

Управление образования Исполнительного комитета  
Муниципального образования города Казани  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №52» приволжского района г.Казани

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от 25.08 2024 г  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Гимназия №52»  
 А.Р.Латыпова  
Приказ № 216 от 27.08 2024 года

Внесены дополнения в программу

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от 27.01 2025 г  
протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Гимназия №52»  
 А.Р.Латыпова  
Приказ № 15 от 27.01 2025 года

«Движение — это жизнь»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

Возраст учащихся - Модуль 1: Возраст 12-15 лет (соло)  
Модуль 2: Возраст 16-18 лет (пары)  
Срок реализации программы –1 год

Автор-составитель:  
Мелентьева Елена Геннадьевна  
Педагог дополнительного образования

г.Казань – 2024

## Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 52» Приволжского района города Казани
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Движение – это жизнь»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	художественная
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	<b>ФИО, должность</b>	Мелентьева Елена Геннадьевна педагог дополнительного образования
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	<b>Срок реализации</b>	1 год
5.2.	<b>Возраст учащихся</b>	12-15, 16-18
5.3.	<b>Характеристика программы: - тип программы: - вид программы</b>	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.3.	<b>Цель программы</b>	Приобщение детей к миру танца и музыки, музыкально-хореографическое воспитание детей, освоение начальных танцевальных движений
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	Учебное занятие. Мастер-класс. Индивидуальная и коллективная деятельность. Участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях различного уровня.
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Текущий контроль, открытые занятия, мастер-классы, конкурсы, фестивали, соревнования.
<b>8.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	01.09.2024

## **Оглавление**

- 1. Пояснительная записка**
  - 1.1. Нормативно-правовое обеспечение программы
  - 1.2. Актуальность программы
  - 1.3. Направленность программы
  - 1.4. Уровень освоения
  - 1.5. Адресат программы
  - 1.6. Особенности организации образовательного процесса
  - 1.7. Цель и задачи программы
  
- 2. Содержание программы**
  - 2.1. Учебно-тематический план
  - 2.2. Содержание учебно-тематического плана
- 3. Планируемые результаты освоения программы**
- 4. Организационно-педагогические условия реализации программы**
- 5. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**
- 6. Список литературы (печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы)**
- 7. Приложение**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы:** художественная.

### 1.1. Нормативно-правовое обеспечение:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022 г.);
- Федеральным законом от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» от 31.03.2022 №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 декабря 2024 г. № 3610-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации

Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 20230 года и дальнейшую перспективу», пункт №3 плана мероприятий;

- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции - ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы» Министерства образования и науки Республики Татарстан, 2023 год;
- Устав МБОУ «Гимназия №52» Приволжского района г.Казани.

## **1.2. Актуальность программы**

Творческая составляющая жизнедеятельности детей, подростков способствует духовному, морально-эстетическому, физическому развитию, а также становлению личности. Такой вид искусства как танец обладает большой силой эмоционального воздействия, воспитывает чувства человека, формирует художественный вкус. Хореография - средство эстетического воспитания широкого профиля, её специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Систематические тренировки в процессе обучения танцу развивают мускулатуру, устраняют некоторые физические недостатки (сутулость, плоскостопие и т.д.), раскрепощают фигуру, развивают правильную осанку, помогают выработке красивой походки, элегантных манер, умением в совершенстве владеть своим телом. Танцевальная этика предполагает и естественную культуру общения, простоту, скромность, внимание друг к другу, доброжелательность, умение считаться с интересами других и ответственность за свои поступки, преодолеваются возрастные конфликты и проблемы, отношения между мальчиками и девочками. Словом, танец способствует формированию положительных черт характера и эстетического вкуса. В основе программы лежит изучение такого направления в хореографии, как спортивные бальные танцы, которые очень чётко трансформировались в танцевальный спорт. И здесь открываются очень большие перспективы для учащихся. Дети, имея подготовку и знания, по своему желанию, могут стать спортсменами ФТСАРР и добиваться очень хороших результатов. Спортивные бальные танцы - это танцы, построенные на чётко выраженном женском и мужском имидже, требующие от партнёров высокой культуры общения между собой.

В нашем современном мире становится всё более актуально и ценно формирование у учащихся ценностного отношения к здоровому образу жизни. Занятия хореографией обеспечат возможность сохранения здоровья за время обучения в школе, и сформируют у учащихся знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, и использовать полученные знания в повседневной жизни. Культура здоровья не изучается, а воспитывается.

