УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРЕНДОВ «ОМЕГА»

РЕКОМЕНДОВАНО
Председатель КМС
_____М.И. Безрукова
Протокол № 13
от «11» 09 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО ЦОТ «Омега»
_____А.Е. Голубев
Приказ № _____
от «13» 09 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа студии бального танца «Лидер»
(стартовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Профиль: спортивные бальные танцы
Возраст детей: 6-8 лет
Срок реализации: 1 год

Автор- составитель:
Добрякова Елизавета Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Иваново, 2023

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».

1.1. Пояснительная записка
1.2. Цель и задачи программы
1.3. Содержание программы
1.4. Планируемые результаты

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график
2.2. Условия реализации программы
2.3. Формы аттестации обучающихся
2.4. Оценочные материалы
2.5. Методические материалы
2.6. Список литературы.

Приложения к программе:

Приложение 1 Календарный учебный график
Приложение 2 Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы на 2023-2024 уч. год
Приложением 3 Диагностический инструментарий к программе

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».

1.1. Пояснительная записка

Бальные танцы – это особый вид спорта, в котором сочетаются художественная образность, эмоциональное содержание музыки, выразительность и пластичность человеческого тела и физические качества танцоров. Спортивные бальные танцы весьма бурно и успешно развиваются, они привлекают разносторонним развитием и гармоничностью.

Актуальность

В настоящее время в России огромное внимание уделяется детскому и юношескому спорту, поскольку здоровье будущего поколения отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Умение правильно и красиво танцевать всегда считалось одним из главных элементов воспитания культурного человека. Танцуя, можно поведать о себе, своём характере, темпераменте, вкусах и, конечно, воспитании. Более того, танец приучает держать себя просто и естественно; помогает общению и взаимопониманию. Танцы вырабатывают культуру движений, формируют фигуру, осанку, походку. Это одна из форм не только высокой физической культуры, но и психической. Ведь танцы доставляют человеку радость, удовольствие, расслабляя после различных нагрузок.

Танец, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Направленность программы - художественная.

Профиль программы — спортивные бальные танцы.

Уровень реализации – стартовый, который способствует развитию интереса у обучающихся к занятиям спортивными бальными танцами, мотивирует их на дальнейшее изучение и овладение основными навыками танцевальных движений и формирует навыки здорового образа жизни. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Педагогическая целесообразность программы

Не сразу и не любой ребенок станет хорошим танцором. Но первые навыки, полученные в студии бального танца «Лидер», помогут даже не очень способному человеку в дальнейшем хорошо танцевать на дискотеках, владеть своим телом, иметь представление о грации, чувстве ритма, такта. Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность:

- укреплять своё здоровье и вести здоровый образ жизни;
- познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран;
- повышать культуру поведения;
- развивать творческие танцевальные способности;
- совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях.

Адресат программы - дети 6-8 лет.

До 6 лет ребёнок подчиняется чувствам, а к 7 годам происходит ускоренный рост умственного развития. В этом возрасте старшие дошкольники начинают определять себя как личность, у них появляется мнение, которое они могут аргументировать. Дети этого возраста получают первые трудовые навыки, развивается воображение и мышление.

У ребёнка активно формируется концепция самосознания, развивается гендерная идентичность. Детям в этом возрасте важно общение со сверстниками. В жизнь ребёнка вносится интеллектуальный компонент, который говорит о том, что появляется волевая регуляция. И после того, как происходит осознание того, «что я хочу» и «как я этого добьюсь», появляется следующий этап – «я это делаю». У старших дошкольников начинает развиваться произвольное

внимание, произвольная слуховая и зрительная память. Ребёнок уже сознательно направляет и удерживает внимание, память на разных объектах. Развиваются дыхательная и сердечная системы. В этом возрасте для гармоничного развития ребёнка нужны занятия спортом, подвижные игры.

Объем и срок освоения программы - 1 год.

Срок реализации программы 1 год. Продолжительность учебного года – 45 недель (36+9=45учебных недель).

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 180=144+36.

Режим занятий: занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятия – 45 минут.

