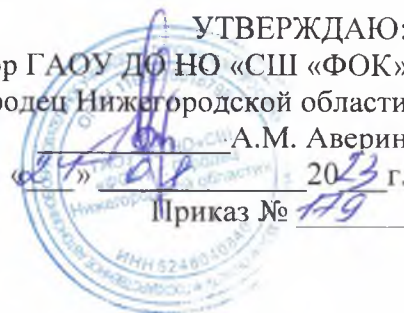


ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
В Г.ГОРОДЕЦ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Принята на заседании
педагогического совета
от 24.08. 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК»
г.Городец Нижегородской области
А.М. Аверин
2023 г.
Приказ № 179



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Танцевальный спорт (спортивные бальные танцы)»
(ознакомительный уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов в год: 276, режим бч/н

Программу составили:
тренер – преподаватель
Жемчугов Михаил Михайлович
инструктор-методист:
Лопатина Ольга Леонидовна

г. Городец, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – **физкультурно-спортивная**.

Уровень программы – **стартовый (ознакомительный)**.

Танцевальный спорт - Спортивные бальные танцы. Они включены в программу будущих Олимпийских игр, по ним проводятся чемпионаты, турниры, соревнования.

Наряду с классическим и народным танцем спортивный бальный танец все больше внедряется в систему образования.

Детский танцевальный коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Спортивный бальный танец как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ.

Спортивный бальный танец требует и волевого проявления, так как ребенок действует, сознательно выполняя поставленные перед ним задачи, согласуя свои действия с музыкой и образом. Так же он требует и быстрой реакции на внешние раздражители, своевременного переключения с одного движения на другое, умения быстро и точно его тормозить. Чтобы двигаться в соответствии с характером музыки, образом танца, нужно иметь определенный запас движений. Следует поощрять в танцевальных занятиях составление детьми комбинаций из элементов танцевальных и ритмичных упражнений, собственных выразительных движений, но при всех движениях приучать ребенка следить за правильностью постановки головы, корпуса и рук. Развивать хорошую осанку.

Освоение спортивных бальных танцев связано с определенной тренировкой тела. Поэтому обучение предлагает специальные тренировочные занятия, построенные на основных положениях, позициях и элементах бальных танцев. Особенностью танца является гармоническое развитие тела. Танец учит грациозному логическому движению.

Спортивные бальные танцы оказывают большое влияние и на формирование внутренней культуры человека. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, внимание к окружающим, доброжелательность - вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцами и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Поскольку учебный процесс протекает в определенном количестве, занятия танцем развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.

Спортивный бальный танец воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Танцевальный спорт» (Спортивные бальные танцы) Государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования Нижегородской области «Спортивная школа» «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Городец

Нижегородской области» (далее – ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г. Городец Нижегородской области») определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности при получении дополнительного образования и направлена на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в физическом, интеллектуальном и духовно-нравственном совершенствовании.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный спорт» ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г. Городец Нижегородской области» ориентирует на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей и молодёжи;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Нормативно-правовой основой для разработки дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальный спорт» являются:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022г. № 629.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (раздел 6) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
6. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”.
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р;
8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования,

основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 26.05.2021г.

12. Устав ГАОУ ДО НО «СШ «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г.Городец Нижегородской области».

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в создании условий для развития личности ребенка и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижению результатов; профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности.

Программа даёт возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает детям и молодёжи выбор здорового образа жизни, развитие их индивидуальных качеств.

Новизна программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальный спорт» ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие навыков в искусстве танца у школьников, занимающихся в системе дополнительного образования. Дифференцированный подход к детям с разным уровнем возрастного и физического развития может дать значительный педагогический эффект в процессе обучения и воспитания

Цель программы: становление самостоятельной личности, способной к творческому и профессиональному самоопределению посредством занятий танцевальным спортом.

Задачи программы:

обучающие:

- освоить передачу музыки и содержание образа движением;
- обучать основам музыкальной грамоты;
- обучить простейшим упражнениям классического танца;
- обучить основным танцам латиноамериканской и европейской программы.

Развивающие:

- формировать качества личности: терпение, настойчивость, трудолюбие, работоспособность, доброжелательность;
- развивать танцевальные данные: выворотность, гибкость, устойчивость и координацию;
- содействовать привитию любви к танцевальному спорту.

Воспитательные:

- формировать навыки общения в коллективе;
- воспитывать умение ценить красоту движения.

Здоровьесберегающие:

- использовать дифференцированный подход к каждому ребенку;
- уделять основное внимание специальному развитию способности естественного, радостного существования в процессе танцевальной деятельности: снятию внутренних зажимов; постановки рук и ног; двигательному раскрепощению ребенка.

Отличительные особенности. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Возраст обучающихся: 6-18 лет. Программа предназначена для детей не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

В зависимости от возраста и степени физического развития, обучающиеся, при необходимости, могут быть скомплектованы в группы следующим образом:

- дошкольный возраст – 5-7 лет;
- младшего школьного возраста – 8-11 лет;
- среднего школьного возраста – 12-14 лет;
- старшего школьного возраста – 15-17 лет.

Возрастные особенности обучающихся.

При разработке и реализации ДООП ГАОУ ДО НО «СШ «Фок в г. Городец Нижегородской области» учитывались возрастные особенности обучающихся, так как в детском и юношеском возрасте организм человека находится ещё в стадии формирования и физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие.

Дошкольный и младший школьный возраст (5-8 лет) является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Ведущей деятельностью дошкольного возраста считается сюжетно-ролевая игра, в которой дети моделируют деятельность и отношения взрослых и с удовольствием осваивают двигательные умения и навыки. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений через разнообразные игры является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений и игр будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посильных способах, разумно используя внутреннюю тягу детей к этой форме двигательной активности.

Младший школьный возраст (7-10 лет). У детей в возрасте 7-10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. В этот период большинство органов достигают полного функционального развития. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Широкие артерии при небольшой массе сердца и объеме его внутренних полостей, значительный объем ствола проводящей системы сердца в этом периоде развития детей создают благоприятные условия для физических нагрузок.

Несмотря на то, что рост и созревание нервных клеток у детей этого возраста заканчивается, сила нервных процессов у них не высокая. При монотонной двигательной деятельности или при действии сильных раздражителей часто возникает запредельное торможение, приводящее к ослаблению двигательной деятельности.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение жизни, осваивается в возрасте 7-10 лет. Поэтому включение большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет разучено в этот период, тем легче в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Подростковый возраст (11-14 лет) – основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие соответствующей физической подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные

изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Юношеский возраст (15-18 лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения тренировочных нагрузок. Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся.

В динамике работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма - «вработывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения.

Формы занятий. Формой объединения обучающихся является секция;

– обучающиеся могут заниматься в группах одного возраста и/или разновозрастных;

– состав групп: может быть, как постоянным, так и переменным.

Режим занятий. К особенностям организации образовательной деятельности при реализации ДООП относят следующие:

Срок реализации ДООП ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г. Городец Нижегородской области» – 1 год.

На обучение по общеразвивающим программам принимаются обучающиеся в начале учебного года без проведения индивидуального отбора.

Объем ДООП ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г. Городец Нижегородской области» программы определяется содержанием и прогнозируемыми результатами; характеризуется её продолжительностью и составляет 276 часов.

Форма обучения по ДООП ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г. Городец Нижегородской области»: очная.

Режим занятий: соответствуют требованиям СанПин 2.4.4.3172-14. Предусматривается проведение 3 занятий в неделю по 2 часа. 1 час= 45 мин.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

По окончании обучения учащиеся должны: **знать:**

- фигуры класса «Н»;
- историю развития балетных и современных спортивных танцев;
- названия и правила выполнения танцевальных движений;
- ценности сотрудничества с другими людьми.

