

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА  
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ОМСКА  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА»

Принята на заседании  
методического Совета от  
5 июня 2023 года  
Протокол № 6



«ДДТ ОАО»  
Ю.В.Плоцкая

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
**образцового танцевально-спортивного клуба «Версия»**  
Образовательный модуль «Спортивный балльный танец»  
(базовый уровень)

Возраст учащихся – 8 - 12 лет  
Срок реализации – 3 года  
Трудоёмкость программы – 648 часов  
Форма обучения - очная

Авторы - составители:  
Петрова Анастасия Николаевна,  
педагог дополнительного образования.

Омск, 2023 г.

## **Аннотация**

к образовательному модулю «Спортивный бальный танец» (базовый уровень) ДООП образцового танцевально-спортивного клуба «Версия»

Образовательный модуль «Спортивный бальный танец» (базовый уровень) имеет *физкультурно-спортивную направленность*, является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцового танцевально спортивного клуба «Версия».

Модуль направлен на физическое развитие учащихся 8-12 лет, развитие их личностного и мотивационного потенциала с учётом индивидуальных возможностей средствами танцевального спорта

Срок реализации модуля– 3 года, трудоёмкость модуля – 648 часов, по 216 часов ежегодно.

В результате освоения модуля учащиеся будут проявлять уважительное и доброжелательное отношение к другим людям, эмоциональную отзывчивость, сочувствие; будут проявлять познавательную, жизненную активность, иметь установку на здоровый образ жизни, мотивацию к занятиям спортом; будут проявлять настойчивость, самостоятельность в достижении цели, ответственность за свою деятельность, поступки. Будут уметь определять эстетические и художественно-эмоциональные средства выразительности в танце; самостоятельно выразительно исполнить фигуры в танцах «Д» класса латиноамериканской и европейской программ; исполнить комбинации в танцах; анализировать собственную танцевальную технику, технику партнёра, других танцоров на основе критериев.

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебно-тематический план первого (третьего) года обучения.....	7
3. Содержание первого (третьего) года обучения.....	8
4. Учебно-тематический план второго (четвёртого) года обучения.....	19
5. Содержание второго (четвёртого) года обучения.....	20
6. Учебно-тематический план третьего (пятого) года обучения.....	30
7. Содержание третьего (пятого) года обучения.....	31
8. Условия реализации .....	45
9. Список литературы .....	47

## Пояснительная записка

к образовательному модулю «Спортивный бальный танец» (базовый уровень) ДООП образцового танцевально-спортивного клуба «Версия»

Образовательный модуль «Спортивный бальный танец» (базовый уровень) имеет *физкультурно-спортивную направленность*, является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцового танцевально-спортивного клуба «Версия».

*Актуальность образовательного модуля.* Сегодня спортивный бальный танец является популярным, востребованным видом спорта. Этому способствуют зрелищность и красота танцев, популяризация его через средства массовой информации. Спортивный бальный танец является эффективным средством физического, умственного развития и эстетического воспитания детей, предоставляет возможность реализовать свои спортивные мечты: выступать на турнирах, занимать призовые места.

*Особенности организации образовательного процесса.* Содержание образовательного модуля реализуют два педагога дополнительного образования, обеспечивая гендерные различия учащихся в освоении содержания программы (для партнёра и партнёрши).

*Адресат модуля* – учащиеся в возрасте 8-12 лет.

В этот период запоминание и процесс воспроизведения движения от механического характера логично переходит к осмысленному пониманию структуры задания через приёмы словесного объяснения, связанные с деятельностью воображения. Младший школьный возраст - время активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций, благодаря чему учащимся становятся доступны сложнокоординированные танцевальные движения и комбинации.

*Особенности набора.* Для освоения модуля принимаются учащиеся, освоившие образовательный модуль «Спортивный бальный танец» стартового уровня ДООП ТСК «Версия», а также, в случае наличия свободных мест в учебных группах, желающие в обозначенном возрастном диапазоне (по итогам собеседования и просмотра), не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными бальными танцами.

*Форма обучения* очная.

*Срок реализации* модуля – 3 года, трудоёмкость – 648 часов (ежегодно по 216 часов).

*Форма организации деятельности детского объединения* – клуб.

*Режим занятий:* занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (2 раза в неделю у первого педагога, 1 раз – у второго). Продолжительность одного занятия (академического часа) – 40 минут.

*Формы организации деятельности учащихся.* В процессе реализации образовательного модуля гибко сочетаются фронтальная, групповые формы обучения (дифференцированно-групповая, индивидуально-групповая), а также парная и индивидуализированная форма работы.

Ведущей *формой организации образовательного процесса* является учебно-тренировочное занятие, применяются также такие формы как соревнование, виртуальная экскурсия, занятие – обзор, викторина, занятие-турнир, тренинг, практикум и др.

*Состав учебных групп* постоянный, количественный состав учебных групп - 10-12 человек.

*Цель:* физическое развитие учащихся, развитие их личностного и мотивационного потенциала с учётом индивидуальных возможностей средствами танцевального спорта.

*Задачи:*

- формировать познавательную, жизненную активность, целеустремлённость и самостоятельность, установку на здоровый образ жизни, мотивацию к занятиям спортом;
- формировать навыки исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ «Е» и «Д» класса;
- совершенствовать двигательные и координационные способности;
- развивать умения выстраивания отношений сотрудничества в паре, группе.