Методы обучения знаниям, умениям и навыкам, привлечение внимания обучающихся к своему здоровью обеспечивают в органичном единстве решение задач и проблем воспитания здорового поколения и преимуществах ведения трезвого образа жизни.

### **1.3. Направленность программы**

Направленность (профиль) программы – Художественная.

### **1.4. Уровень освоения**

**Учащиеся осваивают** начальный уровень европейской программы и латиноамериканской программы спортивных бальных танцев.

**Срок реализации** 1 год. Программа является одноуровневой.

**Язык преподавания** – русский.

### **1.5. Адресат программы**

Программа рассчитана на мальчиков и девочек среднего и старшего возраста, учащихся МБОУ «Гимназия №52».

Данная программа ориентируется на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных и наличия каких-либо познаний в данном танцевальном направлении.

### **1.6. Особенности организации образовательного процесса**

**Форма обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе** – очная.

**Формы проведения занятий:** аудиторные, внеаудиторные (в т.ч. самостоятельные).

**Формы организации занятий:** всем составом объединения, в группах, с элементами индивидуальной работы.

**Основная образовательная задача модулей** – изучение основ спортивных бальных танцев.

**Формы и режим занятий.** 1 занятие в неделю (по 1,5 часа 1 модуль, по 2ч -2 модуль). Группы набираются по 10-15 человек, что позволяет свободно и безопасно размещать детей в танцевальном классе, дает возможность педагогу видеть всех детей, поправлять, предостерегать от ошибок. Дети обучаются в смешанных группах.

Кол-во часов В год	Продолжительность Занятий	Периодичность В неделю	Кол-во часов В неделю
54	1,5 часа	1 раз	1
72	2 часа	1 раз	1

### 1.7. Цели и задачи программы

**Цель:** приобщение детей к миру танца и музыки, музыкально-хореографическое воспитание детей, освоение начальных танцевальных движений.

#### Задачи программы

##### Образовательные:

- обучение ребенка основам спортивных бальных танцев;
- обучение основам музыкальной грамоты, ритмики, музыкальной выразительности;
- знакомство с историей возникновения танцев;

##### Развивающие:

- выявление и развитие физических и художественных способностей ребенка;
- развитие личностных самообразований: внимание, память, мышление, воображение, активно - физическое развитие детей.
- развитие чувства ритма и координации движения.
- развитие пластики тела.
- развитие эстетического вкуса.

##### Воспитательные:

- воспитание навыков общения и культуры поведения в обществе и организации своей деятельности;
- приобретение хороших манер и умения преподнести себя.
- культура общения с противоположным полом.
- воспитание чувства эстетики
- пропаганда танцевальных направлений.
- воспитание уважения к коллективу, чувства товарищества и взаимопомощи;
- воспитание толерантности, уважения к старшим, сверстникам и младшим;
- воспитание принципов ведения здорового образа жизни и преимуществ ведения трезвого образа жизни.

## 2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебно-тематический план

#### Модуль 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Европейский танец	18	3	15	Мини-конкурс Анализ выполняемых движений
3	Латиноамериканский танец	20	2	18	Мини-конкурс Анализ выполняемых движений
4	Общая физическая подготовка	5		5	Наблюдение.
5	Репетиционная работа	4		4	Наблюдение
6	Открытые занятия,	1		1	Оценка деятельности.
7	Повторение изученного материала, соревнования.	4	1	3	Наблюдение. Результаты соревнований.
	Итого:	54	7	47	

#### Модуль 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Латиноамериканский танец	51	4	47	Мини-конкурс Анализ выполняемых движений
3	Общая физическая подготовка	10		10	Наблюдение.
4	Репетиционная работа	4		4	Наблюдение
5	Открытые занятия,	1		1	Оценка деятельности.
6	Повторение изученного материала, соревнования.	4	1	3	Наблюдение. Результаты соревнований.
	Итого:	72	5	67	

## Содержание учебного плана.

### Модуль 1

#### **ТЕМА 1. Вводное занятие. 2ч.**

Техника безопасности и правила поведения в зале проведения занятия. Содержание программы обучения – задачи первого года. Требования, предъявляемые к учащимся на уроке. Требования к форме, обуви. Изучение разминки.

#### **ТЕМА 2. Европейский танец. 18ч.**

##### **2.1. Медленный вальс. 10ч.**

###### **2.1.1. Теоретический материал о танце медленный вальс. 1ч**

-Постановка корпуса, ног, изучение ритма танца и обучение счету.

