

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

Рассмотрена и одобрена на  
заседании Педагогического совета  
(протокол № 80 от 18.09.20 )

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО  
«ЦВР «Пашинский»  
Е.В. Веремьянина  
Пр. № 1669 от «25» 09 2020 г.



**АВТОРСКАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**базового уровня**

**«ПРЕМЬЕР ДАНС»**

*возраст учащихся: от 5 до 11 лет*

*срок реализации программы: 5 лет*

Составители:  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Коляденко Елена Олеговна,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории  
Двинянин Дмитрий Юрьевич

## РЕЦЕНЗИЯ

на образовательную программу развития творческих способностей ребенка в процессе обучения основам бальной хореографии

педагога дополнительного образования Коляденко Е.О.

МБОУДОД города Новосибирска «Центра внешкольной работы «Пашинский»»

Работа над развитием творческих способностей подрастающего поколения требует особенных усилий со стороны всех образовательных систем. Хореографическая деятельность обладает большим потенциалом, который заключается в уникальном соотношении удовлетворения познавательных потребностей детей, формирования эстетического сознания, физического развития, здорового образа жизни и духовного мира воспитанников. Разработка и реализация образовательных программ в данном направлении является, тем самым, актуальным, формирующим гармоничную личность, педагогическим механизмом.

Программа развития творческих способностей ребенка в процессе обучения основам бальной хореографии Е.О. Коляденко содержит все требующиеся для данного вида документов компоненты.

В актуальности программы Елена Олеговна демонстрирует авторский подход не типичный для обучения детей бальными танцами, а именно изучение общих основ хореографии и формирование навыков самостоятельной постановки танцевальных сценических номеров. Цель программы обеспечивает необходимую комплексность в реализации художественно-эстетического направления образования. Однако задачи программы несколько прикладные, что вероятно связано со спецификой обучения бальным танцам.

Важным достоинством программы является определение автором ожидаемых результатов, условий её реализации, а также механизмов взаимодействия с родителями, что способствует правильному восприятию идей автора.

Подробно определяется в программе содержание всех уровней обучения. Каждому уровню соответствуют свои задачи о основные теоретические подходы, обеспечивающие реализацию программы. Однако наиболее ценным, на наш взгляд в программе является наличие в ней собственных методических механизмов организации образовательного процесса, ориентированных на достижение конкретных результатов.

Отметим и стремление педагога оценить результативность своей деятельности по данной программе, для чего разработана и интегрирована в программу

исследовательская деятельность. Вместе с тем, пожелаем автору программы ещё и объяснить значение для детей приобретаемых ими в ходе реализации программы умений и навыков, возможностей их реализации в повседневной жизни, также обратить внимание в программе на здоровьесберегающий аспект работы студии. Однако, просим рассматривать это положение лишь в качестве рекомендации, не умоляющей заслуг разработчика.

Таким образом, представленная на рецензирование программа отвечает научно-методическим требованиям, предъявляемым к документам системы дополнительного образования детей. Программа содержит собственные разработки в методической части обеспечения образовательной деятельности и может быть признана авторской

к.и.н., доцент Института молодежной политики  
и социальной работы НГПУ,



Д.В. Чернов

## Рецензия

на авторскую образовательную программу  
Студии спортивного бального танца «Мастер-dance»

**Автор:** педагог дополнительного образования  
Елена Олеговна Коляденко

Авторская образовательная программа Студии спортивного бального танца «Мастер-dance» представляет собой вариативный подход к обучению бальным танцам, адаптированный для учреждения дополнительного образования детей. В программе раскрываются авторские методики, используемые не только для профессиональной подготовки танцоров, но и для гармоничного развития каждого воспитанника в танцевальном искусстве. Автор программы обобщила опыт известных педагогов Пензулаева Л.И., Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Алекса Мура, Уолтера Лайерда и др., проанализировала существующие проблемы в процессе обучения детей основам бальной хореографии. Освоение материала данной программы воспитанниками, по замыслу автора, проходит в три этапа. В основе каждого этапа находится учет индивидуальных возможностей ребёнка, постепенное овладение мастерством танца без физиологических и конституциональных ограничений. В процесс обучения естественным образом включена ансамблевая работа, позволяющая сплотить детский коллектив, повысить мотивационную составляющую процесса обучения. Подробная характеристика каждого этапа работы над материалом, содержание тематического плана позволяет использовать материал программы для достижения высоких результатов. Содержание программы предусматривает не только подготовку профессионального исполнителя бальных танцев, но и «творца» собственного танцевального произведения.

Программа Е.О.Коляденко соответствует требованиям, предъявляемым к авторским образовательным программам, и может быть рекомендована к использованию педагогами-хореографами образовательных учреждений.

Кандидат исторических наук  
Заведующая отделом методической службы  
МБОУДОД «ЦВР «Пашинский»



А.М. Хламова

10.09.2012 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Авторская дополнительная общеобразовательная программа базового уровня «Премьер Данс» относится к художественному направлению. Программа рассчитана на работу с учащимися от 5 до 11 лет, реализуется в МБУДО «ЦВР «Пашинский» в структурном подразделении «Гвардейский» в студии спортивного бального танца «Премьер Данс». Данная программа является продолжением авторской программы стартового уровня «Премьер Данс», а также является подготовительным этапом для освоения данной программы продвинутого уровня.

При разработке программы за основу была взята следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. И доп., вступ. В силу с 10.08.2017);
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.2014 № 1726-р);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г.);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СанПиН 2.4.4.3172-14;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» - СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изм. От 04.04.2014);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р)
- Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский».

В настоящее время занимать активную жизненную позицию может только человек с хорошим творческим потенциалом: активный, мыслящий, умеющий ставить перед собой цели и достигать их. Источником выявления, поддержки и развития творческого потенциала детей и подростков, учитывающим и ориентирующимся на их интересы, является дополнительное образование. Объединения, кружки, студии, секции вызывают личную заинтересованность ребенка и положительные эмоции, а, следовательно, именно здесь ребенок может раскрыть свои способности, самоутвердиться.

Занятия спортивными бальными танцами являются одним из популярных и востребованных направлений творческой деятельности. Только в городе Новосибирск Федерация танцевального спорта Новосибирской области объединяет около 35 клубов по спортивным бальным танцам, каждый из которых имеет несколько филиалов.

Занимаясь спортивными бальными танцами, ребёнок развивает не только физические, но и личностные качества. Физические нагрузки под музыку в определенных ритмах улучшают выносливость танцора, силовые и скоростные характеристики, развивают пластику тела, грациозность движений. Красивая прическа, изящный костюм, элегантные позы, яркая эмоциональная музыка – создают у детей эстетические идеалы, развивают эстетические качества, способствуют формированию эмоциональной отзывчивости, способности выражать свои переживания мимикой и жестами. Во время занятий бальными танцами формируются важные волевые качества: целеустремленность, решительность, настойчивость, самообладание и дисциплинированность. Немалая роль отводится и развитию познавательных процессов: памяти, внимания, мышления, воображения. Всё это и является **актуальностью** написания программы.

На данный момент существует достаточное количество программ, связанных с обучением спортивному бальному танцу. Эти программы имеют художественную или физкультурно-спортивную направленность. Но ни одна из них не соответствуют целям программы «Премьер Данс», условиям и требованиям, предъявляемым учреждением дополнительного образования. Поэтому, в основу разработки программы «Премьер Данс» легли работы авторов учебников по спортивному бальному танцу Алекса Мура, Уолтера Лайерда [17, 21], известный в узких кругах учебник «WDSFTECHNIQEBOOK», с опорой на психологический опыт Р.И.Айзман, Г.Н.Жаровой, В.С.Мухиной, Д.Грэй, Р.С. Немова [2, 8, 9, 22, 23]. Учебная программа строилась в соответствии с перечнем допустимых движений Федерации Танцевального Спорта России для танцоров «Е», «D», «C» классов, а также исходя из многолетнего опыта автора данной программы.

Дополнительная общеобразовательная программа базового уровня «Премьер Данс» относится к **художественной** направленности. Её содержание ориентировано на развитие у обучающихся хореографических данных, совершенствование чувства ритма, координации движений, на приобщение обучающихся к культуре, к здоровому образу жизни, на воспитание эстетических идеалов. Программа базового уровня предусматривает знакомство обучающихся с конкурсной программой спортивного бального танца и введением танцоров в соревновательную деятельность.

#### **Вид программы: авторская**

В процессе обучения бальному танцу учащийся учится не только управлять своими движениями, но также учится анализировать возникающие ощущения и впечатления. Чем разнообразнее выполняемое движение, тем больше информации поступает в мозг, и тем интенсивнее идет процесс психического развития ребенка. Посредством физических упражнений развивается личность ребенка: воспитывается трудолюбие, волевые качества личности. Посредством приобщения к постановочной деятельности развивается креативность и творческое восприятие мира.

Обучая спортивным бальным танцам, развивая физические и хореографические данные ребенка, педагог развивает творческий потенциал ребенка.

**Цель программы:** создание условий для развития и реализации творческого потенциала ребенка посредством обучения спортивным бальным танцам.

Для достижения цели сформулированы следующие **задачи:**

Предметные:

1. Обучить технике исполнения программы четырёх бальных танцев: медленный вальс, квикстеп, самба, ча ча ча.
2. Обучить основам классического танца.
3. Познакомить учащихся с характеристиками, терминологией и техникой программы четырёх бальных танцев.
4. Способствовать формированию индивидуального стиля исполнения.

Метапредметные:

1. Способствовать развитию танцевальных и общефизических данных.
2. Содействовать развитию координации движений.
3. Создать условия для подготовки учащихся к соревновательной и концертной деятельности.

Личностные:

1. Создать условия для развития творческого мышления через обогащение собственного танцевального опыта.
2. Содействовать развитию лидерских качеств, целеустремленности, трудолюбия.
3. Способствовать формированию эстетического восприятия.
4. Способствовать развитию мотивации к занятиям спортивными бальными танцами.

**Отличительной особенностью** программы «Премьер Данс» является направленность на подготовку обучающихся к соревнованиям с учетом требований Федерации танцевального спорта России, а также на их подготовку к концертно-исполнительской деятельности.

Данная программа учитывает вариативность подготовки танцоров к соревнованиям. Она может быть использована для обучения танцевальных пар (мальчик-девочка, юноша-девушка), для подготовки танцоров-солистов (одна девочка, один мальчик), и для подготовки танцоров-синхронистов (девочка-девочка).

В связи с запросами учреждения дополнительного образования на участие в концертной деятельности, в программе учтено время для подготовки ансамблевых концертных номеров, что является не характерным для спортивных бальных танцев.

**Новизна программы** заключается в использовании при обучении основам спортивного бального танца авторской технологии по созданию ребенком художественного образа. Данная технология напрямую взаимосвязана с технологией игрового обучения с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Во время занятия с группой учащихся, после демонстрации и разучивания движений, используется метод сенсорного восприятия. Учащиеся прослушивают музыку для танца и стараются охарактеризовать ее, рассказать какие образы они представляют. Затем исполняют разучиваемое движение, но уже в характере данной музыки. По ходу

выполнения движения учащимися, педагог контролирует технику исполнения. После обсуждения характера данного музыкального произведения, выстраивания ассоциативного ряда, чаще всего с повадками животных, учащимися исполняются танцевальные движения в соответствии с выбранным образом.

Таким образом, количество повторений разучиваемого танцевального движения оказывается достаточным для приобретения того или иного навыка. Кроме того, во время таких занятий учащиеся проявляют заинтересованность и более артистично и эмоционально исполняют разученное движение в дальнейшем. Происходит развитие творческих качеств личности, улучшается скорость процессов воображения, появляется новизна и необычность в создании образов.

