Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города
Калининграда Дворец творчества детей и молодежи «Янтарь»

Принята на заседании педагогического совета МАУДО ДТД и М «Янтарь» Приказ № 83-о от «25» августа 2023г.	Утверждаю: Директор МАУДО ДТД и М «Янтарь» _____/А.П. Толмачева от «25» августа 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный, бальный танец»

Возраст обучающихся: 5-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор программы:
Жуков А.В.,
педагог дополнительного образования

г. Калининград
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный, бальный танец» имеет физкультурно-спортивную направленность. Срок реализации программы 1 год.

Данная программа предназначена для обучения танцевально одаренных учащихся-спортсменов, ориентированных на занятия спортивными бальными танцами, имеющих опыт выступлений на городских и Российских и международных конкурсах. Каждый из уровней данной программы предполагает изучение и освоение определенного перечня фигур и поз, согласно правилам ВФТСАРР (Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла), что требует соответствующего уровня технической и физической подготовки спортсменов. В связи с этим, программа предусматривает дифференцированный подход к обучению танцоров по сложности и насыщенности конкурсной хореографией на каждом уровне. В пределах исполнения десяти танцев каждая пара имеет индивидуально поставленную программу, по мере освоения которой происходит профессиональный рост, как дуэта, так и каждого танцора в отдельности.

Актуальность программы определяется социальным заказом на формирование у молодежи устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, воспитанию здорового, физически развитого поколения, с представлением о здоровье как жизненной ценности, а также личной и социальной потребностью формирования спортивного резерва и спортсменов высокого класса в области спортивного бального танца. Структура программы, индивидуальный, дифференцированный подход к обучению предоставляет каждому учащемуся право освоить тот уровень программного материала, который соответствует его индивидуальным потребностям и способностям, содействует успешной социализации учащихся, психологической адаптации спортсменов-танцоров к специфическим условиям соревновательной деятельности.

Отличительные особенности программы определяются спиралеобразной структурой образовательного процесса: темы, осваиваемые учащимися, повторяются из года в год. Алгоритм программы предполагает ежегодное повторение уже освоенной программы спортивных танцев. Каждый год, по мере роста профессионального и исполнительского мастерства, учащиеся осваивают новые танцы, согласно классификации ФТСАРР (Федерации танцевального спорта России), что подразумевает освоение дополнительного объема нагрузок и развития пластики. Обучение по программе учитывает специфику современных требований: специальный курс физических упражнений для физического совершенствования, формирование благоприятного эмоционального микроклимата, здоровьесберегающие образовательные технологии для поддержания физического и психического здоровья.

Новизна программы заключается в том, что, программа является комплексной, многоступенчатой, что позволяет более углубленно и качественно осваивать теоретический и практический материал по спортивным бальным танцам, а также, даёт возможность развиваться танцорам-спортсменам гармонично (параллельно со спортивным бальным танцем ведётся обучение партерной гимнастике, тренажу, современному танцу).

Цель программы: Развитие и поддержка спортивно одаренных учащихся, подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

Задачи программы.

Обучающие:

- Сформировать теоретические и практические знания в области бальной хореографии на уровне «Е» «Д» «С» «В» «А» класса
- Научить учащихся правилам участия в соревнованиях по спортивным бальным танцам различного уровня (городские, Российские, международные)
- Профессиональная ориентация в области творческих и спортивных профессий.

Развивающие:

- Совершенствовать познавательные навыки: стремление к саморазвитию и самосовершенствованию.
- Развить артистическую индивидуальность учащихся.
- Сформировать навыки общения в области профессиональных интересов.

Воспитательные:

- Формировать культуру физического и психического здоровья.
- Сформировать самостоятельность и личную ответственность.
- Совершенствовать личностные качества, необходимые для успешности в профессиональной и социальной сферах жизни.

Программой предусмотрены следующие формы занятий:

- ***индивидуальная*** - занятия с отдельной парой или ребёнком по подготовке их к участию в турнирах и восполнение пробелов в практической подготовке, в освоении программного материала. Занятия проводятся по 1 часу в неделю для одной пары.