*Планируемые результаты освоения образовательного модуля «Спортивный бальный танец» базового уровня:*

*Личностные:*

- проявляют уважительное и доброжелательное отношение к другим людям, проявляют эмоциональную отзывчивость, сочувствие;
- обладают познавательной, жизненной активностью, имеют установку на здоровый образ жизни, мотивацию к занятиям спортом;
- умеют подчиняться правилам и социальным нормам;
- способны к волевым усилиям, проявляют настойчивость, самостоятельность в достижении цели, ответственность за свою деятельность, поступки.

*Метапредметные:*

- проявляют осознанное отношение к освоению материала, способны формулировать цели и задачи деятельности, искать средства их осуществления, планировать пути достижения;
- выстраивают продуктивные отношения в паре, группе, владеют приёмами самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

*Результаты по направленности (предметные):*

учащиеся знают:

- средства выразительности в танце;
- основные правила техники безопасности и поведения на занятии и турнирах;
- о строении и функциях человеческого тела;
- название танцев, фигур «Е» и «Д» класса латиноамериканской и европейской программ, их расположение в зале, критерии оценивания;

- историю происхождения, особенности танцев европейской программы (медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот и квикстеп), латиноамериканской программы (ча-ча-ча, самба, румба, пасадобль, джайв);

учащиеся умеют:

- определять эстетические и художественно-эмоциональные средства выразительности в танце;
- ориентироваться в пространстве;
- самостоятельно выразительно исполнить фигуры в танцах «Е» и «Д» класса латиноамериканской и европейской программ;
- исполнить комбинации в танцах;
- анализировать собственную танцевальную технику, технику партнёра, других танцоров на основе критериев;

учащиеся имеют возможность:

- активного вхождения в танцевальный спорт высших достижений.

*Способы определения планируемых результатов.* В процессе реализации образовательного модуля осуществляется текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация учащихся. Применяются такие формы контроля как: педагогическое наблюдение, опрос, викторина, тестирование, сдача контрольных нормативов, практическое задание, фестиваль, турнир.

Формы подведения итогов реализации образовательного модуля: открытые занятия, мероприятия для родителей внутри коллектива, праздники, соревнования по спортивным бальным танцам. Итоги реализации модуля подводятся в рамках отчётного мероприятия образцового ТСК «Версия» или турнира.

*Порядок получения документа об обучении.* Учащиеся, успешно освоившие содержание модуля базового уровня, получают сертификат и приступают к обучению по образовательному модулю «Спортивный бальный танец» продвинутого уровня.

**Учебно-тематический план первого (третьего) года обучения  
образовательного модуля «Спортивный балльный танец»  
(базовый уровень) ДООП образцового ТСК «Версия»**

<b>№</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы контроля/ аттестации</b>
1.	Вводное занятие.	2	Беседа, опрос
2.	Тренаж.	10	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
3.	Европейская программа танцев.	82	
3.1	История происхождения Европейской программы танцев.	4	Беседа, викторина
3.2	Постановка корпуса и рук.	12	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
3.3	Работа ног и стоп.	12	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
3.4	Разучивание фигур («Е» класс).	34	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
3.5	Работа над образом.	10	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
3.6	Постановка в пары.	10	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
4.	Латиноамериканская программа танцев.	82	
4.1	История происхождения Европейской программы танцев.	4	Беседа, викторина
4.2	Постановка корпуса и рук.	12	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
4.3	Работа ног и стоп.	12	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
4.4	Изучение фигур («Е» класс).	34	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
4.5	Работа над образом.	10	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
4.6	Постановка в пары.	10	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
5.	Общая физическая подготовка.	18	Сдача нормативов
6.	Специальная физическая подготовка.	18	Сдача нормативов
7.	Итоговое занятие.	4	Контрольное занятие
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	

## **Содержание первого (третьего) года обучения** образовательного модуля «Спортивный бальный танец» (базовый уровень) ДООП образцового ТСК «Версия»

1. Вводное занятие. Знакомство с режимом работы, планом учебного года. Техника безопасности в паркетном зале и санитарно-гигиенические нормы. Правила дорожного движения.

*Практическая работа.* Игры создание атмосферы доверия, позитивного настроения.

2. Тренаж.

*Теоретические понятия.* Понятие «тренаж-разогрев». Упражнения, входящие в тренаж-разогрев. Строение мышечного аппарата. Принципы работы мышц.

*Практическая работа.* Элементы танцев в современных ритмах (в порядке изучения программы и по усмотрению педагога).

Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях.

Упражнения для рук: отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону; вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи: наклоны головы вперёд, назад, в сторону; повороты головы в сторону; вращательные движения головы.

Упражнения для плеч: поднимание и опускание плеч; выдвижение плеч вперёд и назад; вращательные движения плечами.

Упражнения для корпуса: повороты корпуса в стороны; наклоны корпуса вперёд, назад, в стороны; смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны; вращательные движения корпуса.

Упражнения для бёдер: смещение бёдер вперёд, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса; вращательные движения бёдер.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: тренировочное учебное занятие.*

3. Европейская программа танцев.

3.1. История происхождения европейской программы танцев.

*Теоретические понятия.* Танцы, входящие в европейскую программу бальных танцев: медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот и квикстеп. Происхождение, отличительные особенности (ритм, темп, эстетика и характер). Простые фигуры. Сложные фигуры. Комбинации сложных и простых фигур.