Уметь:

- выполнять начальный тренаж для развития различных групп мышц;
- координировать свои движения;
- различать музыку по ритму и темпу;
- выполнять упражнения, направленные на работу различных групп мышц;
- определять ритм, темп, характер музыки.

Метапредметные результаты:

- иметь представление о собственном теле;
- знать правила поведения в образовательном учреждении;
- знать правила гигиены костюма

Наряду с образовательными задачами дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальный спорт» предполагается формирование у обучающихся универсальных учебных действий (УУД):

– личностные – сформировать стойкий интерес к занятиям танцевального искусства, умение ставить и реализовывать свою цель, способность к оценке своих поступков и действий других людей;

развито доброжелательное отношение ко всем участникам коллектива, чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности, эстетического вкуса, высоких нравственных качеств;

реализация творческого потенциала в процессе занятий хореографией, позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей;

– регулятивные – понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом; уметь управлять своей деятельностью, планировать свои действия на отдельных этапах работы;

осуществлять контроль и оценку результатов своей деятельности, анализировать причины успеха/неуспеха;

– познавательные – уметь работать с информацией, анализировать и обобщать свои знания, умения и навыки, реализовывать их, проявлять индивидуальные творческие способности при исполнении сольной программы;

– коммуникативные – уметь общаться с участниками образовательного процесса; оценивать действия других детей и сравнивать со своими; формулировать свои затруднения, предлагать помощь, работать в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию.

Овладение учащимися УУД создают возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей на основе формирования умения учиться. Эта возможность обеспечивается тем, что универсальные учебные действия – это обобщенные действия, порождающие широкую ориентацию учащихся в различных предметных областях познания и мотивацию к обучению.

Формы подведения итогов

Проверка освоения программного материала проводится по всем направлениям образовательной программы. При оценке результативности освоения образовательной программы учитывается активность ребенка, внимательность и точное выполнение задач, поставленных педагогом перед учащимся.

При зачислении на обучение по данной общеразвивающей программе проводится вводный контроль с целью определения индивидуальных физических данных ребенка. На каждом занятии педагог ведет текущий контроль, результаты которого оцениваются вербально.

На в середине года (декабрь) проводится промежуточная аттестация с целью проверки сохранности знаний, умений, навыков, полученных за полугодие. По окончании реализации программы педагог проводит итоговую аттестацию.

Контроль ЗУН может проходить в виде:

1. Творческая постановочная работа (участие детей в фестивалях, конкурсах детского творчества различного уровня).

2. Зачетные занятия, открытые показы, мастер-классы с целью оценки знаний, навыков и умений, полученных за образовательный период.

3. Индивидуальная контрольная сдача учебного материала.

Выполнение контрольных мероприятий отражено в диагностическом материале (Приложение), оценивается по следующим критериям:

Высокий уровень освоения программы. Точное знание терминологии и правил исполнения движений в соответствии с годом обучения; точность, музыкальность и выразительность исполнения танцевальных комбинаций и этюдов; умение работать в паре и владение навыками сольного исполнения танцевальных фрагментов.

Средний уровень освоения программы. Неполное владение теоретическими знаниями по танцевальной дисциплине в соответствии с годом обучения; недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций с точки зрения координации движений и музыкальности; умение работать в паре; неполное владение репертуаром коллектива соответствующего года обучения.

Низкий уровень освоения программы. Слабое усвоение теоретического программного материала соответствующего года обучения; неточное исполнение танцевальных комбинаций; несформированность навыков работы в коллективе

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Календарно-тематическое планирование, расписание занятий
1 год	1 сентября	20 июля	46 недель	138	276	3 раза в неделю по 2 часа с перерывом	Согласно Локальному акту Учреждения календарно-тематическое планирование находится в Рабочей программе педагога Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г.Городец Нижегородской области».

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	12	12	-	Беседа
1.1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	2	-	
1.2	История танцевального спорта в России и мире	2	2	-	
1.3	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при травмах	2	2	-	
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	
1.5	Структура тренировочного занятия. Спортивная терминология	2	2	-	
1.6	Значение общей физической и специальной физической подготовки.	2	2		
2.	Общая физическая подготовка	94	2	92	Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение
2.1	Упражнения на гибкость и силу	20	-	20	
2.2	Упражнения на развитие быстроты	16	-	16	
2.3	Упражнения для рук и плечевого пояса	18	-	18	
2.4	Упражнения для туловища и шеи	15	-	15	
2.5	Упражнения для мышц ног	15	-	15	
2.6	Эстафеты, подвижные игры	10	2	8	
3.	Специальная физическая подготовка	44	-	44	Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение
3.1	Виды шагов на полупальцах	14	-	14	
3.2	Упражнения в равновесии на баланс	10	-	10	
3.3	Волны	10	-	10	
3.4	Вращения	10	-	10	
4.	Технико-тактическая подготовка	102	11	91	Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение
4.1	Основы латиноамериканских танцев	50	5	45	
4.1.1	Самба	10	1	9	
4.1.2	Ча-ча-ча	10	1	9	

4.1.3	Румба	10	1	9	
4.1.4	Пасадобль	10	1	9	
4.1.5	Джайф	10	1	9	
4.2	Основы стандартных танцев:	52	6	36	
4.2.1	Медленный вальс	10	1	9	
4.2.2	Танго	10	1	9	
4.2.3	Медленный фокстрот	10	1	9	
4.2.4	Венский вальс	10	1	9	
4.2.5	Квикстеп	12	1	11	
5.	Психологическая подготовка	6	2	4	
5.1	Обучение самоуправлению на занятиях	2	1	1	
5.2	Психологический настрой к началу соревнований или спортивно-оздоровительных мероприятий	4	1	3	
6	Соревновательная подготовка	12	2	10	Практические задания, наблюдение
6.1	Подготовка к соревнованиям различного уровня	12	2	10	
7.	Итоговое занятие	6	2	4	Контрольно-тестовые упражнения
	ИТОГО:	276	34	242	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка (12 часов).

Тема 1.1 Вводное занятие. Правила техники безопасности (2 часа).

Теория (2 часа): Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с программой.

Тема 1.2 История танцевального спорта в России и мире (2 часа).

Теория (2 часа). Возникновение первых канонов бальной хореографии. Выдающиеся спортсмены России и мира.

Тема 1.3 Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при травмах (2 часа).

Теория (2 часов). Правила поведения на спортивных занятиях. Причины возникновения травм.

Тема 1.4 Врачебный контроль и самоконтроль (2 часа).

Теория (2 часа). Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Тема 1.5 Структура тренировочного занятия. Спортивная терминология (2 часа).

Теория (2 часа). Планирование спортивного занятия. Построение тренировки: разминка (общая и специальная), основная, заключительная часть.

Тема 1.6 Значение общей физической и специальной физической подготовки (2 часа).

Теория (2 часа). Организация самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Значение подводящих упражнений к танцам.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (94 часа)

Тема 2.1 Упражнения на гибкость и силу (20 часов)

Практика. (20 часов)

- пассивно- маховые, пружинные движения;
- мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);
- мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
- мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);
- мышцы спины;
- мышцы брюшного пресса;
- мышцы голени и стопы;
- мышцы бедра;

Складка (стоя, сидя).

Шпагаты.

Тема 2.2 Упражнения на развитие быстроты. (16 часов)

Практика (16 часов)

- скакалка, бег с ускорением;
- упражнения с увеличением амплитуды движения.

Тема 2.3 Упражнения для рук и плечевого пояса. (18 часов)

Практика (18 часов) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения, сгибание- разгибание рук, в упоре лежа, в висе и т.д.).

