

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №516
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогический совет
Образовательного учреждения
Протокол от 17.09.2019 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Л.В. Смирнова

Приказ от 17.09.2019 № 2-пу



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по реализации

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

«Спортивные бальные танцы», возраст 8-13 лет

Педагог дополнительного образования: Подгорелкина Юлия Сергеевна

Санкт-Петербург

2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное образование – это процесс свободно избранного ребенком освоения знаний, способов деятельности, ценностных ориентации, направленных на удовлетворение интересов личности, ее склонностей, способностей и содействующей самореализации и культурной адаптации, входящих за рамки стандарта общего образования.

Дополнительное образование, исходя из своего своеобразия, органически сочетает разнообразные виды организации содержательного досуга (отдых, развлечения, праздники, творчество) с различными формами образовательной деятельности и, как следствие, сокращает пространство девиантного поведения, решая проблему занятости детей.

Сегодня образованность человека определяется не столько специальными (предметными) знаниями, сколько его разносторонним развитием как личности, ориентирующейся в традициях отечественной и мировой культуры, в современной системе ценностей, способной к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к самообразованию и самосовершенствованию. Поэтому образовательный процесс в образовательном учреждении должен быть направлен не только на передачу определенных знаний, умений и навыков, но и на разноплановое развитие ребенка, раскрытие его творческих возможностей, способностей и таких качеств личности, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самобытность, то есть всего того, что относится к индивидуальности человека.

Ценность дополнительного образования детей состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует практическому приложению знаний и навыков, полученных в школе, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся, что отвечает запросам родителей.

Наличие блока дополнительного образования является важным условием полнокомпонентного образовательного процесса в школе, обеспечивающего личностное развитие детей. Образовательная программа по дополнительным платным образовательным услугам рассчитана на привлечение обучающихся всех уровней образования с 1 по 11 класс. Дополнительное образование детей осуществляется в рамках режима школы в течение учебного года. Занятия проходят в соответствии с расписанием работы кружков, утвержденным директором школы.

Концепция дополнительного образования.

Основное значение дополнительного образования – развитие мотиваций личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных программ в интересах личности.

Дополнительное образование:

▣. практико-ориентированная форма организации культурно-созидательной деятельности ребенка.

▣. проектно-проблемный тип деятельности, который является базовой сферой развивающего и развивающегося образования.

▣. дополнительность, непрерывность, системность в образовательной системе.

▣. форма реализации педагогического принципа природосообразности.

▣. условие для личностного роста, которое формирует систему знаний, конструирует более полную картину мира и помогает реализовать собственные способности и склонности ребенка, обеспечивает органическое сочетание видов досуга с различными формами образовательной деятельности, формирует дополнительные умения и навыки в опоре на основное образование

Школьное дополнительное образование способствует возникновению у ребенка потребности в саморазвитии, формирует у него готовность и привычку к творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, педагогов, родителей. Занятость учащихся во внеучебное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля школьников, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды. Массовое участие детей в досуговых программах способствует сплочению школьного коллектива, укреплению традиций школы, утверждению благоприятного социально-психологического климата в ней.

Система дополнительного образования в школе выступает как педагогическая структура, которая

- максимально приспосабливается к запросам и потребностям учащихся
- обеспечивает психологический комфорт для всех учащихся и личностную значимость учащихся
- дает шанс каждому открыть себя как личность,
- предоставляет ученику возможность творческого развития по силам, интересам и в индивидуальном темпе,
- налаживает взаимоотношения всех субъектов дополнительного образования на принципах реального гуманизма,
- активно использует возможности окружающей социокультурной и духовной пищи,
 - побуждает учащихся к саморазвитию и самовоспитанию, к самооценке и самоанализу,
 - обеспечивает оптимальное соотношение управления и самоуправления в жизнедеятельности школьного

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

Целью дополнительного образования является формирование всесторонне развитой личности обучающегося, владеющего необходимыми компетентностями для успешной социальной адаптации.

Задачи:

- выявление и развитие способностей каждого ребёнка;
- формирование нравственно зрелой, творчески мыслящей, свободной личности;
- формирование человека, активно развивающего свои физические возможности;
- сохранение психического и физического здоровья учащихся.
- воспитания уважения к истории, культуре своего и других народов и ориентация в информационном пространстве;
- расширение различных видов деятельности в системе дополнительного образования детей для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей, обучающихся в объединениях по интересам.