*Практическая работа.* Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли такта. Музыка, хлопки в сильную долю. Правая и левая перемена вперед и назад. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: виртуальная экскурсия, исполнительское учебное занятие.*

3.2. Постановка корпуса и рук.

*Теоретические понятия.* Положение рук и позиция корпуса. Серьезное внимание в бальных танцах должно быть обращено на положение рук. Плохая постановка рук не только портит внешнее впечатление, но и нарушает баланс и руководство.

*Практическая работа.* Постановка корпуса; стойте прямо, ступни вместе. Корпус подтянут и закреплён в талии (но не в плечах). Плечи свободны.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: показ, демонстрация, объяснение, исполнительское учебное занятие*

### 3.3. Работа ног и стоп.

*Теоретические понятия.* Правильные позиции ног и стоп.

*Практическая работа.* Позиция ног 1- 6. Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно. Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги. Прыжки на месте, внимание на работу стопы. Прыжки в длину. Работа ног параллельно друг другу.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: показ, демонстрация, объяснение, исполнительское учебное занятие*

### 3.4. Разучивание фигур («Е» класс).

*Теоретические понятия.* Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

*Практическая работа.* Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Медленный вальс. Муз. Размер 3/4.

Открытое положение. Основные движения: правый поворот, правая перемена, левый поворот, виск, шоссе, работа в паре.

Соединение фигур. Несложные композиции.

Квикстеп. Муз. размер 4/4.

Закрытое положение. Открытое положение. Основные движения: ход лицом по линии танца, ход спиной по линии танца, лок степ вперёд, назад, четвертные повороты, работа в паре.

Соединение фигур. Несложные композиции

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие, занятие – турнир.*

### 3.5. Работа над образом.

*Теоретические понятия.* Создание определённого художественного образа в танце. Эмоциональность исполнения танца.

*Практическая работа.* Искусство танцевального поклона в паре. Мимика и жесты в танце. Основы сценического движения. Эмоциональная реакция.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие, тренинг.*

### 3.6. Постановка в пары.

*Теоретические понятия.* Пара как танцевальная единица. Права и обязанность партнёров, их взаимоотношения. Партнёрство (ведение).

Ведущий и ведомый. Функциональные возможности в паре. Приёмы разрешения конфликтов мирным путём. Совместное творчество в паре.

*Практическая работа.* Исполнение танцевальных фигур в паре. Тренинг: игры на доверие партнёру.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие, тренинг.*

4. Латиноамериканская программа танцев.

4.1. История происхождения Латиноамериканской программы танцев.

*Теоретические понятия.* Особенности латиноамериканской программы: история, танцы, входящие в состав. Ча-ча-ча, Самба, Румба, Пасадобль, Джайв. Простые фигуры. Сложные фигуры. Комбинации из простых и сложных фигур. Сильная доля такта, синкопированный ритм.

*Практическая работа.* Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли такта. Разучивание, отработка движений и комбинаций. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: занятие-обзор, исполнительское учебное занятие.*

4.2. Постановка корпуса и рук.

*Теоретические понятия.* Положение рук и позиция корпуса. Серьезное внимание в бальных танцах должно быть обращено на положение рук. Плохая постановка рук не только портит внешнее впечатление, но и нарушает баланс и руководство.

*Практическая работа.* Постановка корпуса: стока прямо, ступни вместе; корпус подтянут и закреплен в талии (не в плечах). Плечи свободны. Исполнение фигур танцев с акцентированием внимания на работу мышц для поддержания корпуса.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие.*

4.3. Работа ног и стоп.

*Теоретические понятия.* Правильные позиции ног и стоп.

*Практическая работа.* Позиция ног 1- 6. Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно. Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги. Прыжки на месте, внимание на работу стопы. Прыжки в длину. Работа ног параллельно друг другу.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие.*

4.4. Разучивание фигур («Е» класс).

*Теоретические понятия.* Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

*Практическая работа.* Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Самба. Муз. Размер 4/4. Самба ход на месте, виск, ботофого, вольта. Работа в паре. Соединение фигур. Несложные композиции.

Ча-ча-ча. Муз. Размер 4/4. Нью-Йорк (раскрытие), спот поворот, лок степ, алемана, веер. Работа в паре. Соединение фигур.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие, занятие-турнир.*

#### 4.7. Работа над образом.

*Теоретические понятия.* Создание определённого художественного образа в танце. Эмоциональность исполнения танца.

*Практическая работа.* Искусство танцевального поклона в паре. Мимика и жесты в танце. Основы сценического движения. Эмоциональная реакция.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие, тренинг.*

#### 4.8. Постановка в пары.

*Теоретические понятия.* Пара как танцевальная единица. Права и обязанность партнёров, их взаимоотношения. Партнёрство (ведение). Ведущий и ведомый. Функциональные возможности в паре. Приёмы разрешения конфликтов мирным путём. Совместное творчество в паре.

*Практическая работа.* Исполнение танцевальных фигур в паре. Тренинг: игры на доверие партнёру.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие, тренинг.*

#### 5. Общая физическая подготовка (ОФП).

*Теоретические понятия.* Правильное выполнение упражнений.

*Практическая работа.* Отработка навыков. Улучшение физических и координационных возможностей. (Приложение № 2, комплекс 1).

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: тренировочное учебное занятие.*

#### 6. Специальная физическая подготовка (СФП).

*Теоретические понятия.* Правильное выполнение упражнений.