### **Краткая характеристика обучающихся**

Ребенок в 5-6 лет физически активен, имеет много энергии, которую необходимо использовать для его развития и укрепления здоровья. Приблизительно к 5 годам движения детей становятся более координированными. От 5 до 7 лет увеличивается вдвое станова сила, улучшаются показатели быстроты, изменяются показатели общей выносливости. У детей появляется легкость в исполнении движений, движения становятся более ритмичными, уменьшаются боковые раскачивания, начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста, по сравнению с младшим, тело крепче, пропорциональнее, развита мускулатура.

Основные движения в ходьбе и беге постепенно доводятся до автоматизма, улучшается согласованность движений. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

У детей 6-7 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры), пропорции становятся более гармоничными. В этом возрасте кости скелета значительно изменяются по форме, размерам, внутреннему строению. Не завершивший своё развитие опорно-двигательный аппарат ребёнка испытывает большие нагрузки, когда приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу. Неправильная поза (долго удерживаемая) приводит к нарушениям осанки. Поэтому ребенку важна двигательная активность, направленная на укрепление мышц корпуса.

В этом возрасте слабо развиты мелкие мышцы рук. Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, трудность совершения движений по сигналу.

В этот период ещё не завершены процессы развития и преобразования систем дыхания и эндокринной системы, то есть организм ребёнка растёт, развивается, совершенствуется. Одни процессы происходят интенсивнее именно в этом возрасте, а другие процессы и системы сформируются несколько позже.

В 7-9 лет ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система младшего школьника находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено и в костной системе много хрящевой ткани.

По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание учащенное и поверхностное. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела.

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Развивается мелкая моторика, но развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем, дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности.

С 9 до 11 лет у детей стабилизируется скорость роста. Появляются некоторые скопления жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля могут привести к ожирению. Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Ребенок становится физически более сильным, координированным и работоспособным.

К 11 годам начинают проявляться отличия в строении скелета мальчиков и девочек: таз у девочек более широкий, имеется тенденция к расширению бедер. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем. Завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов). Частота дыхания уменьшается. Развитие нервной системы характеризуется расширением аналитических возможностей. Повышается физическая выносливость и работоспособность, но они носят относительный характер, остается характерной повышенной утомляемость.

Младший школьный возраст (с 7 до 11 лет) – период относительно «спокойного» развития высшей нервной деятельности. Сила процессов торможения и возбуждения, их подвижность, уравновешенность и взаимная индукция, а также уменьшение силы

внешнего торможения обеспечивают возможности широкого обучения ребенка. Это переход от рефлекторной эмоциональности к интеллектуализации эмоций. В младшем школьном возрасте на основе развития второй сигнальной системы условно-рефлекторная деятельность ребенка приобретает специфический характер, свойственный только человеку.

Знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет правильно выстраивать работу с детьми.

Программа базового уровня рассчитана на учащихся 5-7 лет (3-ий год обучения), 6-8 лет (4-ый год обучения), 7-9 лет (5-ый год обучения), 8-10 лет (6-ой год обучения), 9-11 лет (7-ой год обучения), желателен, прошедших стартовый уровень.

Для зачисления в коллектив предъявляются следующие требования: родитель (законный представитель) должен заполнить все необходимые документы (заявление, анкету, согласие на обработку персональных данных), предоставить медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий хореографией, копию свидетельства о рождении. Справка предоставляется ежегодно до 1 сентября.

Учащийся базового уровня по программе 4 года обучения, регистрируется педагогами в Федерации танцевального спорта НСО, получает книжку танцора бального танца с указанной танцевальной категорией «массовый спорт 2 танца». Для оформления книжки танцора бального танца родителю (законному представителю) необходимо предоставить документы в соответствии с требованиями Федерации танцевального спорта НСО.

### **Психолого-педагогические особенности организации образовательного процесса**

Программа базового уровня «Премьер Данс» рассчитана на 5 лет обучения. Количество учащихся в группе составляет 10-12 человек. Допускается индивидуальная форма обучения, обусловленная различным уровнем подготовки учащихся к соревновательной деятельности, их индивидуальными особенностями и потребностями.

В дошкольном и младшем школьном возрасте наблюдается самый высокий уровень обучаемости. Обучаемость детей отличается от умственного развития. С возрастом в течение жизни уровень умственного развития повышается, а уровень обучаемости – снижается. Поэтому очень важно рационально и эффективно использовать данный сенситивный период.

Основным видом деятельности дошкольника является игра. Игра дошкольника проходит довольно значимый путь развития: от предметно-манипулятивной и символической до сюжетно-ролевой игры с правилами. Игра на занятии – органичный компонент, а не вознаграждение за скучную работу. Труд и учение ребенка сопровождаются игрой. Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры способствуют развитию умения трудиться, вызывают интерес к работе, к занятию.

В младшем школьном возрасте игра в тех формах, в которых она существовала в дошкольном возрасте, начинает утрачивать свое развивающее значение и постепенно заменяется учением и трудом, суть которых состоит в том, что в отличие от игры, доставляют не только удовольствие, но и имеют цель.

Большой интерес для младших школьников представляют игры, в которых необходимо думать, а также игры, в которых есть соревновательный момент. К новому типу игр также относятся и спортивные игры.

У младшего школьника можно выделить несколько основных видов деятельности: учение, общение, игра, труд, каждый из которых выполняет определенную функцию. Учение способствует приобретению знаний, умений и навыков. В процессе общения младший школьник учится правильно воспринимать, понимать и оценивать собеседника. Игра совершенствует предметную деятельность, развивает логику, мышление. Для развития ребенка очень важное значение имеет труд. Он является еще относительно новым приобретением этого возраста. Труд совершенствует практический интеллект. Очень важно, чтобы ребенок получал различные задания. Поощрять необходимо творческий подход к делу, а не только конкретный результат выполненной работы.

Младший школьный возраст, прежде всего, характеризуется для ребенка сменой социальной ситуации, приобретением нового статуса – ученик. В этом возрасте ему необходима помощь в сохранении мотивации к обучению, поскольку, из-за переутомления, ребенок перестает хотеть учиться. Ему необходима дополнительная стимуляция: одобрение, похвала.

Умственные способности и возможности усвоения учебного материала младшими школьниками довольно высоки. Первое, чему нужно научить ребенка – это выделение учебной задачи. Ребенок должен хорошо понимать для чего ему необходимо то или иное задание, чему оно может научить ребенка. Очень полезны такие вопросы: «Что нового ты узнал на этом занятии?»

### **Принципы и методы обучения**

Работа по программе построена на следующих принципах:

1. Принцип доступности. Учащимся предлагается информация доступная для восприятия, с учетом возрастных особенностей развития. Занятия проводятся без эмоциональных и физических перегрузок.
2. Принцип наглядности. Учебная информация подкрепляется показом, конкретными примерами.
3. Принцип систематичности и последовательности. Знания преподносятся в определенной системе, в логичной последовательности. Навыки и умения учащихся находят свое применение в концертной и соревновательной деятельности.

В работе используются различные методы (словесный, наглядный, практический), с помощью которых реализуются поставленные задачи и, в конечном итоге, достигается цель.

Словесный метод используется для разъяснения техники выполнения движений, для описания характера танца.

Наглядный метод предполагает демонстрацию исполнения танца педагогом, показ видеоматериалов (исполнение танцев и передача различных танцевальных образов и эмоциональных состояний мастерами танца), показ иллюстраций, фотографий.

Большое внимание в работе уделяется практическому методу, с помощью которого учащийся совершенствует технику собственного исполнения, учится выражать собственные эмоциональные состояния, пытается понять, почувствовать собственное настроение.

Наряду со словесным, наглядным, практическим методом, методом стимулирования деятельности используются эффективные методы, способствующие развитию творческих способностей учащихся:

- метод сенсорного восприятия, который предполагает прослушивание музыкальных произведений, их анализ, включая образное мышление и воображение;
- метод вживания в образ, в сюжет посредством чувственно-образных и мысленных представлений учащихся;
- метод проблемного обучения, который предполагает создание проблемной ситуации, являющейся для ребенка интеллектуальным затруднением.

#### **Режим проведения занятий**

- 3-ий год обучения 2 раза в неделю по 2 ч. (всего 144 часа в год);
  - 4-ый год обучения 2 раза в неделю по 2 ч. (всего 144 часа в год);
- Продолжительность занятий с учащимися 30 мин;
- 5-ый год обучения 2 раза в неделю по 2 ч. и 1 раз в неделю 1 ч. (всего 180 часов в год);
  - 6-ой год обучения 2 раза в неделю по 2 ч. и 1 раз в неделю 1 ч. (всего 180 часов в год);
  - 7-ой год обучения 2 раза в неделю по 2 ч. и 1 раз в неделю 1 ч. (всего 180 часов в год);

Продолжительность занятий с учащимися 45 мин.

Данный объем программы может осваиваться в групповой и индивидуальной форме обучения, обусловленная различным уровнем подготовки учащихся к соревновательной деятельности, их индивидуальными особенностями и потребностями.

#### **Алгоритм занятия**

1. Вступительная часть. Каждое танцевальное занятие начинается с построения учащихся, приветствия педагога и выполнения разминки. Разминка начинается с перестроения из линии в шахматный порядок. Во время разминки учащимися выполняются определенные движения для разогрева и развития координации. Упражнения, включённые в разминку, поочерёдно разогревают мышцы тела, начиная с мышц шеи, груди, живота, затем бёдер, коленей, икроножных мышц и заканчивая мышцами стопы и кистей рук. В заключительной части разминки выполняются прыжки, дыхательные упражнения и вращения. Вращательные упражнения разучиваются и выполняются по диагонали. Музыкальное сопровождение – современная детская эстрадная музыка.

2. Основная часть. Во время основной части занятия учащиеся разучивают движения спортивного бального танца. Педагог осуществляет показ движений, разъясняет учащимся особенности танца (ритм, характер, смысл танца). Вначале движения разучиваются медленно, под счет. Педагог контролирует понимание

учащимися информации. Движения учащихся корректируются. Затем движения исполняются в более быстром темпе и под музыку.

В основную часть занятия также включается повторение и закрепление ранее изученного материала.

После разучивания, закрепления, исполнения движений спортивного бального танца, выполняется партерная гимнастика для развития танцевальных данных, а также укрепления мышечно-связочного аппарата обучающихся. Гимнастика выполняется на ковриках, сопровождается разъяснениями педагога техники исполнения движений.

3. Заключительная часть занятия начинается с игры, после которой подводятся итоги занятия. Игра может быть направлена на сплочение учащихся, на развитие чувства ритма, эмоциональности, на закрепление одного из разученных движений, на развитие координации. После игры каждый учащийся получает от педагога оценку своих достижений: что сегодня получилось особенно хорошо, а над чем еще нужно поработать. Выполняется танцевальный поклон.

### **Условия реализации программы**

#### Материально-техническое обеспечение:

– Для занятий студии спортивного бального танца необходим танцевальный зал площадью не менее 200 кв.м., оборудованный зеркалами, гимнастическими станками и имеющий паркетный пол.

– Разнообразный спортивный инвентарь позволит сделать занятия более интересными и продуктивными:

○ коврики необходимы во время партерной гимнастики для развития танцевальных данных (выворотность, вытянутость ног, гибкость, танцевальный шаг);

○ утяжелители, обручи, мячи-фитболы, тренажеры для рук и плечевого пояса необходимы для повышения физических качеств, укрепления мышц определенных групп;

○ скакалки, мячи необходимы для развития координационных способностей учащихся.

– Для проведения занятий используется аудио и видеоаппаратура, ноутбук, планшет.

– Для занятий бальными танцами необходима специальная танцевальная форма. Обязательная форма дисциплинирует учащихся, приготовление формы и переодевание перед занятиями настраивают на работу во время занятий.