Задачи педагогов дополнительного образования:

- Реализация потребностей и интересов детей.
- Осуществление личностно-ориентированного подхода к ребёнку.
- Выстраивание индивидуальной образовательной траектории ученика.
- Развитие совместной творческой деятельности.
- Осуществление образовательной деятельности.
- Реализация программ дополнительного образования.
- Взаимосвязь дополнительного образования и школьной системы.
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных образовательных программ и услуг в интересах личности, общества и государства.
- Обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей, адаптация их к жизни в обществе.
- Формирование общей культуры.
- Организация содержательного досуга.

Функции дополнительного образования:

- **Образовательная** – давать учащимся дополнительные знания, умения и навыки.
- **Воспитывающая** – развитие личностных качеств каждого ребёнка, занимающегося в детских объединениях школы.
- **Развивающая** – создание условий для выявления, поддержки и развития одарённых детей, развитие потенциальных возможностей учащихся.
- **Социально-педагогическая** – адаптация детей особой категории к условиям самостоятельной жизни, ориентированные на развитие у них стремления и способности к самостоятельному решению проблем.
- **Рекреативная** – создание условий для отдыха, расслабления и общения учащихся в послеурочное время.

- **Досуговая** – научить ребенка правильно и интересно проводить свое свободное время.
- **Информационная** – передача педагогом ребенку максимального объема информации (из которого воспитанник берет столько, сколько хочет и может усвоить)
- **Коммуникативная** – это расширение возможностей, круга делового и дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми в свободное время;
- **Профориентационная** - формирование устойчивого интереса к социально значимым видам деятельности, содействие определения жизненных планов ребенка, включая предпрофессиональную ориентацию.
- **Интеграционная** – создание единого образовательного пространства школы;
- **Компенсаторная** – освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное (базовое) образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;
- **Социализации** – освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;
- **Самореализации** – самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:

- Обучающиеся приходят на занятия согласно расписанию, в свободное от основной учёбы время.
- Обучение организуется на добровольных началах всех сторон (дети, родители, педагоги).
- Ученикам предоставляется возможность сочетать различные направления и формы занятий; переходить из одной группы в другую.
- Коллективом школы создаются наиболее комфортные условия пребывания детей на занятиях, отличающиеся от условий обучения в условиях классно-урочной системы.
- Учебно-воспитательный процесс проходит в условиях неформального содружества учеников и учителей, объединенных общими интересами, добровольностью совместной деятельности.

Содержание дополнительных образовательных программ должно быть направлено на:

- создание условий для развития творчества ребенка,

- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству,
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка,
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям,
- профилактику асоциального поведения,
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка,
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Общекультурный уровень (6,5 – 10 лет)

Целевые ориентиры

- изучение интересов и потребностей обучающихся в дополнительном образовании детей;
- создание условий для привлечения к занятиям в системе дополнительного образования детей большего числа обучающихся младшего возраста;
- содействие формированию образованной творческой гармоничной личности обучающегося, знающей историю и культуру родного края;
- сохранение психического и физического здоровья учащихся ;
- воспитание любви к своей малой родине и бережного отношения к её этнокультурным традициям.

задачи:

- гуманизация отношений в школьном сообществе;
- содействие проявлению и развитию индивидуальных способностей личности воспитанника;
- создание условий для самореализации всех участников образовательного процесса;
- создание новых коллективов дополнительного образования в соответствии с социальным заказом;
- составление программы диагностики процесса становления индивидуальности обучающегося.

Формы учёта и контроля достижений обучающихся:

Выполнение творческих работ, открытые занятия для родителей и педагогов, отчётные концерты и выставки, показательные выступления, участие в конкурсах и фестивалях.

Ожидаемый результат:

- ▣ обеспечение права и возможности каждому обучающемуся на удовлетворение культурно-образовательных потребностей его и его семьи;
- ▣ создание основ для формирования общей культуры для последующего освоения;
- ▣ развитие эстетического вкуса;
- ▣ укрепление здоровья обучающихся;
- ▣ готовность обучающегося к продолжению дополнительного образования на 2 ступени.