*Практическая работа.* Отработка навыков. Улучшение физических и координационных возможностей. (Приложение № 3, комплекс 1).

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: тренировочное учебное занятие.*

#### 7. Итоговые занятия.

*Практическая работа.* Открытое занятие. Самостоятельное выступление. Подведение итогов.

**Календарный учебный график третьего года обучения  
образовательного модуля «Спортивный бальный танец»  
(стартовый уровень) ДООП образцового ТСК «Версия»**

<b>№ п/п</b>	<b>Планируемая дата занятия</b>	<b>Раздел</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Педагог</b>
1	Сентябрь	1. Введение в образовательную программу	Введение в образовательную программу Инструктаж по технике безопасности	2	
2	Сентябрь	2. Тренаж	Понятие «тренаж-разогрев». Упражнения, входящие в тренаж-разогрев	2	
3	Сентябрь	2. Тренаж	Ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подниманием колена.	2	
4	Сентябрь	2. Тренаж	Бег на полупальцах, с высоким подниманием колен, пяток. Бег назад	2	
5	Сентябрь	2. Тренаж	Повороты на месте (строевые). Построение в круг из шеренги, колонны, цепочки и обратно	2	
6	Сентябрь	2. Тренаж	Упражнения на координацию движений	2	
7	Сентябрь	3. Европейская программа танцев. История происхождения	Исторические справки о зарождение Медленного вальса, Танго, Венского вальса, Медленного фокстрота, Квикстепа	2	
8	Сентябрь	3.1. Европейская программа танцев. История происхождения	Отличительная особенность танцев между собой. Пример на базовых фигурах.	2	
9	Сентябрь	3.2. Постановка корпуса и рук	Статические упражнения – «берёзка», «мостик», «бабочка» Работа на полу лёжа на спине - махи прямыми ногами;	2	
10	Сентябрь	3.2. Постановка корпуса и рук	Положение рук и ног. Плечи свободны. Упражнения на силу в руках	2	
11	Сентябрь	3.2. Постановка корпуса и рук	Положение корпуса. Махи ногами и руками. лёжа на животе – вытягивание корпуса на прямых руках «качалочка», «корзиночка»	2	
12	Сентябрь	3.2. Постановка корпуса и рук	Растяжки, упражнения на гибкость и силу	2	
13	Сентябрь	3.2. Постановка корпуса и рук	Работа стоя на коленях - махи назад, прогибы в спине	2	

14	Октябрь	3.2. Постановка корпуса и рук	Упражнения на развитие силы мышц – «пресс», «ножницы» вперёд в стороны	2	
15	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп	Позиция ног 6. Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно	2	
16	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги	2	
17	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп	Прыжки меняя ноги, акцент на стопу	2	
18	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги		
19	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп	Прыжки меняя ноги, акцент на стопу	2	
20	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги	2	
21	Октябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Правый поворот	2	
22	Октябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Левый поворот	2	
23	Октябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Синкопированное шоссе	2	
24	Октябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Квикстеп. Типльшоссе	2	
25	Октябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Квикстеп. Локи вперед и назад	2	
26	Октябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Квикстеп. Два шага типль шоссе	2	
27	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Квикстеп. Четвертные повороты	2	
28	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Натуральный спин поворот	2	
29	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Простые фигуры соединить	2	
30	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Муз. Размер 3/4	2	
31	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Правая перемена. Правый поворот по квадрату	2	

32	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Левая перемена Левый поворот по квадрату	2	
33	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класс	Медленный вальс. Соединение простых фигур	2	
34	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класс	Квикстеп. Муз. размер 4/4. Основные движения: ход лицом по линии танца	2	
35	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класс	Повторение	2	
36	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класс	Квикстеп. Лок степ вперёд, назад; четвертные повороты	2	
37	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класс	Работа в паре. Соединение фигур. Несложные композиции	2	
38	Ноябрь	3.5. Работа над образом	Создание определённого художественного образа в танце	2	
39	Ноябрь	3.5. Работа над образом	Основы сценического движения	2	
40	Декабрь	3.5. Работа над образом	Эмоциональная реакция	2	
41	Декабрь	3.5. Работа над образом	Эмоциональность исполнения танца	2	
42	Декабрь	3.5. Работа над образом	Повторение	2	
43	Декабрь	3.6. Постановка в пары	Партнёрство (ведение). Ведущий и ведомый	2	
44	Декабрь	3.6. Постановка в пары	Функциональные возможности в паре	2	
45	Декабрь	3.6. Постановка в пары	Приёмы разрешения конфликтов мирным путём	2	
46	Декабрь	3.6. Постановка в пары	Тренинг: игры на доверие партнёру	2	
47	Декабрь	3.6. Постановка в пары	Исполнение танцевальных фигур в паре	2	
48	Декабрь	4.Латиноамериканская программа танцев История происхождения	Особенности латиноамериканской программы. Ча-ча-ча, Самба, Румба, Пасадобль, Джайв	2	
49	Декабрь	4.1. Латиноамериканская программа танцев История происхождения	Положение рук и позиция корпуса	2	

