

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Центрального района Санкт-Петербурга «Фонтанка-32»

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

Протокол № 3

от 31 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

№ 64-0 от « 31 августа » 2022 г.

Директор ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

Л.В. Леонова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спортивные бальные танцы»

для учащихся 8-17 лет
срок реализации 3 года

Разработчик:
Варламов Д.А.
педагог дополнительного образования

Содержание

Пояснительная записка

- 1.1. Основные характеристики программы
- 1.2. Направленность программы
- 1.3. Актуальность образовательной программы
- 1.4. Адресат, объем и сроки реализации программы
- 1.5. Цель образовательной программы
- 1.6. Задачи образовательной программы
- 1.7. Условия реализации программы
- 1.8. Планируемые результаты

Учебные планы

- 2.1 Учебный план первого года обучения
- 2.2 Учебный план второго года обучения
- 2.3 Учебный план третьего года обучения
- 2.4 Календарный учебный график

Рабочая программа 1-го года обучения

- 3.1. Задачи 1-го года обучения
- 3.2. Содержание программы 1-го года обучения
- 3.3. Планируемые результаты 1-го года обучения
- 3.4. Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения

Рабочая программа 2-го года обучения

- 4.1. Задачи 2-го года обучения
- 4.2. Содержание программы 2-го года обучения
- 4.3. Планируемые результаты 2-го года обучения
- 4.4. Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения

Рабочая программа 3-го года обучения

- 5.1. Задачи 3-го года обучения
- 5.2. Содержание программы 3-го года обучения
- 5.3. Планируемые результаты 3-го года обучения
- 5.4. Календарно-тематическое планирование 3-го года обучения

Методические и оценочные материалы

- 6.1. Методическое обеспечение программы
- 6.2. Оценочные материалы
- 6.3. Приложения

7. Литература

- 7.1. Литература для педагога
- 7.2. Литература для учащихся

Образовательная программа «Спортивные бальные танцы» разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р);
Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы

Образовательная программа «Спортивные бальные танцы» является органической частью системы образования, воспитания и развития личности ребенка.

Обучение бальным танцам совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата. Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, бальный танец способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, даёт импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту. Кроме того, занятия бальным танцем позволяет учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения бальных танцев различных народов и эпох, в значительной степени расширяют и обогащают их возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки.

1.2. Направленность программы

Данная программа имеет художественную направленность.

1.3. Актуальность образовательной программы

Актуальность образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественно-эстетического развития учащихся, материально-технические условия, для реализации которого, имеются на базе нашего Центра внешкольной работы.

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Занятия по программе «Спортивные бальные танцы» направлены на приобщение детей к хореографическому искусству, на овладение основами исполнения бального танца, на эффективное индивидуально-личностное развитие ребёнка и раскрытие его творческих способностей, а также на укрепление здоровья, формирование чувства прекрасного, на развитие эмоциональной восприимчивости и выразительности.

1.4. Адресат, объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 18 лет. Срок реализации – 3 года. Объем программы – 648 часов.

1.5. Цель образовательной программы

Создание условий для раскрытия творческих способностей и гармоничного развития детей посредством обучения бальному танцу.

1.6. Задачи образовательной программы

Обучающие:

1. Обучение основам бальной хореографии.
2. Знакомство с историей развития бальных танцев, профессиональной терминологией, различными направлениями.
3. Формирование у обучающихся базового уровня знаний, умений и навыков в области хореографии на основе изучения основных позиций рук, ног и постановки корпуса.
4. Обучение навыкам актерского и исполнительского мастерства.
5. Знакомство с правилами здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие:

1. Развитие физических качеств и специальных навыков: координации; ловкости; силы; выносливости; гибкости.
2. Развитие аналитического и образного мышления.
3. Развитие музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма.
4. Развитие специфических видов памяти: моторную, зрительную, слуховую и образную.
5. Развитие эмоциональной выразительности.
6. Развитие эстетического вкуса.

Воспитательные

1. Воспитание творческой личности, ориентированной на активное познание мира и участие в жизни общества.
2. Воспитание чувства ответственности и дисциплины.
3. Воспитание самостоятельности, целеустремленности, инициативности.
4. Воспитание терпения и силы воли для достижения результатов.
5. Формирование дружного коллектива и уважительных отношений между обучающимися.

1.7. Условия реализации программы

Программа реализуется путем проведения занятий 3 раза в неделю по два часа для каждого года обучения. Всего 216 часов в год на каждый год обучения.

Условия набора и формирования групп:

- в коллектив принимаются все дети, желающие научиться танцевать, имеющие справку о состоянии здоровья;
- зачисление вновь пришедших учащихся на 2, 3, года обучения проводится на основании входной аттестации.
- перевод на 2, 3 года обучения производится на основании промежуточной аттестации;
- в конце обучения по программе проводится итоговый контроль.

Кадровое обеспечение: программу реализует квалифицированный педагог с высшим образованием.

Материально-техническое обеспечение программы:

- Осветитель – лампы дневного света
- Музыкальный центр
- Методические пособия и разработки
- Отдельное помещение – актовый зал

Формы организации занятий: тренировочные занятия, мастер-классы, тестирование, беседы, игровые, проектная деятельность, открытые занятия, концерт, выступления, творческая мастерская.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

- входная диагностика - проводится при наборе учащихся или на начальном этапе формирования групп;
- текущий контроль - проводится в течение года, возможен на каждом занятии
- промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия/ года.
- итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе.

Контроль осуществляется в формах: беседа, наблюдение, опрос, тестирование, анкетирование, обсуждение творческих заданий, защита проектов, выступления, участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов и реализации ДОП

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие формы и способы подведения итогов реализации программы:

Способы и формы выявления результатов: беседа, опрос, наблюдение, просмотр на репетициях, диагностика, анализ выполнения программы, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.

Способы и формы предъявления результатов: конкурсы, фестивали, праздники, концерты, зачеты, открытые занятия, мастер-классы, видеозаписи, презентации, диагностические карты, тесты, показ детских достижений, защита творческого проекта.

Поступление выпускников в профессиональные учреждения по профилю.

Способы и формы фиксации результатов: грамоты, дипломы, готовые работы – концертные номера, тестирование, протоколы диагностики, видеозаписи, фото, отзывы (детей и родителей), портфолио.