###### **2.1.2. Фигура «Закрытая перемена вперёд» 1ч.**

###### **2.1.3. Фигура «Закрытая перемена назад» 1ч.**

###### **2.1.4. Фигура «Правый поворот» 4ч.**

###### **2.1.5. Левый поворот. 3ч.**

-изучение позиций ног в данной фигуре.

-изучение направлений шагов

-изучение степени поворота

-подъёмы и снижения на каждом шаге

-исполнение под музыку

##### **2.2. Квикстеп. 8ч.**

###### **2.2.1. Теоретический материал о танце квикстеп 2ч.**

-Постановка корпуса, ног, знакомство с ритмом танца.

###### **2.2.2. Четвертной поворот вправо. 3ч.**

###### **2.2.3. Поступательное шассе влево. 3ч.**

-изучение позиций ног в данной фигуре.

-изучение направлений шагов

-изучение степени поворота

-исполнение под музыку

#### **ТЕМА 3. Латиноамериканский танец. 20ч.**

##### **3.1. Самба. 10ч.**

###### **3.1.1. Основные понятия в танце Самба. Особенности техники исполнения фигур. 1ч**

-Постановка корпуса, ног, изучение ритма танца и обучение счету

###### **3.1.2. «Основное движение» т. Самба 2ч.**

###### **3.1.3. «Виски влево и вправо» 2ч.**

###### **3.1.4. «Ботафого с продвижением вперёд» 3ч.**

### 3.1.5. Соединение фигур в вариацию **2ч.**

- знакомство со спецификой технического исполнения «Баунс»
- изучение позиций ног в данной фигуре.
- изучение направлений шагов
- изучение степени поворота

## **3.2. Ча-ча-ча. 10ч.**

3.2.1. Основные понятия в танце «ча-ча-ча». Особенности техники исполнения фигур. **1ч**

3.2.2. «Шассе» **2ч.**

3.2.3. «Таймстеп» **2ч.**

3.2.4. «Спот-поворот» **2ч.**

3.2.5 «Раскрытие вправо и влево» **2ч.**

3.2.6. Соединение фигур в вариацию **1ч.**

- знакомство со спецификой технического исполнения фигуры
- постановка корпуса, ног, изучение ритма танца и обучение счету.
- изучение позиций ног в данной фигуре.
- изучение направлений шагов
- изучение степени поворота
- исполнение под музыку

## **ТЕМА 4. Общая физическая подготовка. 5ч.**

- повороты головы в ритме быстро и медленно, резко и плавно.
- разминка плечевой части: вверх, вниз, вперёд, назад,
- круговое вращение.
- разминка верхней части тела и бедра: в стороны, скручивание, вращение, сжимание.
- «восьмерка» бедрами.
- наклоны в стороны, вперед и назад.
- разминка стопы.
- прыжковые элементы.
- бег
- «раскладушка»
- растяжка

## **ТЕМА 5. Репетиционная работа. 4ч.**

- постановка вариации для выступлений
- отработка поставленных вариаций.

## **ТЕМА 6. Открытые занятия 1ч.**

- открытый урок в мае. Демонстрация изученных схем по танцам

## **ТЕМА 7. Повторение изученного материала. 4ч.**

- повторение схем по европейской программе
- повторение схем по латиноамериканской программе
- устный опрос по изученным за год фигурам и танцам.

## **Модуль 2**

### **ТЕМА 1. Вводное занятие. 2ч.**

Техника безопасности и правила поведения в зале проведения занятия. Содержание программы обучения – задачи первого года. Требования, предъявляемые к учащимся на уроке. Требования к форме, обуви. Изучение разминки.

### **ТЕМА 2. Латиноамериканский танец. 51ч.**

#### **3.1. Самба. 25ч.**

3.1.1. Основные понятия в танце Самба. Особенности техники исполнения фигур. 2ч

- Постановка корпуса, ног, изучение ритма танца и обучение счету

3.1.2. «Основное движение» т. Самба 2ч.

3.1.3. «Виски влево и вправо» 2ч.

3.1.4. «Ботафого с продвижением вперёд» 2ч.

3.1.5. «Самбаход на месте» 2ч.

3.1.6. «Вольта с продвижением» 3ч.

3.1.7. «Вольта- поворот на месте» 2ч.

3.1.8. «Крисс-кросс ботафого» 4ч.

3.1.9. «Левый поворот» 2ч.

3.1.10. Композиция танца из выученных фигур. 4ч.

- знакомство со спецификой технического исполнения «Баунс»

-изучение позиций ног в данной фигуре.