Необходимое оборудование и материалы для реализации программы

- Танцевальный зал (паркет, зеркала) оснащенный мультимедийным оборудованием
- CD , DVD проигрыватели
- Усилитель, микшерский пульт
- звуковые колонки
- музыкальные центры
- Эспандеры
- Утяжелители

Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- танцевальную терминологию;
- комплекс общеразвивающих упражнений;
- основные правила спортивной и танцевальной этики
- изучить технику исполнения конкурсных фигур;
- развитие основных ритмических рисунков, изучение особенностей танцевания, укладываясь в музыкальные фразы;
- правила соревнований ФТСАРР по классам

Обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно проводить комплекс общеразвивающих упражнений исходя из поставленной цели занятия;
- самостоятельно выбрать, показать, теоретически обосновать упражнения для подготовки, к танцам исходя из поставленной цели занятия;
- исполнить танцевальные вариации, используя развитие основных ритмических рисунков и музыкальная фразировка (по одному, в паре);
- показать большинство танцевальных фигур класса «С», исполнить типовые вариации группы, исполнить варианты вариаций (сообразно уровню освоения материала, присвоенному классу, возрастной группе);
- психологические приемы снятия эмоционального напряжения перед конкурсными выступлениями;
- показать своё исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях по классам танцевания

Механизм оценивания образовательных результатов

Оценивание уровня освоения образовательной программы осуществляется в ходе мониторинга, который предполагает первичную, промежуточную и финальную диагностику, а также методы наблюдения, корректировки индивидуализации учебных заданий и упражнений.

Формы подведения итогов реализации программы

Оценка результата обучения осуществляется в форме контрольно-зачетных занятий, соревновательных выступлений, оценки индивидуальных достижений. Входное, промежуточное, итоговое оценивание знаний и навыков учащихся по десятибалльной шкале (оценочный лист прилагается). Для осуществления механизма оценивания результатов применяются методы наблюдения, тестирования, опроса и выполнение самостоятельных практических работ, участие в конкурсах бального танца на различных уровнях

Оценочные материалы

1. Коллектив: _____

2. Педагог: _____ Группа №_____

Градации оценки: десятибалльная шкала оценивания

По десятибалльной шкале

Фамилия, имя	**Показатели**					
	РИТМИЧНОСТЬ	**КООРДИНАЦИЯ**	**МУЗЫКАЛЬНОСТЬ**	**ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ**	**ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ**	**ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**
ИТОГО:						
Средний балл:						

Режим занятий

- 1 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа

Перерывы между занятиями – 5 минут

Количество часов по годам обучения:

- 1 год обучения – 276 час

Форма обучения - очная

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Согласованность движения в паре	22	3	19
2	Разучивание конкурсной вариации танца медленный вальс	22	3	19
3	Разучивание конкурсной вариации танца танго	42	3	39
4	Разучивание конкурсной вариации танца венский вальс	36	3	33
5	Разучивание конкурсной вариации танца медленный фокстрот	36	3	33
6	Разучивание конкурсной вариации танца квикстеп	16	3	13
7	Разучивание конкурсной вариации танца самба	16	3	13
8	Разучивание конкурсной вариации танца	4	1	3

	ча-ча-ча			
9	Разучивание конкурсной вариации танца румба	10	3	7
10	Разучивание конкурсной вариации танца пасодобль	10	3	7
11	Разучивание конкурсной вариации танца джайв	10	3	7
12	Итоговая аттестация	10	-	10
	Итого	**234**	**31**	**203**
	«Творчество и Я»			
1	Составление учащимися творческого портфолио достижений	20	-	20
2	Выполнение творческого задания: 1. Повторение базовых фигур европейской и латиноамериканской программ 2. Просмотр онлайн семинаров по бальным танцам	20	-	20
3	Экспертиза выполненных работ. Демонстрация творческого задания	2		2
	Итого часов	**42**	**-**	**42**
		276	**31**	**245**

Календарный учебный график.

1. Учебный процесс по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по муниципальному заданию осуществляется круглогодично. Продолжительность учебного года составляет 46 календарные недели – в период с 1 сентября по 31 августа.

2. **Продолжительность учебного года** в МАУДО ДДТ и М «Янтарь»:

начало учебных занятий:

с 1 сентября (*для* учащихся второго и последующих *годов обучения*)

с 15 сентября (*для учащихся первого года обучения*)

окончание учебных занятий:

31 августа *(для учащихся всех ступеней обучения)*

3. Продолжительность летнего периода:

начало периода -01 июня

окончание периода – 31 августа

Формы проведения занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные.