Наполняемость группы – 10-12 человек.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательной деятельности

Состав группы смешанный, при наборе в группы желательно равномерное распределение количества мальчиков и девочек, т.к. обучение спортивным бальным танцам предпочтительно проводить в парах. Это не является обязательным условием, т.к. возможно проводить занятия с обучающимися индивидуально (т.е. без постоянного партнера). В объедигение принимаются все желающие. Исключение составляют дети, имеющие противопоказания по состоянию здоровья (обязателен допуск врача для каждого занимающегося спортивными бальными танцами).

В начале учебного года проводится первичная диагностика творческих способностей ребенка, его знаний, умений, навыков . В зависимости от результатов диагностики могут вноситься корректировки в содержание Программы, формы и методы образовательного процесса или разрабатываться индивидуальные творческие планы обучения (в случае необходимости). Образовательный процесс организуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития ребенка.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: формирование творческих способностей обучающихся средствами спортивного бального танца.

Задачи:

Личностные:

- воспитание нравственных качеств (доброты, эмпатии, трудолюбия):
- формировать коммуникативные навыки (умение правильного взаимодействия в паре, с педагогом);
- воспитывать трудолюбие, работоспособность;
- формировать позитивное отношение к занятиям спортивными бальными танцами;
- воспитывать здоровое стремление к соперничеству.

Метапредметные:

- формировать начальные умения планировать, контролировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- осваивать навыки рефлексии (анализа) своей деятельности;
- развивать основы самоконтроля и самоорганизованности;
- формировать волевые качества;
- развивать эмоциональную и познавательную сферы (внимание, память, музыкальный слух, чувство вкуса, индивидуальный имидж пары и танцора).

Предметные:

- познакомить со специальными терминами спортивных бальных танцев;
- изучить движения и правильное исполнение специальных фигур;

- научить владеть своим телом;
- познакомить с музыкой, характерной для каждого танца;
- обучить правилам поведения в паре, на танцполе.
- развивать умения работать в парах и индивидуально.

1.3 Содержание программы
Учебно- тематический план

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Вводное занятие**	**2**	**2**	**-**	Беседа, диагностика
2.	**Предварительная танцевальная подготовка**	**40**	**13**	**27**	
2.1 2.2 2.3	ОФП (общая физическая поготовка) Основы классического танца Азбука танцевального движения	11 14 15	3 5 5	8 9 10	Педагогическо е наблюдение, опрос, зачёт
3.	**Танцы Европейской программы**	**36**	**9**	**27**	
3.1 3.2 3.3	Общие положения в танцах Европейской программы Вальс Квикстеп (Быстрый фокстрот)	12 12 12	3 3 3	9 9 9	Тестирование по теории, практическая работа, педагогическое наблюдение, анализ, опрос
4.	**Танцы Латиноамериканской программы**	**38**	**10**	**28**	
4.1 4.2 4.3	Самба Ча-ча-ча Джайв	12 12 14	3 3 4	9 9 10	Тестирование по теории, практическая работа, педагогическое наблюдение, анализ, опрос
5.	**Психологические тренинги**	**11**	**5**	**6**	Беседа
6.	**Зачетные и контрольные занятия**	**8**	**3**	**5**	Тестирование, выполнение контрольных заданий, анализ
7.	**Участие в спортивных турнирах и концертной деятельности**	**7**	**2**	**5**	Участие в соревнованиях, анализ и обсуждение
8.	**Итоговое занятие**	**2**	**-**	**2**	Педагогическое наблюдение, зачёт

	Итого:	**144**	**44**	**100**	

Учебно-тематический план
на летний период

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	3	7	Зачёт, педагогическое наблюдение
2.	Танцы Европейской программы	10	3	7	Практическая работа, педагогическое наблюдение
3.	Танцы Латиноамериканской программы	10	3	7	Практическая работа, педагогическое наблюдение
4.	Игры на сплочение и командообразование	6	1	5	Наблюдение
	Итого:	**36**	**10**	**26**	

Содержание учебно-тематического плана

№ п/п	Тема занятия:	Теория	Практика
1.	**Вводное занятие**	Беседа о развитии спортивных бальных танцев, режиме занятий и правилах поведения на занятии; о форме и обуви для занятий. Инструктажи по технике безопасности, по противопожарной безопасности, по правилам поведения в антитеррористических мероприятиях.	Упражнения на знакомство «Ладошки», «Скамейка», «Запомни меня», «Лови». Начальная диагностика. Знакомство с правилами внутреннего распорядка, обсуждение требований к форме одежды и обуви на занятиях, правилах поведения на занятии, разучивание приветствия. Ответы на вопросы по технике безопасности, по противопожарной безопасности, по правилам поведения в антитеррористических мероприятиях.
2.	**Предварительная танцевальная подготовка**		
2.1.	ОФП (общая физическая подготовка)	– Разминка в сочетании с бегом и прыжками; – подвижные игры; – прыжки со скакалкой; – беговые упражнения;	Выполнение упражнений вместе с педагогом