Планируемые результаты

Предметные результаты

- знание истории развития бальных танцев, историю конкурсного движения бальных танцев, имена лучших исполнителей бальных танцев;
- освоение специальной терминологии;
- освоение европейской и латиноамериканской программы, исполнение ее по правилам Федерации Танцевального спорта России.
- умение правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки;
- умение пользоваться основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
- на высоком техническом уровне исполнять все танцы, изученные по данной программе;
- качественно и эмоционально исполнять танцы конкурсной программы;
- развиты хореографической формы: развитая мускулатура (выносливость, сила мышц, правильная красивая осанка, гибкость, пластичность);
- опыт сценических выступлений;
- освоена конкурсная программа для каждого танцора и пары по европейской и латиноамериканской номинации;
- готовность к социальному самоопределению и дальнейшему саморазвитию.

Метапредметные результаты

- умение ставить перед собой цели и определять задачи;
- умение контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, оценивать деятельность и действия сверстников;
- умение конструктивно общаться со сверстниками и взрослыми, координировать в сотрудничестве позиции других людей;
- умение регулировать свое психоэмоциональное состояние;
- умение находить нужную информацию, используя интернет - ресурсы, дополнительную познавательную литературу справочного характера.

Личностные результаты

- сформировано уважительное отношение к традициям и культуре своего народа и других народов мира;
- умение видеть, осознавать, принимать и создавать красоту в танцевальном движении и в жизни;
- умение планировать, анализировать свою деятельность и вносить в нее коррективы в соответствии с нравственными нормами и ценностями;
- наличие волевых качеств личности: целеустремленности, трудолюбия, упорства, усердия;
- проявление интереса к здоровому образу жизни.

2.1 Учебный план 1-го года обучения (вариативный план)

№	Название раздела	теория	практика	Всего	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие История развития бальных танцев	1	1	2	Входная диагностика
2	Ритмопластика	5	10	15	Наблюдение, зачетное занятие
3	Общеразвивающие упражнения	10	30	40	Зачетное занятие
4	Диско-танцы	5	15	20	Открытое занятие
5	Танцы установленной композиции	20	30	50	Диагностика, тестирование Показательное выступление
6	Развивающие игры	5	5	10	Наблюдение
7	Показательные выступления		2	2	Концерт
8	Контрольные и итоговые занятия	1	4	5	Зачетные занятия Открытое занятие
	Итого:	62	154	144	

2.2 Учебный план 2-го года обучения

№	Название разделов	теория	практика	Всего	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос, наблюдение
2	Основы бального танца	6	54	60	Зачетное занятие Опрос на знание терминов
3	Европейская программа	10	50	60	Открытое занятие Задания на импровизацию
4	Латиноамериканская программа	10	50	60	Открытое занятие
5	Репетиции		30	30	Наблюдение
6	Контрольные и итоговые занятия	1	3	4	Творческий отчет
	Итого	28	188	216	

3.2. Учебный план 3-го года обучения

№	Название раздела	теория	практика	Всего	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
2	техника исполнения	6	30	36	Наблюдение, зачет, тестирование
3	европейская программа	10	50	60	Показательное выступление, конкурс, концерт Открытое занятие
4	латиноамериканская программа	10	50	60	Показательное выступление, конкурс, концерт Открытое занятие
5	практика		54	54	наблюдение
6	Контрольные и итоговые занятия	1	3	4	Участие в отчетном концерте
	Итого	28	188	216	

2.4 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	сентябрь	май	36	108	144	2 раза по 2 часа
2	сентябрь	май	36	108	216	3 раза по 2 часа
3	сентябрь	май	36	108	216	3 раза по 2 часа

3. Рабочая программа 1-го года обучения

3.1. Задачи 1-го года обучения

Обучающие

1. Знакомство с историей развития бальных танцев.
2. Обучение основным понятиям и терминам классического и бального танца.
3. Обучение технике исполнения бального танца (европейская и латиноамериканская программы)

Развивающие

1. Развитие чувство ритма и моторно-двигательной памяти.
2. Развитие эмоциональной выразительности.
3. Развитие «рабочего аппарата» (опорно-двигательная система) обучающихся.

Воспитательные

1. Воспитание музыкально-хореографической и общей культуры.
2. Воспитание трудолюбия и упорства.
4. Воспитание культуры общения.
5. Воспитание доброжелательного отношения друг к другу, эмоциональной отзывчивости на состояние партнера.

3.3. Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория

Знакомство с программой 1-го года обучения. История развития бальных танцев. Танцы народов мира, связанные с историческим укладом жизни людей разных эпох. История развития танцевального костюма. Характеристика специальной обстановки для танцев. Инструктаж по технике безопасности

Практика

Входная диагностика. Презентация коллектива.

2. Ритмопластика

Теория

Объяснение техники выполнения упражнений ритмопластики. Задачи ритмопластики - развитие чувства ритма, координации движений.

Практика

Разминка на разработку основных групп суставов и мышц шеи, плеч, предплечья, всей руки, кисти, корпуса, бедра, колени, стопы.

Общая продолжительность в среднем от 10 до 20 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста и степени подготовленности танцоров.

3. Общеразвивающие упражнения

Теория

Значение общеразвивающих упражнений для формирования правильной осанки.

Правила выполнения упражнений:

- позиции рук и ног в танцах;
- положение и движение ног: опорная нога, свободная нога, полупальцы;
- положения и направления движений частей тела.

Практика:

- движения ног с различной работой стопы;
- движения ног с различным положением корпуса;
- движения рук. Упр. для рук с различным характером музыки;

- упр. для развития мышц головы и шеи. Наклоны и повороты головы в различном темпе;
- упр. для развития «мышечного чувства»;
- упр. для плечевого пояса;
- упр. на развитие «баланса»;
- упр. со слитной координацией движения.

Движения на развитие координации, простейшие перемещения по залу, игры и упражнения обучающие детей умению ориентироваться в пространстве, движение по линии танца, понятие центра зала, и т.д.

4. Диско-танцы

Теория

Знакомство с основным движением в каждом из танцев: Хип хоп, Ковбойский танец, Берлинская полька, Модный рок. Постановка хореографий для сольного и парного исполнения. Техническое объяснение положения позиции корпуса, рук, стоп, направлений в соответствии с требованиями для каждого танца. Музыкальный размер и сильные ритмические акценты всех фигур.

Практика

Движения на которых построены диско-танцы развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, улучшает память и внимание. Танцевание рассчитано на сольное и парное исполнение.