#### Информационно-методическое обеспечение:

– Для демонстрации правильного и качественного исполнения движений во время занятий, знакомства с последними тенденциями танцевального спорта используются видеоматериалы: лекции известных тренеров, педагогов по бальным танцам.

– Музыкальное сопровождение различных этапов занятия является неотъемлемой частью обучения бальным танцам. Музыка отражает смысл танца, передает идею, сюжет, создает нужное настроение. Поэтому необходимо наличие тщательно отобранной фонотеки.

– С целью профессионального роста в работе используются интерактивные издания для педагогов дополнительного образования.

– Для быстрого информирования родителей и обсуждения различных событий жизни студии целесообразно создание групп в социальных сетях.

#### Кадровое обеспечение

Спортивные бальные танцы имеют свою специфику. Это танец в парах, в котором у мальчиков и у девочек разные танцевальные партии. Занятия проводят два педагога – мужчина и женщина, которые могут показать исполнение движений в паре. Педагог-мужчина разучивает партию партнера с мальчиками, а педагог-женщина – партию партнерши с девочками.

Педагогам студии спортивного бального танца необходимо высшее или средне специальное педагогическое образование, квалификация – педагог-хореограф, преподаватель хореографических дисциплин, руководитель хореографического коллектива.

#### **Прогнозируемые результаты**

В результате освоения программы базового уровня учащийся будет владеть следующими компетенциями:

#### Предметные:

1. Будет владеть техникой исполнения программы четырёх бальных танцев.
2. Будет владеть основами классического танца.
3. Будет знать характеристики, терминологию и технику программы четырёх бальных танцев.
4. Будет сформирован индивидуальный стиль исполнения.

#### Метапредметные:

1. Будет внесен вклад в развитие танцевальных и общефизических данных.
2. Будет продемонстрировать точную координацию движений.
3. Будет проявлять высокий уровень подготовки к соревновательной и концертной деятельности.

#### Личностные:

1. Будет внесен вклад в развитие творческого мышления посредством обогащения собственного танцевального опыта.
2. Будет внесен вклад в развитие лидерских качеств, целеустремленности, трудолюбия.
3. Будет сформировано эстетическое восприятие.
4. Будет сформирована мотивация и устойчивый интерес к занятиям спортивными бальными танцами.

#### **Способы проверки результатов освоения программы**

Основными способами проверки результатов освоения программы являются педагогическое наблюдение, беседа, сравнение и анализ выполняемых упражнений, комбинаций, заполнение турнирной таблицы (Приложение 1), итоговый анализ полученных умений и навыков учащихся за период обучения.

Помимо этого, проводится входящая, промежуточная и итоговая диагностика достижений обучающихся по следующим параметрам: развитие координации

движений, развитие танцевальных данных (гибкость, растяжка), освоение техники движений по программе, интерес учащегося к занятиям в объединении, развитие творческого мышления. Для каждого года обучения эти параметры имеют разные критерии оценки. Результаты диагностики заносятся в групповые диагностические карты (Приложение 2).

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Базовый уровень</b>					
<b>3 год обучения</b>					
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Развитие координации движений	12	2	10	Диагностика
3.	Развитие танцевальных и общефизических данных	32	8	24	Диагностика
4.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Медленный вальс»	32	8	24	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория «Первые шаги»
5.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Ча-ча-ча»	32	8	24	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория «Первые шаги»
6.	Закрепление танцев «Полька 2», «Вару-вару»	32	8	24	Наблюдение. Участие в соревнованиях по детскому танцу
7.	Итоговое диагностическое занятие	2	-	2	Диагностика
<b>Всего часов</b>		<b>144</b>	<b>35</b>	<b>109</b>	
<b>4 год обучения</b>					
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Развитие координации движений	12	2	10	Диагностика
3.	Развитие танцевальных и общефизических данных	32	8	24	Диагностика
4.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Медленный вальс»	32	8	24	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория 2 танца МС
5.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Ча-ча-ча»	32	8	24	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория 2 танца МС
6.	Подготовка к ансамблевым танцам	32	8	24	Наблюдение. Выступление на мероприятиях коллектива
7.	Итоговое диагностическое занятие	2	-	2	Диагностика
<b>Всего часов</b>		<b>144</b>	<b>35</b>	<b>109</b>	
<b>5 год обучения</b>					
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Развитие координации движений	8	2	6	Педагогическое наблюдение

3.	Развитие танцевальных и общефизических данных	20	4	16	Диагностика
4.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Медленный вальс»	28	4	24	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория 2 танца
5.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Ча-ча-ча»	28	4	24	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория 2 танца
6.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Квикстеп»	28	4	24	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория 4 танца МС
7.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Самба»	28	4	24	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория 4 танца МС
8.	Ансамблевая деятельность	36	4	32	Наблюдение. Выступления на мероприятиях коллектива, подразделения
9.	Итоговое диагностическое занятие	2	-	2	Диагностика
	<b>Всего часов</b>	<b>180</b>	<b>27</b>	<b>153</b>	
<b>6 год обучения</b>					
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Развитие координации движений	8	2	6	Наблюдение
3.	Развитие танцевальных и общефизических данных	20	4	16	Диагностика
4.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Медленный вальс»	28	4	24	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория 2, 4 танца
5.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Ча-ча-ча»	28	4	24	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория 2, 4 танца
6.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Квикстеп»	28	4	24	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория 4 танца МС, 4 танца
7.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Самба»	28	4	24	Наблюдение. Участие в соревнованиях по

					бальному танцу, категория 4 танца МС, 4 танца
8.	Ансамблевая деятельность	36	4	32	Наблюдение. Выступление на мероприятиях подразделения
9.	Итоговое диагностическое занятие	2	-	2	Диагностика
	<b>Всего часов</b>	<b>180</b>	<b>27</b>	<b>153</b>	
<b>7 год обучения</b>					
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Развитие координации движений	8	2	6	Наблюдение
3.	Развитие танцевальных и общефизических данных	20	4	16	Диагностика
4.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Медленный вальс»	28	4	24	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория 2, 4 танца
5.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Ча-ча-ча»	28	4	24	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория 2, 4 танца
6.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Квикстеп»	28	4	24	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория 4 танца МС, 4 танца
7.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Самба»	28	4	24	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория 4 танца МС, 4 танца
8.	Ансамблевая деятельность	36	4	32	Наблюдение. Выступление на мероприятиях подразделения
9.	Итоговое диагностическое занятие	2	-	2	Диагностика
	<b>Всего часов</b>	<b>180</b>	<b>27</b>	<b>153</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
<b>Базовый уровень 3 год обучения</b>			
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий	Упражнения на командообразование
2.	Развитие координации движений	Разъяснение понятий: диагональ, вращения, точка. Разъяснение техники исполнения движений	Закрепление и усложнение движений разминки. Разучивание вращений по диагонали через такт
3.	Развитие танцевальных и общефизических данных	Повторение позиций классического танца, техники исполнения упражнений партерной гимнастики	Закрепление основ классического танца: позиции рук и ног. Закрепление demi и grand plie, port de bras. Разучивание и отработка исполнения battement tendu, battement tendu pour le pied. Партерная гимнастика
4.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Медленный вальс»	Повторение характеристик танца «Медленный вальс», ритма танца. Разъяснение техники исполнения движений танца. Разъяснение правил исполнения «учебной позиции» в паре	Закрепление и отработка техники исполнения правой, левой перемены медленного вальса. Разучивание и закрепление правого и левого квадрата медленного вальса. Работа над постановкой корпуса во время исполнения движений. Работа над танцем медленный вальс в паре в учебной позиции
5.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Ча-ча-ча»	Повторение характеристик танца «Ча-ча-ча», ритма танца. Разъяснение техники исполнения движений танца	Закрепление и отработка техники исполнения движения Тайм-степ. Разучивание и закрепление движений: основной шаг и Чек в открытую ПП и открытую КПП. Работа над танцем ча-ча-ча в паре
6.	Закрепление танцев «Полька 2», «Вару-вару»	Повторение понятий: линия танца, ритм танца, счет танца, позиция в паре	Совершенствование движений: подскоки в паре боком друг к другу, ритмические хлопки, поворот вокруг себя подскоками. Развитие координации движений рук и ног во время подскоков. Отработка ритмичности и эмоциональности исполнения в паре
7.	Итоговое диагностическое занятие		Демонстрация исполнения конкурсных композиций
<b>4 год обучения</b>			

1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий	Упражнения на командообразование. Опрос.
2.	Развитие координации движений	Закрепление понятий: диагональ, вращение, точка. Разъяснение понятий: плавность, слитность, четкость, скорость. Разъяснение техники исполнения движений	Закрепление и усложнение движений разминки. Разучивание вращений по диагонали в каждый такт и в определенном ритме
3.	Развитие танцевальных и общефизических данных	Разъяснение техники движений классического танца, техники исполнения общефизических упражнений	Закрепление основ классического танца: позиции рук и ног. Закрепление demi и grand plie, port de bras, battement tendu, battement tendu pour le pied. Партерная гимнастика. Разучивание движений battement tendu jete, Battement tendu jete pour le pied, прыжков temp leve soute, pas eshappe. Выполнение общефизических упражнений для мышц пресса, мышц спины, мышц рук и ног
4.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Медленный вальс»	Закрепление характеристик танца «Медленный вальс», ритма танца. Разъяснение техники исполнения движений танца. Разъяснение правильной постановки в паре в «закрытой позиции»	Закрепление и отработка техники исполнения правой, левой перемены медленного вальса, правого и левого квадрата медленного вальса. Разучивание связки танца медленный вальс на месте: правый поворот, правая закрытая перемена, левый поворот, левая закрытая перемена. Закрепление правильной постановки корпуса, работы стопы и колена во время исполнения фигур вальса. Работа над танцем медленный вальс в паре в «закрытой позиции»
5.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Ча-ча-ча»	Повторение характеристик танца «Ча-ча-ча», ритма танца. Разъяснение техники исполнения движений танца. Позиции в паре: «учебная», «закрытая», «открытая»	Закрепление и отработка техники исполнения движений: Тайм-степ, Основного шага и Чека в открытую ПП и открытую КПП. Разучивание движений: Локстеп, Три чачача, Спот-поворот, Рука к руке, Плечо к плечу. Работа над техникой стоп и коленей. Разучивание и отработка движений рук. Работа над танцем ча-ча-ча в паре

6.	Подготовка к ансамблевым танцам	Правила поведения во время исполнения концертных номеров, правила занятий в ансамбле. Разъяснение понятий: дисциплина, синхронность, музыкальность, артистизм	Квест для учащихся «Закулисье». Разучивание движений, закрепление ранее выученных движений. Работа над музыкальностью, синхронностью, выразительностью исполнения движений
7.	Итоговое диагностическое занятие		Демонстрация исполнения конкурсных композиций
<b>5 год обучения</b>			
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий	Упражнение на командообразование. Опрос
2.	Развитие координации движений	Закрепление понятий: плавность, слитность, четкость, скорость. Разъяснение понятий: устойчивость, апломб. Разъяснение техники исполнения движений	Закрепление и усложнение движений разминки. Закрепление вращений по диагонали в каждый такт и в определенном ритме. Разучивание вращений с подменой опорной ноги
3.	Развитие танцевальных и общефизических данных	Разъяснение техники движений классического танца, техники исполнения общефизических упражнений	Закрепление основ классического танца: позиции рук и ног. Закрепление <i>demi grand plie</i> , <i>port de bras</i> , <i>battement tendu</i> , <i>battement tendu pour le pied</i> , <i>battement tendu jete</i> , <i>battement tendu jete pour le pied</i> , прыжков <i>temp leve soule</i> , <i>pas eshappe</i> . Разучивание <i>rond de jambe par terre</i> . Разучивание прыжков <i>pas eshappe</i> на одну ногу, <i>shangement de pied</i> . Выполнение общефизических упражнений для мышц пресса, мышц спины, мышц рук и ног
4.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Медленный вальс»	Ритмические характеристики танца «Медленный вальс». Разъяснение техники исполнения движений танца. Закрепление правильной постановки в паре в «закрытой позиции». Разъяснение понятия «Позиция противодвижения корпуса-ппдк»	Закрепление и отработка техники исполнения правой, левой перемены медленного вальса, правого и левого квадрата медленного вальса, закрепление связки танца медленный вальс на месте: правый поворот, правая закрытая перемена, левый поворот, левая закрытая перемена. Закрепление правильной постановки корпуса, работы стопы и колена во время исполнения фигур вальса. Работа над танцем медленный вальс в паре в «закрытой