		– упражнения на ориентировку в пространстве; – разучивание упражнений на гибкость; – упражнения на развитие группы мышц; – силовые упражнения; – упражнения на развитие координации, развитие устойчивости (позиция на одной ноге, на высоких полупальцах с высоко поднятым коленом, опускание на опорной ноге под музыку); – упражнение на развитие мягкости движений (медленное опускание под музыку на двух ногах, отдельные упражнения на стопу).	
2.2.	Основы классического танца	• Положения и движения рук; • Положения и движения ног; • основные движения классического станка.	Выполнение упражнений вместе с педагогом
2.3.	Азбука музыкального движения	• Разучивание ритмических упражнений; • игры на ритм, подвижность, реакцию, память;	Выполнение упражнений вместе с педагогом, игры
3.	**Танцы Европейской программы**		
3.1.	Общие положения в танцах Европейской программы	• Постановка корпуса партнера и партнерши, баланс; • положение рук в паре; • шаг вперед; • шаг назад; • изучение «малого квадрата»; • «большой квадрат»; • основное шассе; • шассе с подъемом на носок; • маятниковое движение.	Прослушивание материала по требованиям бальной хореографии, изучение фигур
3.2.	Вальс	• Разучивание упражнений на личный баланс; • закрытая перемена с левой ноги (из левого поворота в правый); • закрытая перемена с правой ноги (из правого поворота в левый); • левый поворот;	Прослушивание теории, ответы на вопросы педагога, изучение новых фигур

		• правый поворот; • виск; • задний виск; • внешняя перемена; • правый спи- поворот; • поступательное шассе в право; • лок степ назад; • лок степ вперед.	
3.3.	Квикстеп (Быстрый фокстрот)	• Разучивание упражнений на личный баланс; • четвертной поворот вправо; • правый поворот на углу; • правый пивот – поворот; • правый спин – поворот; • поступательное шассе в право; • левый шассе – поворот; • кросс шассе.	Прослушивание теории, ответы на вопросы педагога, изучение новых фигур
4.	**Танцы Латиноамериканской программы**		
4.1.	Самба	• История появления и характер танца, его особенности; • основное движение (правое и левое); • поступательное основное движение; • виски влево и вправо; • самба ход на месте; • самба ход в промежуточную позицию; • боковой самба ход; • левый поворот; • ботафого с продвижением; • вольта с продвижением влево и вправо; • крисс кросс.	Прослушивание теории, ответы на вопросы педагога, изучение новых фигур
4.2.	Ча-ча-ча	• работа стопы с распределением веса; • тайм-степ; • закрытое основное движение; • чек (Нью-Йорк) из открытой променадной позиции; • чек (Нью-Йорк) из открытой променадной позиции; • рука к руке; • клюшка; • алемана; • раскрытие вправо.	Прослушивание теории, ответы на вопросы педагога, изучение новых фигур

4.3.	Джайв	• особенности: ритм и доли такта шассе Джайва; • шассе влево (ЛПЛ); • шассе вправо (ПЛП) • основное движение на месте; • основные движения в феллэвее; • смена места справа налево; • смена места слева направо; • линк; • американский спин; • свивлы с носка на каблук.	Прослушивание теории, ответы на вопросы педагога, изучение новых фигур
5.	**Психологические тренинги**	– система упражнений для умения сосредотачиваться, собираться перед выступлением; – упражнения для поднятия настроения; – упражнения для снятия стрессов.	Выполнение упражнений
6.	**Зачетные и контрольные занятия**	• проверка знаний терминологии; • упражнения ОФП; • базовые знания классических позиций; • исполнение основных танцев Европейской программы (3 танца) и Латиноамериконской программы (3 танца).	Ответы на вопросы педагога по теории, исполнение выученных фигур, упражнений
7.	**Участие в спортивных турнирах и концертной деятельности**	- Беседа о подготовке к соревнованиям.	Участие в турнирах по спортивным бальным танцам; участие в концертных программах ЦОТ «Омега» и школы
8.	**Итоговое звнятие**		Подведение итогов работы за год, награждение.

