



Приложение к дополнительной общеразвивающей программе «СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»

Составитель приложения

Бровина Ольга Владимировна, методист

Оглавление

Краткие сведения о программе.....	1
1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	2
1.1 Система оценки результативности реализации ДОП.....	2
1.2 Оценочные материалы.....	3
Общая физическая подготовка.....	3
Специальные танцевальные данные.....	5
Техника исполнения.....	6
Диагностическая карта.....	6
Критерии оценки показателей обучающихся по освоению программы.....	8
Экспресс-методика изучения социально-психологического климата в творческом коллективе.....	8
Зачетное занятие.....	10
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	13

Краткие сведения о программе

Дополнительная общеразвивающая программа Автор (составитель) программа:	СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ Ясинская Мария Орестовна , педагог дополнительного образования Павлий Наталья Анатольевна , руководитель структурного подразделения «Спортивный отдел», методист
Направленность программы / направление (вид) деятельности	физкультурно-спортивная / спортивный танец
Возраст детей, осваивающих программу	8-14 лет
Срок реализации программы	1 год

1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1.1 Система оценки результативности реализации ДОП

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Входной контроль	Беседа, тестирование	Тестовые задания
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, соревнование.	Тесты, контрольные задания, протоколы соревнований
Промежуточная аттестация (декабрь)	Тестирование, показательные выступления	Тесты. Зачетная ведомость промежуточной аттестации
Итоговый контроль (в конце учебного года)	Соревнование, показательные выступления.	Протокол соревнования, ведомость итогового контроля

Входной контроль проводится педагогом в начале учебного года и позволяет определить начального (базового) уровня физических данных, способностей и умений обучающихся. Осуществляется на вводном занятии. В процессе беседы с вновь пришедшими участниками, после показа педагогом и выполнения ими контрольных заданий и тестовых упражнений на выворотность, гибкость, растяжку, общую ловкость, чувство ритма, музыкальность, исполнения ими простых танцевальных элементов, определяется базовый уровень физических данных и умений вновь прибывших учащихся. По результатам контроля вновь прибывшие учащиеся распределяются по группам с одинаковой степенью развития физических данных и способностей.

Текущий контроль проводится в середине учебного года и позволяет проследить степень усвоения учащимися содержания предлагаемого материала, уровень развития физических способностей ребенка и специальных хореографических знаний и навыков. Текущий мониторинг проводится по основным разделам образовательной программы: «танцы массового спорта», «танцы латиноамериканской программы», «танцы европейской программы». Итоги мониторинга фиксируются в диагностических картах обучающихся.

- Для оценки уровня освоения программы и развития ребенка, участнику предлагается выполнить контрольные задания. По каждому показателю выставляются баллы по трехбалльной шкале: 1, 2, 3. Уровень освоения программы и развития ребенка выявляется по среднеарифметическому баллу. От 1 до 1,6 балла - Низкий уровень (Н), от 1,7 до 2,5 балла – Средний уровень (С), от 2,6 до 3 баллов – Высокий уровень (В)

Промежуточная аттестация проводится в конце календарного года (декабрь)

в форме тестирования, показательных выступлений.

Итоговый контроль - проводится в конце учебного года обучения и позволяет определить уровень овладения программой.

Диагностирование проводится по одним и тем же критериям, что даёт возможность наглядно увидеть динамику развития любого из рассматриваемых параметров. Итоговый контроль, как и текущий, проводится по основным разделам образовательной программы: «танцы массового спорта», «танцы латиноамериканской программы», «танцы европейской программы».

Итоги мониторинга фиксируются в диагностических картах обучающихся. Как и в текущем мониторинге для оценки уровня освоения программы и развития ребенка, участнику предлагается выполнить контрольные задания. По каждому показателю выставляются баллы по трехбалльной шкале: 1, 2, 3. Уровень освоения программы и развития ребенка выявляется по среднеарифметическому баллу. От 1 до 1,6 балла - Низкий уровень (Н), от 1,7 до 2,5 балла – Средний уровень (С), от 2,6 до 3 баллов – Высокий уровень (В). Итоговый контроль предусматривает проверку теоретических знаний.