Общекультурный уровень (11 -14 лет)

Целевые ориентиры:

- обеспечение преемственности содержания образования, отдыха и оздоровления обучающихся;

- создание условий для психолого-педагогической поддержки обучающихся в конкурсной и творческой деятельности;
- сохранение психического и физического здоровья учащихся;
- создание условий для активного участия родителей в организации образовательной и досуговой деятельности;
- формирование эстетических и нравственных начал личности воспитанника;
- воспитание любви к своей малой родине и бережного отношения к её этнокультурным традициям.

задачи:

- повышение мотивации к обучению в системе ДО;
- содействие самореализации личности воспитанника;
- обеспечение каждому обучающемуся «ситуации успеха»;
- содействие выбору индивидуального образовательного пути воспитанника.

Формы учёта и контроля достижений обучающихся:

Сохраняются формы, используемые на первой ступени: выполнение творческих работ, открытые занятия для родителей и педагогов, отчётные концерты и выставки, показательные выступления, участие в конкурсах и фестивалях.

В современных условиях, когда актуален вопрос о снижении нагрузки детей, назначение термина «исследовательская деятельность учащихся» приобретает иное значение. В нём уменьшается доля профориентационного компонента, факторов научной новизны исследования и возрастает содержание, связанное с пониманием исследовательской деятельности как инструмента повышения качества образования, реализуемого в сфере дополнительного образования детей. Поэтому на второй ступени огромное значение придаётся творческо-исследовательской деятельности подростков в сфере дополнительного образования: создание рукописных журналов, самиздатовских книг; оформление стендов, витрин; создание творческих проектов.

Ожидаемый результат:

- ≡ ↘ Успешная самореализация обучающихся;
- ≡ ↘ Выход на уровень творческой активности;
- ≡ ↘ Стремление к дальнейшему обучению в системе ДО.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
--------------	--------------------------------	-----------------------------------	----------------------	--------------------------	---------------

1 год	01.10.2019	25.05.2020	30	90	3 раза в неделю по 1 часу
-------	------------	------------	----	----	---------------------------------

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Дата занятия	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1.	01.10, 02.10	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1
2.		Музыкально-ритмическая деятельность.	20	8	12
2.1.	03.10, 04.10, 08.10, 09.10	Основной ритм.	4	2	2
2.2.	10.10, 11.10, 15.10, 16.10	Музыкальная размерность.	4	2	2
2.3.	17.10, 18.10, 22.10, 23.10, 24.10, 25.10	Количество тактов и темп музыки. Движение в очень медленную музыку.	6	2	4
2.4.	29.10, 31.10, 01.11, 05.11, 07.11, 08.11	Сильные, слабые доли.	6	2	4
3.		Разучивание новых (базовых) элементов и фигур.	35	11	24
3.1.	12.11, 14.11, 15.11, 19.11, 21.11, 22.11	Ритмические шаги.	6	2	4
3.2.	26.11, 28.11, 29.11, 03.12, 05.12, 06.12, 10.12	Направления.	7	2	5
3.3.	12.12, 13.12, 17.12, 19.12, 20.12, 24.12, 26.12	Ритмические «ускорения» и «замедления» при исполнении фигур.	7	3	4
3.4.	27.12, 14.01, 16.01, 17.01, 21.01, 23.01, 24.01, 28.01,	Техника исполнения	15	4	11

	30.01, 31.01, 04.02, 06.02, 07.02, 11.02, 13.02				
4.		Тренировка новых элементов и фигур.	20	6	14
4.1.	14.02, 18.02, 20.02, 21.02, 25.02, 27.02, 29.02, 03.03	Без музыки.	8	2	6
4.2.	05.03, 06.03, 10.03, 12.03, 13.03, 17.03, 19.03, 20.03	Только в ритм мелодии.	8	2	6
4.3.	24.03, 26.03, 27.03, 31.03	В мелодию в паре.	4	2	2
5.		Танцевальная практика.	24	5	19
5.1.	02.04, 03.04, 07.04, 09.04, 10.04, 14.04, 16.04, 17.04, 21.04, 23.04, 24.04, 28.04	Отработка фигур.	12	2	10
5.2.	30.04, 05.05, 07.05, 08.05, 14.05, 15.05, 19.05	Особенности исполнения фигур в разных танцах.	7	2	5
5.3.	21.05, 22.05	Направление движения.	2	1	1
		Итого	90		