			позиции». Разучивание движений: Виск, Поступательное шассе, Локстеп. Отработка техники исполнения разученных движений по одному и в паре
5.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Ча-ча-ча»	Ритмические характеристики танца «Ча-ча-ча». Разъяснение техники исполнения движений танца. Позиции в паре: «учебная», «закрытая», «открытая»	Закрепление и отработка техники исполнения движения Тайм-степ, Основного шага и Чека в открытую ПП и открытую КПП, Локстепа, Спот-поворота, Рука к руке, Плечо к плечу. Работа над техникой стоп и коленей. Работа над техникой движений бедер. Разучивание и отработка движений рук. Работа над танцем ча-ча-ча в паре. Разучивание движений: Открытый хип-твист, Хоккейная клюшка. Отработка техники исполнения разученных движений по одному и в паре
6.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Квикстеп»	Знакомство с характеристиками танца «Квикстеп», музыкальный размер, ритм танца. Разъяснение понятий: слоу, квик. Разъяснение техники исполнения движений танца	Разучивание движений: Четвертной поворот, Типль шассе на месте. Работа над техникой исполнения движений по одному и в паре
7.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Самба»	Знакомство с характеристиками танца «Самба», музыкальный размер, ритм танца. Разъяснение техники исполнения движений танца	Разучивание движений: Виск, Самба-ход на месте, Самба-ход с продвижением, Вольта, Ботафого. Работа над техникой исполнения разученных движений по одному и в паре
8.	Ансамблевая деятельность	Закрепление правил поведения во время исполнения концертных номеров, правил занятий в ансамбле. Разъяснение техники исполнения движений танца	Разучивание движений танца, закрепление ранее выученных движений. Постановка танца. Разучивание выхода на сцену и ухода со сцены. Работа над музыкальностью, синхронностью, выразительностью исполнения движений
9.	Итоговое диагностическое занятие		Демонстрация исполнения конкурсных композиций
<b>6 год обучения</b>			
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности.	Упражнения на командообразование. Опрос

		Правила поведения во время занятий	
2.	Развитие координации движений	Закрепление понятий: плавность, слитность, четкость, скорость, устойчивость, апломб. Разъяснение техники исполнения движений	Закрепление и усложнение движений разминки. Закрепление вращений по диагонали в каждый такт и в определенном ритме, вращений с подменной опорной ноги
3.	Развитие танцевальных и общефизических данных	Разъяснение техники движений классического танца, техники исполнения общефизических упражнений	Закрепление основ классического танца: позиции рук и ног. Закрепление demi и grand plie, port de bras, battement tendu, battement tendu pour le pied, battement tendu jete, battement tendu jete pour le pied, rond de jambe par terre, прыжков temp leve soule, pas eshappe, pas eshappe на одну ногу, shangement de pied. Разучивание grand battement jete. Разучивание прыжков pas eshappe в повороте. Выполнение общефизических упражнений для мышц пресса, мышц спины, мышц рук и ног
4.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Медленный вальс»	Закрепление характеристик танца «Медленный вальс». Разъяснение техники исполнения движений танца. Закрепление понятия «Позиция противодвижения корпуса-пндк»	Закрепление и отработка техники исполнения правой, левой перемены медленного вальса, правого и левого квадрата медленного вальса, движений Виск, Поступательное шассе, Локстеп. Закрепление правильной постановки корпуса, работы стопы и колена во время исполнения фигур вальса. Разучивание композиции танца: Правый поворот, Спин-поворот, Левый поворот, Виск, Шассе, Локстеп. Работа над техникой исполнения движений по одному и в паре
5.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Ча-ча-ча»	Закрепление характеристик танца «Ча-ча-ча». Разъяснение техники исполнения движений танца	Закрепление и отработка техники исполнения движений Тайм-степ, Основного шага и Чека в открытую ПП и открытую КПП, Локстепа, Открытого хип-твиста, Три чачача, Хоккейной клюшки. Работа над техникой стоп и коленей. Работа над техникой движений бедер.

			Закрепление движений рук. Работа над танцем ча-ча-ча в паре. Разучивание движений: Туда-обратно, Три чачача с поворотом партнерши. Отработка техники исполнения разученных движений по одному и в паре. Разучивание композиции танца
6.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Квикстеп»	Закрепление характеристик танца «Квикстеп». Разъяснение техники исполнения движений танца. Закрепление понятия «Позиция противодвижения корпуса- ппдк»	Закрепление движений: Четвертной поворот, Типль шассе на месте. Разучивание композиции: Правый поворот, Шассе, Локстеп, Типль шассе. Работа над техникой исполнения движений по одному и в паре
7.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Самба»	Закрепление характеристик танца «Самба». Разъяснение техники исполнения движений танца	Закрепление движений: Виск, Самба-ход на месте, Самба-ход с продвижением, Вольта, Ботафого. Разучивание композиции на основе разученных движений. Работа над техникой исполнения разученных движений по одному и в паре
8.	Ансамблевая деятельность	Закрепление правил поведения во время исполнения концертных номеров, правил занятий в ансамбле. Разъяснение техники исполнения движений танца	Разучивание движений танца, закрепление ранее выученных движений. Постановка танца. Разучивание выхода на сцену и ухода со сцены. Работа над музыкальностью, синхронностью, выразительностью исполнения движений
9.	Итоговое диагностическое занятие		Демонстрация исполнения конкурсных композиций
<b>7 год обучения</b>			
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий	Упражнения на командообразование. Опрос
2.	Развитие координации движений	Закрепление понятий: плавность, слитность, четкость, скорость, устойчивость, апломб. Разъяснение техники исполнения движений.	Закрепление и усложнение движений разминки. Закрепление вращений по диагонали в каждый такт и в определенном ритме, вращений с подменной опорной ноги. Разучивание маховых упражнений по диагонали.

3.	Развитие танцевальных и общефизических данных	Разъяснение техники движений классического танца, техники исполнения общефизических упражнений	Закрепление основ классического танца: позиции рук и ног. Закрепление demi и grand plie, port de bras, battement tendu, battement tendu pour le pied, battement tendu jete, battement tendu jete pour le pied, rond de jambe par terre, прыжков temp leve soute, pas eshappe, pas eshappe на одну ногу, shangement de pied. Разучивание перегибов корпуса, растяжки у станка. Закрепление прыжков pas eshappe в повороте. Выполнение общефизических упражнений для мышц пресса, мышц спины, мышц рук и ног
4.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Медленный вальс»	Закрепление характеристик танца «Медленный вальс». Разъяснение техники исполнения движений танца. Закрепление понятия «Позиция противодвижения корпуса-пидк»	Закрепление и отработка техники исполнения правой, левой перемены медленного вальса, правого и левого квадрата медленного вальса, движений Виск, Поступательное шассе, Локстеп, Спин-поворот. Закрепление правильной постановки корпуса, работы стопы и колена во время исполнения фигур вальса. Разучивание композиции с использованием фигур: Правый поворот, Спин-поворот, Перемена хезитейшн, Наружная перемена. Работа над техникой исполнения движений по одному и в паре
5.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Ча-ча-ча»	Закрепление характеристик танца «Ча-ча-ча». Разъяснение техники исполнения движений танца	Закрепление и отработка техники исполнения движений Тайм-степ, Основного шага и Чека в открытую ПП и открытую КПП, Локстепа, Открытого хип-твиста, Три ча ча ча, Хоккейной клюшки, Туда-обратно, Три ча ча ча с поворотом партнерши. Работа над техникой стоп и коленей. Работа над техникой движений бедер. Закрепление движений рук. Работа над танцем ча-ча-ча в паре. Разучивание движений: Закрытый хип-твист, Волчок, Алемана. Отработка техники исполнения

			разученных движений по одному и в паре. Разучивание композиции танца
6.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Квикстеп»	Закрепление характеристик танца «Квикстеп». Разъяснение техники исполнения движений танца. Закрепление понятия «Позиция противодвижения корпуса- ппдк»	Закрепление движений: Четвертной поворот, Шассе, Локстеп, Типль шассе. Разучивание композиции с использованием движений: Правый поворот, Спин-поворот, Перемена хезитейшн, Наружная перемена. Работа над техникой исполнения движений по одному и в паре
7.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Самба»	Закрепление характеристик танца «Самба». Разъяснение техники исполнения движений танца	Закрепление движений: Виск, Самба-ход на месте, Самба-ход с продвижением, Вольта, Ботафого. Разучивание движений и композиции с использованием движений: Крис-кросс ботафого, Крис-кросс вольта, Сольная вольта, Вольта под рукой партнера. Работа над техникой исполнения разученных движений по одному и в паре
8.	Ансамблевая деятельность	Закрепление правил поведения во время исполнения концертных номеров, правил занятий в ансамбле. Разъяснение техники исполнения движений танца	Разучивание движений танца, закрепление ранее выученных движений. Постановка танца. Работа над музыкальностью, синхронностью, выразительностью исполнения движений
9.	Итоговое диагностическое занятие		Демонстрация исполнения конкурсных композиций

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Работа с родителями

Работа по программе предполагает тесное общение с родителями. Для этого используются различные формы организации взаимодействия:

1. *Организационный сбор* для ознакомления родителей с целями и задачами образовательной программы, с расписанием занятий.

2. *Родительские собрания*, проводимые 1 раз в квартал с целью решения актуальных вопросов жизнедеятельности коллектива.

3. *Открытые занятия*, организуемые педагогами с целью знакомства со структурой занятий, методами работы, демонстрации успехов обучающихся.

4. *Большой родительский сбор* – это общая встреча всех родителей коллектива, проходящая один раз в год. Цель Большого родительского сбора – создание условий для погружения родителей в процесс подготовки ребенка к соревновательной деятельности. План сбора продумывает педагог, включая такие темы занятий и мастер-классов, которые наиболее полезны и интересны родителям обучающихся. Могут быть включены темы: «Психологическая готовность ребенка к соревновательной деятельности», «Создание образа ребенка-танцора», «Система соревновательной деятельности в бальных и спортивных бальных танцах», «Разучивание танца, как процесс» и другие.

5. *Консультации по подбору и пошиву конкурсного танцевального костюма*. Соревнования по спортивным бальным танцам предполагают наличие специального спортивного костюма для участника, родителям же зачастую сложно сориентироваться в подборе нужного цвета и текстуры ткани, конструировании фасона конкурсной одежды.

6. Во время *поездок на соревнования* происходит тесное общение между ребенком, родителем и педагогом. Педагог ставит учащемуся определенную цель, конкретную для каждого соревнования, родители помогают учащимся выходить вовремя на конкурсную площадку, оказывают эмоциональную поддержку. Совместные поездки – удачный момент для обсуждения траектории развития и реализации творческого потенциала учащегося с его родителями.

7. *Группы в интернет-ресурсах* служат для быстрого информирования родителей и обсуждения различных событий жизни студии.

### Мотивационные приемы

Для стимулирования познавательно-творческой активности учащихся используются мотивационные приемы:

1. *Участие в соревнованиях*. Соревновательная деятельность – это деятельность, участники которой стремятся опередить, превзойти друг друга в демонстрации умений, навыков. Соревнование – неотъемлемая часть деятельности танцора бального танца, обладающая стимулирующим влиянием. Результаты соревновательных выступлений являются лично значимыми для танцора, поэтому во время подготовки к соревнованию учащийся проявляет большую заинтересованность, самостоятельность, трудолюбие.