1.2 Оценочные материалы

В данном разделе отражаются оценочные материалы, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов:

- наблюдение в процессе занятий;
- психологические тесты;
- тест на знание изученной терминологии;
- таблицы контрольных испытаний;
- аналитические справки по посещаемости;
- результативность практических занятий и концертной деятельности.

Общая физическая подготовка

В общей физической подготовке проверяется:

1. <i>Выворотность</i>	6. <i>шпагат поперечный.</i>
2. <i>Гибкость тела</i>	7. <i>Сила мышц пресса</i>
3. <i>Прыжок</i>	8. <i>Сила мышц ног</i>
4. <i>Растяжка ног: шпагат правый,</i>	9. <i>Сила мышц рук</i>
5. <i>шпагат левый,</i>	

Описание заданий

Выворотность ног - это способность развернуть ноги (бедра, голени, стопы) наружу, когда при правильном поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты всей внутренней стороной наружу.

Определение выворотности ног: стоя лицом к станку в первой позиции выполняется маленькое приседание. Взяв руками за бедра, чуть выше колен,

помогая ребенку раскрыться, можно увидеть легко или с трудом он это делает. При отличной выворотности ног (**3балла**) оба колена свободно уходят в стороны до линии надплечий, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию с коленями.

При хорошей выворотности ног (**2балла**) (колени при приседании не раскрываются, а уходят вперед, и никакими усилиями их раскрыть нельзя).

При недостаточной выворотности ног (**1балл**) (колени при приседании можно раскрыть при помощи дополнительных усилий).

Гибкость тела - показать пластичность тела, зависит от подвижности позвоночного столба и совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

Определения гибкости тела: определяется величиной прогиба вперед и назад. Для этого ребенка ставят, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты. Затем ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом обязательно страхуют, придерживая за руки.

Следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних и нижнихпоясных позвонков.

Вперед - наклон корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребенок должен медленно наклонить корпус (животом, грудью и головой к ногам) и одновременно обхватить руками щиколотки ног. **При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед и кладет корпус на ноги – 3 балла. Немного корпус не достает до ног – 2 балла. Много не достает – 1 балл.**

Прыжок - согласованная работа всех частей тела, и, в частности сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев, их подвижности.

Определения прыжка: выполняется прыжок при свободном положении ног, с предварительным коротким приседанием. Прыжок выполняется несколько ряд подряд. Обращается внимание на эластичность ахилова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка требуется оттянуть пальцы ног вниз.

3 балла - 20-25см, 2 балла - 15см, 1 балл - 15см.

Растяжка – способность суставов ног совершать движения максимально возможной для них амплитуды. Это качество зависит от силы и эластичности примыкающих к суставам мышц и от натяжения связок, управляющих подвижностью суставов.

Растяжка определяется: ребенку предлагается выполнить упражнение прямой и поперечный шпагат. Для чего из положения стоя ребенок постепенно опускается до уровня пола, разводя ноги в сторону или поочередно вперед и назад сначала одну ногу вперед, за тем другую, сохраняя прямые натянутые колени, страхуя себя руками на полу.

3 балла – бедра лежат на полу, сохраняя натянутые прямые колени;

2 балла – бедра лежат на полу, колени согнуты;

1 балл – ноги не лежат на полу.

Сила мышц: для измерения силы мышцы определяют либо тот максимальный

груз, который она в состоянии поднять, либо максимальное напряжение, которое она может развить в условиях изометрического сокращения.

В определении силы мышц мы используем подъем собственного тела.

Для пресса – количество подъемов корпуса в положении лежа на скорость (30 секунд) с согнутыми коленями:

3 балла: 11 и более	2 балла: 6 - 10 подъемов	1 балл: 1-5 подъемов
------------------------	-----------------------------	-------------------------

Для ног – приседание на скорость (30 секунд) на двух (1 и 2 год).

