционные мероприятия, профильные и учебно-тренировочные сборы, конкурсы, турниры, экскурсии, встречи с интересными людьми, направленные на развитие целостной личности, социализацию обучающихся, с четкой активной здоровьесберегающей жизненной позицией.

### **Работа с родителями.**

Основная задача педагога сформировать сплоченный творческий коллектив, создать в коллективе атмосферу добра, взаимопонимания и доверия. Педагогам важно установить партнерские отношения с семьей каждого обучающегося, создать атмосферу взаимоподдержки и общности интересов. Именно семья с раннего детства призвана заложить в ребенка нравственные ценности, ориентиры на построение разумного образа жизни. Спортивные бальные танцы предполагают участие в соревнованиях, выездные учебно-тренировочные сборы, конкурсы, поэтому очень важно работать в тесном контакте с семьями детей. Вовлечение семьи в единое образовательное пространство, в совместную творческую деятельность, и установление доверительных и партнерских отношений с родителями позволяет ближе познакомиться с детьми, узнать и понять стиль жизни семьи, её уклад, традиции, духовные ценности, воспитательные возможности, взаимоотношения обучающегося с родителями. Совместная деятельность родителей и детей, общность интересов способствует эмоциональной и духовной близости.

Для работы в тесном контакте с семьями воспитанников практикуются различные формы – это родительские собрания, индивидуальные консультации, открытые занятия, отчетные концерты. Вместе с педагогом родители учатся общению с детьми, повышается уровень воспитательно-образовательной деятельности родителей, что способствует развитию их творческой инициативы.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации.**

### **2.1. Условия реализации программы.**

**Кадровое обеспечение.** Программу может преподавать педагог дополнительного образования, отвечающий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н. и квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

**Материально-техническое оснащение.** Помещение (танцевальный спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам), должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

Перечень оборудования помещения: зеркало 12x2 м; станок хореографический 12 м; турник навесной на гимнастическую стенку; скамейки гимнастические; стенки гимнастические; брусья гимнастические; паркетная доска) (от 162).

Перечень оборудования необходимого для проведения занятий: весы до 200 кг; гантели массивные (от 0,5 до 5 кг); жилет с отягощением; маты гимнастические; мячи набивные (медбол) (от 1 до 5 кг); обручи гимнастические; палки гимнастические; пояс- утяжелитель, рулетка 20 м металлическая; скакалки гимнастические; утяжелители для ног; утяжелители для рук.

Перечень технических средств: видеотехника для записи и просмотра изображения; компьютер, проектор, экран, музыкальный центр.

Требования к специальной одежде обучающихся: спортивная форма.

### **2.2. Календарный учебный график.**

Является приложением к программе и составляется для каждой учебной группы (приложение 1.).

### **2.3. Формы контроля и аттестации.**

**Формы контроля:** для проверки соответствия планируемых и фактических результатов прохождения обучающимися программы целесообразно использовать следующие формы контроля и аттестации:

Входной контроль: стартовая диагностика.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение.

Аттестация обучающихся по итогам освоения программы: сдача нормативов, психологическая диагностика.

**Средства контроля:**

- нормативы по общефизической подготовке подготовке;

-методика «Образовательные потребности» (анкетирование), «Методика «Ценностные ориентации» (анкетирование) (Приложение 3), стартовая диагностика (Приложение 2).

## **2.4. Диагностический инструментарий.**

Психологическую диагностику обучающихся осуществляет педагог-психолог, используя методики: Методика исследования творческого компонента «Дорисуй рисунок» (Э.П. Торренс), Методика исследования творческих способностей «Круги» (Э. Вартег), Методика исследования творческих способностей «Повторяющиеся линии» (Э.П. Торренс).

Методика «Ценностные ориентации», разработанная на основе методик изучения ценностных ориентаций (М. Рокич и Л.А. Ясюкова).

Методика «Образовательные потребности» (Приложение 2). Данная методика является модификацией методики «Анализ социального заказа» Н.Ю. Конасовой и предназначена для выявления специфики (спектр, качество, удовлетворенность) образовательных потребностей обучающихся, нормативы общефизической подготовки, приложение 3.