5. Танцы установочной композиции

Теория

Знакомство с основами каждого из танца установленной композиции: Медленный Вальс (Закрытые перемены, Спин поворот, Перемена Хезитейшн, Правый поворот, Левый поворот, Лок вперед и назад) Квик степ (Четвертной поворот направо и влево, Натуральный поворот, Прогрессивное шассе, Лок вперед и назад, Натуральный спин поворот, Типпл шассе направо), Ча-Ча-Ча (Основное движение, Тайм степ, Ча-ча-ча шассе налево, направо, Нью-Йорк влево вправо), Самба (Основные движения : Натуральное – Обратное — Боковое -Прогрессивное, Самба Виски влево, вправо, Ритм баунс).

Практика

Практическая отработка танцевальных движений. Отработка танцев индивидуально и в паре. Освоение основных фигур. Импровизации под любую музыку.

6. Развивающие игры

Теория

Знакомство с правилами игр. Порядок выполнения движений, которые встречаются в играх.

Практика

Игры на:

- развитие музыкальных качеств (чувство ритма, музыкальный слух);
- перестроения;
- развитие памяти, внимания, воображения;
- ассоциативно – образного мышления;
- развитие артистических качеств (этюды на создание образов)
- передачу настроения музыки, танцевальные импровизации на заданный музыкой характер.

Например, такая игра как «Я учитель» развивает воображение, уверенность, презентацию, умение двигаться в общей массе, быстро реагировать на любое замечание педагога.

7. Показательные выступления

Практика

Открытые занятия, клубные концерты.

8. Контрольные и итоговые занятия

Контрольные оценочные занятия по разделам программы 1-го года обучения

В конце года подведение итогов. Промежуточная аттестация. Открытое занятие для родителей.

Праздничное чаепитие.

3.4. Планируемые результаты

Предметные результаты

- знание правил поведения на занятиях, требования, предъявляемые к танцорам;
- знание истории развития бальных танцев;
- освоены основные понятия и термины классических бальных танцев;
- умение исполнять простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы;
- умение исполнять простейшие базовые фигуры и движения;
- способность двигаться под музыку соответственно ее темпу и характеру;
- исполнение танцев в стиле «Диско».

Метапредметные результаты

- опыт участия в концертах с танцевальными номерами;
- умение ставить перед собой цели и определять задачи;
- умение контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей.

Личностные результаты

- наличие волевых качеств личности: целеустремленности, трудолюбия, упорства, усердия;
- доброжелательные отношения в коллективе;
- проявление интереса к здоровому образу жизни.

3.5. Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения (вариативный план)

№ п\п	Разделы и темы (этапы образовательного процесса)	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Вводное занятие. Инструкция по ТБ с учащимися. Обзор программы. 2 часа				
1.	Вводное занятие. Инструкция по ТБ с учащимися. Обзор программы.	2		
История танцевальной культуры. 6 часов				
2.	Стилистика и жанровое разнообразие танцев.	2		
3.	Возникновение европейской программы.	2		
4.	Возникновение латиноамериканской программы.	2		
Общая и специальная физическая подготовка 10 часов				
5.	Общеукрепляющие упражнения.	2		
6.	Общеукрепляющие упражнения.	2		
7.	Упражнения на развитие координации.	2		
8.	Упражнения на развитие координации.	2		
9.	Упражнения на развитие координации.	2		
Элементы хореографической подготовки 4 часа				
10.	Изучение классических позиций рук и ног.	2		
11.	Упражнения для постановки корпуса.	2		
Сюжетные и игровые танцы				
12.	Формирование двигательных навыков на примере шагов медленного вальса.	2		
13.	Диско-танцы.	2		
14.	Диско-танцы.	2		
Линейные танцы 10 часов				
15.	История и краткая характеристика танцев. Происхождение и стилистика.	2		
16.	Модный рок.	2		

17.	Вару-вару.	2		
18.	Полька-тройка со сменой партнеров.	2		
19.	Конькобежцы.	2		
Основные понятия европейской программы 8 часов				
20.	Медленный вальс. Счет.	2		
21.	Позиция.	2		
22.	Приглашение.	2		
23.	Перемены на месте.	2		
Основные понятия латиноамериканской программы 6 часов				
24.	Ча-ча-ча. Счет. Позиция. Ритм. Основное движение.	2		

25.	Выполнение чередования небольших шагов. Исходная позиция.	2		
26.	Исполнение и отработка танца по одному и в паре	2		
Детские бальные танцы для исполнения на конкурсе. 8 часов				
27.	Берлинская полька. Основное движение.	2		
28.	Берлинская полька. Исполнение и отработка танца по одному и в паре	2		
29.	Модный рок. Основное движение.	2		
30.	Модный рок. Исполнение и отработка танца по одному и в паре	2		
Ознакомление с латиноамериканскими танцами 6 часов				
31.	Ча-ча-ча. Простейшие фигуры по одному.	2		
32.	Самба. Баунс. Основы по одному.	2		
33.	Исполнение и отработка танца по одному и в паре	2		
Европейская программа бальных танцев. 12 часов				
34.	Направление движения (по линии танца, диагонали, против линии танца).	2		
35.	Механика движений (шаги вперед, назад, боковое движение).	2		
36.	Упражнения для развития навыков танцевального шага.	2		

37.	Постановка линий корпуса в паре.	2		
38.	Исполнение и отработка танцев по одному и в паре	2		
39.	Исполнение и отработка танцев по одному и в паре	2		
Латиноамериканская программа бальных танцев 12 часов				
40.	Механика движений (шаги вперед, назад, в сторону).	2		
41.	Упражнения для развития навыков танцевальных шагов	2		
42.	Работа бедер в латиноамериканской программе.	2		
43.	Система упражнений для развития этих навыков.	2		
44.	Самба. Основные шаги. Понятие баунса.	2		
45.	Исполнение и отработка танца по одному и в паре	2		
Европейская программа бальных танцев «Три танца для начала»				
46.	Медленный вальс. Простейшие фигуры. Вариация по одному и в паре	2		
47.	Медленный вальс. Простейшие фигуры. Вариация по одному и в паре	2		
48.	Квикстеп. Основные шаги. Вариация по одному и в паре	2		
49.	Квикстеп. Основные шаги. Вариация по одному и в паре	2		
50.	«Лок стэп». Основные шаги. Вариация по одному и в паре	2		
Латиноамериканская программа «Три танца для начала»				
51.	Ча-ча-ча. Основные простые фигуры.	2		