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №516
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогический совет
Образовательного учреждения
Протокол от 17.09.2019 № 1

УТВЕРЖДАЮ



Л.В. Смирнова

Приказ от 17.09.2019 № 2-пу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

«Спортивные бальные танцы», возраст 8-14 лет

физкультурно-спортивной направленности

на 2019-2020 учебный год

Педагог дополнительного образования: Подгорелкина Юлия Сергеевна

Санкт-Петербург
2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бальные танцы существуют в России уже давно и до 1997 года все школы и ансамбли бальных танцев объединялись под эгидой Ассоциации бальных танцев России. В 1998 году Ассоциация бальных танцев была реорганизована в Федерацию танцевального спорта России, которая была принята коллективным членом Олимпийского комитета России, бальные танцы сменили название на спортивные танцы и были признаны как вид спорта. Однако актуальность развития именно бальных танцев, как один из видов хореографического искусства осталась по-прежнему на высоком уровне и, несомненно, возник вопрос о систематизации и упорядочивании накопившихся теоретических знаний и практического опыта в единой программе обучения. Данная программа направлена на приучение детей, прошедших курс обучения по программе: «бальные танцы для начинающих», к систематическим занятиям спортивными бальными танцами, формирование гармоничного развития личности, фундаментом которого является правильное развитие двигательной и психологической сферы ребенка.

Целью программы является более подробное обучение бальному танцу, участие в районных, городских конкурсах и фестивалях.

Программа имеет многоступенчатую структуру учебного процесса, которая способствует развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей и достижению уровня успехов сообразно способностям учащихся.

НОВИЗНА И ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ

Предлагаемая программа содержит в себе вариативность в рамках искусства спортивных бальных танцев в части набора учащихся и составления танцев по возрастам и степени подготовленности. Работа в коллективе ведется по оригинальной методике, включающей в себя знания, умения и навыки бального танца, а также азы классического танца, элементы дыхательной гимнастики.

Учащиеся изучают бальные танцы общепринятые во всем мире. Их знают и умеют танцевать во всем цивилизованном обществе, они стали неотъемлемой частью общечеловеческой культуры.

Уже через несколько месяцев учащиеся освежают в памяти все пройденное на первом году обучения, начинают овладевать новыми фигурами и танцами и способны показать свое умение на различных конкурсах, фестивалях и праздниках. Проведение этих мероприятий вносит в

процесс обучения элементы соревнований, работу на результат, что придает дополнительный стимул для более тщательного изучения балльных танцев.

Танцуя по одному и в паре, ребенок многому учится и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, но и культура общения в танце с преподавателем, со зрителем.

Данная программа составлена на основе учебного материала и опыта ведущих педагогов России в области балльных танцев, Федерации спортивных танцев России.

АКТУАЛЬНОСТЬ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Спортивный Балльный танец – многогранный вид искусства, исключительно органично сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту линий и позиций, мягкость пластики движений танцоров. Балльные танцы, до недавнего времени относясь к числу наиболее массовых средств художественного воспитания, имеют свою историю возникновения, становления и развития, определенные методические наработки в отношении преподавания. Учитывая то, что балльные танцы, в отдельной части, перешли на качественно новый уровень, признанные Олимпийским комитетом России как вид спорта, они нуждаются в дальнейшей разработке научных основ преподавания, анализе имеющихся средств, форм и методов работы. Следует максимально использовать накопленный опыт работы и разработки, которые уже используются в других, “смежных” видах спорта. К сожалению, в настоящее время, соответствующих методических разработок очень мало, не разработана теория движений, существующий минимум литературы малодоступен, да и не используется преподавателями балльных танцев.

Настоящая программа опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе. Она является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике.

Непосредственная связь балльных танцев с музыкой прослеживается на всем этапе обучения, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны освежить и закрепить знания с прошлого года о таких понятиях, как: “ритм”, “счет”, “размер” и что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз.

Несомненна огромная роль балльных танцев в эстетическом воспитании детей и подростков. Танец помогает решать еще одну из важнейших задач педагогики – обучение детей социальному опыту. В процессе занятий танцами появляются яркие примеры для подражания, намечаются ориентиры поведения и развития характера.