Тема 2.4 Упражнения для туловища и шеи. (15 часов)

Практика (15 часов) Наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой; повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом; пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом. пружинистые покачивания в выпаде и др.

Тема 2.5 Упражнения для мышц ног (15 часов)

Практика. (15 часов) Приседания, выпады, прыжки на месте в движении, многоскоки. выпрыгивания из упора присев, выпрыгивания из упора присев с отягощением. Прыжки со скакалкой (короткой и длинной): с вращением вперед, назад, на одной и двух ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе, полуприседе.

Тема 2.6 Эстафеты, подвижные игры. (10 часов)

Теория. (2 часа) Правила игр.

Практика. (8 часов) Спортивные, народные и подвижные игры (в спортивном зале и на открытом воздухе): мини-футбол, волейбол, стрит-бол, настольный теннис. Эстафеты: беговые, прыжковые, с переносом предметов (мячей, кубиков, кеглей, ракеток); с метанием, бросками, ведением (мяча), жонглированием теннисными мячами, малыми легкими мячами, и др., прыжками и бегом с гимнастической скакалкой.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (44 часа)

Тема 3.1 Виды шагов на полупальцах (14 часов)

Практика (14 часов)

Виды шагов на полупальцах:

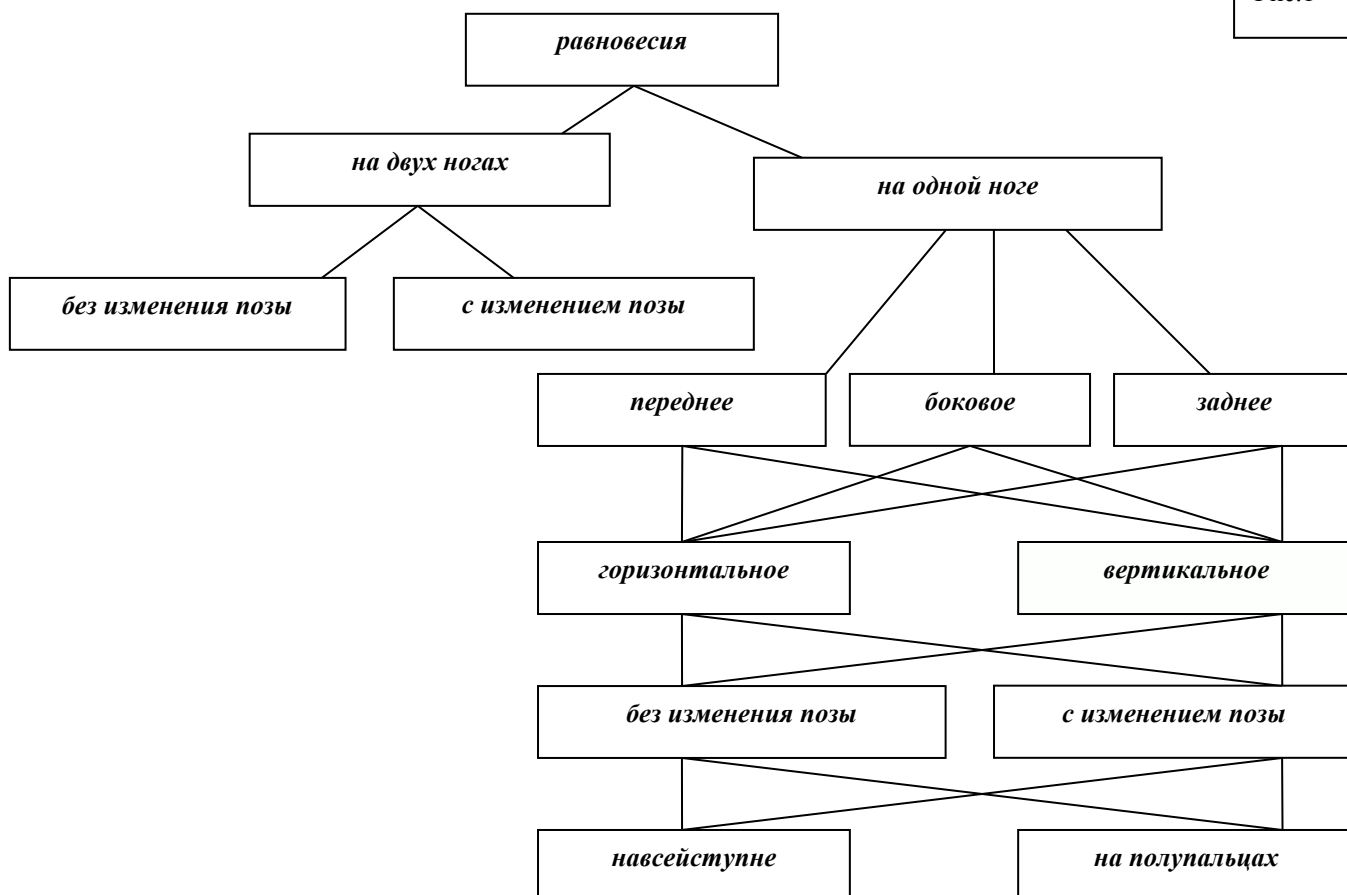
- мягкий;
- высокий;
- острый;
- пружинящий;
- двойной (с приставкой) вправо, влево;
- вперед, назад;
- скрестный;

- в полуприседе на носках;
- перекатный;
- в противоходе;
- галоп.

Тема 3.2 Упражнения в равновесии на балансе (10 часов)

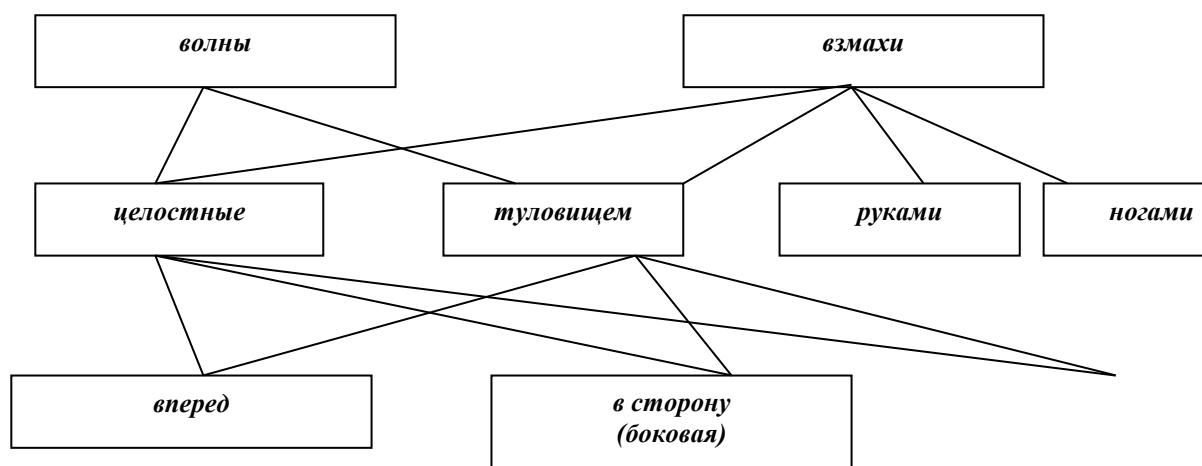
- Практика. (10 часов):* - стойка на носках на двух, на одной ноге;
- переход с одной ноги на другую с носка на носок;
 - равновесия (рис.1).

Рис.1



Тема 3.3 Волны. (10 часов)

- Практика. (10 часов)* -волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;
- волна вперед, назад, боковая.