52.	Ча-ча-ча. Вариации.	2		
53.	Ча-ча-ча. Исполнение и отработка танцев по одному	2		
54.	Ча-ча-ча. Исполнение и отработка танцев в паре.	2		
55.	Ча-ча-ча. Исполнение и отработка танцев в паре.	2		
«Три танца для начала» европейская программа				
56.	Квикстеп. Четвертные повороты. Постановка вариации.	2		
57.	Исполнение и отработка танцев по одному	2		
58.	Исполнение и отработка танцев по одному	2		
59.	Исполнение и отработка танцев по одному	2		
60.	Медленный вальс. Отработка постановленной вариации.	2		
61.	Исполнение и отработка танцев по одному	2		
62.	Исполнение и отработка танцев по одному	2		
63.	Парные танцы.	2		
64.	Парные танцы.	2		
Элементы музыкальной грамоты 4 часа				
65.	Виды музыкальных размеров в бальных танцах. Темп музыки.	2		
66.	Музыкальные акценты.	2		

67.	Самба. Простейшие фигуры. Разучивание вариации. По одному и в паре.	2		
68.	Ча-ча-ча. Отработка вариации. Парные танцы. Как танцевать на конкурсе.	2		
69.	Квикстеп Отработка постановленной вариации в паре	2		
Повторение изученного материала.				
70	Повторение изученного материала Европейские танцы	2		
71	Повторение изученного материала Латиноамериканские танцы	2		
	Итого: 144 часа			

3.5. Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения

№ п\п	Разделы и темы (этапы образовательного процесса)	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Вводное занятие. Инструкция по ТБ с учащимися. Обзор программы. 2 часа				
1.	Вводное занятие. Инструкция по ТБ с учащимися. Обзор программы.	2		
Повторение пройденного. 6 часов				
2.	Повторение пройденного материала за прошлый год	2		
3.	Повторение пройденного материала	2		
4.	Повторение пройденного материала	2		
ЧА-ЧА-ЧА, медленный вальс 10 часов				
5.	Изучение новых фигур в танце ЧА-ЧА-ЧА	2		
6.	Изучение новых фигур в танце ЧА-ЧА-ЧА	2		
7.	Медленный вальс, квадрат в парах	2		
8.	Медленный вальс, квадрат в парах	2		
9.	Повторение обоих танцев	2		
Медленный вальс, ЧА-ЧА-ЧА 8 часов				
10.	Ча-Ча-Ча, Изучение фигуры Нью-Йорк	2		
11.	ЧА-ЧА-ЧА, Изучение и повторение фигуры Нью-Йорк	2		
12.	Медленный вальс, левый квадрат	2		
13.	Медленный вальс , левый квадрат	2		
Повторение пройденного материала 4 часа				
13.	Повторение пройденного материала	2		
14.	Повторение пройденного материала	2		

ЧА-ЧА-ЧА, Медленный Вальс , Самба 20 часов				
15.	Изучение Танца самба новые фигуры	2		

16.	Самба основное движение	2		
17.	Ча-ча-ча поворот на трех шагах	2		
18.	Ча-ча-ча поворот на трех шагах	2		
19.	Повторение пройденного материала	2		
20.	Медленный вальс большой квадрат	2		
21.	Медленный вальс большой квадрат	2		
22.	Повторение пройденного материала	2		
23.	Самба основной движение в парах	2		
24.	Самба основное движение в парах	2		
Модный рок и Полька, музыкальные игры 10 часов				
25.	Модный рок и Полька повторение	2		
26.	Модный рок и Полька повторение	2		
27.	Муз. игры	2		
28.	Муз игры	2		
29.	Муз. игры	2		
Медленный вальс композиция 10 часов				
30.	Медленный вальс композиция	2		
31.	Медленный вальс композиция	2		

	Отработка по одному и в паре			
32.	Отработка по одному и в паре	2		
33.	Отработка по одному и в паре	2		
ЧА-ЧА-ЧА, Самба 6 часов				
34.	Ча-ча-ча композиция	2		

35.	Самба композиция	2		
36.	Отработка по одному и в паре	2		
Медленный вальс, Ча-ча-ча, самба 8 часов				
37.	Отработка по одному и в паре	2		
38.	Ча-ча-ча композиция	2		
39.	Самба композиция	2		
40.	Медленный вальс композиция	2		
41.	Повторение пройденного материала	2		
Подготовка к конкурсу 8 часов				
42.	Презентация	2		
43.	Выход на паркет, поклон	2		
44.	Симуляция конкурса	2		
45.	Танцы на оценку	2		
Подготовка показательных выступлений к Новомуднему празднику. 6 часов				
46.	Постановка номера	2		
47.	Повторение	2		
48.	Постановка номера	2		
Поторение пройденного , Новогоднее выступление 6 часов				
49.	Повторение пройденного	2		
50.	Повторение новогоднего номера	2		
51.	Новогоднее выступление	2		
Квик- степ 12 часов				
52.	Четверной поворот	2		
53.	Четверной поворот	2		
54.	Отработка по одному под музыку	2		



55.	Четверной поворот в парах	2		
56.	Отработка по одному и в паре	2		
Самба изучение новых фигур 8 часов				
57.	Ботафога	2		
58.	Ботафога, виск	2		
59.	Повторение по одному	2		
60.	Повторение в паре	2		
Подготовка к конкурсу 2 часа				
61.	Подготовка к конкурсу	2		
Медленный вальс и квик-стэп 8 часов				
62.	Медленный вальс повторение в парах	2		
63.	Квикстеп Четверной поворот	2		
64.	Квикстеп Четверной поворот в парах	2		
65.	Поторение пройденного материала	2		
Джайв 10 часов				
66.	Джайв основное движение	2		

67.	Джайв основное движение по одному	2		
68.	Джайв основное движение в парах	2		
69.	Джайв отработка под музыку	2		
70.	Повторение пройденного	2		
Танго , Ча-ча-ча, самба, джайв 18 часов				
71.	Танго основное движение	2		
72.	Танго основное движение	2		
73.	Ритм	2		
74.	Исполнение и отработка танцев по одному	2		
75.	Ча-ча-ча повторение композиции	2		
76.	Ча-ча-ча повторение композиции	2		
77.	Самба, отработка по одному	2		
78.	Джайв , отработка по одному	2		
79.	Джайв , отработка в парах	2		
Танго 4 часа				
80.	Танго вок по кругу	2		
81.	Танго вок по кругу	2		
Самба 4 часа				
82.	Самба повторение в парах	2		
83.	Самба повторение в парах	2		
Джайв 4 часа				
84.	Джайв повторение в парах	2		
85.	Джайв повторение в парах	2		
Медленный вальс 8 часов				