Задачи:

1. Усилить интерес к танцу, раскрыв его многообразие и красоту;
2. Обучить основам новых танцев;
3. Усилить умение слышать и слушать музыку и передавать её содержание в движении;
4. Укрепить костно-мышечный аппарат;
5. Совершенствовать выразительность исполнения, силу, выносливость, координацию движений;
6. Формировать художественно-образное восприятие и мышление;
7. Воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
8. Развить трудолюбие и самодисциплину.

Содержание программы рассчитано на детей школьного возраста 8-13 лет.
Срок реализации программы – 1 год.

При решении учебных задач предусматривается укомплектование групп детьми из других учебных заведений.

При желании детей и наличии необходимых организационных условий обучение может быть продолжено по углубленной программе.

Режим занятий: группа в количестве 10-25 человек – 3 часа в неделю.

Занятия в группах предполагают одиночное и дуэтное танцевание. Для достижения психологического комфорта и соответствия физических данных (рост, возраст, уровень подготовки) в паре предусматривается привлекать на занятия учащихся из других учебных заведений. Такая необходимость продиктована тем, что выбор подходящих друг другу партнёров может быть осуществлён только среди как можно большего количества детей.

Структура занятия:

1. Построение;
2. Разминка;
3. Пространственно-ориентированные упражнения;
4. Тренировка основных фигур (как простых, так и более сложных) танцев: медленный вальс, танго, венский вальс, квикстеп (европейская программа бальных танцев), самба, ча-ча-ча, джайв (латиноамериканская программа бальных танцев);
5. Разучивание новых движений;
6. Построение новой хореографии (схем, связок) используя только что разученные движения и основные фигуры;
7. Протанцовывание схем и связок в музыку;
8. Поклон.

Ожидаемые результаты

В конце года обучения воспитанник будет знать:

1. Разминку в центре зала;
2. Пространственно-ориентированные упражнения;
3. Основные шаги (как простые, так и более сложные) танцев: медленный вальс, танго, венский вальс, квикстеп (европейская программа бальных танцев), самба, ча-ча-ча, джайв (латиноамериканская программа бальных танцев);
4. Основы работы мышц и правильного дыхания;
5. Терминологию танца.

Воспитанник будет уметь:

1. Самостоятельно выполнять разминку;
2. Выполнять синхронно движения и комбинации;
3. Исполнять в музыку выученные связки;

У него будет развито:

1. Чувство ритма;
2. Слух;
3. Координация движений.

У него будет воспитано:

1. Уважительное отношение к педагогу и занятиям;
2. Корректность и такт по отношению к другим учащимся;
3. Дисциплинированность;

В целях достижения высоких результатов на соревнованиях необходимо привлекать на занятия и детей из других образовательных учреждений

Формы подведения итогов:

1. Сочетание теории и практики;
2. Открытые уроки: мониторинг знаний и умений;
3. Показательные выступления.
4. Участие в городских смотрах и соревнованиях.

Количество часов обучения – 101 час.

Количество человек в группе: 10-25 человек.

Задачи обучения:

- Раскрытие природных данных;
- Обучение пространственно-ориентированным упражнениям;
- Обучение как основным шагам, так и более сложным, направлениям латиноамериканских и европейских танцев, а также дополнительной программы бальных танцев;
- Постановка осанки, позиций стоп, линий рук, правильной походки;
- Развитие восприятия музыки;
- Физическое и психологическое совершенствование.

Учебно-тематический план

Спортивные бальные танцы

№	Дата занятия	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1.	01.10, 02.10	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1
2.		Музыкально-ритмическая деятельность.	20	8	12
2.1.	03.10, 04.10, 08.10, 09.10	Основной ритм.	4	2	2
2.2.	10.10, 11.10, 15.10, 16.10	Музыкальная размерность.	4	2	2
2.3.	17.10, 18.10, 22.10, 23.10, 24.10, 25.10	Количество тактов и темп музыки. Движение в очень медленную музыку.	6	2	4
2.4.	29.10, 31.10, 01.11, 05.11, 07.11, 08.11	Сильные, слабые доли.	6	2	4
3.		Разучивание новых (базовых) элементов и фигур.	35	11	24
3.1.	12.11, 14.11, 15.11, 19.11, 21.11, 22.11	Ритмические шаги.	6	2	4
3.2.	26.11, 28.11, 29.11, 03.12, 05.12, 06.12, 10.12	Направления.	7	2	5
3.3.	12.12, 13.12, 17.12, 19.12, 20.12, 24.12, 26.12	Ритмические «ускорения» и «замедления» при исполнении фигур.	7	3	4
3.4.	27.12, 14.01, 16.01, 17.01, 21.01, 23.01, 24.01, 28.01, 30.01, 31.01,	Техника исполнения	15	4	11