Содержание учебно-тематического плана
на летний период

№ п/п	Тема занятия:	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	– разминка; – упражнения со скакалкой; – беговые упражнения; – повторение упражнений на гибкость; – упражнения на ориентировку в пространстве;	Выполнение упражнений вместе с педагогом

		– исполнение силовых упражнений; – упражнения на развитие координации, развитие устойчивости; – упражнение на развитие мягкости движений (медленное опускание под музыку; отдельные упражнения на стопу).	
2.	Танцы Европейской программы	Вальс: повторение изученного материала • левый поворот; • правый поворот; • правый спин поворот; • поступательное шассе в право; • лок степ назад; • лок степ вперед. Квикстеп (Быстрый фокстрот): повторение изученного материала • четвертной поворот вправо; • правый поворот на углу; • правый пивот – поворот; • правый спин – поворот; • поступательное шассе в право; • левый шассе – поворот.	Повторение изученных фигур
3.	Танцы Латиноамериканской программы	Самба: • виски влево и вправо; • самба ход на месте; • левый поворот; • вольта с продвижением влево и вправо; • сольная вольта на месте влево и вправо. Ча-ча-ча: • тайм-степ; • чек (Нью-Йорк) из открытой променадной позиции; • раскрытие вправо. Джайв: • шассе влево (ЛПЛ); • шассе вправо (ПЛП).	Повторение изученных фигур
4.	Игры на сплочение и командообразование	- игра «Найди пару»; - игра «Счёт до 10»; - игра «Скульптор»; - игра «Распутай клубок»; - игра «Танцевальный крокодил».	Взаимодействие обучающихся

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- проявление доброты, эмпатии по отношению к сверстникам и педагогу;
- наличие умений сотрудничать при выполнении упражнений в паре, общения в коллективе;
- проявление эстетических чувств;
- проявление волевых качеств;
- проявление трудолюбия, работоспособности;
- воспитание здорового стремления к соперничеству;

Метапредметные:

- проявление начальных умений планировать, контролировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- проявление навыков рефлексии (анализа) своей деятельности;
- проявление волевых качеств;
- развитие основ самоконтроля и самоорганизованности;
- развито проявление произвольных познавательных процессов.

Предметные:

- наличие знаний о специальной терминологии спортивных бальных танцев;
- знание движений и правильное исполнение специальных фигур;
- наличие правильной спортивной осанки,
- приобретение начальных умений легко и свободно ходить, бегать, прыгать, координировать движения рук и ног при ходьбе, легко опускаться после прыжка,;
- умение ориентироваться в зале
- приобретение необходимых умений влвдеть своим телом;
- знание музыки, характерной для каждого танца;
- выполнение правил поведения в паре, на танцполе;
- участие в клубных конкурсах по программе.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Количество учебных недель – 45 (36+9).
Количество учебных дней – 90.
Начало занятий 1 сентября, окончание учебного процесса - 31 августа.
Календарно-учебный график представлен в Приложении 1.

2.2. Условия реализации программы:

1. Материально-технические условия:

1). Учебно-тренировочный зал :
- паркетное покрытие
- хорошее освещение
- зеркала
- система вентиляции.

2). Раздевалка для детей.

3). Технические средства:
- музыкальный центр;
- колонки (2 шт.);

4). Тренировочные костюмы и обувь для каждого обучающегося и педагога.
6). Средства для пола и обуви.
7). Скакалки, мячики, резинки.
2. Информационное обеспечение:
- качественные звукозаписи;
- видеоматериалы с записями выступлений с соревнований участников Российского и международного танцевального сообщества.
Кадровое обеспечение
Педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образование, мастер спорта России по танцевальному спорту.

2.3. Формы аттестации обучающихся

Виды контроля: текущий, промежуточный, итоговый.
Формы контроля: беседа, педагогическое наблюдение, практическая работа, выполнение контрольных заданий, тестирование по теории, анализ, обсуждение, опрос, диагностика, зачёт, участие в соревнованиях.
Методы отслеживания и фиксации результатов:

- диагностика (начальная, промежуточная, итоговая);
- наблюдение в течение учебного года;
- анализ результатов соревнований.