86.	Правый поворот	2		
87.	Левый поворот	2		
88.	Перемены	2		
89.	Отработка танца по кругу	2		
Квикстеп 6 часов				
90.	Квикстеп четверной поворот под музыку	2		
91.	Локстепы под музыку	2		
92.	Локстепы в паре	2		
Квикстеп, Медленный вальс, Танго 12 часов				
93.	Квикстеп типльшоссе	2		
94.	типльшоссе	2		
95.	Квикстеп композиция	2		
96.	Отработка по одному	2		
97.	Медленный вальс композиция	2		
98.	Танго вок в парах	2		
Подготовка к показательным выступлениям и отчетному концерту				
99.	Исполнение и отработка танцев по одному и в паре	2		
100.	Исполнение и отработка танцев по одному и в паре	2		
101.	Исполнение и отработка танцев по одному и в паре	2		
Повторение изученного материала. 10 часов				
102.	Повторение изученного материала Европейские танцы	2		
103.	Повторение изученного материала Латиноамериканские танцы	2		
104.	Повторение боих программ	2		
105.	Подготовка к концерту	2		
106.	Подготовка к концерту	2		
107.	Подготовка к концерту	2		

108	Концерт	2		
	Итого: 216 часов			

4. Рабочая программа 2-го года обучения

4.1. Задачи 2-го года обучения

Обучающие

1. Обучение различным стилям танца.
2. Продолжение обучения танца в паре.
3. Обучение основам построения рисунка танцев: «Полька», «Модный рок», медленный вальс, ча-ча-ча, самба, джайв.
4. Знакомство с правилами танцевальных соревнований.

Развивающие

1. Развитие мышечно-двигательного аппарата.
2. Развитие выносливости, внимания, памяти.
3. Развитие умения ориентироваться в пространстве зала среди других танцевальных пар.

Воспитательные

1. Воспитание чувства ответственности, организованности, активности,
2. Воспитание художественного вкуса.
3. Воспитание доброжелательного общения друг с другом в детском коллективе.

4.3. Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория

Знакомство с программой 2-го года обучения. История развития бальных танцев в Санкт-Петербурге. История развития современного танцевального костюма. Характеристика специальной обстановки для танцев.

Инструктаж по технике безопасности. Показ видеофильма «Бальные танцы».

Практика

Обсуждение видеофильма. Обсуждение программы. Обсуждение костюмов по программе года.

2. Основы бального танца

Теория

Знакомство с техническими аспектами в танцах: М.Вальс, Танго, Квик степ, Ча-ча-ча, Самба джайв. Основы постановки в пару и ведение.

Практика

Отработка техники движения, характерной для каждого танца. Отработка позиций стопы в европейских и латиноамериканских танцах, работа колена и бедра, постановка корпуса и рук.

3. Европейская программа

Теория

Позиции стоп:

- с ведущим правым или левым плечём
- готовясь к шагу сбоку партнера

Термины: Вперед, назад, в сторону и слегка назад - термины понятные интуитивно.

Правила построения. Определение правильного положения стопы или стоп, а не корпуса, по отношению к площадке в конце шага.

Объяснение понятий: «лицом», «спиной» и «поинтинг» (носок направлен).

Практика

Исполнение программы Н класса. Танцы: медленный вальс, быстрый фокстрот, по правилам РТС.

Медленный вальс.

1. Закрытые перемены с ПН и ЛН.
2. Натуральный поворот.
3. Обратный поворот.
4. Натуральный спин поворот.

Квитстеп.

1. Четвертной поворот направо.
2. Натуральный поворот.
3. Прогрессивное шассе.
4. Лок вперед.

4. Латиноамериканская программа.

Теория

Правила выполнения базовых элементов, соответствующих квалификационным требованиям Н класса.

- элементы танцевальных форм в простых соединениях;
- правила перемещения на танцевальной площадке;
- правила соревнований.

Практика

Во всех танцах изучаются основные фигуры, предложенные для танцевания программой «Student». Классификации фигур взяты из «Техники исполнения европейских танцев» и «Техники исполнения латиноамериканских танцев» изданных Имперским обществом учителей танцев.

Танцоры исполняют комбинации этих фигур, учатся соединять их самостоятельно, начинают уверенно двигаться по залу.

Ча-ча-ча.

1. Тайм степ.
2. Закрытое осн. Движение.
3. Чек (Нью-Йорк):
 - из открытой ПП;
 - из открытой КПП.
4. Рука в руке.
5. Спот поворот влево, вправо.
6. Поворот под рукой вправо, влево

Самба

1. ОД с левой ноги вперед.
2. Виски самба влево и вправо.
3. стационарные ходы самба.

5. Репетиции

Практика

Занятия, посвященные повторению и улучшению качества танцевания, ранее пройденного материала. Как правило, это самостоятельная работа танцоров под руководством тренера. Показательные выступления и конкурсы выносятся за сетку часов.

6. Контрольные и итоговые занятия

Контрольные оценочные занятия по разделам программы 2-го года обучения

В конце года подведение итогов. Промежуточная аттестация. Открытое занятие для родителей. Праздничное чаепитие.

4.4. Планируемые результаты 2-го года обучения

Предметные результаты

- освоены знания о видах музыкального сопровождения;
- овладение основами общей и специальной физической и музыкально-двигательной подготовки;
- владение приемами и способами формирования правильной осанки и танцевального стиля;
- знание правил исполнения хороводных и парных танцев; освоение простейших элементов и фигур танцев; основных принципов танцевальных передвижений;
- способность соблюдать правила безопасности на занятиях;
- технично исполнять танцы: «Полька», «Модный рок», медленный вальс, ча-ча-ча.

Метапредметные результаты

- способность понимать и принимать учебную цель и задачи;
- ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- умение координировать свои усилия с усилиями других: работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Личностные результаты

- проявление интереса к процессу танца, умение анализировать танцевальный процесс и результат своей деятельности;
- вежливые отношения в коллективе, умение сотрудничать;
- трудолюбие, уважительное отношение к личному и общественному труду;
- желание заботиться о своем здоровье.