3 балла: 11 и более	2 балла: 6 - 10 приседаний	1 балл: 1-5 приседаний
------------------------	-------------------------------	---------------------------

Для рук – отжимание на скорость (30 секунд) с согнутыми коленями (опора на колени)

3 балла: 11 и более	2 балла: 6 - 10 отжиманий	1 балл: 1-5 отжиманий
------------------------	------------------------------	--------------------------

Общая ловкость - это способность человека к осуществлению сложных координированных движений и выполнять разнообразные двигательные задачи.

Высокий уровень развития ловкости - решающая предпосылка для качественного изучения и совершенствования техники исполнения движений, ребенок с высоким уровнем ловкости быстро приспосабливается к разнообразным танцевальным композициям и элементам танца. При развитии ловкости необходимо иметь в виду следующие положения:

-ловкость, как физическое качество, тесно связана с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью и проявляется только в комплексе с ними;

-упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности в быстроте движений и поэтому лучше всего проводить игры на развитие ловкости в начале основной части репетиции;

-упражнения на каждом учебном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое);

-объем упражнений и длительность в рамках одного занятия должны быть небольшими, так как они быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

Специальные танцевальные данные

Танцевальность - комплексное понятие, включает такие элементы:

- *Чувство ритма* - точное повторение ритмического рисунка исполняемой или предложенной мелодии в танцевальном движении.

- *Музыкальная выразительность* - заключается в умении выразить в танцевальном движении характер и оттенки музыки.

- *Эмоциональная отзывчивость* - способность интерпретировать движения, танцевальный образ по-своему, индивидуальное врожденное качество (хотя, как и другие способности, развивающееся в процессе практики).

- *Танцевальность проверяется* на движениях, в своей структуре несущих хореографическую образность, которая реализуется в исполнительской практике. Такие движения можно назвать «тестовыми», определяющими наличие или отсутствие названных качеств исполнителя.

1 балл - исполнение движений ритмично (в соответствии с музыкальным рисунком), неточно отражает в движении характер музыки, пытается по своему интерпретировать движения в зависимости от характера музыки.

2 балла - исполнение движений точно ритмично (в соответствии с музыкальным рисунком), точно отражает в движении характер музыки, умеет по своему интерпретировать движения в зависимости от характера музыки.

Техника исполнения

1. *Спортивно бальных танцев;*
2. *Композиции танца;*
3. *Исполнение танца от начала до конца.*

При определении техники исполнения ребенку предлагается исполнить из проученного по программе репертуара отдельные элементы (фигуры), композицию и танец от начала до конца.

1 балл - исполнение движений не музыкально, технически не точно (3 и более ошибок), сбиваясь, не сохраняя темпоритм.

2 балла - исполнение движений музыкально (в соответствии с музыкальным рисунком танца), технически не точно (не более 2 ошибок), сбиваясь, не сохраняя темпоритм.

3 балла - исполнение движений музыкально (в соответствии с музыкальным рисунком танца), технически верно исполняет порядок всех движений и переходы, сохраняя темпоритм.

Диагностическая карта

Мониторинг результатов (итоговый контроль)

Педагог дополнительного образования:

Образовательная программа:

Тема:

Цель:

Дата:

Специальные навыки и умения																	
Ф И	танцевальность									Техника исполнения						Итог освоения в баллах	Уровень освоения программы
	Чувство ритма			Музыкальность, выразительность			Эмоциональная отзывчивость			Фигуры латиноамериканской программы		Фигуры европейской программы		Танец от начала до конца			
	н	с	к	н	с	к	н	с	к	с	к	с	к	с	к		

Примечание:

- по каждому показателю выставляются баллы по трехбалльной шкале:
- 1, 2, 3, (низкий уровень (Н), средний уровень (С), высокий уровень (В)).
- уровень освоения программы выявляется по среднеарифметическому баллу – графа «Итог освоения в баллах», который заносится в графу «Уровень освоения программы» согласно шкалы.
- Н – начало учебного года;
- С – середина учебного года;
- К – конец учебного года.