Входная диагностика:при поступлении в объединение.
Форма контроля – тестовые упражнения на ритм, танцевальность, гибкость и др.
Текущий контроль осуществляется в соответствии с разделами УТП на каждом занятии, проводится для установления фактического уровня теоретических знаний и практических навыков по данной теме Программы.
Формой проведения текущего контроля является опрос, зачет, анализ и обсуждение выступлений обучающихся, наблюдение за выполнением практического задания.
Промежуточный контроль проводится для выявления уровня освоения содержания Программы в рамках учебного года за определенный промежуток учебного времени – полугодие.
Форма проведения – тестирование, диагностика, открытое занятие, контрольные упражнения, участие в участие в городских и межрегиональных конкурсах, онлайн конкурсы.
Итоговый контроль (выпуск, перевод на базовый уровень):
Форма контроля: открытое занятие, участие в городских, межрегиональных турнирах, активная концертная деятельность.

2.4. Оценочные материалы

Способы определения результативности:
- педагогическое наблюдение;
- анализ участия обучающихся в мероприятиях (соревнованиях, активность обучающихся на занятиях);
- мониторинг.

Программа предусматривает диагностические методики, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов:
а) для диагностики личностных результатов, уровня самооценки используется метод наблюдения и методика «Лесенка»;
б) для определения особенности психоэмоционального состояния обучающегося – методика «Кактус»;
в) для диагностики предметных результатов используется метод педагогического наблюдения, который диагностирует у обучающихся правильное выполнение различных танцевальных движений, музыкальность, выразительность исполнения танцевальных композиций, умение работать в паре, высокую технику исполнения, владение навыками сольного исполнения танцевального номера.

2.5. Методическое обеспечение программы

На занятиях используются следующие **методы обучения:**

Словесный метод: разговорная речь является связующим звеном между движениями и музыкой. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными. Так же необходимо обращать внимание на интонацию и на то, с какой силой сказано слово.

Игровой метод: это рычаг умственного развития детей, помогает преодолевать трудности в усвоении учебного материала. А игры-превращения помогут научить детей выразительному выполнению движений, разовьют их фантазию и воображение.

Наглядный метод способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этому методу можно отнести: показ упражнений, демонстрацию видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает запоминать движения.

Методы воспитания:

- убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая, парная и индивидуальная.

Формы организации занятия –

- практическое занятие;
- открытое занятие;
- занятие-конкурс;
- занятие-игра;
- занятие-зачёт.

Педагогические технологии, используемые в обучении:

Технология развивающего обучения: ориентация образовательной деятельности на потенциальные возможности ребенка и их реализации. При организации образовательной деятельности по Программе обучающиеся имеют возможность не только овладения основами танцевального спорта, но и расширить свой кругозор в других областях творческой деятельности, развить свои коммуникативные навыки, познакомиться с ведущими специалистами танцевального спорта, судьями, тренерами.

Технология группового обучения: в рамках этой технологии занятия в творческом объединении проводятся в группах (микро-группах), что создает условия для использования разноформатных вариантов применения групповых форм и методов подачи теоретического материала и вариативных приемов практической работы.

Технология дифференцированного обучения: создает условия для максимального развития детей с разным уровнем способностей при занятиях бальной хореографией, позволяет применять вариативные задания для детей с разным уровнем спортивной и танцевальной подготовки.

Здоровьесберегающие технологии: в рамках любого занятия педагоги используют в своей практике комплекс общеукрепляющих упражнений, регулируют уровень физической нагрузки на обучающихся, учитывая их индивидуальные особенности, контролируют режим занятий и отдыха. Особенно важным фактором является обязательная мотивация обучающихся к осознанию важности здорового образа жизни, формирование мотивации к укреплению своего здоровья на протяжении всей жизни.

Технология игровой деятельности снимает усталость, позволяет быстро вовлечь всех участников в деятельность, помогает лучше запоминать материал, способствует установлению тесного контакта с обучающимися.

Технология разноуровневого обучения: организации учебного процесса, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения учебного материала, то есть глубина и сложность одного и того же учебного материала различна в разных группах что дает возможность каждому обучающемуся овладевать учебным материалом по отдельным предметам Программы на разном

уровне, в зависимости от способностей и индивидуальных особенностей личности каждого обучающегося.