## **2.5. Методическое обеспечение.**

Основные методы работы педагога на занятии - показ движений и словесное объяснение. Они являются главными проводниками требований педагога к обучающимся. На разных этапах обучения показу и объяснению отводится различная роль. На ознакомительном уровне программы показу исключительно большое значение, т.к. он дает первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным. Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а так же служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе обучения (терминология, правила исполнения). Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе слово несет самую большую нагрузку.

Классификация используемых методов:

- метод словесного обучения: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия о правильности выполнения упражнения, движения, постановки рук корпуса. С его помощью описывается техника движений, связанная с музыкой, дается терминология, историческая справка и др.;
- метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного технического решений;
- наглядные методы обучения: демонстрация видеофильмов, видеороликов с танцевальной тематикой (концерты различных коллективов, курсы растяжек), показ танцевальных движений, наблюдение выполнением педагогом танцевального движения и др.;
- практические методы обучения: упражнения на дыхание, сюжетно- ролевые игры, работа с аудио-и видеоматериалами, исполнение танцев и др.;
- метод активного слушания музыки для проживания образных представлений и превращения их в двигательные упражнения;



- репродуктивный метод, способ организации деятельности обучающихся неоднократно воспроизведению сообщённых им хореографии и ритмике, и показанных способов действий;
- эвристический метод, самостоятельная подготовка танцевальных движений, номеров;
- игровой метод, что позволяет обучающимся раскрепощаться и избавляться от эмоциональных зажимов, что поможет в дальнейшем обучающимся успешно выступать перед зрителями на сценической площадке;
- методы стимулирования: поощрение, одобрение, награждение, участие в праздниках, конкурсах.

В процессе обучения хореографии применяются специфические приемы обучения:

- объяснения, комментарии, указания в процессе разучивания и исполнения;
- обращение к образу;
- разучивание танцевальной лексики в умеренном (более медленном) Темпе
- смена видов деятельности.

Требования к проведению занятия

при подготовке к занятию. Необходимо учитывать такие факторы, как:

- объем материала;
- степень его сложности;
- особенности группы, как исполнительского коллектива.

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал для изучения;
- разработать комбинации тренировочных упражнений;
- определить музыкальный материал для каждой части занятия.

На практических занятиях очень важно переводить на русский язык классические термины, объяснять назначение упражнения и правила его исполнения, равномерно распределять физическую нагрузку в течении всего занятия, чередовать работу различных групп мышц и воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

**Музыкальное оформление занятия** Танец органически связан с музыкой.

Без музыки немислимы как танцевальные композиции, так и тренажные упражнения классического экзерсиса. В процессе учебной работы необходимо прививать обучающимся умение слышать и понимать музыку. Правильно подобранный музыкальный материал должен помогать осваивать хореографический материал, соответствуя его характеру, ритмическому рисунку, темпу. На первоначальных этапах изучения упражнений необходимо использовать музыкальное сопровождение с простым ритмическим рисунком. Позднее, на этапе совершенствования движения, ритмический рисунок может быть более разнообразным. При сочетании движений следует сохранять общую линию мелодии.

В каждой группе в зависимости от возрастной категории подготовленности музыкальное сопровождение занятия классического танца различно: по темпу, ритмическому рисунку, динамической окраске.

Важно, чтобы в процессе занятий по хореографии, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

## 2.6. Список литературы.

### Список актуальных нормативно-правовых документов.

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее - ФЗ №273).
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее - Концепция).
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС- 1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-
14. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.02.2024 г. № 136 «О внесении изменений в приказ Минобразования Ростовской области от 01.08.2023 г. № 718»
15. Приказ Управления образования от 15.05.2023 № УОПР-399 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ образовательных организаций в городе Ростове-на-Дону».
16. Приказ Управления образования от 16.11.2023 г. № УОПР-982 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания муниципальной услуги

в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городе Ростове-на-Дону в соответствии с социальным сертификатом.