5. Рабочая программа 3-го года обучения

5.1. Задачи 3-го года обучения

Обучающие

1. Закрепление знаний навыков, полученных на втором году обучения.
2. Обучение более сложной координации движений и ведению партнера в паре.
3. Обучение танцам: самба, джайв, танго, венский вальс.

Развивающие

1. Совершенствование творческих способностей каждого танцора.
2. Совершенствование исполнительского мастерства.
3. Развитие образного мышления, двигательной памяти.
4. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные

1. Воспитание чувства ответственности, коллективизма, социальной активности и инициативы.
2. Формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни;
3. Воспитание культуры межличностных отношений, в том числе доброжелательного, бережного отношения друг к другу.
4. Формирование положительного и осознанного отношения к соревнованиям и концертным выступлениям, как к форме творческого и личностного роста.

5.3. Содержание программы 3-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория

История возникновения бальных танцев: медленный вальс, быстрый фокстрот, венский вальс
Мелодия и движение. Темп. Музыкальный размер. Контрастная музыка. Музыкальное вступление. Эмоциональная выразительность.

Практика

Практические задания

- на выразительное и непринужденное движение, создание соответствующего музыкального образа;
- на составление танцевальных композиций.

2. Техника исполнения

Теория

Правила выполнения базовых элементов, соответствующих квалификационным требованиям Е класса.

Правила выполнения элементов танцевальных форм в соединениях средней сложности.

Правила перемещения на танцевальной площадке.

Правила соревнований.

Практика

Отработка упражнений на развитие техники движений, характерной для каждого танца.

Отработка работы стопы в европейских и латиноамериканских танцах, работа колена и бедра, постановка корпуса и рук.

В танцевальные композиции каждого танца включаются фигуры из программы «ASSOCIATE». Разрешение психологических аспектов взаимодействия в паре.

3. Европейская программа

Теория

Разбор Фигур, которые исполняются из променадной позиции, с позицией противодвижения корпуса.

Технический разбор фигур из программы «ASSOCIATE».

Рекомендации по направлению движения на каждом шаге.

Практика

Отработка Программы Е класса. Танцы: медленный вальс, быстрый фокстрот, венский вальс по правилам РТС.

- Повтор изученных движений
- Изучение более сложных базовых движений
- Создание собственных вариаций на базовые, используя полученные ранее знания о развитии базовых движений
- Развитие импровизации (связывание движений, использование собственных вариаций, применение знаний о ритмах и восьмых долях в танце)
- Самостоятельное закрепление материала

Медленный вальс.

1. Виск
2. Шассе из ПП (Синкопированное шассе)
3. Перемена хезитейшн

Квитстеп

1. Натуральный поворот с хезитейшн.
2. Натуральный пивот поворот.
3. Натуральный спин поворот.
4. Обратный шассе поворот.

Венский вальс

1. Правый поворот.

4. Латиноамериканская программа

Теория

Правила выполнения базовых движений Латиноамериканской программы Е класса.

Варианты развития базовых движений, их усложнение. Аспекты необходимые для создания собственных вариаций на базовых фигурах.

Практика

Исполняется программа Е класса в которую входят танцы: самба, ча-ча-ча, джайв.

- Повтор изученных движений
- Изучение более сложных базовых движений
- Создание собственных вариаций на базовые, используя полученные ранее знания о развитии базовых движений
- Развитие импровизации (связывание движений, использование собственных вариаций, применение знаний о ритмах и восьмых долях в танце)

- Самостоятельное закрепление материала

Ча-Ча-Ча

1. Открытое основное движение .
2. Три ча-ча-ча вперед, назад.
3. Веер.
4. Хоккейная клюшка.
5. Алемана (окончание А).
6. Раскрытие вправо.
7. Закрытый хип твист.
8. Натуральный волчок (окончание А).

Джайв

1. Основное движение на месте.
2. Основное фолловей движение (фолловей рок).
3. Фолловей раскрытие.
4. Звено (линк рок).
5. Перемена мест слева направо.
6. Перемена мест справа налево.
7. Смена рук за спиной.
8. Хлыст.
9. Американский спин.
10. Променадный ход медленный.
11. Променадный ход быстрый.

Самба

1. Виски с поворотом дамы под рукой.
2. Ритмическое баунс-движение.
3. Вольта в продвижении вправо и влево.
4. Бота фога в продвижении.
5. Крисс кросс бота фога.
6. Левый поворот.

5. Практика

Практика

Репетиции. Танцоры совершенствуют свое мастерство и отрабатывают свои вариации. Показательные выступления и конкурсы выносятся за сетку часов.

6. Контрольные и итоговые занятия

Контрольные оценочные занятия по разделам программы 3-го года обучения

В конце года подведение итогов. Промежуточная аттестация. Открытое занятие для родителей. Праздничное чаепитие.

5.4. Планируемые результаты 3-го года обучения

Предметные результаты

- усвоены правила поведения на занятиях, правила ведения в паре; знание требований, предъявляемых к танцорам;
- знание истории возникновения танцев: самба, джайв, квикстеп, венский вальс
- техничное выполнение упражнений для всех групп мышц (разминка);

- техничное выполнение упражнений партерной гимнастики (на гибкость и растяжку);
- исполнение основных фигур изученных танцев в паре и индивидуально;
- умение перевоплощаться;
- умение ритмично двигаться в соответствии с характером и темпом музыки.

Метапредметные результаты

- умение учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом учебном материале;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности;
- умение координировать свои усилия и усилия других.

Личностные результаты

- сформирована мотивация учебной деятельности, мотивация достижения успешного результата; уверенность в своих возможностях;
- привито чувство коллективизма, ответственности за порученное дело;
- доброжелательное, бережное отношение друг к другу, уважительное отношение к старшим.