4. **Режим работы учреждения в летний период**

Формы работы с учащимися на летний период: оздоровительные, воспитательные, экскурсионные, работа в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей, а также участие в фестивалях, конкурсах, спортивных состязаниях, социально-значимых проектах города, региона, страны. Освоение программного материала проходит и в режиме самоподготовки *(самостоятельное выполнение учащимися учебных заданий, проектных работ в различных техниках, с обязательным последующим контрольным срезом знаний).*

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Согласованность движения в паре.

Цель: добиться синхронности и согласованности движения в паре.

Содержание: научить ритмически точно исполнять фигуры в медленном темпе, с последующим ускорением.
Формы и методы обучения: Рассказ. Показ.
Формы контроля: Опрос, практическая работа
Виды деятельности: Групповая и индивидуальная работа
Оборудование: Музыкальный центр, СД-диски

2. Разучивание конкурсной вариации танца медленный вальс.

Цель: Разучить фигуры медленного вальса. Научить двигаться в характере медленного вальса. Развить пластичность сторон, создавая объем в паре.
Содержание: Разучивание направлений движения и способа переноса веса тела, ритма исполнения шагов в таких фигурах медленного вальса:

1. Наружный спин
2. Открытый правый поворот

Формы и методы обучения: Рассказ. Показ.
Формы контроля: Опрос, практическая работа
Виды деятельности: Парная работа
Оборудование: Музыкальный центр, СД-диски

3. Разучивание конкурсной вариации танца танго.

Цель: Разучить фигур танца танго. Научить «плоско» наступать и правильно переносить вес тела.
Содержание: Разучивание направлений движения, способа переноса веса тела, ритма исполнения шагов в таких фигурах **танго**:

1. Левый поворот
2. Звено
3. Чейс
4. Файв степ

Формы и методы обучения: Рассказ. Показ.
Формы контроля: практическая работа
Виды деятельности: Парная работа
Оборудование: Музыкальный центр, СД-диски

4. Разучивание конкурсной вариации танца венский вальс.

Цель: Разучить фигуры танца венский вальс. Развить выносливость и умение плавно двигаться.
Содержание: Разучивание направлений движения, способа переноса веса тела, ритма исполнения шагов в таких фигурах **венского вальса**:

1. Правый проходящий поворот
2. Бегущее окончание
3. Флекер

Формы и методы обучения: Рассказ. Показ.
Формы контроля: практическая работа
Виды деятельности: Парная работа
Оборудование: Музыкальный центр, СД-диски

5. Разучивание конкурсной вариации танца медленный фокстрот.

Цель: Разучить новые фигуры медленный фокстрот. Изучить особенности подъемов и спусков. Воспитать умение внимательно слушать и слышать. Развить эластичность и упругость мышц.
Содержание: Разучивание фигур:

1. Шаг перо
2. Тройной шаг
3. Фоллэвэй слип пивот
4. Ланч

Самостоятельное составление связок из разученных фигур.

Формы и методы обучения: Рассказ. Показ.
Формы контроля: практическая работа
Виды деятельности: Парная работа
Оборудование: Музыкальный центр, СД-диски
6. Разучивание конкурсной вариации танца квикстеп.
Цель: Разучивание фигур танца квикстеп. Освоение техники косметичекого свея. Научить танцевать синкопированные фигуры.
Содержание: Разучивание таких фигур **квикстепа**:
1. Ви-6
2. Кросс-шассе
3. Типл-шассе
4. Перемена хезетейшн

Формы и методы обучения: Рассказ. Показ.
Формы контроля: практическая работа
Виды деятельности: Парная работа
Оборудование: Музыкальный центр, СД-диски
7. **Разучивание конкурсной вариации танца самба.**
Цель: Разучивание фигур танца самба. Освоение ритма и баунса.
Содержание: Разучивание направлений движения, способы переноса веса тела в самбе, ритмы исполнения шагов в таких фигурах **самбы:**
1 Правый ролл
2 Левый ролл
3 Бег в променад и контр променад
Самостоятельное составление связок из разученных фигур.
Формы и методы обучения: Рассказ. Показ.
Формы контроля: практическая работа
Виды деятельности: Парная работа
Оборудование: Музыкальный центр, СД-диски
8. **Разучивание конкурсной вариации танца ча-ча-ча.**
Цель: Разучивание фигур танца ча-ча-ча.
Содержание: Разучивание фигур:
1. Хип твист
2. Натуральное раскрытие
3. Нью-Йорк
4. Локстеп