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

1. Даниленко И. и др. Педагог как практический психолог в системе дополнительного образования: – СПб. РИЦ ГОУ «СПб ГДТЮ». 2005.
2. Еремина М. Роман с танцем: – М. Танец. 1998.
3. Имперское общество учителей танцев. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург. 1996.
4. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург. 1996.
5. Колесникова А. Бал в России: XVIII начало XX века: – СПб. Азбука-классика. 2005.
6. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике: -Л. Педагогический ин-т им. Герцена., 1997.
7. Мур А. Бальные танцы: – М. ООО «Издательство Астрель». 2004.
8. Мур А. Популярные вариации Европейских танцев: - М. ООО «Издательство Астрель», 2000.
9. Перспективные направления и формы обучения танцам. Пер. Ю.Пин: - Англия. 1995.
10. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: - М. ВЛАДОС. 2004.
11. Регацциони Гвидо и др. Бальные танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
12. Регацциони Гвидо и др. Латино-американские танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
13. Современный бальный танец. Под ред. В.М.Стриганова и В.И.Уральской: - М.1977.
14. Уолтер Лэрд. Техника латиноамериканских танцев (современный бальный танец) I и II части: - Москва. Издательство «Артис». 2003.
15. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам: - СПб, 2011.

#### **Список литературы для обучающихся.**

1. Ги Дени, Люк Дассвиль. Все танцы: - Киев. 1983.
2. Еремина М. Роман с танцем: – М. Танец. 1998.
3. Имперское общество учителей танцев. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург. 1996.
4. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург. 1996.
5. Колесникова А. Бал в России: XVIII начало XX века: – СПб. Азбука-классика. 2005.
6. Мур А. Бальные танцы: – М. ООО «Издательство Астрель». 2004.
7. Мур А. Популярные вариации Европейских танцев: – М. ООО «Издательство Астрель». 2000.
8. Регацциони Гвидо и др. Бальные танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.

9. Регацциони Гвидо и др. Латино-американские танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
10. Уолтер Лэрд Техника латиноамериканских танцев (современный бальный танец) I и II части: - Москва. Издательство «Артис». 2003.
11. Уральская В.И. Рождение танца: - М. Сов. Россия. 1982.

#### **Список литературы для родителей.**

- 1.Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение. М.: Музыка, 1984 – 180 с.
- 2.Березкина-Орлова В.Б., Баскакова М.А.. Телесно-ориентированная психотехникаактера. Метод. Рекомендации к проведению тренинга. 2005 – 210с.
- 3.Блок Л. Д. Классический танец. История и современность. Изд-во: «Искусство»,1987.- 75 с.
- 4.Боттомер П. Уроки танца / Перевод с англ. К. Молькова. – М.: Изд-во Эксмо, 2003 – 94 с.
5. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Издание 6 Серия «Учебники для вузов. Специальная литература» — СПб.: Изд-во «Лань», 2000 – 153 с.
6. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение,1991.- 62 с.
7. Василькова Ю. В., Василькова Т. А. Социальная педагогика: Курс лекций: Учеб. пособие для студ. Высш. Пед. учеб. заведений. - 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2003 – 164 с.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2003 – 53 с.

#### **Интернет-источники**

- 1.Официальный сайт Федерации танцевального спорта России (ФТСР). – Режим доступа: <http://www.ftsr.ru> свободный.
- 2.Официальный сайт Федерации танцевального спорта Санкт-Петербурга (ФТС СПб). –Режим доступа: <http://www.ftsspb.ru/> , свободный.
- 3.Официальный сайт Федерации танцевального спорта «Профессионал» (ФТС «Профессионал»). – Режим доступа: <http://www.ftspro.ru/> , свободный.
- 4.Российский танцевальный союз. – Режим доступа: <http://www.rdu.ru/> свободный.
- 5.Новости и информация о танцевальном спорте России. <http://www.ballroom.ru/> , свободный.
- 6.Все о танцах, бальные танцы, танцевальные школы. Танцы Волоград. – Режим доступа: <http://profidance.ru/> , свободный.
- 7.The ТАНЕЦ. Сетевой бюллетень танцевальных явлений. – Режим доступа: <http://www.dance.spb.ru/> , свободный.
- 8.Балетная и танцевальная музыка. – Режим доступа: [http://www.balletmusic.ru /](http://www.balletmusic.ru/) , свободный.
- 9.Танцевальная психология. Гештальт – Центр Нины Рубштейн. – Режим доступа:<http://rubstein.ru/> , свободный.