Тема 3.4 Вращения. (10 часов)

Практика. (10 часов)

Вращения:

- переступанием;
- вольтовые;
- поворот на трех шагах;
- на одной ноге;
- на двух без шага;
- шэнэ;
- пивоты.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. (102 часа)

Тема 4.1 Основы латиноамериканских танцев. (50 часов)

4.1.1 Самба (10 часов)

Теория. (1 час) Стойка и линии тела.

Практика. (9 часов)

- Натуральный ролл.
- Открытые роки вправо и влево.
- Роки назад с правой ноги и левой ноги.
- Коса.
- Самбалоки.

Тема 4.1.2 Ча-ча-ча (10 часов)

Теория. (1 час) Направления движения и равнения в зале.

Практика. (9 часов)

- Рондшассе.
- Хиптвистшассе.
- Усложненный хип твист.
- Турецкое полотенце.
 - Кубинский брейк в открытой позиции.
 - Следуй за лидером.
 - Кросс бейсик.
 - Возлюбленная.

Тема 4.1.3 Румба. (10 часов)

Теория. (1 час) Позиции шагов по отношению к корпусу.

Практика. (9 часов)

- Фехтование.
- Альтернативное основное движение.
- Кики ход вперед, назад.
- Три тройки.

- Усложненный хип-твист.
- Раскрытие влево и вправо.
- Локон.
- Кубинские роки.

Тема 4.1.4 Пасадобль (10 часов)

Теория. (1 час) Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов); позиция, баланс, прогулка.

Практика. (9 часов)

- Аппель.
- Сюрплейс.
- Шассе вправо.
- Шассе влево.
- Подъемы
- Восемь.
- Атака.
- Разделение.
- Шестнадцать.
- Твист поворот.
- Променад.
- Большой круг Ля пасса.
- Бандерильяс.
- Синкопир. Разделение.
- Фолловейвиск.
- Обратный фолловей и открытый телемарк.
- Испанская линия.
- Методы смены ног.

Тема 4.1.5 Джайф (10 часов)

Теория. (1 час) Ведение и следование.

Практика. (9 часов)

- Простой спин.
- Цыплячий ход.
- Изогнутый хлыст.
- Свивлы носок-каблук
- Фликивбрейк.
- Смена мест справа налево с двойным спином.
- Перекрученная смена мест слева направо.
- Двойной хлыст с кроссом.
- Обратный хлыст.
- Перекрученное фолловей раскрытие.
- Боллчейндж.

Тема 4.2 Основы стандартных танцев. (52 часа)

4.2.1 Медленный вальс (10 часов)

Теория. (1 час) Стойка и линии тела.

Практика. (9 часов)

- Плетение из ПП.
- Телемарк.
- Открытый телемарк.
- Кроссхезитейшн.
- Крыло.
- Открытый импетус.
- Внешний спин.
- Поворотный лок.

Тема 4.2.2 Танго (10 часов)

Теория. (1 час) Направления движения и равнения в зале.

Практика. (9 часов)

- Променадное звено.
- Форстеп.
- Открытый променад назад.
- Внешний свивл после открытого променада.
- Внешний свивл после открытого окончания.
- Внешний свивл после 1-2 шага обратного поворота.
- Променад фолловей.
- Форстеп перемена.
- Браштеп.

Тема 4.2.3 Медленный фокстрот. (10 часов)

Теория. (1 час) Позиции шагов по отношению к корпусу.

Практика. (9 часов)

- Перо.
- Тройной шаг.
- Натуральный поворот.
- Обратный поворот.
- Перо окончание.
- Импетус.
- Натуральное плетение.
- Перемена направления.
- Основное плетение.

Тема 4.2.4 Венский вальс (10 часов)

Теория. (1 час) Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов); позиция, баланс, прогулка.

Практика. (9 часов)

Венский вальс.

- Натуральный поворот.
- Обратный поворот.
- Шаги перемены вперед с правой ноги и с левой ноги.

Тема 4.2.5 Квикстеп (12 часов)

Теория. (1 час) Ведение и следование.

Практика. (11 часов)

Квикстеп.

- Быстрый открытый обратный.
- Фиштейл.
- Бегущий правый поворот.
- Четыре быстрых бегущих.
- В-6.
- Телемарк.

Раздел 5. Психологическая подготовка. (6 часов)

Тема 5.1 Обучение самоуправлению на занятиях (2 часа)

Теория (1 час) обучение самоуправлению на занятиях и спортивно-оздоровительных мероприятиях: анализ эмоционального состояния.

Практика. (1 час) Моделирование условий конкретных соревнований, спортивно-оздоровительных мероприятий.

Тема 5.2 Психологический настрой к началу соревнований или спортивно-оздоровительных мероприятий. (4 часа)

Теория (1 час) Изучение приемов саморегуляции психологического состояния для сохранения нервно- психологического тонуса к началу соревнований или спортивно-оздоровительных мероприятий.

Практика (3 часа) Упражнения для: регуляция дыхания, расслабление мышц, продолжительность и интенсивность разминки, отвлечение и переключение внимания, саморегуляция психического состояния.

Раздел 6. Соревновательная подготовка (12 часов)

Тема 5.1 Подготовка к соревнованиям различного уровня (12 часов)

Теория (2 часа) Требования, предъявляемые к исполнению танцев конкурсных программ. Психологический настрой на соревнования. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника соревнований и в качестве зрителя.

Практика (10 часов) Отработка конкурсных танцев европейской и латиноамериканской программ.

Раздел 6. Итоговое занятие (6 часов)

Теория (2 часа). Методика выполнения контрольных упражнений по общей, специальной и технической подготовке. Исходные положения, количество попыток, зачетные требования. Условия проведения контрольно-тестовых упражнений.

Практика (4 часа).

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке.

Методическое обеспечение программы

Формы, методы, приёмы и педагогические технологии, используемые в программе.

Содержание образовательной деятельности с обучающимися определяется следующими факторами: общеоздоровительной направленностью; спецификой вида спорта; возрастными особенностями и возможностями обучающихся.

Достижение задач, поставленных в дополнительной образовательной программе, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана и контрольных упражнений; регулярное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; организацию воспитательной работы, привитие обучающимся навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию образовательного процесса.

Обучение в рамках дополнительной образовательной программы осуществляется только с обучающимися, желающими заниматься, при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья и разрешения врача.

Основными формами при реализации программы являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в физкультурных, спортивно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- Медицинское обследование и медико-восстановительные мероприятия;
- текущий контроль и промежуточная аттестация.

Методы работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

Приёмы работы:

1. Наглядно-зрительные приемы:

– показ физических упражнений;

– использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);

– имитация (подражание) – зрительное ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы: – сигнал свистка, музыка;

3. Тактильно-мышечные приемы:

– непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие технологии образования, развития и воспитания:

1. Здоровье сберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действие, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

Требования техники безопасности в процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивно-оздоровительных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых организационно-профилактических мер безопасности в целях сохранения их здоровья.

Всеми участниками образовательной деятельности соблюдаются общие требования безопасности:

1. К тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр (имеется разрешение врача) и инструктаж по технике безопасности.

2. Тренировочные занятия проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей требованиям при занятиях.

3. При проведении занятий соблюдаются правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся соблюдают правила поведения, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

4. В наличии имеется медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данных требований по технике безопасности, немедленно отстраняются от тренировочных занятий до повторного прохождения инструктажа по технике безопасности, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Обучающийся должен надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для тренировочных занятий избранным видом спорта и участия в физкультурных мероприятиях должна соответствовать требованиям, предъявляемым к занятиям конкретным видом спорта. Играть в командные спортивные игры в закрытом спортивном зале в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2. Приступать к тренировочным занятиям можно после проверки надежности установки и крепления спортивного оборудования, отсутствия посторонних предметов на полу, спортивной площадке или стадионе

3. Тренер-преподаватель проверяет состояние места проведения занятий и его соответствие необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность; начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

Требования безопасности во время занятий

1. Проведение занятий не допускается в отсутствие тренера-преподавателя, так как он несет персональную ответственность за обучающихся.