Алгоритм учебного занятия

Занятие как модель представляется в виде последовательности следующих этапов: организационного, целеполагания, актуализации знаний, изучения нового материала, закрепления полученных знаний, умений и навыков, подведения итогов занятий и проведение рефлексии. Каждый этап отличается от другого сменой вида деятельности, содержанием и конкретной задачей.

Занятие по спортивным бальным танцам имеет определенную структуру:

1. Вводная часть – приветствие, создание благоприятной психологической атмосферы на занятии, целеполагание, подготовка организма к выполнению нагрузок основной части (разминка).
2. Основная часть: используются подводящие упражнения, составляются и разучиваются технические элементы и композиции, а также происходит последующее объяснение техники выполнения технических элементов, совершенствуются изученные композиции.
3. Заключительная часть – используются упражнения на расслабление мышц, музыкально-подвижные игры, творческие этюды, где необходима эмоциональная разрядка. В заключительной части занятия подводятся итоги и проходит рефлексия.

Дидактические материалы –

- презентации и видео-уроки.

2.6.Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Главного санитарного врача РФ 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. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р.
5. Методические рекомендации по реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий от 07.05.2020 г. №ВБ-976/04.
6. Устав МБУ ДО ЦОТ «Омега».
7. Локальный акт «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО ЦОТ «Омега».
8.Локальный акт «Положение о системе оценок, форм, периодичности и порядке текущего контроля и аттестации обучающихся МБУ ДО ЦОТ «Омега».

Литература для педагога

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть изд-во «Физкультура и спорт» - 1985 г.
2. Говард Г. Техника европейских танцев - М.: «Артис», 2005 г.
3. Гусарова М.Я. Ритмика и хореография в начальных классах -1998 г.
4. Леви В. Нестандартный ребенок - изд-во «Питер» - 1993 г.
5. Мур А. Бальный танец - «International Dance Publication» - 1998г.
6. Тобиас М. и Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся -1994 г.
7. Учебник А. Мура Основы бальной хореографии - 1932 г.
8. Журнал «Звезды над паркетом».

9. Журнал «Белый жанр».
10. Группа «Типичный бальник» в соц.сети

Литература, рекомендуемая обучающимся

1. Алексеева В.Я., Андропов Ю.Ф. Воздушный полет в танце - 1998 г.
2. Базарова В.С. Азбука классического танца - 1997 г.
3. Видео диски с записями танцевальных турниров
4. Видео диски с семинарами ведущих педагогов России и мира.
5. Чиглова А.С. Красота - это здоровье - 1999 г.
6. Журнал «Звезды над паркетом».
7. Журнал «Белый жанр».
8. Группа «Типичный бальник» в соц.сети

Интернет ресурсы по направлению:

https://fdsarr.ru/ - ФТСАРР - Всероссийская федерация танцевального .
http://www.ballroom.ru/ - новости танцевального спорта России
http://dancesport.ru/ - танцевальный спорт, бальные танцы
http://www.baltan.ru/ - Бальные танцы. История современных бальных танцев, пошив танцевального костюма для спортивных бальных.
http://www.horeograf.com/ - всё для хореографов и танцоров

Календарный учебный график на 2023-2024 уч.год
Студия бального танца «Лидер» (6-8 лет)

№	Дата (число, месяц)	Форма занятий	Кол-во часов	Раздел УТП	Тема занятий
1	15.09	Беседа. Опрос	2	Вводное занятие	Инструктаж по ТБ. Беседа о режиме занятий.
2	18.09	Практическая работа	2	Предварительная танцевальная подготовка	Разминка в сочетании с бегом и прыжками. Подвижные игры. Упражнения на гибкость.
3	22.09	Практическая работа. Зачёт	2	Предварительная танцевальная подготовка	Разминка в сочетании с прыжками. Прыжки со скакалкой.
4	25.09	Практическая работа	2	Предварительная танцевальная подготовка	Разминка в сочетании с бегом и прыжками. Упражнения на гибкость.
5	29.09	Практическая работа.	2	Предварительная танцевальная	Разминка в сочетании с