	04.02, 06.02, 07.02, 11.02, 13.02				
4.		Тренировка новых элементов и фигур.	20	6	14
4.1.	14.02, 18.02, 20.02, 21.02, 25.02, 27.02, 29.02, 03.03	Без музыки.	8	2	6
4.2.	05.03, 06.03, 10.03, 12.03, 13.03, 17.03, 19.03, 20.03	Только в ритм мелодии.	8	2	6
4.3.	24.03, 26.03, 27.03, 31.03	В мелодию в паре.	4	2	2
5.		Танцевальная практика.	24	5	19
5.1.	02.04, 03.04, 07.04, 09.04, 10.04, 14.04, 16.04, 17.04, 21.04, 23.04, 24.04, 28.04	Отработка фигур.	12	2	10
5.2.	30.04, 05.05, 07.05, 08.05, 14.05, 15.05, 19.05	Особенности исполнения фигур в разных танцах.	7	2	5
5.3.	21.05, 22.05	Направление движения.	2	1	1
		Итого	90		

Основное содержание:

Тема 1. Вводное занятие:

Беседа по поведению в танцевальном зале. Рассказ и инструктаж по технике безопасности: работа с электрооборудованием, осторожность при нахождении на скользком полу, правила поведения на занятиях. Регулярные инструктажи при выездных занятиях, выездных соревнованиях и т.п.: правила дорожного движения, поведение в общественном транспорте и общественных

местах.

Тема 2. Музыкально-ритмическая деятельность

Теория: музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, 6/8 и их соответствия конкретным танцам программы бальных танцев (дополнительной, европейской или латиноамериканской).

Темпы музыки: различие, верхняя и нижняя граница.

Тема 3. Разучивание новых (базовых) элементов и фигур.

Разучиваются базовые (как простые, так и сложные) элементы и фигуры и их соответствие ритму мелодии. На основе базовых элементов и фигур развиваются координационные движения, формируются технические приемы, приобретает хорошая спортивная форма.

Крайне важно следить за правильной постановкой корпуса, рук, ног, головы, груди, бедер.

Тема 4. Тренировка новых элементов и фигур.

На основании базовых вариаций и фигур производится их ритмическое усложнение.

Тема 5. Танцевальная практика.

Отработка фигур, шагов и направлений движения, разученных в каждом танце. Умение на основе тренировочных упражнений танцевать наперед заданную хореографию в зале в зависимости от мелодии.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В процессе занятий спортивными бальными танцами развиваются и тренируются множество физических качеств, таких как: сила, гибкость, ловкость, быстрота реакции, скорость движения, выносливость, а также формируется хорошая осанка корпуса.

I. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Сила подразделяется на три группы:

1. **общего воздействия** (задействовано во время работы не менее 2/3 общего объема мышц);
2. **регионального** (задействовано во время работы от 1/3 до 2/3 общего объема мышц);
3. **локального** (задействовано, соответственно, менее 1/3 мышц).

Применяемые методы:

1. Метод максимальных усилий.
2. Метод повторных усилий.

3. Метод работы до «отказа».
4. Изометрический (статический) метод.

II. Гибкость – подвижность в суставах, способность выполнять движение с большой амплитудой. Упражнения на гибкость на одном занятии выполняются 2-3 раза.

В подготовительную часть занятия включают специальную разминку; после хорошего «разогрева» организма 6-8 упражнений для мышечного суставного аппарата в чередовании с основной темой занятия. В заключительной части занятия тренируют упражнения на растягивание (примерно 8-10 упражнений) в сочетании с упражнениями на расслабление и самомассаж.

Методы развития гибкости:

1. **Метод многократного растягивания.** Метод основан на свойстве мышц растягиваться при многократных повторениях упражнения.
2. **Метод статического растягивания.** Метод основан на зависимости величины растягивания от продолжительности.
3. **Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости.** Данный метод основан на том, что в мышцах в состоянии покоя постоянно поддерживается слабое напряжение (тонус) и скелетная мышца в состоянии покоя способна растягиваться до 30-40% своей длины.