50	Декабрь	4.2. Постановка корпуса и рук	Постановка корпуса; стойте прямо, ступни вместе	2	
51	Декабрь	4.2. Постановка корпуса и рук	Корпус подтянут и закреплен в талии (но не в плечах)	2	
52	Декабрь	4.2. Постановка корпуса и рук	Плечи свободны. Упражнения направление развитие силы рук	2	
53	Январь	4.2. Постановка корпуса и рук	Смена рук в правильной траектории	2	
54	Январь	4.2. Постановка корпуса и рук	Каждая рука выполняет правильное направление	2	
55	Январь	4.2. Постановка корпуса и рук	Упражнение для мышц шеи	2	
56	Январь	4.3. Работа ног и стоп	Прыжки со сменой ног, акцент на стопу	2	
57	Январь	4.3. Работа ног и стоп	Контроль пола стопой. Упражнение на развитие силы стоп	2	
58	Январь	4.3. Работа ног и стоп	Правильные позиции ног и стоп	2	
59	Январь	4.3. Работа ног и стоп	Позиция ног 1, 3, 5, 6.	2	
60	Январь	4.3. Работа ног и стоп	Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно	2	
61	Февраль	4.3. Работа ног и стоп	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги	2	
62	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча. таймстеп	2	
63	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча. Муз. Размер. 4/4	2	
64	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча шоссе вправо, шоссе влево	2	
65	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча таймстеп, ньюйорк, рука к руке	2	
66	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча поворот вправо, поворот влево, локстеп вперед	2	
67	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Соединение простых фигур Ча-ча-ча	2	
68	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба. Муз. Размер 4/4	2	
69	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба ход на месте	2	

70	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба. Виск, ботофого	2	
71	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба. Вольта. Работа в паре	2	
72	Март	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба. Крисскросс вольта	2	
73	Март	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба. Солоспот вольта	2	
74	Март	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча. Три Ча	2	
75	Март	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча. Хип твист, слип	2	
76	Март	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба. самбоход	2	
77	Март	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба простые фигуры, соединение	2	
78	Март	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча простые фигуры, соединение	2	
79	Март	4.5. Работа над образом	Мимика	2	
80	Март	4.5. Работа над образом	Жесты	2	
81	Март	4.5. Работа над образом	Упражнение на раскрепощение	2	
82	Март	4.5. Работа над образом	Презентация себя	2	
83	Март	4.5. Работа над образом	Взаимодействие в паре	2	
84	Апрель	4.6. Постановка в пары	Упражнение на взаимодействие	2	
85	Апрель	4.6. Постановка в пары	Реакция друг на друга	2	
86	Апрель	4.6. Постановка в пары	Смена партнеров	2	
87	Апрель	4.6. Постановка в пары	Улаживание конфликтов мирным путём	2	
88	Апрель	4.6. Постановка в пары	Игры на доверие партнёру	2	
89	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Малый комплекс растяжки в партере	2	

90	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Разминочный комплекс	2	
91	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку.	2	
92	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Малый комплекс растяжки в партере: подколенные и паховые связки	2	
93	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Малый комплекс растяжки в партере	2	
94	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку	2	
95	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Разминочный комплекс	2	
96	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Малый комплекс растяжки в партере: подколенные и паховые связки	2	
97	Май	5. Общая физическая подготовка	Работа в парах	2	
98	Май	6. Специальная физическая подготовка	Отработка навыков	2	
99	Май	6. Специальная физическая подготовка	Улучшение физических и координационных возможностей	2	
100	Май	6. Специальная физическая подготовка	Улучшение силовых показателей	2	
101	Май	6. Специальная физическая подготовка	Улучшение скоростных способностей	2	
102	Май	6. Специальная физическая подготовка	Улучшение гибкости	2	
103	Май	6. Специальная физическая подготовка	Улучшение скоростно-силовых показателей	2	
104	Май	6. Специальная физическая подготовка	Отработка техники выполнения элементов	2	
105	Май	6. Специальная физическая подготовка	Улучшение показателей выносливости	2	
106	Май	6. Специальная физическая подготовка	Сдача нормативов	2	

107	Май	8. Итоговое занятие	Открытое занятие	2	
108	Май	8. Итоговое занятие	Самостоятельное выступление. Подведение итогов	2	
<b>Итого:</b>				<b>216</b>	

**Учебно-тематический план второго (четвёртого) года обучения  
образовательного модуля «Спортивный балльный танец»  
(базовый уровень) ДООП образцового ТСК «Версия»**

<b>№</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы контроля/ аттестации</b>
1.	Вводное занятие.	2	Беседа, опрос
2.	Тренаж.	10	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
3.	Европейская программа танцев.	82	
3.1	История происхождения Европейской программы танцев.	4	Беседа, викторина
3.2	Постановка корпуса и рук.	12	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
3.3	Работа ног и стоп.	12	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
3.4	Разучивание фигур («Е» и «Д» класс).	34	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
3.5	Работа над образом.	10	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
3.6	Постановка в пары.	10	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
4.	Латиноамериканская программа танцев.	82	
4.1	История происхождения Европейской программы танцев.	4	Беседа, викторина
4.2	Постановка корпуса и рук.	12	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
4.3	Работа ног и стоп.	12	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
4.4	Разучивание фигур («Е» и «Д» класс).	34	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
4.5	Работа над образом.	10	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
4.6	Постановка в пары.	10	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
5.	Общая физическая подготовка.	18	Сдача нормативов
6.	Специальная физическая подготовка.	18	Сдача нормативов
7.	Итоговое занятие.	4	Контрольное занятие
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	

**Содержание второго (четвёртого) года обучения**  
образовательного модуля «Спортивный бальный танец»  
(базовый уровень) ДООП образцового ТСК «Версия»

1. Вводное занятие. Знакомство с режимом работы, планом учебного года. Техника безопасности в паркетном зале и санитарно-гигиенические нормы. Правила дорожного движения.