6. Методические и оценочные материалы

6.1. Методическое обеспечение образовательной программы

№	Перечень разделов или тем занятий	Форма занятий	Дидактические и методические материалы	Электронные образовательные ресурсы
1	Вводное занятие История танца Инструктаж по технике безопасности	Беседа, устный опрос	Образовательная программа. Просмотр видеоматериалов занятий и выступлений коллектива. Инструктаж ТБ. Входная диагностика.	Youtbe, vk.ru, танцевальные видео материалы (конкурсы, семинары, лекции,шоу)
2	Ритмопластика	Беседа, Тренировка, Мастер-класс Игра	Конспект проведения занятия по теме «Использование движений головой в ритмике и танце»	https://vk.com/horeograf_club Он-лайн справочник «Биомеханика движения» Презентация «Упражнения для мышц спины и рук»
3	Общеобразовательные упражнения	Беседа, Тренировка, Игра	Конспект проведения занятия по теме «Веселые старты»	Презентация «Упражнения для мышц спины и рук»

4	Диско-танцы	Беседа, Тренировка, Игра, Мастер-класс Репетиция	Статья «диско танцы» Конспект проведения занятий по теме «Развитие базовых движений с использованием перемещений»	http://vk.com/ Он-лайн справочник «Базовые движения танца ковбой» Он-лайн справочник «Первый танец»
5	Танцы установочной композиции	Беседа, Тренировка, Игра, Мастер-класс	Конспекты проведения занятий по темам: - «Использование движений плечами в ритмике и танце» - «Совмещение ритмических движений» Конспект проведения занятия по теме «Развитие базовых движений с использованием направлений» Просмотр видео “Happy dance 2016” Конспект проведения занятия по теме «скорость ног» Конспект проведения занятия по теме «Совмещение танцевальной техники и скорости»	https://vk.com/ Презентация «Анатомия растяжки» Он-лайн справочник «Базовые движения берлинской польки» Он-лайн справочник «Танцевальное направление модный рок» Он-лайн справочник «Музыкальность» Он-лайн справочник «Танцевальные техники»
6	Развивающие игры	Беседа, Тренировка, Игра	Конспект занятия по теме игры «придумай движение» Конспект проведения занятия по теме «Лестница долей» Конспект проведения занятия по теме «импровизация танца»	Youtube.com, vk.com Он-лайн справочник «Музыкальность»
7	Основы бального танца	Беседа, Тренировка, Игра,	Творческий проект «Копирование танцора» Постановка своего танца.	Youtbe, vk.ru, танцевальные видео материалы (конкурсы, семинары, лекции,шоу)

		Мастер-класс Репетиция		
8	Европейская программа	Беседа, Тренировка, Игра, Мастер-класс Репетиция	Видео «Blackpool dance festival 1995-2016», «UK championship 1995-2017», «International dance championship 1995-2016» Конспект проведения занятия по теме «использование ног» Конспект проведения занятия по теме «музыкальность в свинговых танцах», «музыкальность в танго»	Youtube, vk.ru, онлайн танцевальные видео материалы (семинары, лекции) Он-лайн справочник «Танцевальные техники»
9	Латиноамериканская программа	Беседа, Тренировка, Игра, Мастер-класс	Видео «Blackpool dance festival 1995-2016», «UK championship 1995-2017», «International dance championship 1995-2016» Конспект проведения занятия по теме «использование ног» Конспект проведения занятия по теме «музыкальность в свинговых танцах», «музыкальность в танго»	Youtube, vk.ru, онлайн танцевальные видео материалы (семинары, лекции) Он-лайн справочник «Танцевальные техники»
10	Репетиции	Беседа, Тренировка, Игра, Мастер-класс	Конспект проведения занятия по теме «Использование переноса веса в La и St» Конспект проведения занятия по теме «парное танцевание» Конспект проведения занятия по теме «синхронность в паре и группе»	Youtube.com, http://vk.com/ Он-лайн справочник «Базовые синхронные движения» Он-лайн справочник «подготовка к соревнованию»

11	Показательные выступления	Соревнования Танцевальная практика Открытое занятие	Конспект проведения занятия по теме «Открытое занятие» Концерты, выступления, соревнования, танцевальные практики.	
12	Контрольные и итоговые занятия	Тестирование, Контрольные занятия, Викторина, Зачет, Опрос	Контрольное упражнение «Импровизация с заданием» Творческий проект «Копирование танцора» Постановка своего танца (соло, пары, малые формы)	

6.2. Оценочные материалы

Наименование раздела	Предметные компетенции		Метапредметные компетенции (информационная, коммуникативная познавательная и др.)	Личностные компетенции (культура поведения, сотрудничество в процессе обучения, аккуратность и др.)
	Теория	Практика		
Вводное занятие История танца Инструктаж по технике безопасности	Устный опрос по ТБ	Входная диагностика	Творческое задание «Музыкальная подборка для занятия»	Составление плана самостоятельной работы, отчет о его выполнении
Ритмопластика	Опрос «Правила выполнения физических упражнений»	Зачет «Общая физическая подготовка» (сдача нормативов)	Творческое задание «Мой любимый танцор» (поиск информации из сети Интернет)	Творческое задание «Подготовь разминку для занятия»
	Опрос «Темп и ритм»	Зачет «Держи темп и ритм»		Творческое задание

Общеобразовательные упражнения			Подготовка учащимися эссе о музыке, танцевальных направлениях, танцорах в социальной сети Вконтакте	«Постановка танцевальной связки в парах, малых формах» (сотрудничество в процессе обучения)
Диско-танцы	Викторина «Покажи базовое движение» Викторина «Назови базовое движение» Опрос «Как правильно сделать движение»	Зачет «Станцуй все движения» Зачет «Вариация» Зачет «Импровизация базовыми движениями» Контрольное упражнение «Импровизация одним базовым движением» Зачет «Восьмые доли и импровизация»	Творческое задание «Выучи самостоятельно новое базовое движение» (поиск информации) Защита пректа «Показательный танец» Создание презентации «Хореография танца»	Обсуждение «Культура поведения на соревнованиях» Контрольное задание «Чистота исполнения танцевальной постановки» (сотрудничество в процессе обучения, культура поведения)
Танцы установочной композиции	Опросы по разделам программы	Зачет «Шестнадцатые доли и импровизация» Контрольное упражнение «Базовые движения и танцевальные техники» Контрольное упражнение «Импровизация с точкой и линией» Контрольное творческое упражнение «Динамика в танце» Концерты, выступления, соревнования, танцевальные практики		
Развивающие игры	Опрос «любимый танец», «любимая мелодия»	Контрольное упражнение «Импровизация с заданием» Творческий проект		