III. Ловкость – способность быстро и легко овладевать новыми движениями (быстро обучаться), осознанно выполняя движения, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить «оптимальное» решение. Ловкость несет в себе отпечаток индивидуальности, как и любое качество. Ловкость – концентрат жизненного опыта, несет в себе отпечаток индивидуальности, как любое качество, связанное с психикой. Ловкость у каждого человека «качественна и неповторима».

К методам развития ловкости относят метод повторного, непрерывного, равномерного и переменного выполнения упражнений и методы контрастного выполнения упражнений с последующим сближением требований контрастности.

Ловкость формируется в процессе всей жизни человека и базируется на врожденных и приобретенных движениях. Развитие ловкости осуществляется двумя путями:

1. Развитие способности осваивать сложные в координационном смысле движения (пополнение двигательного опыта новым содержанием).
2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, с преодолением координационных трудностей.

IV. Быстрота

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальное время. Физический механизм основан на скоростных характеристиках прохождения нервных процессов. Быстрота – характеризуется, как многофункциональное свойство центральной нервной системы и периферического нервно-мышечного аппарата.

Выделяют 3 формы быстроты:

1. Латентное (запаздывающее) время двигательной реакции;
2. Скорость одиночного движения;
3. Частота движений.

Методика развития быстроты

Максимальная скорость движения зависит не только от скоростных возможностей нервных процессов и быстроты двигательной реакции, но и от: силы, гибкости, координации, уровня владения техникой выполняемых движений.

Применяемые методы.

Существуют следующие методы оценки быстроты: повторный, переменный и соревновательный.

- **Повторный метод** характеризуется увеличением частоты движения до максимального.
- **Переменный метод** характеризуется чередованием движений от предельной частоты и интенсивности до минимальных характеристик.

V. Выносливость – это способность противостоять физическому и психическому утомлению. Выносливость выражается в виде: а) общей выносливостью, б) специальной выносливостью. Выносливость преимущественно развивается циклическими упражнениями.

Методика развития выносливости – это система рекомендаций, которые необходимо выполнять для достижения оптимального оздоровительного эффекта и сведения к минимуму возможных осложнений в виде травм и заболеваний. Она включает рекомендации по методам развития выносливости: по организации занятий оздоровительным бегом, по структуре занятий, по гигиеническим мероприятиям, по предупреждению травматизма. Развитие выносливости предполагает систематическую тренировку в разнообразных видах утомительной работы, выполняемой в медленном ритме. С этой целью выполняются непрерывные (равномерные и переменные) интервальный и контрольный (соревновательный) методы тренировки.

Равномерный непрерывный метод заключается в однократном равномерном выполнении упражнений малой и умеренной мощности.

Переменный непрерывный метод отличается от равномерного периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы.

Интервальный – заключается в дозированном повторном выполнении упражнений небольшой продолжительности через строго определенные интервалы отдыха.

Контрольный (соревновательный) – это однократное или многократное выполнение упражнений тестов для оценки выносливости.

Осанка – привычная поза непринужденно стоящего человека без активного физического напряжения, способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и организма в целом, характеризуется симметричным развитием левой и правой частей тела, умеренным изгибом позвоночника, шейный и поясничный отделы слегка прогнуты вперед, грудной – назад, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, своды стоп нормальные, мышцы хорошо развиты, походка красивая.

Методика формирования осанки: Необходимо равномерно развивать мышцы всего тела. Прежде всего статическую силу мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, подвижность позвоночника.

ЛИТЕРАТУРА

1. Н. Рубштейн «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М., 2000.
2. Неверкович С.Д., Хозяинов Г.И. «Основы обучения и воспитания». М., 2007.
3. Спортивно-танцевальная классификация фигур и вариаций по программе сложности. РГАФК, М, 2016.
4. Лечебная физическая культура, 3-е изд., под ред. С.Н. Попова, издательский центр «Академия», М., 2016.
5. Мур Алекс, Популярные вариации, 10-е изд., Санкт-Петербург, 2015.
6. Мур Алекс, Техника исполнения западноевропейских танцев (5 частей), 10-е изд., Санкт-Петербург, 2015.
7. Лаэрд Уолтер, Техника латиноамериканских танцев, 7-е изд., Санкт-Петербург, 2014.