2. Занятие обязательно начинается с разминки.

3. Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

4. Выполнять правила по избранному виду спорта.

5. Избегать столкновений, толчков и ударов.

6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, занятие прекращается и об этом сообщается тренеру-преподавателю, или администрации Учреждения. Занятия продолжаются только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшения самочувствия обучающийся должен прекратить занятие и поставить об этом в известность преподавателя.

3. При получении обучающимся травмы, немедленно сообщается о происшедшем тренеру-преподавателю и администрации Учреждения, при необходимости оказывается первая доврачебная помощь пострадавшему.

4. При возникновении пожара в спортивном зале тренировочное занятие немедленно прекращается, обучающиеся организованно, под руководством преподавателя, покидают место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Обучающиеся под руководством тренера-преподавателя убирают оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения.

2. Организованно покидают место проведения занятий.

3. Обучающиеся переодеваются: снимают спортивную одежду и спортивную обувь и принимают душ или моют лицо и руки с мылом.

План воспитательной и профориентационной работы

Одной из задач в рамках реализации ДООП является обеспечение условий для личностного развития обучающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

Приоритетными ценностными установками воспитания обучающихся в ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г. Городец Нижегородской области» являются:

патриотизм (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине; служение Отечеству);

гражданственность (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством, старшим поколением и семьей, закон и правопорядок, межнациональный мир, свобода совести и вероисповедания);

здоровье (физическое и душевное, психологическое, нравственное, личное, близких и общества, здоровый образ жизни);

труд и творчество (творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость) и пр.

В соответствии с этим на протяжении всего времени реализации программы, решается задача формирования таких личностных качеств как, воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

При составлении плана воспитательной работы учитываются возрастные рамки развития ребенка.

Эффективность воспитательного процесса достигается лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, являются интересными для обучающихся, и когда они убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена.

Формы организации воспитательной работы:

– собрания, беседы с обучающимися;

– информация о спортивных событиях в стране и в мире;

– встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;

– взаимодействие с общеобразовательными организациями;

– культурно-массовые мероприятия;

– эстетическое оформление помещения ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г. Городец Нижегородской области», постоянное обновление стендов;

– поддержание традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г. Городец Нижегородской области», выпускные вечера, празднования знаменательных дат и пр.

Специфика воспитательной работы в ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г. Городец Нижегородской области» состоит в том, что преподаватель может проводить её во время тренировочных занятий.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Тренер-преподаватель не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины. В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания можно сделать замечание, порицание.

С целью же поощрения тренер-преподаватель может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии обучающегося на доску почета.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных способностей обучающихся.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы обучающиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера-преподавателя – это научить обучающихся организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний, но и нужно чтобы обучающийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у обучающихся правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, обучающийся должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Преподаватель всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Преподавателю необходимо поощрять успехи не только в спортивных занятиях, но и в учебе.

Профессиональной ориентацией при получении дополнительного образования является развитие деятельности обучающихся, обеспечивающее формирование их способности к адекватному и ответственному выбору будущей профессии в мире спорта. С целью создания условий для осознанного и зрелого выбора дальнейшей траектории обучения для приобретения профессии обучающимися в ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г. Городец Нижегородской области» организовывается единое образовательное пространство, которое включает оздоровительно-образовательную и общественно значимую деятельность.

Профессиональная ориентация обучающихся направлена на развитие способности обучающихся к адекватному и ответственному выбору будущей профессии.

Направления профориентационной деятельности:

1. Профпросвещение и информирование – расширение представлений (обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) о рынке труда, ознакомление с миром профессий в мире спорта, их содержанием, сведения о путях приобретения различных профессий.

2. Диагностика и консультирование как факторы формирования у обучающихся осознанного выбора профессии: установление и изучение признаков, характеризующих

отклонение различных «параметров» конкретного человека от требований избранной профессии; оказание помощи в выборе индивидуального пути получения конкретной профессии.

3. Взаимодействие с социальными партнерами – объединение усилий заинтересованных ведомств для создания эффективной системы профориентации.

4. Профессиональный отбор и профессиональная адаптация: установление психологических особенностей человека, его подготовленности к выполнению трудовых функций применительно к определенным группам профессий с помощью аппаратных и социально-психологических методов; процесс приспособления молодежи к производству, новому социальному окружению, условиям труда и особенностям конкретной специальности.

Содержание профориентационной деятельности:

Цель: создать систему действенной профориентации обучающихся, способствующей формированию у подростков и молодежи профессионального самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями каждой личности, формирование у обучающихся психологической готовности к обоснованному выбору профессии.

Задачи:

1. Создать систему профориентации обучающихся через учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

2. Обеспечить профпросвещение, профдиагностику, профконсультации обучающихся.

3. Сформировать у обучающихся знания о спортивных отраслях, современном спортивно-оздоровительном оборудовании, об основных профессиях, их требованиях к личности, о путях продолжения образования и получения профессиональной подготовки.

4. Разработать формы и методы социального партнерства учреждений профессионального образования и ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г. Городец Нижегородской области» по вопросам профессионального самоопределения обучающихся.

Работа ведётся по следующим направлениям:

1. Встречи с интересными людьми (профессионалами), представителями интересных профессий;

2. Профориентация обучающихся на теоретических занятиях;

3. Проведение тематических мероприятий;

4. Профессиональные пробы.

Основные формы работы (определяются в соответствии с возрастными особенностями):

– в рамках теоретических занятий;

– работа с учебными материалами вне занятий – практики и практикумы, экскурсии и др.;

– работа в пространстве расширенного социального действия – познавательные Интернет-ресурсы, социальные познавательные сети, дистанционные образовательные программы и курсы.

Групповые формы: игра, беседа, рассказ, экскурсия, олимпиада, встречи со спортсменами, дни открытых дверей.

Индивидуальные формы: консультирование, беседа, анкетирование, тестирование, профессиональная проба.

Результаты:

– расширение представлений обучающихся о мире спортивных профессий,

– повышение мотивации молодых людей к труду;

– оказание адресной психологической помощи обучающимся в осознанном выборе будущей профессии;

- обучение подростков и молодёжи основным принципам построения профессиональной карьеры и навыкам поведения на рынке труда;
- ориентирование обучающихся на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях.

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Критерии результативности и формы подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам тестовых заданий) и психологической подготовленности обучающихся, достижение положительных результатов, позитивные отзывы обучающихся и их родителей (законных представителей) о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди обучающихся.

Критериями оценки достижений обучающегося является результативное участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Оценкой качества подготовленности обучающихся является выполнение обучающимися нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовленности и достижения в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья обучающихся – отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковы имелись) и пр.

Одним из наиболее существенных показателей в реализации дополнительной образовательной программы является высокий уровень общей физической подготовки, сформированности у обучающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни.

По освоению ДООП, обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии, основ тренировки различных двигательных качеств и освоения техники избранного вида спорта. Повысить показатели физического развития (механизм оценки – сдача контрольных нормативов по ОФП), уровня технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями, т.е. у обучающихся наблюдается дальнейшее развитие ОФП и СФП.

Обучающиеся участвуют в соревнованиях и мероприятиях ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г. Городец Нижегородской области».

В результате освоения ДООП, обучающиеся должны окрепнуть физически, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям избранным видом спорта, а также качественно освоить технику избранного вида спорта в пределах требований данной образовательной программы.