-изучение направлений шагов партнёра и партнёрши.

-изучение степени поворота партнёра и партнёрши.

- работа бёдер и корпуса.

-постановка в пару, позиции рук в паре.

-взаимодействие в паре.

#### **3.2. Ча-ча-ча. 26ч.**

3.2.1. Основные понятия в танце «ча-ча-ча». Особенности техники исполнения фигур. **2ч**

3.2.2. «Шассе» **2ч.**

3.2.3. «Таймстеп» **2ч.**

3.2.4. «Спот-поворот» **2ч.**

3.1.5. «Лок степ вперед и назад» **4ч.**

3.1.6. «Три ча-ча-ча» **3ч.**

3.1.7. «Хоккейная клюшка» **3ч.**

3.1.8. «Веер» **2ч.**

3.1.9. «Ронд шассе» **2ч.**

3.1.10. Композиция танца из выученных фигур. **4ч.**

- знакомство со спецификой технического исполнения латинского шага.

-изучение позиций ног в данной фигуре.

-изучение направлений шагов партнёра и партнёрши.

-изучение степени поворота партнёра и партнёрши.

- работа бёдер и корпуса.

-постановка в пару, позиции рук в паре.

-взаимодействие в паре.

#### **ТЕМА 4. Общая физическая подготовка. 10ч.**

- повороты головы в ритме быстро и медленно, резко и плавно.

- разминка плечевой части: вверх, вниз, вперед, назад,

- круговое вращение.

- разминка верхней части тела и бедра: в стороны, скручивание, вращение, сжимание.

- «восьмерка» бедрами.

- наклоны в стороны, вперед и назад.

- разминка стопы.

- прыжковые элементы.

- бег

- «раскладушка»

- растяжка

#### **ТЕМА 5. Репетиционная работа. 4ч.**

- постановка вариаций для выступлений.

- отработка поставленных вариаций.

#### **ТЕМА 6. Открытые занятия 1ч.**

- открытый урок в мае. Демонстрация изученных схем по танцам

## **ТЕМА 7. Повторение изученного материала. 4ч.**

- повторение схем по латиноамериканской программе
- устный опрос по изученным за год фигурам и танцам.

### **3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**К личностным итогам обучения по данной программе следует отнести:**

- овладение начальными навыками адаптации личности в социуме;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение выходить из конфликтных ситуаций, идти на компромисс;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**В результате освоения программы обучения дети должны знать:**

- тренировочные и специфичные упражнения для каждого изучаемого танца;
- позиции стоп в латиноамериканской программе;
- позиции рук в латиноамериканской программе (стойка в исходной позиции);
- позиции рук в паре.
- что такое линия танца, направления движения;
- работа стопы, коленей, бёдер, корпуса в латиноамериканской программе;
- особенность движения на вращательных элементах;
- музыкальный размер, характер, основные понятия и специфику 2-х танцев: самба и ча-ча-ча.
- базовые движения в самбе и ча-ча-ча, предусмотренные программой для 1-го года обучения.

**уметь:**

- определять размер и находить сильную долю в музыкальном произведении;
- начинать движение в музыку на заданный счёт;
- отбивать ритм, заданный мелодией;

- грамотно исполнять **сольно или в паре** начальные движения Е класса в самбе - двигаясь по кругу, диагоналям, ча-ча-ча - в соответствии с заданной схемой.

#### **4. Организационно – педагогические условия реализации программы.**

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

1. Танцевальный зал с зеркалами.
2. Гимнастические коврики.
3. Технические средства: магнитофон, колонка, фонограммы, флэш-накопитель.
4. Удобная форма для занятий и специальная обувь для латиноамериканской программы, европейской программы, ОФП.

##### **Учебно-методическое и информационное обеспечение**

методические пособия, литература;

дидактические материалы: иллюстрации, фотографии, рисунки, видео- и аудиозаписи, фонограммы, CD диски.

##### **Принципы обучения:**

принцип доступности в обучении;

принцип от простого к сложному;

принцип наглядности;

принцип творческого сотрудничества;

принцип системности и последовательности.

##### **Методы обучения:**

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- методы передачи учебной информации посредством практических действий. **Практические методы** применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают

анализ его результатов. **Проблемно-поисковые методы** обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Учащиеся, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. **Поисковые методы** в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией.

**Методы эмоционального восприятия.** Подбор ассоциаций, сравнений, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося.

#### **Педагогические технологии:**

Здоровьесберегающие технологии;

Личностно-ориентированные технологии;

Технология сотрудничества.