Самостоятельное составление связок из разученных фигур.
Формы и методы обучения: Рассказ. Показ.
Формы контроля: практическая работа
Виды деятельности: Парная работа
Оборудование: Музыкальный центр, СД-диски
9. **Разучивание конкурсной вариации танца румба.**
Цель: Разучивание фигур танца румба. Научить правильной работе бедер.
Содержание: Разучивание фигур**:**
1. Кукарача
2. Скользящие дверцы
3. Локон
4. Хоккейная клюшка

Самостоятельное составление связок из разученных фигур.
Формы и методы обучения: Рассказ. Показ.
Формы контроля: практическая работа
Виды деятельности: Парная работа
Оборудование: Музыкальный центр, СД-диски

10. Разучивание конкурсной вариации танца пасодобль.
Цель: Разучить фигуры танца пасодобль. Научить постановке корпуса и характерной работе стопы. Научить правильно распределять вес тела на опорной ноге. Научить двигаться в характере пасодобля.
Содержание: Разучивание фигур:
1.Плащ
2.Аппель
Самостоятельные составление связок из разученных фигур.
Формы и методы обучения: Рассказ. Показ.
Формы контроля: Опрос, практическая работа
Виды деятельности: Парная работа
Оборудование: Музыкальный центр, СД-диски
11. Разучивание конкурсной вариации танца джайв.
Цель: Разучить фигуры джайва. Добиться легкости исполнения фигур.
Содержание: Разучивание фигур:
1.Смена мест справа налево с двойным поворотом
2.Чаггин
Формы и методы обучения: Рассказ. Показ.
Формы контроля: Опрос, практическая работа
Виды деятельности: Парная работа
Оборудование: Музыкальный центр, СД-диски
12. Итоговая аттестация. 1 ч.
Цель: Проверить знания и умения учащихся.
Содержание: Проведение тестирования. Показ конкурсных вариаций.
Формы и методы обучения: Демонстрация.
Формы контроля: Опрос, практическая работа
Виды деятельности: Парная работа
Оборудование: Музыкальный центр, СД-диски
Раздел «Творчество и Я»
1. Составление учащимися творческого портфолио достижений. Составить папку: Раздел I. «Мой портрет»: Мое имя, Моя родословная, Что я люблю делать, Что я люблю больше всего. Раздел II. «Портфолио документов»: грамоты, фотографии. Раздел III. «Портфолио работ»: Мои работы. Раздел IV. «Портфолио отзывов».
2. Выполнение творческого задания. Раздел I. Повторение базовых фигур европейской и латиноамериканской программы. Раздел II. Просмотр онлайн семинаров по бальным танцам.
3. Экспертиза выполненных работ. Демонстрация творческого задания .

Список литературы:
Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ № 196 Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

8. Устав МАУДО ДТД и М «Янтарь»

9. Правила приема и отчисления учащихся

Список литературы для педагога

1. Бернштейн Н.А.«Физиология движений и активность». М.: Наука, 1990.
2. Говард Гай / Перевод Белогородского А. «Техника европейских танцев» - М.: Издательство «АРТИС», 2003.
3. Деркач А. А., Исаев А. А. / Предисл. И. В. Кузьминой, А. Ц. Пуни, А. В. Тарасова. «Педагогическое мастерство тренера» М.: Физкультура и спорт, 1981.
4. Зациорский В. М., Аруин А. С, Селуянов В. Н. - «Биомеханика двигательного аппарата человека» М.: Физкультура и спорт, 1981.-143 с.
5. Пуртова Тамара Валентиновна, «Учите детей танцевать», допущено Министерством образования РФ в качестве учебного пособия для студентов учреждений среднего профессионального образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика дополнительного образования». Издательство: Век информации, 2009 г.
6. Смит-Хэмпшир Г. «Венский вальс. Как воспитать чемпиона». - Томск: STT, 2000.
7. ©ISTD / перевод Ю Пина «Техника исполнения европейских танцев» - Лондон - Санкт-Петербург, 1996.