## 2.7. Приложения

Приложение 1. Календарный учебный график.

### Календарный учебный график

Таблица 2.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов	Время проведения занятия	Тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Инструктаж по соблюдению требований безопасности в ходереализации программы Знакомство с обучающимися Формирование у обучающихся представления о цели, задачах и содержании программы	2		Теоретическое занятие	МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района	Педагогическое наблюдение
2		Диагностика	2		Теоретическое занятие	МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района	Педагогическое наблюдение
3		Развивающий аэробный комплекс	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района	Педагогическое наблюдение
4		Развивающий аэробный комплекс	2		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
5		Развивающий аэробный комплекс	2		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение

6		Развивающий силу комплекс упражнений	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района	Педагогическое наблюдение
7		Развивающий силу комплекс упражнений	2		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
8		Развивающий силу комплекс упражнений	2		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
9		Развивающий быстроту комплекс упражнений	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района	Педагогическое наблюдение
10		Развивающий быстроту комплекс упражнений	2		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
11		Развивающий быстроту комплекс упражнений	2		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
12		Развивающий общие координационные способности комплекс упражнений	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района	Педагогическое наблюдение
13		Развивающий общие координационные способности комплекс упражнений	2		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
14		Развивающий общие координационные способности комплекс упражнений	2		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
15		Развивающий гибкость комплекс упражнений	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района	Педагогическое наблюдение

16		Развивающий силу комплекс упражнений	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ Железнодорожно горайона	Педагогическое наблюдение
17		Развивающий специальные координационные способности комплекс упражнений	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ Железнодорожно горайона	Педагогическое наблюдение
18		Развивающий специальные координационные способности комплекс упражнений	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ Железнодорожно горайона	Педагогическое наблюдение
19		Развивающий специальную выносливость комплекс упражнений	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ Железнодорожно горайона	Педагогическое наблюдение
20		Развивающий специальную выносливость комплекс упражнений	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ Железнодорожно горайона	Педагогическое наблюдение
21		Развивающий специальную выносливость комплекс упражнений	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ Железнодорожного	Педагогическое наблюдение
22		Развивающий специальную выносливость комплекс упражнений	2		Практическое занятие	МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района	Педагогическое наблюдение
23		Сдача нормативов	2		Контрольный	МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района	Сдача нормативов
24		Сдача нормативов	2		Контрольный	МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района	Сдача нормативов



25		Виды спортивных соревнований по виду спорта «Танцевальный спорт»	2		Теоретический	МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района	Педагогическое наблюдение
26		Тактически верное поведение в условиях спортивных соревнований по виду спорта «Танцевальный спорт»	2		Теоретический	МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района	Педагогическое наблюдение
27		Тактически верное поведение в условиях спортивных соревнований по виду спорта «Танцевальный спорт»	2		Практический	МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района	Педагогическое наблюдение
28		Контроль предстартовых состояний перед участием в спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт»	2		Теоретический	МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района	Педагогическое наблюдение
29		Оценка тактико-психологической подготовленности	2		Практический	МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района	
30		Оценка тактико-психологической подготовленности	2		Практический	МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района	
31		Игровой блок	2		Практический	МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района	Выполнение упражнений
32		Игровой блок	2		Практический	МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района	Выполнение упражнений

33		Междисциплинарный блок:классическая хореография	2		Практический	МБУ ДО ДДТ Железнодорожног орайона	Выполнени е упражнени й
34		Междисциплинарный блок:классическая хореография	2		Теоретический	МБУ ДО ДДТ Железнодорожног орайона	Выполнени е упражнени й
35		Итоговые мероприятия	3		Теоретический	МБУ ДО ДДТ Железнодорожног орайона	Заключител ьная диагностик а
36		Итоговые мероприятия	3		Теоретический	МБУ ДО ДДТ Железнодорожног орайона	Заключител ьная дианостика