В процессе обучения используются традиционные формы: показ, тренинг, игра, а также активные творческие формы – ролевые игры, инсценировки, этюды.

#### **Структура занятия**

**Разогрев.** Главная задача этого этапа занятия – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, наклоны и повороты корпуса, волну руками, различные прыжки.

#### **Упражнения**

##### **- Ритмические, развивающие чувство ритма.**

Например, при изучении ритмов танца «самба», самым интересным является упражнение «Джаз-банд». Ученикам предлагается разделить на группы и прохлопать один из заданных мною ритмов. Например, очень медленно, медленно, быстро, очень быстро, медленно и быстро- быстро, быстро- быстро - медленно. Если у детей получается, причём у всех групп сразу, то эффект просто потрясающий. Ощущение настоящего оркестра. Дети даже начинают аплодировать от удовольствия. Ребята стараются не подвести свою группу и быть предельно точными, поэтому ещё и дома самостоятельно тренируются слушать и слышать ритм танца. Такое же упражнение можно применять при изучении других танцев, только с заданными ритмами, соответствующими данному материалу.

##### **- Координационные.**

Это упражнения, развивающие координацию движения. Например, детям предлагается выполнить одновременно движения бока и бедра, головы и плеч, ног и рук, ног и бедра в заранее заданных направлениях.

##### **- Упражнения для развития пластики тела.**

Волна корпусом в разных направлениях, волна руками, наклоны корпуса в разных направлениях; вертикальная, горизонтальная, диагональная

растяжка корпуса; разминка кистей и пальцев и т. д.

- **Упражнения для правильной работы бедра и тела.**

Скручивание, сжатие, вращения, «восьмёрка» и т. д.

- **Упражнения, укрепляющие мышцы ног, рук.**

Подъёмы и снижения, прыжки на одной ноге, выброс рук в разные стороны, удержание рук в определенной позиции некоторое время и т. д.

- **Упражнения, которые помогают добиться «баланса» своего тела**

Например, удержание вертикальной оси корпуса на подушечке стопы при внезапной остановке после перемещения, снижение и подъёмы на одной ноге и т. д.

- **Специфические упражнения.**

Это упражнения, помогающие достичь понимания и правильности исполнения базовой техники изучаемого танца.

**Например:**

- **«Косячок»** для танца Ча-ча-ча. Здесь ребятам предлагается представить, что их позвоночник находится в контакте с дверным косяком. Свободное пространство с обеих сторон позволяет свободно выводить бёдра, скручивая при этом своё тело, и меняя положение ног (одна прямая, другая согнутая с поднятой пяткой).

- **«Баунс»** для танца Самба. Здесь ребятам предлагается при ровном положении корпуса сжимать мышцы брюшного пресса за счёт сгибания коленей для того, чтобы достичь эффекта пружины в ногах, необходимый для правильного исполнения фигур танца.

**Изучение фигур и соединение их в вариации.**

Главные требования этой части – обучение техники исполнения фигуры, обучение ритму и музыкальности исполнения каждого шага в изучаемой фигуре, использование и соблюдение правил вида спорта «Танцевальный спорт» при соединении фигур в вариацию. А также, использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность и эмоциональность исполнителя.

**5 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.**

Для проверки знаний, умений и навыков в танцевальном коллективе «Медя» используются такие виды и методы контроля как:

**Текущий контроль** – оценка уровня и качества освоения тем, разделов программы и личностных качеств, обучающихся осуществляется на занятиях в течение всего учебного года в следующих формах:

**Мини-конкурсы.**

Это элементы соревнований, когда несколько пар или человек исполняют танец, а остальные ребята исполняют роль судейской коллегии. Последние делают анализ об отданном предпочтении той или иной паре или исполнителю, тем самым, всё больше усваивая и закрепляя пройденный материал. Ведь нужно знать, что судить: как правильно технически, ритмически и эмоционально исполняется то или иное движение. Ребята, которые выступают в роли соперников на конкурсе, получают возможность дополнительной танцевальной практики и приобретения информации о своих недочётах. Каждый стремится завоевать титул Чемпиона изучаемого танца на данном уроке. Ребятам очень нравится участвовать в таких мероприятиях. Желание оказаться лучшим стимулирует их к постоянному, от урока к уроку, совершенствованию танцевального мастерства. Здесь обычно участвует вся группа, чередуясь ролями.