*Практическая работа.* Игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения.

2. Тренаж.

*Теоретические понятия.* Правильное выполнение упражнений.

*Практическая работа.* Элементы танцев в современных ритмах (в порядке изучения программы и по усмотрению педагога). Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях.

Упражнения для рук: отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону; вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи: наклоны головы вперёд, назад, в сторону; повороты головы в сторону; вращательные движения головы.

Упражнения для плеч: поднимание и опускание плеч; выдвигание плеч вперёд и назад; вращательные движения плечами.

Упражнения для корпуса: повороты корпуса в стороны; наклоны корпуса вперёд, назад, в стороны; смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны; вращательные движения корпуса.

Упражнения для бёдер: смещение бёдер вперёд, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса; вращательные движения бёдер.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: тренировочное учебное занятие.*

3. Европейская программа танцев.

3.1. История происхождения Европейской программы танцев.

*Теоретические понятия.* Происхождение и особенности танцев европейской программы: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп.

*Практическая работа.* Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли такта. Музыка, хлопки в сильную долю. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: занятие-обзор, исполнительское учебное занятие.*

3.2. Постановка корпуса и рук.

*Теоретические понятия.* Положение рук и позиция корпуса. Серьезное внимание в бальных танцах должно быть обращено на положение рук. Плохая постановка рук не только портит внешнее впечатление, но и нарушает баланс и руководство.

*Практическая работа.* Постановка корпуса; стойте прямо, ступни вместе. Корпус подтянут и закреплен в талии (но не в плечах). Плечи свободны.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие*

### 3.3. Работа ног и стоп.

*Теоретические понятия.* Правильные позиции ног и стоп.

*Практическая работа.* Позиция ног 1- 6. Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно. Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги. Прыжки на месте, внимание на работу стопы. Прыжки в длину. Работа ног параллельно друг другу.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие*

### 3.4. Разучивание фигур («Е» и «Д» класс).

*Теоретические понятия.* Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

*Практическая работа.* Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Медленный вальс. Муз. Размер 3/4. Открытое положение. Основные движения: правый поворот; правая перемена; левый поворот; виск; шоссе. Работа в паре. Соединение фигур. Несложные композиции.

Венский вальс. Муз. Размер 3/4. Основные движения: правый поворот; правая перемена; левый поворот. Работа в паре.

Квикстеп. Муз. размер 4/4. Закрытое положение. Открытое положение. Основные движения: ход лицом по линии танца; ход спиной по линии танца; лок степ вперед, назад; четвертные повороты. Работа в паре. Соединение фигур. Несложные композиции

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие, занятие-турнир.*

### 3.5. Работа над образом.

*Теоретические понятия.* Создание определённого художественного образа в танце. Эмоциональность исполнения танца.

*Практическая работа.* Искусство танцевального поклона в паре. Мимика и жесты в танце. Основы сценического движения.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие.*

### 3.6. Постановка в пары.

*Теоретические понятия.* Пара как танцевальная единица. Права и обязанность партнёров, их взаимоотношения.

*Практическая работа* Постановка детей в пары. Улаживание конфликтов мирным путём. Совместное творчество в паре.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие.*

## 4. Латиноамериканская программа танцев.

#### 4.1. История происхождения Латиноамериканской программы танцев.

*Теоретические понятия.* Особенности и история происхождения танцев латиноамериканской программы: самба, ча-ча-ча, румба, пасадобль, джайв. Простые фигуры. Сильная доля такта, синкопированный ритм.

*Практическая работа.* Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли такта. Разучивание, отработка движений и комбинаций. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие.*

#### 4.2. Постановка корпуса и рук.

*Теоретические понятия.* Положение рук и позиция корпуса. Серьезное внимание в балльных танцах должно быть обращено на положение рук. Плохая постановка рук не только портит внешнее впечатление, но и нарушает баланс и руководство.

*Практическая работа.* Постановка корпуса; стойте прямо, ступни вместе. Корпус подтянут и закреплен в талии (но не в плечах). Плечи свободны.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие.*

#### 4.3. Работа ног и стоп.

*Теоретические понятия.* Правильные позиции ног и стоп.

*Практическая работа.* Позиция ног 1- 6. Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно. Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги. Прыжки на месте, внимание на работу стопы. Прыжки в длину. Работа ног параллельно друг другу.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие*

#### 4.4. Разучивание фигур («Е» и «Д» класс).

*Теоретические понятия.* Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

*Практическая работа.* Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Самба. Муз. Размер 4/4. Основные движения: самба ход на месте; виск; ботофого; вольта. Работа в паре. Соединение фигур. Несложные композиции.

Ча-ча-ча. Муз. Размер 4/4. Основные движения: Нью-Йорк (раскрытие); спот поворот; лок степ; алемана; веер. Работа в паре. Соединение фигур.

Джайв. Муз. Размер 4/4. Основные движения: шассе влево, вправо; основное движение на месте; основное движение в фоллэвее; смена мест справа налево; работа в паре. Соединение фигур.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие, занятие-турнир.*

#### 4.5. Работа над образом.

*Теоретические понятия.* Создание определённого художественного образа в танце. Эмоциональность исполнения танца.