## Приложение 2. Диагностический инструментарий Стартовая (заключительная) диагностика.

При поступлении в объединение каждый обучающийся диагностируется по восьми показателям: осанка, выворотность, подъем стопы, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений, музыкально - ритмическая координация. Педагог оценивает обучающихся в конце каждой четверти. Есть случаи, когда заниматься в хореографический ансамбль приходили дети с неправильной осанкой, низким уровнем развития по другим тестовым показателям. А через определенное время показатели значительно улучшались. Далее приводится описание показателей, которые оцениваются по 10 балльной шкале.

**Осанка.** Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки - позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцово – копчиковый (назад). При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно, причем правая и левая части симметричны: углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие.

**Выворотность .** Способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух очень важных факторов. Во-первых, от строения тазобедренного сустава. Чем глубже головка бедренной кости входит в вертлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жестче, тем меньше выворотность ног, и наоборот. Во- вторых, выворотность связана со строением ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам. К этому времени носки стоп у ребенка оказываются повернутым либо наружу, либо внутрь(косолапость). Поэтому очень важно не упустить момент и успеть исправить.

**Подъем стопы.** Изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

**Танцевальный шаг.** Способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении

**Гибкость тела** зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

**Прыжок,** его высота и легкость зависят от силы согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного голеностопного, стопы и пальцев).

**Координация движений.** Среди двигательных функций значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. Они могут быть закреплены в памяти.

Запоминание движения, профессиональная память - одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация - это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное последовательное).

Музыкально - ритмическая координация. Умение согласовывать движение частей тела во времени и пространстве под музыку.

### Методика «Образовательные потребности»

Ребятам предлагается ответить на вопросы анкеты, которые дают возможность выяснить цели посещения детьми объединения и занятий в коллективе. Анкета составлены с учетом возрастных особенностей обучающихся для категории 11-15 лет.

Для проведения анкетирования необходимо, чтобы каждый обучающийся имел индивидуальный бланк с перечнем вопросов. Перед началом процедуры педагог объясняет детям, для чего проводится опрос и правила заполнения анкет.

#### *Анкета для учащихся 11-15 лет*

Напиши, пожалуйста:

1. Фамилия, имя \_\_\_\_\_
2. Сколько тебе лет \_\_\_\_\_
3. В каком коллективе (кружке) ты занимаешься? \_\_\_\_\_

Дорогой друг!

Какие цели ты ставишь перед собой, занимаясь в данном кружке, и в какой степени можешь их удовлетворить? (Внимательно прочитай предложенные варианты и в графе «Выбор» отметь знаком «+» ответы, соответствующие твоим целям. Далее в графе «Степень удовлетворения» постарайся определить в какой степени твои цели реализуются).

Таблица 3

Варианты ответа	Выбор	Степень удовлетворения		
		Полностью	Частично	Нет
– узнать новое и интересное, повысить свой общекультурный уровень				
– научиться какой-либо конкретной деятельности				
– с пользой провести свободное время				

– развить свои творческие способности				
– найти новых друзей и общаться с ними				
– исправить свои недостатки				
– преодолеть трудности в учебе				
– научиться самостоятельно приобретать новые знания				
– получить знания и умения, которые помогут в приобретении будущей профессии				
– хочу, чтобы здесь меня понимали и ценили как личность				
– увидеть и продемонстрировать результаты своей деятельности				
– хочу заниматься в эмоционально-комфортной обстановке				
– что еще				

### Обработка анкет и интерпретация результатов.

При обработке анкет ответы группируются по категориям потребностей.