Учебно-тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов			Кол-во занятий	Контроль освоения программного материала обучающимися	Методическое обеспечение
		Всего	Теория	Практика			
1.	**«Согласованность движения в паре»**	**2**	**-**	**2**	**2**		
	1.1 Упражнения на согласованность и синхронность движения в паре.	**2**	**-**	**2**	2	Практическая работа, опрос.	Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
2	**«Разучивание конкурсной вариации танца медленный вальс»**	2	-	2	2		
	2.1 Наружный спин поворот	1	-	1	1	Практическая работа, опрос.	Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	2.2 Открытый правый поворот	1	-	1	1		
3	«**Разучивание конкурсной вариации танца танго»**	4	-	4	4		
	3.1 Левый поворот	1	-	1	1	Практическая работа, опрос.	Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	3.2 Звено	1	-	1	1		
	3.3 Чейз	1	-	1	1		
	3.4 Файв степ	1	-	1	1		
4.	**«Разучивание конкурсной вариации танца Венский вальс»**	4	-	4	4		
	4.1 Правый проходящий поворот	2	-	2	2	Практическая работа, опрос.	Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	4.2 Бегущее окончание	1	-	1	1		
	4.3 Флекер	1	-	1	1		
5.	**«Разучивание конкурсной вариации танца Фокстрот**	4	-	4	4		
	5.1 Шаг перо	1	-	1	1	Практическая работа,	Беседа, показ,

	5.2 Тройной шаг	1	-	1	1	опрос.	самостоятельная практическая работа.
	5.3 Фоллэвей слип пивот	1	-	1	1		
	5.4 Ланч	1	-	1	1		
6.	**«Разучивание конкурсной вариации танца квикстеп»**	4	-	4	4		
	6.1 В-6	1	-	1	1	Практическая работа, опрос.	Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	6.2 Кросс шассе	1	-	1	1		
	6.3 Типпл шассе	1	-	1	1		
	6.4 Перемена хезетейшн	1	-	1	1		
7.	**«Разучивание конкурсной вариации танца Самба»**	4	-	4	4		
	7.1 Правый ролл	2	-	2	2	Практическая работа, опрос.	Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	7.2 Левый ролл	1	-	1	1		
	7.3 Бег из променада в контр променад	1	-	1	1		
8.	**«Разучивание конкурсной вариации танца ча-ча-ча»**	4	-	4	4		
	8.1 Хиптвист	1	-	1	1	Практическая работа, опрос.	Беседа, показ, самостоятельная

	8.2 Натуральное раскрытие	1	-	1	1		практическая работа.
	8.3 Нью-Йорк	1	-	1	1		
	8.4 Локстеп	1	-	1	1		
9.	**«Разучивание конкурсной вариации танца румба»**	4	-	4	4		
	9.1 Кукарача	1	-	1	1	Практическая работа, опрос.	Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	9.2 Скользящие дверцы	1	-	1	1		
	9.3 Локон	1	-	1	1		
	9.4 Хоккейная клюшка	1	-	1	1		
10.	**«Разучивание конкурсной вариации танца Пасодобль»**	4	-	4	4		
	10.1 Плащ	2	-	2	2	Практическая работа, опрос.	Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	10.2 Аппель	2	-	2	2		
11.	**«Разучивание конкурсной вариации танца Джайв»**	2	-	2	2		

	11.1 Смена мест справа налево с двойным поворотом	1	-	1	1	Практическая работа, опрос.	Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	11.2. Чаггин	1	-	1	1		
12.	**Итоговая аттестация**	1	-	1	1		
Летний модуль							
1.	Внеаудиторные занятия	7	-	7	7		
2.	Самоподготовка	6	-	6	6		
	Всего часов:	**52**	**-**	**52**	**52**		

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Инновационные педагогические технологии взаимосвязаны, взаимообусловлены и составляют определенную дидактическую систему, направленную на воспитание таких ценностей как открытость, честность, доброжелательность, сопереживание, взаимопомощь и обеспечивающую образовательные потребности каждого ученика в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Принципиально важной стороной в педагогической технологии является позиция ребенка в образовательном процессе, отношение к ребенку со стороны взрослых. Здесь выделяется несколько типов технологий. В процессе реализации общеобразовательной программы применяются современные образовательные технологии:

1. «Обучение в сотрудничестве».

Основная идея технологии «Обучение в сотрудничестве» - учиться вместе. Спортивный бальный танец – это прежде всего выступление в дуэте. На соревнованиях, показательных выступлениях на празднике или в концерте – основой успешного выступления являются функциональная готовность танцоров и психологический микроклимат внутри танцевальной пары. Это обязывает педагога подобрать для каждого дуэта исполнителей такой режим обучения, чтобы процесс длительных и трудных физических тренировок не был «в тягость», а соревнования стали желанной формой показа достигнутого результата. В каждом случае приходится учитывать личностные качества танцоров и дифференцировать количество групповых и индивидуальных занятий.