Критерии оценки показателей обучающихся по освоению программы

(процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности).

Баллы	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
3	Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объеме практические умения, успешно продемонстрировал все необходимые танцевальные элементы	Программа освоена в полном объеме
2	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, успешно продемонстрировал большую танцевальных элементов	Программа освоена частично
1	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, успешно продемонстрировал часть танцевальных элементов	Не освоил программу
0	Не освоил теоретические знания, предусмотренных программой	Не смог продемонстрировать танцевальные элементы, либо показал низкий уровень, не освоения	Не освоил программу

Экспресс-методика изучения социально-психологического климата в творческом коллективе

Отметь знаком «+» ту оценку некоторого свойства коллектива твоего класса, которая, по-твоему, является правильной.

+3 – положительное свойство, описанное слева, проявляется в коллективе всегда;

- +2 – свойство, описанное слева, проявляется в большинстве случаев;
- +1 – свойство, описанное слева, проявляется достаточно часто;
- 0 – затрудняюсь ответить, т.к. противоположные свойства, описанные справа и слева проявляются одинаково часто;
- 1 – отрицательное свойство, описанное справа, проявляется достаточно часто;
- 2 – свойство, описанное справа, проявляется в большинстве случаев;
- 3 – свойство, описанное справа, проявляется в классном коллективе всегда.

Итак, оцени состояние вашего классного коллектива в баллах по следующим свойствам.

Обработка результатов

Подсчитывается средний показатель оценки социально-психологического климата учебного коллектива.

Интерпретация результатов:

- +2 – +3 – высокая степень благоприятности социально-психологического климата учебного коллектива;
- 0 – +2 – достаточная степень благоприятности социально-психологического климата;
- 0 – 0 – недостаточная степень благоприятности социально-психологического климата;
- 3 – -1 – неблагоприятный социально психологический климат.

№ и/п	Свойства положительные								Свойства отрицательные
		+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	
1.	Бодрый жизнерадостный тон, настроение								Подавленное, унылоенастроение
2.	Доброжелательность во взаимоотношениях								Конфликты во отношениях
3.	Взаимное расположение и понимание между мальчиками и девочками								Мальчики и девочки конфликтуют между собой
4.	Участникам коллектива нравится быть вместе, хочется чаще находиться в коллективе. участвовать, в совместных делах в свободное время								Участникам коллектива выражают безразличие к более тесному общению, отказываются участвовать в совместных делах в свободное время

5.	Успехи и неудачи остальных учеников вызывают сопереживание, искреннее участие и сочувствие всех членов коллектива									Успехи и неудачи отдельных учеников вызывают зависть или злорадство других членов коллектива
----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Зачетное занятие

Проверка результативности поставленных задач:

- развить спортивные качества учащихся
- развить чувство ритма у учащихся

Фамилия, имя	Техника исполнения танц. композиция 1	Техника исполнения танц. композиция 2	Техника исполнения базов. движений	Эмоциональность	Общая физическая подготовка	Партерная гимнастика	Ритмичность	Растяжка, гибкость	Дисциплина на занятиях	Общий балл
1										
2										
3										

Критерии оценивания: за каждое контрольное испытание максимальное количество баллов 10, в совокупности 100 баллов.

85-100 баллов- высокий уровень,

65 – 84 балла – средний уровень,

65 и меньше – низкий уровень освоения программы.

Оценка на зачетном уроке, контрольном или открытом уроке выставляется по десятибалльной шкале.

Критерии оценок

10 Баллов – упражнение выполнено полностью, безошибочно, самостоятельно, музыкально, эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения в полном объеме.

9 Баллов – упражнение выполнено полностью, безошибочно, самостоятельно, в характере исполнения в полном объеме, но недостаточно эмоционально и уверенно.

8 Баллов – задание выполнено полностью, учебные действия, однако не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, есть небольшие погрешности, есть 1 ошибка. Упражнение выполнено эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения изучаемой национальности.