2. *Участие в концертах.* Одним из мотивационных приемов является подготовка концертных номеров. Перед выходом на сцену у большинства исполнителей возникает ощущение тревоги и беспокойства, которое сопровождается изменениями в организме, типичными для стрессовой ситуации. Необходимо обратить это волнение на пользу учащемуся, сделать его управляемым. В этой ситуации важно понимать мотивацию учащегося. Педагог должен помочь осознать ребенку, что он (учащийся) сам делает свой выбор между: «я хочу участвовать в концерте» или «я должен участвовать в концерте». «Хочу», как правило, раскрепощает, освобождает. «Надо» многих сковывает, угнетает. «Хочу» - стимулирует у человека уверенность в себе. Учащийся осознает, что для удачного выступления на концерте ему необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности, то есть иметь хорошую физическую подготовку, дающую ощущения силы, выносливости и хорошее эмоциональное состояние. Это приводит к развитию у учащегося инициативы и трудолюбия.

Интересные постановки, яркая красивая музыка, тщательно подобранные костюмы –формируют у обучающегося позитивное отношение к творческой деятельности. Фото и видеосъемка, рассылка видеозаписей, обсуждение номеров, высказывание благодарности родителям –вызывают интерес учащегося к творческой деятельности. Это повышает самооценку детей, способствует развитию комфортной для обучения среды.

3. *Игра.* В начале обучения особенно важным мотивационным и развивающим компонентом является игра. Она позволяет добиться результата в интересной для ребенка форме. Для достижения результата используются различные виды игр: словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, музыкальные.

4. *Диалогс учащимися.* Каждый ребенок, подросток, приходя на занятие, хочет, чтобы его заметили, оценили. Важно, чтобы общение педагога с ребенком было не просто лекцией, а именно диалогом, то есть и мело обратную связь.

5. *Трансляция накопленного опыта.* Предлагая учащимся передавать накопленные знания в младших группах, либо учащимся, у которых задания педагога вызвали трудности, педагог способствует формированию творческой активности посредством наставничества. Такая форма работы создаёт условия для сплочения коллектива и ответственности за качество выполнения поставленной задачи.

6. *Дидактические рассказы.* Как правило, выполнение полезных, но скучных физических упражнений не вызывает особого удовольствия у детей. В связи с этим, физические упражнения могут выполняться учащимися под дидактические рассказы. Педагог рассказывает сюжет, а дети сопровождают рассказ соответствующими движениями, и упражнения приобретают форму игры, в которой происходит активный процесс самовыражения. Такой прием удовлетворяет стремление детей к выдумке, творчеству, развивает у них любознательность, воображение, стимулирует двигательную активность. Дидактические рассказы обычно носят тематический характер.

## **Формирование двигательных навыков**

Двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учиться ходить, затем бегать, прыгать и т.д. Любое движение представляет собой рефлекс, и на овладение любым танцевальным движением требуется время. Танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно, процесс усвоения материала предполагает поэтапность и учёт возрастных особенностей.

Педагогической психологией введен основной закон усвоения материала: воспринять, осмыслить, запомнить, применить, проверить результат. Из этой формулы ничего нельзя исключить, и нецелесообразно разрывать этапы усвоения во времени, потому что они взаимосвязаны: восприятие сопровождается осмыслением, а осмысление – запоминанием.

При повторении танцевального движения в коре головного мозга образуются временные связи. Когда музыкальное движение выучено и прочувствовано, закрепляется определенная последовательность возбуждительно-тормозных процессов, то есть вырабатывается динамический стереотип данного двигательного навыка. Образованию пластического стереотипа каждого двигательного навыка способствуют условные раздражители. Они могут быть разнообразными: словесно-речевые объяснения и замечания педагога (объяснения и замечания должны сопровождаться положительными эмоциями, тогда учащийся, слушая, будет слышать); профессиональный показ движений педагогом – зрительное созерцание и осмысление; наблюдение за собой в зеркальном отражении.

Множественно повторяясь, движения-импульсы становятся сигналами – раздражителями для мышц и других систем и органов. Поэтому стоит принять определенное положение или позу, услышать знакомый ритм, мелодию, как дальше движения возникнут сами собой (срабатывает мышечная память).

Внешне это проявляется в правильном и точном выполнении движения в соответствии с музыкальным настроением и темпоритмом. Мышечная память человека поддается тренингу. Человек обладает врожденной способностью образовывать множество новых двигательных стереотипов и переделывать старые. Каждая танцевальная композиция – это новый двигательный стереотип. Но всякая переделка представляет значительный труд для нервной системы. Поэтому следует сразу же добиваться правильного выполнения любого движения, не надеясь на то, что потом его легко можно будет поправить.

Принципиальный подход к усвоению танцевальных движений таков: движение, исполненное многократно становится простым и доступным.

Умение – это первая ступень овладения действием, при котором оно выполняется, но относительно медленно, неэкономично, с большим количеством ошибок, при непрерывном контроле сознания. Навык – уже более совершенная форма владения действием. Выполнение действия ускоряется, действие становится более точным и экономичным, ряд элементов деятельности автоматизируется.

Условно различают 3 стадии в образовании динамического стереотипа любого двигательного навыка. Они отличаются друг от друга степенью развития временных связей, а внешне – степенью разученности и чистоты выполнения движения.

**Первая стадия.** В двигательной зоне коры головного мозга наблюдается широкое распространение возбуждения, поэтому движения выполняется неточно, сопровождается большим количеством побочных действий, еще нет согласованности кровообращения, дыхания и других систем и органов с деятельностью двигательного аппарата. Эта стадия особенно заметна на первых порах разучивания движений. Для облегчения можно предложить использовать музыкальное движение, музыкально-пластические элементы, развитие эмоциональной выразительности. С их помощью можно научить детей чувствовать движения и действия, выражать свое состояние.

Тело имеет в своем распоряжении два различных типа движения: произвольные и произвольные. Первыми можно управлять по желанию, а вторые такому управлению не поддаются. Произвольными являются движения конечностей, корпуса, шеи, лица, глаз, губ, языка. Произвольное движение обычно ограничивается мышцами внутри нашего тела. Ребёнок не замечает, как, шагая, переносит вес с ноги на ногу и как сгибает колени при ходьбе. Но как только детям предложено сгибать колени под музыку, возникают трудности: не все дети могут попасть в такт. На этой стадии очень важно следить за развитием чувства ритма у ребенка, за красивой осанкой во время исполнения танцевальных движений.

**Вторая стадия.** Развивается условное торможение, прежде всего дифференциальное. Этому способствуют словесные раздражители – объяснения и поправки, сделанные педагогом. Одобрительные замечания подкрепляют правильное исполнение музыкально-пластических элементов и движений, а неодобрительные (но с утешительной интонацией в голосе) – заставляют осознать ошибки и исправить их. Возбуждение сосредоточивается только в определенных участках чувствительно-двигательной зоны, движения становятся более точными и согласованными. Именно на второй стадии и начинает закрепляться динамический стереотип. Но он еще непрочен. Следовательно, непрочен и двигательный навык, поэтому координация движений может нарушаться.

Можно использовать метод тройных передвижений (или тройственного переноса веса тела). Пять основных чувств, с помощью которых мы воспринимаем окружающий нас мир, известны – это зрение, слух, вкус, обоняние, осязание. Однако есть еще одно чувство, о котором редко упоминает специальная литература: это координация, чувство равновесия (работа вестибулярного аппарата), которым мы пользуемся, чтобы контролировать движение и ориентироваться в пространстве. Без развития координации занятия хореографией станут невозможными. Игнорирование данного свойства организма в ходе обучения приведет к значительным трудностям в дальнейшем.

Начинать следует с тройных поворотов головы. Например: вправо, влево, вправо – остановка, затем влево, вправо, влево – остановка. Этот элемент движения должен сопровождаться взглядом, сфокусированным в одной точке.

Тройные повороты головы исполняются в сочетании с боковым переступанием. Например:

- шаг с правой ноги в правую сторону с одномоментным поворотом головы вправо;
- шаг-приставка левой ноги к правой с одномоментным поворотом головы влево;

- шаг в правую сторону с одномоментным поворотом головы вправо – остановка (пауза).

Следующим основополагающим стереотипом является тройной переменный шаг вперед и назад:

- с правой, с левой, с правой ноги и маленькая остановка (пауза);
- с левой, правой, левой ноги и маленькая остановка (пауза).

Педагогу-хореографу важно отобрать те варианты «переступаний», которые способствуют формированию музыкально-двигательных стереотипов. В дальнейшем можно усложнить исполнение двигательных элементов.

Например, переступания в рисунке «крестом»:

- шаг с правой ноги в правую сторону;
- шаг-приставка левой ноги к правой;
- шаг с левой ноги в левую сторону;
- шаг-приставка правой ноги к левой;
- шаг вперед с правой ноги;
- шаг-приставка левой ноги к правой;
- шаг с левой ноги назад;
- шаг-приставка правой ноги к левой.

В усложненном варианте очень важно сохранить осознанное сгибание ног в коленном суставе перед началом движения (с акцентом). Заметная деталь стереотипа, которая постоянно используется в танцевальной практике – это своеобразный врожденный затакт (предварительная мышечная реакция) двигательного навыка.

**Третья стадия.** В результате многократных повторений движения и указаний педагога происходит окончательное закрепление системы временных связей, входящих в динамический стереотип двигательного навыка. Одновременно становится согласованной работа внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. Внешне это проявляется в точности движений, в легкости и грациозности исполнения.

Залогом успешного формирования любого двигательного навыка, особенно танцевального, в сочетании с музыкой является осознанный контроль за выполнением движений по принципу – мысль опережает движение. Педагог-хореограф должен постоянно напоминать учащимся, чтобы они думали, что делают и как делают.

Для запоминания движений можно использовать короткие образные подсказки типа детских считалок (по аналогии с запоминанием цветов спектра). Например, быстро-быстро-медленно или «топнуть, хлопнуть, топнуть»

Изучение элемента предполагает раздельное исполнение:

Раз – шаг в сторону;

Два – шаг вперед, развернувшись на 90 градусов, руки раскрыть;

Три – перенести вес на другую ногу.

Кроме того, нужно учитывать, что музыкально-двигательные навыки могут положительно и отрицательно влиять друг на друга. В ходе тренировки при многократном повторении музыкально-пластических элементов временные связи совершенствуются, что приводит к правильной координации движений.

По мере образования динамического стереотипа отдельные элементы движений перестают осознаваться, то есть, выполняются автоматически. Если двигательный навык доведен до автоматизма в процессе подготовки к ответственному выступлению, то он дольше остается неразрушенным. Чем больше ответственных выступлений, тем дольше выученное будет сохраняться. Это могут быть систематические посещения занятий родителями, администрацией.

Разучивая движения, отработывая технологию исполнения, надо обращать внимание на каждый его элемент, тогда в коре головного мозга создаются наилучшие условия для образования и совершенствования условных рефлексов и, следовательно, ускоряется формирование пластических стереотипов. Акцентирование внимания на ошибках по тем же причинам создает условия для быстрого их исправления через понимание сущности выполняемых движений, через ощущения. Поэтому, чем большее число танцевальных движений и их комбинаций освоено, тем лучше развиты двигательный анализатор и мышечная память. Это значительно расширяет возможности организма переключаться с одной мышечной деятельности на другую. Даже самый несложный танец состоит из нескольких комбинаций движений, и танцующий должен мгновенно переключаться с одного движения на другое, меняя размер шага, темпоритм, скорость, меняя сами движения в другом рисунке, ракурсе, ориентируясь в пространстве сценической площадки.