		Наблюдение		подготовка	бегом. Беговые упражнения.
6	02.10	Практическая работа. Наблюдение	2	Предварительная танцевальная подготовка	Упражнения на ориентировку в пространстве.
7	06.10	Практическая работа. Опрос	2	Предварительная танцевальная подготовка	Упражнения на ориентировку в пространстве. Основы классического танца.
8	09.10	Беседа	2	Предварительная танцевальная подготовка	Основы классического танца.
9	13.10	Беседа	2	Предварительная танцевальная подготовка	Основы классического танца.
10	16.10	Беседа. Практическая работа	2	Предварительная танцевальная подготовка	Основы классического танца. Положения и движения рук.
11	20.10	Практическая работа	2	Предварительная танцевальная подготовка	Основы классического танца. Положения и движения ног.
12	23.10	Практическая работа	2	Предварительная танцевальная подготовка	Основы классического танца. Упражнения на развитие координации, развитие устойчивости (позиция на одной ноге, на высоких полупальцах с высоко поднятым коленом, опускание на опорной ноге под музыку).
13	27.10	Практическая работа	2	Предварительная танцевальная подготовка	Основы классического танца. Упражнение на развитие

					мягкости движений (медленное опускание под музыку на двух ногах, отдельные упражнения на стопу).
14	30.10	Практическая работа. Опрос	2	Предварительная танцевальная подготовка.	Азбука музыкального движения.
15	03.11	Практическая работа. Беседа	2	Предварительная танцевальная подготовка.	Азбука музыкального движения.
16	06.11	Практическая работа	2	Предварительная танцевальная подготовка.	Азбука музыкального движения.
17	10.11	Практическая работа	2	Предварительная танцевальная подготовка.	Разучивание ритмических упражнений.
18	13.11	Игра	2	Предварительная танцевальная подготовка.	Игры на ритм.
19	17.11	Практическая работа. Игра	2	Предварительная танцевальная подготовка.	Движения рук. Игры на подвижность.
20	20.11	Практическая работа. Игра	2	Предварительная танцевальная подготовка.	Движения ног. Игры на реакцию.
21	24.11	Игра	2	Предварительная танцевальная подготовка.	Игры на память.
22	27.11	Беседа	2	Танцы Европейской программы	Общие положения в танцах Европейской программы.
23	01.12	Практическая работа	2	Танцы Европейской программы	Общие положения в танцах Европейской программы.
24	04.12	Практическая работа	2	Танцы Европейской программы	Общие положения в танцах Европейской программы.
25	08.12	Тестирование по теории	2	Танцы Европейской программы	Общие положения в танцах

					Европейской программы.
26	11.12	Практическая работа. Педагогическое наблюдение	2	Танцы Европейской программы	Общие положения в танцах Европейской программы.
27	15.12	Анализ. Опрос	2	Танцы Европейской программы	Общие положения в танцах Европейской программы.
28	18.12	Беседа	2	Танцы Европейской программы	Вальс. Постановка корпуса. Шаг вперёд. Шаг назад.
29	22.12	Практическая работа	2	Танцы Европейской программы	Вальс. Разучивание упражнений на личный баланс. Закрытая перемена с левой ноги (из левого поворота в правый).
30	25.12	Практическая работа	2	Танцы Европейской программы	Вальс. Закрытая перемена с правой ноги (из правого поворота в левый). Левый поворот. Правый поворот.
31	29.12	Практическая работа	2	Танцы Европейской программы	Вальс. Виск. Задний виск. Внешняя перемена.
32	12.01	Практическая работа	2	Танцы Европейской программы	Вальс. Правый спин- поворот.
33	15.01	Тестирование по теории	2	Танцы Европейской программы	Вальс. Поступательное шассе вправо. Лок степ назад. Лок степ вперед.
34	19.01	Беседа	2	Танцы Европейской программы	Квикстеп. Разучивание упражнений на личный баланс.
35	22.01	Практическая работа	2	Танцы Европейской программы	Квикстеп. Четвертной