		«Копирование танцора» Постановка своего танца (соло, пары, малые формы)		
Основы бального танца	Опрос «Слабые и сильные доли» Опрос «Лестница долей» Тест «Найди ритмический рисунок» Викторина «Базовые движения и ритмы» Опрос «знание фигур»	Контрольное упражнение «Маятник» Контрольное упражнение «Держи темп и ритм» Контрольное упражнение «Баунс ритм» Тест «Найди сильную долю» Контрольное упражнение «Базовое движение и лестница долей» Зачет «Восьмые доли» Зачет «Ритм и шестнадцатые доли» Тест «Определи ритмический рисунок» Зачет «Тип движения»		
Европейская программа	Викторина «Покажи базовое движение» Викторина «Назови базовое движение» Опрос «Как правильно сделать движение» Опрос танцевальные техники: «Медленный вальс», «Танго», «Венский вальс», «Фокстрот», «Квик степ»	Контрольное танцевальное упражнение «Танцевальная техника и импровизации в европейских танцах»		
Латиноамериканская	Викторина «Покажи	Контрольное танцевальное		

программа	<p>базовое движение» Викторина «Назови базовое движение» Опрос «Как правильно сделать движение» Опрос танцевальные техники: «Ча-ча-ча», «Самба», «Румба», «Пасодобль», «Джайв»</p>	<p>упражнение «Танцевальные техники и импровизация в латиноамериканских танцах»</p>		
-----------	---	---	--	--

1.3. Приложения

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДЕКСА СПЛОЧЕННОСТИ ПАРЫ (НА ОСНОВЕ МЕТОДИКИ СИШОРА, переработана с учетом специфики деятельности)

МЕТАПРЕДМЕТНЫЙ КОМПОНЕНТ

I. Как вы оценили бы свою роль в группе?

1. Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5).
2. Участвую в большинстве видов деятельности (4).
3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
4. Не чувствую, что являюсь членом группы (2).
5. Живу и существую отдельно от нее (1).
6. Не знаю, затрудняюсь ответить (1).

II. Перешли бы вы в другую пару, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

1. да, очень хотел бы перейти (1).
2. Скорее перешел бы, чем остался (2).
3. Не вижу никакой разницы (3).
4. Скорее всего, остался бы в своей паре (4).
5. Очень хотел бы остаться в своей паре(5).
6. Не знаю, трудно сказать (1).

III. Каковы взаимоотношения в вашей паре?

1. Лучше чем, в большинстве других(3).
2. Примерно такие же, как в большинстве пар (2).
3. Хуже, чем в большинстве пар (1).
4. Не знаю, трудно сказать (1).

IV. Какие у вас взаимоотношения с педагогом?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
3. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).
4. Не знаю (1).

V. Каково отношение к занятиям в вашем коллективе?

1. лучше, чем в большинстве коллективов (3).
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
3. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).
4. Не знаю (1) Максимальная сумма – 19 баллов, минимальная – 5.

**Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана
«Исследование волевой саморегуляции»**

Цель исследования: определить уровень развития волевой саморегуляции.

Процедура исследования: исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Инструкция испытуемому. Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

Тест

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.

13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка результатов

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13: Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

Общая шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+,6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
«Настойчивость»	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
«Самообладание»	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Анализ результатов

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексиируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают

альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения, в отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

7. Литература

7.1. Список литературы для педагога

1. Ритмика и бальные танцы. Для начальной и средней школы. Автор Е.И. Машков. Москва «Просвещение» 1997г. Рекомендовано Управлением общего среднего образования Российской Федерации.
2. Спортивные танцы. Бюллетень № 8 / 16 / ноябрь- декабрь 2000 г. Российская государственная академия физической культуры. Кафедра теории и методики танцевального спорта.
3. Материалы Научно- методической конференции по проблемам развития спортивных танцев. Москва 25- 26 марта 1998 г.
4. Русский танцевальный союз. Имперское общество учителей танцев. «Техника исполнения европейских танцев». Лондон – Санкт – Петербург 1996 г.
5. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Учеб. пособие для ин-тов физ. культ..-М.: ФиСб 1974. - 208с.
6. Васильева Н.В. Как вырастить ребенка здоровым и ловким. – М.: Айрис-пресс, 2003. - 192с.
7. Ф. Делавье - Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин
8. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. «Дополнительное образование», М.: Владос, 2002. – 352 с.
9. Копытин А.И., Корт Б. «Техники телесно-ориентированной арт-терапии», М.: Психотерапия, 2011 г. – 128 с.
10. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей - учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов.- М., Множ. Пресс, 1997. - 58с.
11. Мухина В.С. Возрастная психология. - 4-е изд., - М., 1999. - 456 с.
12. Т. Н. Образцова - Музыкальные игры для детей
13. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений.- СПб, Речь, 2001. - 166с.
14. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ./ под ред. В.М.Мельникова.- М.: ФиС, 1987 - 367 с.
15. Свами Шивананда – Йогатерапия. – М.: «София», 2011. – 320 с.
16. Т. И. Суворова - Танцевальная ритмика для детей
17. Российский профессиональный танцевальный союз. Имперское общество учителей танцев. «Пересмотренная техника латиноамериканских танцев». Москва – Санкт-Петербург 1998 г.

18. Спортивный бальные танцы для начинающих. Автор: Мищенко В.А. год издания 2003, издательство Ритм – Плюс Москва.
19. Как научиться танцевать. Автор: Николай Кауль. Год издания 2008 г Москва.

7.2. Список литературы для детей

1. Положение ФСТНСО о начислении очков и присвоении классов
2. Положение РАСТ о допустимых фигурах в каждом классе
3. Р. Захаров - Слово о танце
4. М.Б. Ингерлейб - Анатомия физических упражнений
5. Нельсон А, Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку – Минск: Попурри, 2014– 160 с.
6. В. И. Уральская - Рождение танца
7. Правила спортивного костюма РТС

Информационная карта освоения учащимися образовательной программы и социально-психологического развития

Название программы		педагог				№ группы	Год обучения	Дата заполнения		
№. ФИО обучающегося	<i>Параметры результативности освоения программы</i>					<i>Параметры социально-психологического развития</i>				
	Опыт освоения теории	Опыт освоения практической деятельности	Опыт творческой деятельности	Опыт социально-значимой деятельности	Общая сумма баллов	Воспитанность	Коммуникативность	Эмоциональный компонент	Общая сумма баллов	Примечания
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
ИТОГО БАЛЛОВ В ГРУППЕ:										
УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ГРУППЕ В %										
Критерии оценки: 1-низкий уровень, незначительный рост, 2- средний уровень, заметный рост. 3-высокий уровень, переход на новый качественный уровень. Выводы педагога по данной группе:										
Подпись педагога										