Следует помнить, что существует прямая связь между двигательными и волевыми качествами человека. Без целеустремленности, выдержки, настойчивости невозможно добиться нужной силы, быстроты, выносливости. Сила – это способность преодолевать сопротивление и противодействовать ему за счет мышечного напряжения. Выносливость – это способность к длительному сохранению работоспособности, то есть умение противостоять утомлению.

Для того, чтобы выработать у обучающихся выносливость, необходимо многократное повторение упражнений, то есть, повышенная нагрузка.

Каждый новый элемент, усложняющий уже заученное движение, развивает ловкость как способность переключаться с одного движения на другое, изменять направление или рисунок.

Согласованность движений в хореографии можно разделить на простые и сложные координации. Простые координации – это одновременные и однонаправленные движения рук, поочередные движения ног, одновременные и однонаправленные движения рук и ног. Сложные координации – это одновременные разнонаправленные движения, переключения с однонаправленных на разнонаправленные движения, с одного темпа на другой, движения в выворотном положении ног, вращения с однонаправленным и одновременным продвижением по площадке.

Все вышесказанное было учтено при составлении программы занятий по спортивным бальным танцам.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адеева Л.М. Пластика. Ритм. Гармония: самостоятельная работа учащихся для приобретения хореографических навыков: учебное пособие. – СПб.: Композитор; Санкт-Петербург, 2006. - 51с.
2. Айзман Р.И. Возрастная физиология и психофизиология: Учебное пособие/Р.И.Айзман. – М.:ИНФРА-М, 2017. – 147с.
3. Бабакин Б.С. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Уч. пособие/Бабакин Б.С., А.Э.Суслов и др. – СПб.: Планета Музыки, 2015. -128 с
4. Белов В.А. Особенности формирования эстетических эмоций средствами хореографического искусства // Вестник ЧГАКИ. - 2009. - №1. - С.47-50.
5. Базарова Н.П. Классический танец: Методика четвертого и пятого года обучения. – Л.: ИСКУССТВО, 1984. - 199с
6. Германов В.Г. Танцевальный словарь. – Уфа, 2009
7. Григорьева И.В. Лабиринты танца. – СПб.: 2016
8. Грэй Д. Дети с небес. Уроки воспитания. – «София», 2005
9. Жарова М.Н. Психология общения: Учебник/М.Н.Жарова. – М.Академия, 2018. – 208 с.
10. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д. Зайфферт. – М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 128 с.
11. Захаров Р. Сочинение танца: страницы педагогического опыта. – М.: Искусство, 1989. - 238с.
12. Зарецкая Н., Роот З. Танцы в детском саду. – М, 2004
13. Ивашковский, А.А. Хореокоррекция: теоретические и практические основы: науч. издание. - Калуга: КГПУ им. К.Э.Циолковского, 2006. - 440с
14. Игры для детей от 2 до 6 лет. Перевод с нем. Асписовой О.М. -«Росмон», 1999
15. Игумнова, М.А. Роль хореографии в творческом развитии детей [электронный ресурс] / М.А. Игумнова. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/602763/>
16. Кауль Н. Как научиться танцевать. – Р/н/Д, 2004
17. Лаерд У. Техника латиноамериканских танцев. – М.2003
18. Лук А.Н. Психология творчества. - М.: Наука, 1988. - с.4.
19. Мельникова, Е.П. Хореографический коллектив как средство развития творческой самореализации личности / Е.П. Мельникова // Вестник МГУКИ. - 2011. - №5. - С.158-162.
20. Монахова Е. Г. Особенности физической подготовки спортсменов-танцоров.// [Преподаватель XXI век. ВАК., 2017](#)
21. Мур А. Бальные танцы. – АСТ. Астрель, 2004
22. Мухина В.С. Возрастная психология - М, 1998
23. Немов Р.С. Общая психология. В 3-х т. Учебник/ Р.С. Немов. – М. Юрайт, 2017
24. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: Возрастная психология: Учебник для бакалавров – М. Юрайт, 2017
25. Пасютинская, В.М. Волшебный мир танца: кн. для учащихся. - М.: Просвещение, 1985. - 223с.: ил.

26. Петрушин, В.И. Психология и педагогика художественного творчества: учебник. - М.: Академический проект: Гаудеамус, 2006. - 490с
27. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и упражнения для детей 3-5 лет - М, 2000
28. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать - М, 2003
29. Рубштейн Н. "Что нужно знать, чтобы стать первым. «Закон успешной тренировки" – М, 2007
30. Рубштейн Н. "Что нужно знать, чтобы стать первым. «Танцор. Пара" – М, 2007
31. Рубштейн Н. "Что нужно знать, чтобы стать первым" "Тренер" - М, 2007
32. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом. - С-П, 2006
33. Техника исполнения европейских танцев. Медленный вальс. Имперское общество учителей танцев. – 2009
34. Техника исполнения европейских танцев. Квикстеп. Имперское общество учителей танцев. – 2009
35. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Самба. Имперское общество учителей танцев. – 2009
36. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Ча-ча-ча. Имперское общество учителей танцев. – 2009
37. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Джайв. Имперское общество учителей танцев. – 2009
38. Учебник WDSF TECHNIQUE BOOK 2018



Диагностическая карта учащихся 3-го - 7-го года обучения

по программе базового уровня «Премьер Данс»

Название объединения: Студия спортивного балльного танца «Премьер Данс»

ФИО педагога:

№	ФИО ребёнка	Развитие координации движений			Развитие танцевальных данных			Освоение техники движений по программе			Интерес ребёнка к занятиям в объединении			Развитие творческих способностей		
		Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ КАРТЫ**

**Навык 1. Развитие координации движений**

Для третьего года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся качественно выполняет разминочные движения и связки.

С – средний уровень. Учащийся выполняет движения разминки и связки с некоторыми неточностями.

Н – низкий уровень. Учащийся плохо выполняет движения разминки и связки, слабо координирует движения различных частей тела между собой.

Для четвертого года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся качественно выполняет разминочные связки и прыжки классического танца.

С – средний уровень. Учащийся выполняет разминочные связки и прыжки классического танца с некоторыми неточностями.

Н – низкий уровень. Учащийся плохо выполняет разминочные связки и прыжки классического танца, слабо координирует движения различных частей тела между собой.

**Для пятого года обучения:**

В – высокий уровень. Учащийся качественно выполняет вращения.

С – средний уровень. Учащийся выполняет вращения с некоторыми неточностями: отстают руки, ноги во время вращения в неточной позиции, не держит точку.

Н – низкий уровень. Учащийся плохо выполняет вращения, слабо координирует движения, сбивается, не держит ось.

**Для шестого года обучения:**

В – высокий уровень. Учащийся хорошо координирует движения различных частей тела во время исполнения конкурсных композиций.

С – средний уровень. Учащийся координирует движения различных частей тела во время исполнения конкурсных композиций с некоторыми неточностями.

Н – низкий уровень. Учащийся плохо координирует движения различных частей тела во время исполнения конкурсных композиций.

**Для седьмого года обучения:**

В – высокий уровень. Учащийся хорошо координирует движения различных частей тела во время исполнения конкурсных композиций.

С – средний уровень. Учащийся координирует движения различных частей тела во время исполнения конкурсных композиций с некоторыми неточностями.

Н – низкий уровень. Учащийся плохо координирует движения различных частей тела во время исполнения конкурсных композиций.

**Навык 2. Развитие танцевальных данных (телесная конгруэнтность в соответствии с тестом Никитина) (Приложение 3)**

**Для третьего года обучения:**

Для оценки данного навыка используются упражнения: правый полушпагат, подготовка к веревочке, левый полушпагат, мостик с пола. Качество выполнения упражнений оценивается по пятибалльной шкале, а сумма баллов за все упражнения соотносится с уровнем развития танцевальных данных.

В – высокий уровень. Учащийся обладает высоким уровнем подвижности суставов, гибкости позвоночника, эластичности связочного аппарата (от 16 – 20 баллов).

С – средний уровень. Учащийся обладает средним уровнем подвижности суставов, гибкости позвоночника, эластичности связочного аппарата (12 – 15 баллов).

Н – низкий уровень. Учащийся обладает низким уровнем подвижности суставов, гибкости позвоночника, эластичности связочного аппарата (12 и менее баллов).

**Для четвертого года обучения:**

Для оценки данного навыка используется первые пять упражнений первой части теста телесной конгруэнтности, качество выполнения упражнения оценивается от 2 до 5 баллов:

В – высокий уровень. Учащийся обладает высоким уровнем подвижности суставов, гибкости позвоночника, эластичности связочного аппарата (от 20 до 25 баллов).

С – средний уровень. Учащийся обладает средним уровнем подвижности суставов, гибкости позвоночника, эластичности связочного аппарата (15 – 20 баллов).

Н – низкий уровень. Учащийся обладает низким уровнем подвижности суставов, гибкости позвоночника, эластичности связочного аппарата (14 и менее баллов).

**Для пятого года обучения:**

Для оценки данного навыка используются вторые пять упражнений первой части теста телесной конгруэнтности, качество выполнения упражнения оценивается от 2 до 5 баллов:

В – высокий уровень. Учащийся обладает высоким уровнем подвижности суставов, гибкости позвоночника, эластичности связочного аппарата (от 20 до 25 баллов).

С – средний уровень. Учащийся обладает средним уровнем подвижности суставов, гибкости позвоночника, эластичности связочного аппарата (15 – 20 баллов).

Н – низкий уровень. Учащийся обладает низким уровнем подвижности суставов, гибкости позвоночника, эластичности связочного аппарата (14 и менее баллов).

**Для шестого года обучения:**

Для оценки данного навыка используется вторая часть теста телесной конгруэнтности Никитина, состоящая из трех упражнений, позволяющая отслеживать уровень сознательного управления частями тела, демонстрируя тем самым степень пластико-когнитивного развития учащегося. Качество выполнения упражнения оценивается от 2 до 5 баллов:

В – высокий уровень. Учащийся обладает высоким уровнем подвижности суставов, гибкости позвоночника, эластичности связочного аппарата (от 12 до 15 баллов).

С – средний уровень. Учащийся обладает средним уровнем подвижности суставов, гибкости позвоночника, эластичности связочного аппарата (9 – 12 баллов).

Н – низкий уровень. Учащийся обладает низким уровнем подвижности суставов, гибкости позвоночника, эластичности связочного аппарата (11 и менее баллов).

**Для седьмого года обучения:**

Для оценки данного навыка используются обе части теста телесной конгруэнтности Никитина. Качество выполнения упражнения оценивается от 2 до 5 баллов:

В – высокий уровень. Учащийся обладает высоким уровнем телесной конгруэнтности (от 12 до 15 баллов).

С – средний уровень. Учащийся обладает средним уровнем телесной конгруэнтности (9 – 12 баллов).

Н – низкий уровень. Учащийся обладает низким уровнем телесной конгруэнтности (11 и менее баллов).

**Навык 3. Освоение техники движений по программе**

**Для третьего года обучения:**

В – высокий уровень. Учащийся качественно исполняет движения двух конкурсных танцев: держит рамочку, выполняет сгибание-разгибание коленей в танце чачача в необходимом ритме и темпе, делает шаги вперед с каблука, назад – с носка, поднимается на носки на счет три в танце медленный вальс.

С – средний уровень. Учащийся держит рамочку, исполняет движения двух конкурсных танцев, но не совсем четко выполняет сгибание-разгибание коленей в танце чачача, делает шаги вперед с каблука, назад – с носка, неустойчиво стоит на носках на счет три в танце медленный вальс.

Н – низкий уровень. Учащийся не держит рамочку, плохо знает движения двух конкурсных танцев, не четко выполняет сгибание-разгибание коленей в танце чачача, в танце медленный вальс шагает сразу на всю стопу, не поднимается на носки на счет три.