К формам отслеживания и фиксации образовательных результатов относят: грамоты, журнал посещаемости, материалы тестирования, протоколы соревнований, мониторинг успешности участия в соревнованиях различного уровня, фото, отзывы детей и родителей (законных представителей) и др.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы представлены в дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах (по видам спорта)

Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации регламентируется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.58) и Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и

итоговой аттестации обучающихся ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г. Городец Нижегородской области».

Освоение образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы (ФЗ-273 «Об образовании в РФ»), сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г. Городец Нижегородской области». Сроки проведения определяются календарным учебным графиком ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г. Городец Нижегородской области»».

Промежуточная и итоговая аттестация направлена на образовательные результаты, которые запланированы педагогом и зафиксированы в дополнительных общеобразовательных программах.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в формах: устная проверка, сдача контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технико-тактической подготовке.

Кадровые условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку по Программе, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), в том числе следующим требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 24.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный номер № 68615).

Необходимо учитывать основные требования к каждому из педагогов, а именно требования к образованию и квалификации, соответствие профессиональному стандарту, утвержденного приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298-н «Об утверждении профессионального стандарта "педагог дополнительного образования детей и взрослых"».

Соответствие организации требованиям к материально-техническим условиям дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Для осуществления образовательной деятельности в ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г. Городец Нижегородской области» созданы необходимые условия.

Материально-техническая база для реализации дополнительной образовательной программы соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательной организации

Соответствие образовательной организации требованиям к материально-техническим условиям реализации ДООП

соответствие помещений и мебели санитарно-гигиеническим нормам образовательного процесса	соответствует
соответствие санитарно-бытовых условий требованиям СанПИН (наличие оборудованных гардеробов, санузлов, мест личной гигиены и т. д)	соответствует
соответствие нормам пожарной и электробезопасности;	соответствует

соответствие условий жизнедеятельности участников образовательных отношений требованиям охраны труда;	соответствует
обеспечение возможности для беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения (при наличии таких учащихся);	соответствует
соответствие участка (территории) образовательного учреждения (площадь, освещение, размещение, необходимый набор зон для обеспечения образовательной и хозяйственной деятельности образовательного учреждения и их оборудование) действующим санитарным и противопожарным нормам	соответствует

Специальное оборудование и инвентарь

Вид спорта	Инвентарь и оборудование
Спортивные бальные танцы	зеркала настенные, музыкальный центр, скамейки гимнастические, скакалки гимнастические, станок хореографический

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 961).
3. Официальный сайт Всероссийской Федерации Танцевального Спорта и Акробатического Рок-н-Ролла [электронный ресурс] URL: <https://fdsarr.ru/>
4. Методы физического воспитания [электронный ресурс] URL: <https://www.fizkulturaissport.ru/>
5. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Гай Говард. – М.: «Артис», 2003 г.
6. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. – Перевод и ред. Ю.С. Пина. [Текст]- М., С-П., 1993.
7. Боттомер П. Уроки танца. – М. Изд-во Эксмо, 2003 г.

Литература для педагога

1. Говард Гай. Техника европейских танцев М.: Артис, 2003.
2. Гогунев Е.Н.. Психология физического воспитания и спорта М.: «Академия», 2000.
3. Гребенюк Т.Б. Дидактика и педагогическая психология: учебное пособие для студентов педагогического факультета. ун-т. Калининград, 1996.
4. Коваленко А.А. Программно-методические основы использования спортивных танцев в физическом воспитании в школе. Сборник трудов ученых РГАФК. М.: 1999.
5. Крысько В.Г. Психология и педагогика: курс лекций М.: Омега-Л, 2006.
6. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. Спб.: Издательский дом, 1998.
7. Маленкова Л.И. Теория и методика воспитания. М.: 2002.
8. Пичуричкин С.А. Имидж танцевального коллектива. М.: Просвещение, 2007.
9. Положение Союза танцевального спорта России. Решение Президиума ООСО «СТСР», 21 декабря 2012г.
10. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать. М.: Артис, 2003.

Литература для учащихся

1. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. М.: Маренго Интернейшнлпринт, 2001.
2. Рубштейн Н. Закон успешной тренировки. М.: Маренго Интернейшнлпринт, 2002.
3. Мур Алекс. Бальные танцы. М.: [Астрель](#), 2004.
4. Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. М: Артис, 2003.

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

Метр: 3/4

Темп: 84 – 90 ударов или 28 – 30 тактов в минуту

Основной Ритм: 123 123 (сильный акцент на 1)

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ШАГОВ МЕДЛЕННОГО ВАЛЬСА

Медленный Вальс – музыкальная размерность 3/4. Первое четверть каждого такта является доминирующим с сильным акцентом, в то время как удары на два и три много легче. Музыка Вальса медленна, сладка, мелодична и текуча. Часто это оркестровая музыка, главным образом с характерным ритмом, выраженным ритмическими инструментами, но главным достоинством музыки Вальса является ее лиричность, мелодичность и глубокая эмоциональность. Музыка может быть вокальной или инструментальной.

Исходная позиция ног в медленном вальсе — шестая. Шаги исполняются со скольжением плавно и слитно, с постепенным подъемом на полупальцы и опусканием, которое имеет определенную последовательность. На затакт мягко опуститься на всю ступню, слегка сгибая ногу в колене, подъем начинается в конце первой четверти, а опускание — в конце третьей четверти. В высшей точке подъема ступни ног соединены, колени выпрямлены, но без напряжения.

Шаг вперед исполняется (от бедра) скользя сначала подушечкой стопы, затем проскользнуть на каблук (носок не касается пола), наконец мягкий перекал на всю ступню с переносом на нее веса корпуса. Одновременно свободная (от веса) нога легким скольжением подушечки ступни по полу подтягивается к опорной ноге. В момент наибольшего расстояния между ступнями, когда ведущая нога скользит по полу каблуком вперед, другая нога находится позади, на подушечке стопы. Вес корпуса находится посередине этого расстояния.

При исполнении шага назад нога отводится от бедра широким движением точно назад. Вначале стопа скользит по полу подушечкой, затем (по мере удлинения шага) — носком и снова подушечкой с мягким переходом на всю ступню и полным переносом на нее веса корпуса. При каждом шаге вперед или назад свободная (от веса корпуса) нога проходит рядом с опорной ногой через шестую позицию ног, каблук опорной ноги снимается с пола.

Шаг в сторону исполняется с носка на подушечку с мягким переходом на всю ступню и немного длиннее, чем вперед или назад. Шаги медленного вальса надо исполнять без напряжения, легко и естественно. Начало каждого такта подчеркивается сильным, более интенсивным движением.

ТАНГО

Метр: 2/4 (4/4 возможная аранжировка)

Темп: 64–66 ударов или 31–33 такта в минуту

Основной Ритм: Медленно, медленно, быстро, быстро, медленно (сильный акцент на «и 1»)

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ШАГОВ ТАНГО

Техника выполнения шагов в танго отличается несколькими характерными особенностями. Все дело в том, что ноги танцоров при совершении танцевальных движений смотрят в другом направлении от корпуса. Таким образом, шаги вперед, совершаемые партнером с правой ноги, выполняются ведущим правым плечом, а вот другой ногой выполняются в противодвижении. В течение танца партнеры должны двигаться на чуть согнутых коленях, контролируя их движения напряжением мышц.

Танцевальные шаги должны быть средними, при совершении движений ноги не скользят по полу, а слегка приподымаются над ним.

И хотя в танце нет чересчур резких вертикальных подъемов, каждый из партнеров должен постоянно пребывать в движении, а не создавать ощущение сидения на ногах.

Осуществлять шаги вперед нужно на поверхность всей ноги.

Приставка может происходить сразу на ступню, а может проводиться с подушечки. Обычно начало шага немного затягивается, создавая ощущения того, что он пытается догнать музыку, при этом заканчивается шаг всегда вовремя.