7 Баллов – задание выполнено полностью, учебные действия, однако не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и

практическая дополнительная подготовка, есть 2 ошибки и небольшие погрешности в выполнении движений или постановки корпуса. Упражнение выполнено эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения изучаемой национальности.

6 Баллов – задание выполнено, но допущены грубейшие ошибки (не более 3х) в выполнении движений и комбинации, в постановке корпуса допущены ошибки. Упражнение выполнено в характере, стиле и манере исполнения изучаемой национальности. Выполняются отдельные учебные действия и умения, последовательность действий при выполнении заданий хаотична, учебные действия при выполнении комбинаций в целом плохо осознаны, большинство заданий могут выполнить с помощью учителя.

5 Баллов – задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 4х ошибок. Обучающийся старается выполнить комбинацию в характере и манере изучаемой национальности. Выявляются затруднения при выполнении отдельных тренировочных движений.

4 Балла – задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 5 ошибок. Обучающийся исполняет комбинацию не в характере, без стиля и манеры изучаемой национальности.

3 Балла – задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 6 ошибок.

2 Балла – задание выполнено частично, при выполнении допущено более 6 ошибок.

1 Балл – задание не выполнено. Нет четкости в исполнении позы, не знает позиции рук, ног.

Контрольно-измерительные материалы

Могут быть использованы следующие методики оценки

<i>Критерий</i>	<i>Методы контроля</i>
<i>Эмоциональный</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Контрольное упражнение «Выявление артистических данных». ✓ Опросы на различные темы по курсу. ✓ Методика «Эмоционально – образное содержание музыкального произведения». ✓ Методика «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян и Н.Эпштейна).
<i>Личностный</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Тест «Владение знаниями о культурном поведении артиста зрителя». ✓ Педагогическое наблюдение. ✓ Анализ процесса деятельности.
<i>Мотивационно-ценностный</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Контрольные упражнения для определения мотивации уровня выносливости.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Методика изучения мотивационной сферы учащихся (М.В.Матюхина).
<i>Деятельностно-процессуальный</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Опрос на тему «Терминология спортивного бального танца европейской и латиноамериканской программ». ✓ Контрольные упражнения для диагностики ✓ Педагогическое наблюдение. ✓ Анализ процесса деятельности.
<i>Рефлексивный</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Контрольное упражнение «Импровизационные возможности». ✓ Анализ и самоанализ самооценки учащихся.

Эти контрольно-измерительные материалы позволяют выстроить эффективную стратегию по развитию способностей каждого учащегося, а значит сделать для него каждое занятие продуктивным.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивные балльные танцы» осуществляется очно. Комплексные занятия проходят по комбинированному типу, так как включает в себя повторение пройденного, объяснение нового, закрепление материала и подведение итогов.

На занятиях используются следующие *методы реализации программы*.

- Наглядный метод: во время занятия изучаются новые PAS при обязательной демонстрации движений педагогом и объяснении методики исполнения, затем следует повторение пройденного материала учащимися.
- Метод опроса – это психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в осуществлении взаимодействия с детьми, посредством получения ответов на заранее сформулированные вопросы.
- Практический метод: практическое занятие – (от греческого *praktikos* – деятельный, активный), материальная, целеполагающая деятельность людей. Выступления и участие учащихся в концертных программах, фестивалях, конкурсах.
- Метод самоанализа: просмотр видеоматериалов – занятие, репетиция, концертный номер снимается на видео, затем просматривается и обсуждается с учащимися.
- Метод постепенности: занятие строится по принципу от простого к сложному, что помогает максимально точно проучить каждое pas и подготовить своё тело к более сложным упражнениям.
- Метод повтора: репетиция от латинского *repetitio* – повторение, основная форма подготовки представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями). Каждое занятие предполагает многократное повторение классических pas и различных танцевальных комбинаций, что позволяет хорошо понять и освоить новый и пройденный материал, синхронизировать движения в группе, а также максимально укрепить мышцы тела и выработать выносливость.
- Метод мотивации: личность педагога (родителей, знаменитых людей и т.д.), его опыт, умение работать с детьми, личная увлеченность этим видом деятельности в большей степени влияет на то, останется ли ребенок в танцах и будет ли двигаться дальше.