**Для четвертого года обучения:**

В – высокий уровень. Учащийся знает движения двух конкурсных танцев, соответствующие программе, качественно исполняет эти движения: держит рамочку, выполняет сгибание-разгибание коленей в танце чачача в необходимом ритме и темпе, в танце медленный вальс делает шаги вперед с каблука, назад – с носка, поднимается на носки на счет три.

С – средний уровень. Учащийся знает движения двух конкурсных танцев, соответствующие программе, держит рамочку, исполняет эти движения, но не совсем четко выполняет сгибание-разгибание коленей в танце чачача, делает шаги вперед с каблука, назад – с носка, неустойчиво стоит на носках на счет три в танце медленный вальс.

Н – низкий уровень. Учащийся плохо знает движения двух конкурсных танцев, соответствующие программе, не держит рамочку, нечетко выполняет сгибание-разгибание коленей в танце чачача, в танце медленный вальс шагает сразу на всю стопу, не поднимается на носки на счет три.

#### **Для пятого года обучения:**

**В** – высокий уровень. Учащийся качественно исполняет движения четырех конкурсных танцев, соответствующие программе обучения: в танцах медленный вальс, квикстеп держит рамочку, выполняет спуски и подъемы в соответствии с техникой танца, качественно выталкивается от ноги, собирает стопы вместе, использует правильную координацию в работе верхней и нижней частей тела; в танцах ча ча ча, самба, выполняет сгибание-разгибание коленей, подъем ног в необходимом ритме и темпе в сложных фигурах в соответствии с техникой танца, выполняет «скручивания», натягивает носки, успевает выполнять движения четко в быстром темпе.

**С** – средний уровень. Учащийся знает и исполняет движения четырех конкурсных танцев, соответствующие программе обучения: в танцах медленный вальс, квикстеп, выполняет спуски и подъемы в соответствии с техникой танца, выталкивается от ноги, собирает стопы вместе, но не всегда использует правильную координацию в работе верхней и нижней частей тела; в танцах чачача, самба выполняет сгибание-разгибание коленей, подъем ног в необходимом ритме и темпе в сложных фигурах в соответствии с техникой танца, не всегда выполняет «скручивания», не всегда натягивает носки, успевает выполнять движения в быстром темпе, но не совсем четко.

**Н** – низкий уровень. Учащийся знает и исполняет движения четырех конкурсных танцев: в танцах медленный вальс, квикстеп, не выполняет спуски и подъемы в соответствии с техникой танца, не использует правильную координацию в работе верхней и нижней частей тела.

#### **Для шестого года обучения:**

**В** – высокий уровень. Учащийся качественно исполняет движения четырех конкурсных танцев, соответствующие программе обучения: в танцах медленный вальс, квикстеп выполняет спуски и подъемы в соответствии с техникой танца, качественно выталкивается от ноги, собирает стопы вместе; в танцах ча ча ча, самба, выполняет сгибание-разгибание коленей, подъем ног в необходимом ритме и темпе в сложных фигурах в соответствии с техникой танца, выполняет «скручивания», натягивает носки, успевает выполнять движения четко в быстром темпе.

**С** – средний уровень. Учащийся знает и исполняет движения четырех конкурсных танцев, соответствующие программе обучения: в танцах медленный вальс, квикстеп, выполняет спуски и подъемы в соответствии с техникой танца, выталкивается от ноги, собирает стопы вместе; в танцах ча ча ча, самба выполняет сгибание-разгибание коленей, подъем ног в необходимом ритме и темпе в сложных фигурах в соответствии с техникой танца, не всегда выполняет «скручивания», не всегда натягивает носки, успевает выполнять движения в быстром темпе, но не совсем четко.

**Н** – низкий уровень. Учащийся знает и исполняет движения четырех конкурсных танцев: в танцах медленный вальс, квикстеп не выполняет спуски и подъемы в соответствии с техникой танца.

#### **Для седьмого года обучения:**

**В** – высокий уровень. Учащийся качественно исполняет движения четырех конкурсных танцев в конкурсных композициях, соответствующие программе обучения: в танцах медленный вальс, квикстеп выполняет спуски и подъемы в соответствии с техникой танца, качественно выталкивается от ноги, собирает стопы вместе, использует правильную координацию в работе верхней и нижней частей тела; в танцах ча ча ча, самба, выполняет сгибание-разгибание коленей, подъем ног в необходимом ритме и темпе в сложных фигурах в соответствии с техникой танца, выполняет «скручивания», натягивает носки, успевает выполнять движения четко в быстром темпе.

**С** – средний уровень. Учащийся знает и исполняет движения четырех конкурсных танцев в конкурсных композициях, соответствующие программе обучения: в танцах медленный вальс, квикстеп, выполняет спуски и подъемы в соответствии с техникой танца, выталкивается от ноги, собирает стопы вместе, но не всегда использует правильную координацию в работе верхней и нижней частей тела; в танцах чачача, самба выполняет сгибание-разгибание коленей, подъем ног в необходимом ритме и темпе в сложных фигурах в соответствии с техникой танца, не всегда выполняет «скручивания», не всегда натягивает носки, успевает выполнять движения в быстром темпе, но не совсем четко.

**Н** – низкий уровень. Учащийся знает и исполняет движения четырех конкурсных танцев: в танцах медленный вальс, квикстеп не выполняет спуски и подъемы в соответствии с техникой танца, не использует правильную координацию в работе верхней и нижней частей тела.

#### **Навык 4. Интерес ребёнка к занятиям в объединении**

##### **Для третьего года обучения:**

**В** – высокий уровень. Учащийся с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях, выполняет просьбы педагога, не пропускает занятий без уважительной причины, участвует в городских соревнованиях и концертах.

**С** – средний уровень. Учащийся на занятиях проявляет среднюю активность, иногда невнимателен, на просьбы педагога в основном реагирует положительно, участвует не во всех городских соревнованиях.

**Н** – низкий уровень. Учащийся посещает занятия без интереса, на просьбы педагога чаще реагирует отрицательно, не участвует в концертах и конкурсах.

##### **Для четвертого года обучения:**

**В** – высокий уровень. Учащийся с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях, выполняет просьбы педагога, не пропускает занятий без уважительной причины, активно включен в творческую деятельность.

**С** – средний уровень. Учащийся на занятиях проявляет среднюю активность, на просьбы педагога реагирует положительно, включен в творческую деятельность.

**Н** – низкий уровень. Учащийся посещает занятия, не активно участвует в концертах, конкурсах, не активен в творческой деятельности.

##### **Для пятого года обучения:**

В – высокий уровень. Учащийся с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях, выполняет просьбы педагога, не пропускает занятий без уважительной причины, активно включен в творческую деятельность, участвует во всех предлагаемых российских соревнованиях.

С – средний уровень. Учащийся на занятиях проявляет среднюю активность, на просьбы педагога реагирует положительно, включен в творческую деятельность, участвует не во всех предлагаемых российских соревнованиях.

Н – низкий уровень. Учащийся посещает занятия, не активно участвует в концертах, конкурсах, не активен в творческой деятельности, не ездит на предлагаемые российские турниры.

#### **Для шестого года обучения:**

В – высокий уровень. Учащийся с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях, выполняет просьбы педагога, не пропускает занятий без уважительной причины, активно включен в творческую деятельность, участвует во всех предлагаемых российских соревнованиях.

С – средний уровень. Учащийся на занятиях проявляет среднюю активность, на просьбы педагога реагирует положительно, включен в творческую деятельность, участвует не во всех предлагаемых российских соревнованиях.

Н – низкий уровень. Учащийся посещает занятия, не активно участвует в концертах, конкурсах, не активен в творческой деятельности, не ездит на предлагаемые российские турниры.

#### **Для седьмого года обучения:**

В – высокий уровень. Учащийся с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях, выполняет просьбы педагога, не пропускает занятий без уважительной причины, активно включен в творческую деятельность, участвует во всех предлагаемых российских соревнованиях.

С – средний уровень. Учащийся на занятиях проявляет среднюю активность, на просьбы педагога реагирует положительно, включен в творческую деятельность, участвует не во всех предлагаемых российских соревнованиях.

Н – низкий уровень. Учащийся посещает занятия, не активно участвует в концертах, конкурсах, не активен в творческой деятельности, не ездит на предлагаемые российские турниры.

#### **Навык 5. Развитие творческих способностей**

##### **Для третьего года обучения:**

В – высокий уровень. Учащийся участвует в постановочных номерах, танцует ритмично, эмоционально, может передать образ и характер исполняемого танца.

С – средний уровень. Учащийся участвует в постановочных номерах, танцует ритмично, не слишком эмоционально, чувствует, но не всегда может передать образ и характер исполняемого танца.

Н – низкий уровень. Учащийся не всегда участвует в постановочных номерах, танцует ритмично, но не может передать образ и характер исполняемого танца.

**Для четвертого года обучения:**

В – высокий уровень. Учащийся участвует в постановочных номерах, танцует ритмично, может передать образ и характер исполняемого танца; готов к творческому сотрудничеству с педагогом.

С – средний уровень. Учащийся участвует в постановочных номерах, танцует ритмично, чувствует, но не всегда может передать образ и характер исполняемого танца.

Н – низкий уровень. Учащийся не всегда участвует в постановочных номерах, танцует ритмично, но не может передать образ и характер исполняемого танца.

**Для пятого года обучения:**

В – высокий уровень. Учащийся на слух определяет музыкальное сопровождение к танцу из программы 4 танцев, танцует ритмично, чувствует характер исполняемого танца. Использует творческий подход во время показа движений младшим учащимся.

С – средний уровень. Учащийся не всегда на слух определяет музыкальное сопровождение к танцу из программы 4 танцев, танцует ритмично, но не эмоционально исполняет сюжетные номера, а также танцы латиноамериканской и европейской программы.

Н – низкий уровень. Учащийся не всегда на слух определяет музыкальное сопровождение к танцу из программы 4 танцев, танцует ритмично, неэмоционально исполняет танцы латиноамериканской и европейской программы.

**Для шестого года обучения:**

В – высокий уровень. Учащийся на слух определяет музыкальное сопровождение к танцу из программы 4 танцев, танцует ритмично, чувствует характер исполняемого танца, эмоционально исполняет сюжетные номера, а также танцы латиноамериканской и европейской программы. Использует творческий подход во время показа движений младшим учащимся.

С – средний уровень. Учащийся не всегда на слух определяет музыкальное сопровождение к танцу из программы 4 танцев, танцует ритмично, чувствует характер исполняемого танца, но не эмоционально исполняет сюжетные номера, а также танцы латиноамериканской и европейской программы.

Н – низкий уровень. Учащийся не всегда на слух определяет музыкальное сопровождение к танцу из программы 4 танцев, танцует ритмично, не всегда чувствует характер исполняемого танца, неэмоционально исполняет танцы латиноамериканской и европейской программы.

**Для седьмого года обучения:**

**В** – высокий уровень. Учащийся на слух определяет музыкальное сопровождение к танцу из программы 4 танцев, танцует ритмично, чувствует характер исполняемого танца, эмоционально исполняет сюжетные номера, а также танцы латиноамериканской и европейской программы. Использует творческий подход во время показа движений младшим учащимся. Может составить собственную танцевальную композицию из разученных движений.

**С** – средний уровень. Учащийся не всегда на слух определяет музыкальное сопровождение к танцу из программы 4 танцев, танцует ритмично, чувствует характер исполняемого танца, но не эмоционально исполняет сюжетные номера, а также танцы латиноамериканской и европейской программы. Пытается составлять собственную танцевальную композицию из разученных движений.

**Н** – низкий уровень. Учащийся не всегда на слух определяет музыкальное сопровождение к танцу из программы 4 танцев, танцует ритмично, не всегда чувствует характер исполняемого танца, неэмоционально исполняет танцы латиноамериканской и европейской программы.