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС

Метр: 3/4

Темп: 180 ударов или 58-60 тактов в минуту

Основной Ритм: 1 – 2 – 3

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ШАГОВ ВЕНСКИЙ ВАЛЬС

Первый шаг каждого такта определяет длину перемещения пары, он может быть различным по длине в зависимости от необходимости и опытности исполнителей. Во время второго шаг выполняется основная часть поворота. Третий шаг — вспомогательный, на нем происходит перемена ноги.

Первый такт - Партнёр начинает движение лицом вперед, по ходу танца. Первый шаг выполняется с каблука по направлению между ступней партнерши, с одновременным доворотом ступни вправо, при этом партнерша делает шаг спиной назад. Второй шаг — «обход» вокруг партнерши, при этом суммарный угол поворота этих двух шагов должен составить 180°. На третьем шаге выполняется приставление свободной ноги.

Второй такт - Партнёр начинает движение спиной назад, с шага левой ногой, тогда как партнерша выполняет шаг с правой ноги вперед. На следующем шаге необходимо завершить второй оборот в 180°, таким образом, сделав полный тур вокруг себя. На третьем шаге выполняется приставление свободной ноги.

МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ

Метр: 4/4

Темп: 116 – 128 ударов или 28 – 30 тактов в минуту

Основной Ритм: Медленно – медленно – быстро – быстро

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ШАГОВ МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ

Основой медленного фокстрота является тройной ход. Все шаги исполняются плавно и широко. Большая часть движений выполняется на полупальцах с характерным растяжением сторон, за счет этого и достигается грациозный наклон корпуса. Для того чтобы овладеть техникой танца необходимо выучить основные движения фокстрота, главным из которых считается тройной шаг. Он состоит из трех шагов. Все они исполняются по прямой дуге. Движения вперед начинают с левой ноги, назад – с правой. Все действия партнера и партнерши одинаковые, шаги стартуют с шестой позиции. Сначала делается широкий шаг с каблука вперед левой ногой по заданной линии танца, затем идет шаг вперед правой ногой с каблука по линии танца, а в конце движения танцоры медленно поднимаются на полупальцы. После этого делается шаг вперед по линии танца левой ногой на полупалец, при этом на него опускается вес тела танцора.

Все движения фокстрота довольно похожи на вальс, однако исполняются абсолютно под другую музыку. Таким образом, изменяется и общий стиль танца. Во время исполнения тройного шага назад действия партнера и партнерши идентичны. Шаг назад начинается с каблука правой ноги по линии танца. Затем делается движение назад с каблука левой ногой по линии танца. После этого идет шаг назад с каблука правой ногой также по линии танца.

КВИКСТЕП

Метр:
4/4
Темп:
192 – 200 ударов или 50 – 52 такта в минуту
Основной Ритм:
Медленно – медленно – быстро – быстро

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ШАГОВ КВИКСТЕП

Основные движения - это прогрессивные шаги, шассе, повороты, многие другие движения, заимствованные из фокстрота. Базовое движение для начинающих - четвертные повороты. Но основным отличием от других европейских танцев являются "прыжки", как в продвижении, когда пара как бы "стелется вдоль паркета", с поворотами или без, так и на месте, с оригинальными киками и более сложными движениями. Данные движения разрешены только с В класса. До В класса движения квикстепа состоят из тех, которые были в ранние годы (кроме типси), квикстеп с В класса - это новый квикстеп, вобравший в себя шимми, чарльстон...

Классическим, легким и техничным в настоящее время большинством специалистов признается исполнение квикстепа молодой популярной английской парой Кристофером Хоукинсом и Хейзел Ньюберри.

Если термин "фокстрот" образный и в буквальном переводе означает "шаг лисицы", то термин "квикстеп" более точный, то есть "быстрый шаг". Действительно, речь идет о танце, который в соответствии с его живым ритмом требует от исполнителя легкости, подвижности.

САМБА

Метр: 2/4
Темп: 96 – 194 ударов или 50 – 52 такта в минуту
Основной Ритм: Быстро – быстро – медленно или медленно-быстро-быстро

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ШАГОВ САМБА

Шаг вперед начинается с подушечки стопы с постепенным переходом на всю ступню. Шаг может начинаться и с каблука, но таких фигур в самбе меньше. Шаг назад начинается с носка с переходом на подушечку, а затем на всю стопу. Шаги в сторону делаются аналогично шагам вперед. Весь танец колени должны быть немного расслаблены, бедра двигаются, в основном, назад и вперед, а не из стороны в сторону, как, например, в румбе или ча-ча-ча. Движения тазом в самбе четко контролируемые и мягкие.

Во многих фигурах самбы используется элемент самба-баунс. Это пружинящее движение принято делать под числовой метод счета. Самба-баунс – это вертикальный подъем и снижение, эти элементы выполняются за счет сгибания и выпрямления лодыжки опорной ноги и колена. Колено должно выпрямляться не полностью и не должно быть напряжено. На каждый подъем и снижение отводится 1/2 такта музыки. Чтобы этот элемент было удобней разучивать, принят счет «и». Если брать за точку отсчета положение с согнутыми коленями, то ритм баунса будет отсчитывать на «и раз», «и два» и т.д. Когда ритм баунса соединяется с ритмом шагов, получается новый ритм.

ЧА-ЧА-ЧА

Метр: 4/4
Темп: 128 ударов или 30-32 такта в минуту
Основной Ритм: 2, 3, 4*1, 2, 3, 4*1 (акцентируют на счете 1)

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ШАГОВ ЧА-ЧА-ЧА

Шаги ча-ча-ча вперед исполняются с носка, с переходом на подушечку стопы, затем — на всю ступню, колено полностью, выпрямляется, и вес корпуса переносится на опорную ногу. Одновременно с выпрямлением опорной ноги поднимается каблук свободной (от веса корпуса) ноги, и колено естественно сгибается, подушечка стопы касается пола, и, как советуют тренеры, нужно научиться «чувствовать пол».

Шаги назад исполняются сначала с подушечки ступни, затем носок и снова на подушечку ступни с дальнейшим переходом на всю ступню. Колено полностью выпрямляется и вес корпуса переносится на опорную ногу. Свободная нога чуть согнута в колене, остается впереди на месте, касаясь пола подушечкой стопы.

При переносе веса корпуса на опорную ногу шаги исполняются с нажимом в пол, и колено ноги продавливается назад. При этом бедро опорной ноги выдвигается в сторону и назад так, чтобы положение верхней части корпуса оставалось неизменным. Движения тазобедренного пояса должны исполняться с чувством меры. В основном фигуры танца ча-ча-ча исполняются без подъемов, снижений и наклонов корпуса.

При исполнении шагов ноги сохраняют естественны и разворот стоп наружу. Только в приставных шагах стопы параллельны.

При исполнении фигур танца ча-ча-ча партнер использует и физическое, и формирующее ведение. При физическом ведении партнер усилием руки (рук), соединенными с рукой (руками) партнерши, направляет партнершу к исполнению требуемых шагов.

РУМБА

Метр: 4/4

Темп: 104 – 112 ударов или 24–26 тактов в минуту

Основной Ритм: Медленно-быстро-быстро

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ШАГОВ РУМБА

Характеризующим танец действием является движения бёдер - непрерывная восьмёрка, с балансом на прямой опорной ноге. Важно уделять должное внимание постановке линий рук и их движениям — жестам и проходящим путям из одной позиции в другую.

Для выделения характера танца в румбе активно используются различные линии, позы и поддержки. Поддержки ограничены правилами, например, как минимум одна из ног каждого партнёра должна оставаться в постоянном контакте с полом. Ограничения позволяют не скатиться спортивным танцам в сторону акробатики. Несмотря на ограничения, поддержки бывают крайне изобретательны и, как правило, у высоких классов танцоров исполняются связками, в сочетании с ярко выраженной динамикой и демонстрацией неординарных физических способностей танцоров.