Таблица 4

<i>познавательные потребности</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– узнать новое и интересное, повысить свой общекультурный уровень</li> <li>– научиться какой-либо конкретной деятельности</li> <li>– научиться самостоятельно приобретать новые знания</li> </ul>
<i>потребности коррекции и компенсации</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– с пользой провести свободное время</li> <li>– исправить свои недостатки</li> <li>– преодолеть трудности в учебе</li> </ul>
<i>коммуникативные потребности</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– найти новых друзей и общаться с ними</li> <li>– заниматься с интересным педагогом</li> </ul>
<i>потребности эмоционального комфорта</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– хочу, чтобы здесь меня понимали и ценили как личность</li> <li>– хочу заниматься в эмоционально-комфортной обстановке</li> </ul>
<i>потребности развития,</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– увидеть и продемонстрировать результаты своей деятельности</li> </ul>

<i>самореализации и самоактуализации</i>	
<i>профориентационные потребности</i>	– получить знания и умения, которые помогут в приобретении будущей профессии

Сначала анализируются анкеты каждого обучающегося и выявляются индивидуальные потребности детей. На основе этого с помощью метода процентного соотношения определяется рейтинг и особенности потребностей учебной группы, всего детского коллектива. Следует учитывать, что образовательные потребности обучающихся меняются с возрастом, по мере освоения образовательной программы. Поэтому целесообразно проводить данную методику не менее одного раза в год.

Полученные данные могут стать основой для определения педагогом приоритетных аспектов, специфики работы с обучающимся, конкретной группой.

Степень удовлетворенности потребностей детей в ходе занятий сделает значимыми для них результаты образовательного процесса.

#### **Методика «Ценностные ориентации»**

Анкетирование проводится анонимно. Однако, для возможности сопоставления итогов нескольких срезов, целесообразно авторизировать анкету (например, предложить учащемуся указать последние 4 цифры своего телефона).

#### **Вариант бланка анкеты**

Дорогой друг!

Каждый человек выбирает для себя наиболее важные жизненные ценности и стремится к ним.

Выбери, пожалуйста, из приведенных ниже характеристик жизненных ценностей, те которые являются важными для тебя, и пронумеруй их по степени важности от 1 до 15 в соответствии с твоими предпочтениями.

Таблица 5

<b>Ценности</b>	<b>Степень важности</b>
– Материально обеспеченная жизнь	
– Свобода, независимость, самостоятельность	
– Здоровье	
– Образование, общая культура	
– Семья	
– Дружба	
– Творчество	
– Работа, трудолюбие, исполнительность	

– Познание, интеллект (умственные способности)	
– Духовность	
– Честность, принципиальность, чистая совесть	
– Самодисциплина, самоконтроль	
– Развлечения, приятное времяпровождение	
– Забота о всеобщем благе	
– Человеческое общение	
– Что еще:	

### **Обработка и интерпретация данных.**

При обработке анкет ответы группируются по *категориям жизненных ценностей*, и вычисляется их среднеарифметическое значение:

1. Материальные ценности – варианты ответов  $(1+8)/2$ ;
2. Личностные морально-волевые ценности –  $(2+11+12)/3$ ;
3. Личные семейно-бытовые ценности –  $(3+5+6)/3$ ;
4. Ценности познания и творчества –  $(7+9)/2$ ;
5. Духовно-культурные ценности –  $(4+10+14)/3$ ;
6. Коммуникативные ценности –  $(13+15)/2$ .

Полученные значения дают возможность выстроить иерархию (рейтинг) ценностных ориентаций обучающихся. Это может стать для педагога основой разработки индивидуального образовательного маршрута обучающегося с учетом наиболее значимых для него целей. При этом следует учитывать, что важнейшей педагогической задачей является не только учет ценностных ориентаций ребенка, но и при необходимости их развитие.

Кроме того, проведение методики «Ценностные ориентации» в коллективе позволяют определить общие тенденции и специфику ценностей-целей группы учащихся, что позволит педагогу корректировать содержание, формы и технологии учебно-воспитательной работы.

Анкетирование обучающихся с целью выявления рейтинга их ценностных ориентаций проводится 2 раза – в начале и, как контрольный срез, в конце учебного года.

Приложение 3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее 70	
2.2	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	30