### Тест телесной конгруэнтности В.Н. Никитина

Данный тест состоит из 2-х блоков. Первый блок тестового материала, включающий 10 позиций, представлен упражнениями на растяжение соответствующих мышечных фасций и на задействование соответствующих рабочих суставов.

Второй блок, состоящий из трех позиций, позволяет отслеживать уровень сознательного управления частями тела, демонстрируя тем самым степень пластико-когнитивного развития человека.

#### 1. Голеностоп – мышцы бедра (четырёхглавая мышца)

*Техника выполнения.* Сесть на пол между стопами и медленно опуститься навзничь на спину. Остаться в расслабленном состоянии в конечном положении 10-15 секунд.

*Оценка (в баллах):*

“5” – реципиент лежит 10-15 секунд без напряжения;

“4” – свободно садится между ног, но не может лечь;

“3” – в позиции сидя не достаёт ягодицами пола, но способен длительное время находиться в положении “на пятках”;

“2” – не может сесть на “растянутые” стопы.

#### 2. Голень (камбаловидная, икроножная мышцы)

*Техника выполнения.* Поза “гномик”. Сесть на корточки так, чтобы пятки плотно прижимались к полу. Руки могут обхватывать колени.

*Оценка (в баллах):*

“5” – реципиент может из положения сидя на полу на стопах и ягодицах немного приподняться, оставаясь в положении сидя на корточках;

“4” – неустойчиво сидит на двух ногах, с приподнятыми носками стоп;

“3” – может сесть на пятки, но тут же теряет равновесие;

“2” – не может сесть на пятки.

#### 3. Мышцы и сухожилия тазобедренного, коленного суставов и голеностопа

*Техника выполнения.* “Поза лотоса”. Колени спокойно лежат на полу, стопы должны удобно располагаться (без сильного напряжения) в паховой зоне.

*Оценка (в баллах):*

“5” – оба колена касаются пола;

“4” – одно колено приподнято над поверхностью пола;

“3” – возможно правильно расположить только одну ногу;

“2” – стопы “не складываются” в исходную позицию у паха.

#### 4. Коленный сустав, голеностоп

*Техника выполнения.* Сесть на пол между стопами, разведенными наружу. Способность без напряжения относительно длительное время (10-15 секунд) находиться в исходной позиции свидетельствует о способности коленных суставов к ротации (вращению).

*Оценка (в баллах):*

“5” – реципиент медленно опускается навзничь на спину, оставаясь в конечной позиции 10-15 секунд;

“4” – относительно свободно сидит между ног, с разведенными наружу стопами, но не может лечь;

“3” – способен находиться только в позиции на пятках;

“2” – не способен развести стопы наружу так, чтобы они почти полностью ребром касались пола.

#### 5. M/ rectus femoris (прямая мышца бедра)

*Техника выполнения.* Лечь на живот в свободное положение. Маховыми движениями от колена пытаться коснуться ягодиц.

*Оценка (в баллах):*

“5” – опираясь на руки, предварительно прогнуться в поясничной зоне позвоночника. Пятки должны свободно достигать ягодиц;

“4” – в положении лежа на животе пятки при сгибании в коленном суставе касаются ягодиц;

“3” – стопы подтягиваются к ягодицам с помощью рук;

“2” – пятки не достигают ягодиц.

#### 6. Поясничный отдел (портняжная мышца, приводящие мышцы бедра)

*Техника выполнения.* В положении сидя как можно ближе приблизиться подбородком к стопам. Руки обхватывают ноги.

*Оценка (в баллах):*

“5” – подбородок касается пяток;

“4” – подбородок касается пальцев стопы;

“3” – лоб касается пальцев стопы;

“2” – лоб не достигает пальцев стопы.

#### 7. Грудной отдел (определение степени сколиозирования)

*Техника выполнения.* Медленно соединить руки за спиной, верхняя постепенно подтягивает нижнюю. Упражнение выполнить с двух сторон.

*Оценка (в баллах):*

“5” – руки соединяются в плотном “замке”;

“4” – сцепляются пальцы рук;

“3” – пальцы касаются друг друга;

“2” – пальцы не дотягиваются друг до друга.

#### 8. Плечевой отдел (дельтовидная, трапециевидная, широчайшая мышцы спины)

Техника выполнения. Сесть на пол, соединить и вывернуть руки за спиной, опустив их ладонями на поверхность пола. Опираясь ладонями на пол, медленно продвинуть тело в противоположную от рук сторону.

Оценка (в баллах):

“5” – угол между корпусом и направлением рук  $\alpha \geq 120^\circ$ ;

“4” -  $110^\circ \leq \alpha < 120^\circ$ ;

“3” -  $90^\circ \leq \alpha < 110^\circ$ ;

“2” -  $\alpha < 90^\circ$ .

#### 9. Шейный отдел (трапециевидная, грудинно-ключично-сосцевидная, лестничные мышцы)

Техника выполнения. Медленно наклонять голову в задаваемых направлениях, до возникновения болезненного либо дискомфортного ощущения.

Оценка (в баллах):

“5” – с чуть приподнятым плечом (до выровненного положения ключицы) – угол между продольной осью плеча и вертикальной плоскостью, проходящей через шейный отдел позвоночника, должен составлять  $90^\circ$ ;

“4” – подбородок касается ключицы;

“3” – подбородок достигает до яремной ямки;

“2” - подбородок не может дотянуться до яремной ямки.

#### 10. Руки (задействованы все суставы и большая часть мышечных групп)

Техника выполнения. Медленно скрестить кисти, плотно соединив ладони. Вывернуть руки вперед. Поменять руки.

Оценка (в баллах):

“5” – угол между предплечьем и направлением кисти  $\alpha = 180^\circ$ ;

“4” -  $150^\circ \leq \alpha < 180^\circ$ ;

“3” -  $130^\circ \leq \alpha < 150^\circ$ ;

“2” -  $\alpha < 130^\circ$ .

Во время выполнения упражнения пальцы и ладони не разъединять.

#### 11. Управление областью таза

Техника выполнения. Мягко, без рывков, с максимально возможной амплитудой, начиная от более простого варианта, выполнить движение тазом. Во время движения таза верхняя часть тела находится в покое.

Оценка (в баллах):

“5” – вращать тазом в разных направлениях с переносом центра тяжести с одной ноги на другую;

“4” – вращать тазом (с центром тяжести на обеих ногах);

“3” – мягко сместить таз попеременно в разных направлениях: вбок-вперед-назад;

“2” – движения таза плохо дифференцированы.

#### 12. Управление грудным отделом

Техника выполнения. Выполнять мягкие, дифференцированные от других частей тела, движения грудной клетки.

Оценка (в баллах):

“5” – выполнить круговое движение грудной клетки в разных направлениях;

“4” – сместить грудной отдел в направлении вперед-назад;

“3” – сместить грудной отдел в боковой плоскости;

“2” – движения грудной клетки плохо дифференцированы.

#### 13. Падение

Техника выполнения. Медленно, мягко опускаясь, “стечь” на пол без страховки со стороны рук. “Падение” – упражнение, отражающее способность человека к дифференцированному и, одновременно, интегрированному управляемому движению. При падении тело вначале постепенно “складывается”, собираясь в телесный “комочек”, и далее естественным образом “растекается” по полу.

Оценка (в баллах):

“5” – падение выполняется мягко, “одним дыханием”;

“4” – во время падения возникают микропаузы по контролю за положением тела;

“3” – падение осуществляется грубо с жестким опусканием на пол (“хлопковый” удар тела);

“2” – падение невозможно без страховки со стороны рук.

Непосредственно перед проведением тестирования необходимо выполнить пятиминутный тренинг по разогреванию мышц и суставов.

Представленный тестовый материал с соответствующей системой оценок рекомендован В.Н. Никитиным для проведения исследований состояния мышечно-связочного аппарата у детей школьного возраста. Доступность для понимания и наглядность для объективной оценки

позволяет использовать тест как на уроках по развитию физической культуры, так и в психотерапевтической практике. Достоверность оценки и возможность в течение любого отрезка времени проследить изменения в состоянии тела и в характере выполнения упражнений делает тест информационным при осуществлении психодиагностики по уровням и степени мышечных “зажимов”.

**3 год обучения. «Танцевальные данные»**

№	ФИО учащегося	«правый полушпагат»	«левый полушпагат»	«подготовка к веревочке»	«мостик с пола»	Сумма баллов	Примечание (особенности выполнения)	Возможные рекомендации
	Нужную цифру обвести	<b>1 2 3 4 5</b>	<b>1 2 3 4 5</b>	<b>1 2 3 4 5</b>	<b>1 2 3 4 5</b>			

**4 год обучения. «Танцевальные данные»**

№	ФИО учащегося	«голеностоп-мышцы бедра»	«голень»	«мышцы и сухожилия тазобедренного коленного суставов и голеностопа»	«коленный сустав»	«прямая мышца бедра»	Сумма баллов	Примечание (особенности выполнения)	Возможные рекомендации
	Нужную цифру обвести	<b>1 2 3 4 5</b>	<b>1 2 3 4 5</b>	<b>1 2 3 4 5</b>	<b>1 2 3 4 5</b>				

**5 год обучения. «Танцевальные данные»**

№	ФИО учащегося	«поясничный отдел»	«грудной отдел»	«плечевой отдел»	«шейный отдел»	«руки»	Сумма баллов	Примечание (особенности выполнения)	Возможные рекомендации
	Нужную цифру обвести	<b>1 2 3 4 5</b>	<b>1 2 3 4 5</b>	<b>1 2 3 4 5</b>	<b>1 2 3 4 5</b>				

**6 год обучения. «Танцевальные данные»**

<b>№</b>	<b>ФИО учащегося</b>	<b>«владение областью таза»</b>	<b>«владение областью грудного отдела»</b>	<b>«падение»</b>	<b>Сумма баллов</b>	<b>Примечание (особенности выполнения)</b>	<b>Возможные рекомендации</b>
	Нужную цифру обвести	<b>1 2 3 4 5</b>	<b>1 2 3 4 5</b>	<b>1 2 3 4 5</b>			

**7 год обучения. «Телесная конгруэнтность»**

<b>№</b>	<b>ФИО учащегося</b>	<b>«голеностоп-мышцы бедра»</b>	<b>«голень»</b>	<b>«мышцы и сухожилия тазобедренного коленного суставов и голеностопа»</b>	<b>«коленный сустав»</b>	<b>«прямая мышца бедра»</b>	<b>Сумма баллов</b>	<b>Примечание (особенности выполнения)</b>	<b>Возможные рекомендации</b>
	Нужную цифру обвести	<b>1 2 3 4 5</b>	<b>1 2 3 4 5</b>	<b>1 2 3 4 5</b>	<b>1 2 3 4 5</b>	<b>1 2 3 4 5</b>			

<b>№</b>	<b>ФИО учащегося</b>	<b>«поясничный отдел»</b>	<b>«грудной отдел»</b>	<b>«плечевой отдел»</b>	<b>«шейный отдел»</b>	<b>«руки»</b>	<b>Сумма баллов</b>	<b>Примечание (особенности выполнения)</b>	<b>Возможные рекомендации</b>
	Нужную цифру обвести	<b>1 2 3 4 5</b>	<b>1 2 3 4 5</b>	<b>1 2 3 4 5</b>	<b>1 2 3 4 5</b>	<b>1 2 3 4 5</b>			

<b>№</b>	<b>ФИО учащегося</b>	<b>«владение областью таза»</b>	<b>«владение областью грудного отдела»</b>	<b>«падение»</b>	<b>Сумма баллов</b>	<b>Примечание (особенности выполнения)</b>	<b>Возможные рекомендации</b>
	Нужную цифру обвести	<b>1 2 3 4 5</b>	<b>1 2 3 4 5</b>	<b>1 2 3 4 5</b>			