ПАСОДОБЛЬ

Метр: 2/4

Темп: 120 ударов или 58-60 тактов в минуту

Основной Ритм: Быстро – быстро или медленно

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ШАГОВ ТАНЦА ПАСОДОБЛЬ

Шаг в пасодобле делается с подушечки на всю стопу, на полупальцах или с каблука на всю стопу – это называется марш. В танце используется три вида полупальцев: высокие, средние и низкие. Колени могут быть согнутыми и выпрямленными, в зависимости от фигуры. Подъем и опускание может быть резким или постепенным.

Как и во многих других латиноамериканских танцах, в пасодобле присутствуют такие позиции, как открытая, закрытая, контрпроменадная и променадная. Также есть и

оригинальная позиция «Испанская линия», о которой пойдет речь в следующем уроке. Большинство фигур танца исполняются из закрытой позиции, когда между партнерами наблюдается тесный контакт от бедер до груди. Однако, руки партнеров соединены несколько выше, чем в других латиноамериканских танцах – примерно на таком уровне, чтобы локти находились на уровне плеч. В открытой позиции пасодобля обе руки могут быть свободными.

ДЖАЙВ

Метр: 4/4

Темп: 160 – 220 ударов или 42-44 такта в минуту

Основной Ритм: Быстро – быстро – медленно

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ШАГОВ ДЖАЙВ

Основной особенностью джайва является шаг шассе, который выполняются как шаг, приставка, шаг. Шассе выполняют в правую и в левую сторону, ногу возвращают назад с замедлением. Из особенностей шасси можно отметить: важен четкий счет, это помогает ускорить темп; на промежуточный счет «и» делают вращение коленями и бедрами; каждый шаг начинают с носка с переходом на пятку.

Базовые движения танца рассчитаны на 6 тактов. Ритм движений следующий: один, два, три и четыре, пять, и шесть. Первые три такта – это рок-шаги, с четвертого такта выполняется шассе. Если вы начинающая танцевальная пара, начните разучивать танец в соответствии со следующими рекомендациями: встаньте лицом друг к другу, мужчина берет руку партнерши; мужчина начинает движение с левой ноги и ведет, партнерша подхватывает движение; первый такт – шаг влево назад; второй такт – вес переносится на левую ногу; третий такт – шаг в сторону; «и» – придвигают правую ногу к левой; четыре – левая нога делает шаг в сторону; пять – переносят вес и начинают шассе вправо; «и» – шаг вправо и подтягивают левую ногу; шесть – правая нога двигается вправо.

Итоговая аттестация
май

детского объединения « _____ »

(оценивается от 0 до 3 баллов)

№ п/п	Ф.О. учащегося	МР К	Х П	ОФП	Учебно-тренировочная подготовка										ТС	Концертная и конкурсная деятельность	Итог	
					В	Т	ВВ	Ф	Кс	С	Ч	Р	П	Дж				

Вывод: _____
Педагог _____

Уровни	Шкала оценок	Критерии		
		<i>Образовательный аспект</i>	<i>Воспитательный аспект</i>	<i>Развивающий аспект</i>
		Показатели		
Творческий	5-6	<p>Полностью владеет программным материалом: знает терминологию и умело пользуется терминами; знает особенности и элементы движений социально значимых жанров хореографии: классического, народного, историко-бытового и эстрадного; характерные особенности современных балльных танцев – европейских, латиноамериканских, отечественных балльных танцев, построенных на национальном материале и современных ритмах. Самостоятельно, четко, точно, грамотно выполняет комплексы упражнений для разминки, танцевальные шаги, умеет распределять физические нагрузки, пластичен. Свободно ориентируется в пространстве, эмоционально передает образы, импровизирует на заданную тему; грамотно выполняет движения в соответствии с музыкой, четко следует композиционному построению хореографической постановки. Движения уверенные, осанка подтянутая. Высокая результативность на муниципальном, региональном и международном уровнях.</p>	<p>Сформировано осознание социальной значимости полученных знаний. Ярко выражена социальная активность. Желание участвовать в жизни Дворца, города. активно участвует в концертной деятельности. Высокий мотивационный уровень к собственной результативности и результативности коллектива. Развита самостоятельность, умение дать адекватную оценку своей деятельности и деятельности своих товарищей. Развиты исполнительская, музыкально-эстетическая культура, культура поведения во время выступления.</p>	<p>Преобладает творческое мышление (быстро ориентируется в новой ситуации, легко применяет полученные знания на практике, вносит свои коррективы). Проявляет высокие свойства внимания. Преобладает логическая память. Сформированы умения организовывать свою деятельность, совершенствовать мастерство. Сформированы умения и навыки самообразовательной деятельности. Наблюдается стремление к творческой самореализации через самопознание и самооценку.</p>

Конструктивный	3-4	<p>Владеет программным материалом, но недостаточно отработаны основные умения и навыки: частично допускает неточности при исполнении некоторых движений; не всегда эмоционально передает образы, не всегда уверенно ориентируется в пространстве, выполняет элементарные движения в соответствии с музыкой, не всегда следует композиционному построению. Владеет навыками культуры движения. Выполняет комплексы упражнений для разминки, танцевальные шаги с незначительными ошибками, старается правильно распределять физические нагрузки. Недостаточно сформированы умения самостоятельно применять полученные знания в практической деятельности. Активно участвует в концертной деятельности .</p>	<p>Достаточно полное понимание социальной значимости получаемых знаний. Устойчивый интерес к содержанию и эпизодический интерес к процессу деятельности. Достаточно сформирована самостоятельность, но умение давать адекватную оценку своей деятельности и деятельности своих товарищей сформировано в недостаточной степени. Ситуативно-позитивное отношение к ценностям окружающей действительности. Не всегда проявляются музыкально – эстетическая и исполнительская культура, культура поведения во время выступления.</p>	<p>При осуществлении действий нуждается в некоторой помощи педагога (подсказки, напоминания). Проявляет в неполной мере свойства внимания при выполнении заданий педагога. Способность организовывать свою деятельность, совершенствовать приобретенные умения и навыки в целом сформирована, но не всегда проявляется. Мотивация на самообразовательную деятельность развита недостаточно.</p>
-----------------------	------------	---	--	---

Репродуктивный	0-2	<p>Программным материалом владеет в недостаточной степени или на уровне субъективного жизненного опыта, движения не уверенные, осанка не подтянутая. Репродуцирование известных способов действий, позволяют выполнять задания по образцу, повторять действия за педагогом. Недостаточно сформированы основные учебные умения. не сформированы навыки пространственного ориентирования, не умеет передавать образы, выполняет в основном элементарные движения, не запоминает композиционное построение.</p>	<p>Социальная значимость получаемых знаний и умений чаще всего не осознается. Познавательный интерес на уровне любопытства, проб своих возможностей, желания общения со сверстниками, побуждение к участию в деятельности по средствам контроля со стороны. Внешними стимулами. Познавательная активность воспроизводящая, познавательная самостоятельность не развита. Исполнительское отношение к учению. Ответственность за результативность своей деятельности не сформирована. Исполнительская, музыкально-эстетическая культура, культура поведения во время выступлений проявляются в недостаточной степени.</p>	<p>Репродуктивное мышление (выполнение заданий по образцу, после объяснения, получения инструкций). Формирование новых знаний на уровне восприятия. Свойства внимания проявляет в малой степени. Преобладает механическая память. В основном не сформированы умения организовывать свою деятельность: четко выполнять конкретные задания. Отрабатывать умения и навыки.</p>
-----------------------	------------	--	---	---