#### **Анализ выполняемых движений.**

Здесь анализируется исполнение одним человеком или одной из пар группы комбинации изучаемого танца с точки зрения композиционного, технического, музыкального и эмоционального исполнительского мастерства. Остальные ребята делятся на группы, каждой из которой предлагается провести анализ увиденного танца по одному из перечисленных выше критерию. Тем самым они проверяют свои знания фигур изучаемого танца, техники, ритма и характера их исполнения, а танцующая пара или солист получает множество советов и рекомендаций от своих сверстников и учителя.

А также: **наблюдение, оценка деятельности и выход на соревнования.**

#### **Возможные формы отслеживания фиксации результатов:**

- Журнал посещаемости;
- портфолио

#### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- Открытое занятие;
- Итоговый отчёт;
- портфолио;
- праздник, слёт, соревнование, фестиваль и др.;

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мур А. «Техника Европейских танцев», издательство «Артис», Москва, 2000 г.
2. «Основы Латиноамериканских танцев», издательство «Артис» Томск, 1997 год.
3. Перспективные направления и формы обучения танцам. - Перевод и ред. Ю. С. Пина. - М., С - П., 1995 г.
4. "Положение о массовом танцевальном спорте ФТСАРР», от 15.09.2022г.
5. «Европейские танцы до С класса», учебный видео - проект, издательство «Артис», Москва, 2007 г.
6. Образовательный видео - проект «Фигуры танцев европейской программы», ФТСАРР, 2023г
7. Образовательный видео - проект «Фигуры танцев латиноамериканской программы», ФТСАРР, 2023г

Форма аттестации	Критерии оценивания
<p>Мини-конкурс</p> <p>Анализ выполняемых движений</p>	<p><b>Для категории «Исполнители»</b></p> <p><b>Техника исполнения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осанка</li> <li>- баланс</li> <li>- работа корпуса, повороты</li> <li>- подъёмы и снижения</li> <li>- работа ступней и позиции стоп</li> </ul> <p><b>Музыкальность</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- счёт</li> <li>- ритм</li> </ul> <p><b>Партнёрство</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- согласованность действий</li> <li>- время и пространство</li> <li>- физические средства обмена информацией</li> </ul> <p><b>Хореография и презентация</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характер танца</li> <li>- приложение энергии</li> <li>- атмосфера</li> </ul> <p><b>Для категории «Участники- судьи»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение знаниями критериев и их подкомпонентов</li> <li>- умение грамотно излагать свои мысли</li> <li>- аргументировать свои заключения</li> <li>- осуществлять более детальный разбор одного из критериев</li> <li>- умение вести диалог и находить компромисс</li> </ul>
<p>Оценка деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основных понятий и особенностей европейских танцев и латиноамериканских танцев</li> <li>- умение исполнять простые танцевальные фигуры;</li> <li>- умение ориентироваться на танцевальной площадке;</li> <li>- умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;</li> <li>- владение первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;</li> <li>- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;</li> <li>- знание приемов правильного дыхания;</li> <li>- умение понимать и исполнять задания преподавателя.</li> </ul>
<p>Наблюдение.</p>	<p>Наблюдение за ходом совершенствования и развития таких аспектов как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Осанка. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выворотность и собранность (способность развернуть или собрать ноги в бедре, голени, стопе, паховых мышцах).</li> <li>- Танцевальный шаг</li> <li>- Постановка корпуса и головы – положение головы относительно всего тела – залог устойчивости и уверенного исполнения элементов.</li> <li>- Сила (способность преодолевать сопротивление и противостоять ему за счет мышечных усилий).</li> <li>- Выносливость (способность организма к продолжительному выполнению какой - либо работы без заметного снижения работоспособности).</li> <li>- Гибкость тела, пластика тела, растяжка.</li> <li>- Прыжки</li> <li>- Координация движений – имеет особое значение среди двигательных функций организма. Различают три вида координации: нервную, мышечную, двигательную. Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, осанки и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов. Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела. Двигательная координация - процесс согласования движений тела, а пространстве и во времени (одновременное и последовательное).</li> <li>- Чувство ритма – умение согласовать движения тела во времени и пространстве под музыку.</li> <li>- Музыкальный слух – способность, позволяющая человеку полноценно воспринимать музыку и адекватно оценивать те или иные ее достоинства и недостатки.</li> <li>- Эмоциональная выразительность.</li> </ul>
<p>Результаты соревнований.</p>	<p>Участники соревнований по спортивным бальным танцам в массовом спорте в определённых возрастных категориях по программам «Аттестация 2т, 3т, 4т», получают дипломы с указанными набранными баллами, что и является показателем их мастерства на данном этапе.</p>