Занятия по программе проводятся на основе общих педагогических *принципов*:

- принцип научности;
- принцип систематичности обучения предполагает такое построение образовательного процесса, в ходе которого происходит связывание ранее усвоенного с новым разучиванием материалом танца;

- принцип доступности и последовательности предполагает последовательное усложнение заданий в постижении характера танцевальной музыки, специфики танцевальной композиции в целом и ее отдельных элементов и фигур;
- принцип взаимодействия педагога с учащимся;
- принцип наглядности;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип личностно – ориентированного подхода;
- принцип позитивного восприятия и принятия личности;
- принцип взаимодействия и формирования социально-значимых качеств личности;
- принцип гендерной идентичности детей;
- принцип результативности.

Педагогические технологии, используемые по программе «Спортивные балльные танцы»:

- Технология дифференцируемого обучения способствует созданию оптимальных условий для развития интересов и способностей учащихся. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.
- Технология личностно-ориентированного обучения – это организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.
- Технология проблемного обучения ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности учащихся. Механизмом реализации является поисковые методы, приема поставки познавательных задач, поставив перед учащимися задачу, которую они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.
- Технология развивающего обучения, при котором главной целью является создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношении между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума. Под развивающим обучением понимается новый, активно-деятельный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу.
- Технологии сотрудничества реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

- Здоровьесберегающие технологии – создание комплексной стратегии улучшения здоровья учащихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть учащийся.
- Информационные технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео средства обучения.

Использование перечисленных технологий характеризует целостный образовательный процесс по европейскому и латиноамериканскому танцам и является формой организации учебной и творческой деятельности, где каждый ребенок не только обеспечивается полной свободой творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии, отборе средств выражения, планировании деятельности.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

- Вводная часть (подготовка детей к основной части, разминка).
- Основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем).
- Заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).

Формы учебных занятий

Традиционные занятия:

- тематические (изучение или повторение одной учебной темы);
- итоговые или контрольные (проверка уровня подготовки учащихся).

Нетрадиционные занятия:

- комплексные или интегрированные (изучение одной учебной темы с использованием 2-3 видов творческой деятельности);
- занятия-соревнования: конкурсы, турниры.

Методика проведения занятия

Основные структурные элементы:

- Разогрев обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной нагрузке. Подбор упражнений в комплексах и их структура тщательно продуманы. Каждое упражнение предназначено для конкретной части тела, учитывая возраст учащегося.
- Подготовительная часть предназначена для разогревания организма и подготовки его к выполнению упражнений основной части. Движения выполняются с небольшой амплитудой сначала в невысоком, а затем в нарастающем темпе.
- Основная часть направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. В неё включаются наиболее интенсивные упражнения, дающие, так называемые, «пиковые нагрузки».
- Заключительная часть включает движения с малой амплитудой и

интенсивностью. Эти упражнения предназначены для развития гибкости, растяжки, восстановления дыхания, расслабления.

Физическая нагрузка на разные мышцы тела чередуется на протяжении всего занятия, также чередуется организация деятельности: работа по группам, по линиям, по диагонали, по кругу, соло. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Движения экзерсиса исполняются сначала у станка, затем на середине зала, далее следует аллегро (прыжки) и завершает всё партерный экзерсис. У станка элементы исполняются в трех положениях (в зависимости от года обучения): стоя лицом к станку и держась двумя руками за станок; держась одной рукой за станок; стоя спиной к станку. Экзерсис у станка развивает осанку, выворотность ног, гибкость тела, устойчивость, подъем стопы, выносливость, мышечную силу. Экзерсис на середине зала помогает приобрести апломб и баланс, умение согласовать движение частей тела во времени и пространстве. Аллегро (прыжки) развивает элевацию (лёгкость в исполнении прыжков), учит умению координировать своё тело в нужном положении в воздухе. Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу три цели: повысить подвижность суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.