					поворот вправо.
36	26.01	Практическая работа	2	Танцы Европейской программы	Квикстеп. Правый поворот на углу. Правый пивот – поворот.
37	29.01	Практическая работа	2	Танцы Европейской программы	Квикстеп. Правый спин – поворот.
38	02.02	Практическая работа	2	Танцы Европейской программы	Квикстеп. Поступательное шассе вправо.
39	05.02	Тестирование по теории	2	Танцы Европейской программы	Квикстеп. Левый шассе – поворот. Кросс шассе.
40	09.02	Беседа	2	Танцы Латиноамериканской программы	Самба. Виски влево и вправо.
41	12.02	Практическая работа	2	Танцы Латиноамериканской программы	Самба. Самба ход на месте.
42	16.02	Практическая работа	2	Танцы Латиноамериканской программы	Самба. Левый поворот.
43	19.02	Практическая работа	2	Танцы Латиноамериканской программы	Самба. Вольта с продвижением влево и вправо.
44	23.02	Практическая работа	2	Танцы Латиноамериканской программы	Самба. Левый поворот. Крисс кросс.
45	26.02	Тестирование по теории	2	Танцы Латиноамериканской программы	Самба. Сольная вольта на месте влево и вправо.
46	01.03	Беседа	2	Танцы Латиноамериканской программы	Ча-ча-ча. Работа стопы с распределением веса. Тайм-степ.
47	04.03	Практическая работа	2	Танцы Латиноамериканской программы	Ча-ча-ча. Закрытое основное движение.
48	11.03	Практическая работа	2	Танцы Латиноамериканской программы	Ча-ча-ча. Чек.
49	15.03	Практическая работа	2	Танцы Латиноамериканской программы	Ча-ча-ча. Рука к руке.
50	18.03	Практическая работа	2	Танцы Латиноамериканской программы	Ча-ча-ча. Клюшка.
51	22.03	Тестировани	2	Танцы	Ча-ча-ча.

		е по теории. Опрос		Латиноамериканской программы	Алемана.
52	25.03	Беседа	2	Танцы Латиноамериканской программы	Джайв. Шассе влево (ЛПЛ). Шассе вправо (ПЛП).
53	29.03	Практическая работа	2	Танцы Латиноамериканской программы	Джайв. Основное движение на месте.
54	01.04	Практическая работа	2	Танцы Латиноамериканской программы	Джайв. Основные движения в феллэвее.
55	05.04	Практическая работа	2	Танцы Латиноамериканской программы	Джайв. Смена места справа налево.
56	08.04	Практическая работа	2	Танцы Латиноамериканской программы	Джайв. Смена места слева направо.
57	12.04	Практическая работа	2	Танцы Латиноамериканской программы	Джайв. Линк.
58	15.04	Тестирование по теории	2	Танцы Латиноамериканской программы	Джайв. Американский спин. Свивлы с носка на каблук.
59	19.04		2	Психологические тренинги	
60	22.04		2	Психологические тренинги	
61	26.04		2	Психологические тренинги	
62	29.04		2	Психологические тренинги	
63	03.05		2	Психологические тренинги	
64	06.05		2	Психологические тренинги. Зачётные и контрольные занятия	
65	10.05		2	Зачётные и контрольные занятия	
66	13.05		2	Зачётные и контрольные занятия	
67	17.05		2	Зачётные и контрольные занятия	
68	20.05		2	Зачётные и контрольные занятия. Участие в спортивных турнирах и концертной	

				деятельности	
69	24.05		2	Участие в спортивных турнирах и концертной деятельности	
70	27.05		2	Участие в спортивных турнирах и концертной деятельности	
71	31.05		2	Участие в спортивных турнирах и концертной деятельности	
72	03.06			Общая физическая подготовка (ОФП)	
73	07.06			Общая физическая подготовка (ОФП)	
74	10.06			Общая физическая подготовка (ОФП)	
75	14.06			Общая физическая подготовка (ОФП)	
76	17.06			Общая физическая подготовка (ОФП)	
77	21.06			Танцы Европейской программы	
78	24.06			Танцы Европейской программы	
79	28.06			Танцы Европейской программы	
80	01.07			Танцы Европейской программы	
81	05.07			Танцы Европейской программы	
82	08.07			Танцы Латиноамериканской программы	
83	12.07			Танцы Латиноамериканской программы	
84	15.07			Танцы Латиноамериканской программы	
85	19.07			Танцы Латиноамериканской программы	
86	22.07			Танцы Латиноамериканской программы	
87	26.07			Игры на сплочение и командообразование	
88	29.07			Игры на сплочение и командообразование	
89	02.08			Игры на сплочение и	

				командообразование	
90	05.08				
91	09.08				
92	12.08				
93	16.08				
94	19.08				
95	23.08				
96	26.08				
97	30.08				