2.Здоровьесберегающие образовательные технологии

В условиях современной природной и социально- экономической ситуации проблема сохранения здоровья детей приобретает первостепенное значение. Учащиеся этой программы испытывают большие физические нагрузки, поэтому знание основ ведения здорового образа жизни, элементов оздоровительных и расслабляющих гимнастик помогает сохранить работоспособность и научиться грамотно распределять физические нагрузки.

При построении занятий с позиции здоровьесберегающих технологий группы учащихся формируются по возрастам. Занятия проводятся с учетом их возможностей при медицинском допуске врача.

На занятиях педагог стремится достигнуть психотерапевтического эффекта за счет:

- эмоциональной разрядки,
- снятия умственной перегрузки,
- снижения нервно-психического напряжения,
- восстановления энергетического тонуса,
- оптимизации психического состояния с помощью выполнения танцевальных
- импровизаций.

В практической плоскости подбираются специальные упражнения для:

- укрепления опорно-двигательного аппарата,
- уравновешивания право левостороннего развития всех мышц корпуса и конечностей,
- развития сложной координации движений,
- расширения двигательного диапазона,
- тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой системы,
- развития гибкости и растяжки,
- укрепления мышечного корсета, позвоночника,
- усиления мышечного тонуса.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у учеников

ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здорового образа жизни.

3.Портфолио

Портфолио является одной из современных инновационных технологий в оценке динамики достижений учащихся и дополняет традиционные контрольно – оценочные средства их обучения. Его создание - это способ фиксирования, накопления и оценки (включая самодиагностику) индивидуальных достижений ученика в определенный период.

Профессиональный рост учащихся, повышение уровня их исполнительского мастерства, развития личностных качеств, психологической устойчивости и др. идут по накопительному принципу через систему предьявления результатов на различных уровнях (например, танцевальные конкурсы определенного уровня - последовательно «Е» «Д»,«С» классам), поэтому портфолио позволяет проследить творческий рост учащихся и их спортивные достижения.

Портфолио не только является современной эффективной формой оценивания достижений учащихся, но и помогает решать важные педагогические задачи:

- поддерживать высокую учебную мотивацию учащихся;
- поощрять их активность и самостоятельность,
- расширять возможности обучения и самообучения
- развивать навыки рефлексивной и оценочной (самооценочной) деятельности учащихся;
- формировать умение учиться — ставить цели, планировать и организовывать собственную учебную деятельность;
- содействовать индивидуализации (персонализации) образования учащихся;
- закладывать дополнительные предпосылки возможности для успешной социализации.

4. Информационно-коммуникативная технология.

Использование информационно-коммуникативных технологий важная часть образовательного процесса. Просмотр видеофильмов с выступлений и соревнований, прослушивание музыкальных ритмов, презентации, демонстрирующие специфику движений разных танцевальных школ и направлений и, даже, возможность заснять и посмотреть со стороны собственное выступление, позволяет формировать у учащихся навыки экспертизы, самоанализа и самооценки, рефлексии собственных возможностей и поиска путей работы над собственными недостатками. Поскольку в обучении много внимание уделяется парной и групповой работе, актуальным становиться формирование коммуникативной культуры: умение слушать и слышать, убедительно излагать собственную точку зрения, донести до партнера собственное видение творческого процесса - все это ежедневные реалии образовательного процесса.

Список литературы:

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Список литературы:

Список литературы для педагога

1. Бернштейн Н.А.«Физиология движений и активность». М.: Наука, 1990.
2. Говард Гай / Перевод Белогородского А. «Техника европейских танцев» - М.: Издательство «АРТИС», 2003.
3. Деркач А. А., Исаев А. А. / Предисл. И. В. Кузьминой, А. Ц. Пуни, А. В. Тарасова. «Педагогическое мастерство тренера» М.: Физкультура и спорт, 1981.
4. Зациорский В. М., Аруин А. С, Селуянов В. Н. - «Биомеханика двигательного аппарата человека» М.: Физкультура и спорт, 1981.-143 с.
5. Пуртова Тамара Валентиновна, «Учите детей танцевать», допущено Министерством образования РФ в качестве учебного пособия для студентов учреждений среднего профессионального образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика дополнительного образования». Издательство: Век информации, 2009 г.
6. Смит-Хэмпшир Г. «Венский вальс. Как воспитать чемпиона». - Томск: STT, 2000.
7. ©ISTD / перевод Ю Пина «Техника исполнения европейских танцев» - Лондон - Санкт-Петербург, 1996.