*Практическая работа* Искусство танцевального поклона в паре. Мимика и жесты в танце. Основы сценического движения

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие.*

#### 4.6. Постановка в пары.

*Теоретические понятия.* Пара как танцевальная единица. Права и обязанность партнёров, их взаимоотношения.

*Практическая работа* Постановка детей в пары. Улаживание конфликтов мирным путём. Совместное творчество в паре. Игрф на доверие в паре.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие.*

#### 5. Общая физическая подготовка (ОФП).

*Теоретические понятия.* Правильное выполнение упражнений.

*Практическая работа.* Отработка навыков. Улучшение физических и координационных возможностей. (Приложение № 2, комплекс 1, 2.).

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: тренировочное учебное занятие, соревнование.*

#### 6. Специальная физическая подготовка (СФП).

*Теоретические понятия.* Правильное выполнение упражнений.

*Практическая работа.* Отработка навыков. Улучшение физических и координационных возможностей. (Приложение № 2, комплекс 1, 2.)

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: тренировочное учебное занятие.*

#### 7. Итоговые занятия.

*Практическая работа.* Открытое занятие. Самостоятельное выступление. Подведение итогов.

**Календарный учебный график четвертого года обучения  
образовательного модуля «Спортивный бальный танец»  
(стартовый уровень) ДООП образцового ТСК «Версия»**

<b>№ п\п</b>	<b>Планируемая дата занятия</b>	<b>Раздел</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Педагог</b>
1	Сентябрь	1. Введение в образовательную программу	Введение в образовательную программу Инструктаж по технике безопасности	2	
2	Сентябрь	2. Тренаж	Понятие «тренаж-разогрев». Упражнения, входящие в тренаж-разогрев	2	
3	Сентябрь	2. Тренаж	Ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подниманием колена.	2	
4	Сентябрь	2. Тренаж	Бег на полупальцах, с высоким подниманием колен, пяток. Бег назад	2	
5	Сентябрь	2. Тренаж	Повороты на месте (строевые). Построение в круг из шеренги, колонны, цепочки и обратно	2	
6	Сентябрь	2. Тренаж	Упражнения на координацию движений	2	
7	Сентябрь	3. Европейская программа танцев. История происхождения	Исторические справки о зарождении Медленного вальса, Танго, Венского вальса, Медленного фокстрота, Квикстепа	2	
8	Сентябрь	3.1. Европейская программа танцев. История происхождения	Работа на полу лёжа на спине - махи прямыми ногами; лёжа на животе – вытягивание корпуса на прямых руках «качалочка», «корзиночка»	2	
9	Сентябрь	3.2. Постановка корпуса и рук	Статические упражнения – «берёзка», «мостик», «бабочка»	2	
10	Сентябрь	3.2. Постановка корпуса и рук	Положение рук и ног. Плечи свободны. Упражнения на силу в руках	2	
11	Сентябрь	3.2. Постановка корпуса и рук	Положение корпуса. Махи ногами и руками	2	
12	Сентябрь	3.2. Постановка корпуса и рук	Растяжки, упражнения на гибкость и силу	2	
13	Сентябрь	3.2. Постановка корпуса и рук	Работа стоя на коленях - махи назад, прогибы в спине	2	
14	Октябрь	3.2. Постановка	Упражнения на развитие силы	2	

		корпуса и рук	мышц – «пресс», «ножницы» вперёд в стороны		
15	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп	Позиция ног 6. Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно	2	
16	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги	2	
17	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп	Прыжки меняя ноги, акцент на стопу	2	
18	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги		
19	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп	Прыжки меняя ноги, акцент на стопу	2	
20	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги	2	
21	Октябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Правый поворот	2	
22	Октябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Левый поворот	2	
23	Октябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Синкопированное шоссе	2	
24	Октябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Квикстеп. Типльшоссе	2	
25	Октябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Квикстеп. Локи вперед и назад	2	
26	Октябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Квикстеп. Два шага типль шоссе	2	
27	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Квикстеп. Четвертные повороты	2	
28	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Натуральный спин поворот	2	
29	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Простые фигуры соединить	2	
30	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Муз. Размер 3/4	2	
31	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Правая перемена. Правый поворот по квадрату	2	
32	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Левая перемена Левый поворот по квадрату	2	
33	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класс	Медленный вальс. Соединение простых фигур	2	
34	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класс	Квикстеп. Муз. размер 4/4. Основные движения: ход лицом по линии танца	2	
35	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класс	Повторение	2	

36	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класс	Квикстеп. Лок степ вперёд, назад; четвертные повороты	2	
37	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класс	Работа в паре. Соединение фигур. Несложные композиции	2	
38	Ноябрь	3.5. Работа над образом	Создание определённого художественного образа в танце	2	
39	Ноябрь	3.5. Работа над образом	Основы сценического движения	2	
40	Декабрь	3.5. Работа над образом	Эмоциональная реакция	2	
41	Декабрь	3.5. Работа над образом	Эмоциональность исполнения танца	2	
42	Декабрь	3.5. Работа над образом	Повторение	2	
43	Декабрь	3.6. Постановка в пары	Партнёрство (ведение). Ведущий и ведомый	2	
44	Декабрь	3.6. Постановка в пары	Функциональные возможности в паре	2	
45	Декабрь	3.6. Постановка в пары	Приёмы разрешения конфликтов мирным путём	2	
46	Декабрь	3.6. Постановка в пары	Тренинг: игры на доверие партнёру	2	
47	Декабрь	3.6. Постановка в пары	Исполнение танцевальных фигур в паре	2	
48	Декабрь	4.Латиноамериканская программа танцев История происхождения	Особенности латиноамериканской программы. Ча-ча-ча, Самба, Румба, Пасадобль, Джайв	2	
49	Декабрь	4.1. Латиноамериканская программа танцев История происхождения	Положение рук и позиция корпуса	2	
50	Декабрь	4.2. Постановка корпуса и рук	Постановка корпуса; стойте прямо, ступни вместе	2	
51	Декабрь	4.2. Постановка корпуса и рук	Корпус подтянут и закреплён в талии (но не в плечах)	2	
52	Декабрь	4.2. Постановка корпуса и рук	Плечи свободны. Упражнения направление развитие силы рук	2	
53	Январь	4.2. Постановка корпуса и рук	Смена рук в правильной траектории	2	
54	Январь	4.2. Постановка корпуса и рук	Каждая рука выполняет правильное направление	2	
55	Январь	4.2. Постановка корпуса и рук	Упражнение для мышц шеи	2	
56	Январь	4.3. Работа ног и стоп	Прыжки со сменой ног, акцент на стопу	2	
57	Январь	4.3. Работа ног и стоп	Контроль пола стопой. Упражнение на развитие силы	2	

			стоп		
58	Январь	4.3. Работа ног и стоп	Правильные позиции ног и стоп	2	
59	Январь	4.3. Работа ног и стоп	Позиция ног1, 3, 5, 6.	2	
60	Январь	4.3. Работа ног и стоп	Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно	2	
61	Февраль	4.3. Работа ног и стоп	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги	2	
62	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча. таймстеп	2	
63	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча. Муз. Размер. 4/4	2	
64	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча шоссе вправо, шоссе влево	2	
65	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча таймстеп, ньюйорк, рука к руке	2	
66	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча поворот вправо, поворот влево, локстеп вперед	2	
67	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Соединение простых фигур Ча-ча-ча	2	
68	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба. Муз. Размер 4/4	2	
69	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба ход на месте	2	
70	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба. Виск, ботофого	2	
71	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба. Вольта. Работа в паре	2	
72	Март	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба. Крисскросс вольта	2	
73	Март	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба. Солоспот вольта	2	
74	Март	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча. Три Ча	2	
75	Март	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча. Хип твист, слип	2	
76	Март	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба. самбоход	2	
77	Март	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба простые фигуры, соединение	2	
78	Март	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча простые фигуры, соединение	2	
79	Март	4.5. Работа над образом	Мимика	2	
80	Март	4.5. Работа над образом	Жесты	2	
81	Март	4.5. Работа над образом	Упражнение на раскрепощение	2	

82	Март	4.5. Работа над образом	Презентация себя	2	
83	Март	4.5. Работа над образом	Взаимодействие в паре	2	
84	Апрель	4.6. Постановка в пары	Упражнение на взаимодействие	2	
85	Апрель	4.6. Постановка в пары	Реакция друг на друга	2	
86	Апрель	4.6. Постановка в пары	Смена партнеров	2	
87	Апрель	4.6. Постановка в пары	Улаживание конфликтов мирным путём	2	
88	Апрель	4.6. Постановка в пары	Игры на доверие партнёру	2	
89	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Малый комплекс растяжки в партере	2	
90	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Разминочный комплекс	2	
91	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку.	2	
92	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Малый комплекс растяжки в партере: подколенные и паховые связки	2	
93	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Малый комплекс растяжки в партере	2	
94	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку	2	
95	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Разминочный комплекс	2	
96	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Малый комплекс растяжки в партере: подколенные и паховые связки	2	
97	Май	5. Общая физическая подготовка	Работа в парах	2	
98	Май	6. Специальная физическая подготовка	Отработка навыков	2	
99	Май	6. Специальная физическая подготовка	Улучшение физических и координационных возможностей	2	
100	Май	6. Специальная физическая подготовка	Улучшение силовых показателей	2	

		подготовка			
101	Май	6. Специальная физическая подготовка	Улучшение скоростных способностей	2	
102	Май	6. Специальная физическая подготовка	Улучшение гибкости	2	
103	Май	6. Специальная физическая подготовка	Улучшение скоростно-силовых показателей	2	
104	Май	6. Специальная физическая подготовка	Отработка техники выполнения элементов	2	
105	Май	6. Специальная физическая подготовка	Улучшение показателей выносливости	2	
106	Май	6. Специальная физическая подготовка	Сдача нормативов	2	
107	Май	8. Итоговое занятие	Открытое занятие	2	
108	Май	8. Итоговое занятие	Самостоятельное выступление. Подведение итогов	2	
<b>Итого:</b>				<b>216</b>	

**Учебно-тематический план третьего (пятого) года обучения  
образовательного модуля «Спортивный балльный танец»  
(базовый уровень) ДООП образцового ТСК «Версия»**

<b>№</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы контроля/ аттестации</b>
1.	Вводное занятие.	2	Беседа, опрос
2.	Тренаж.	10	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
3.	Европейская программа танцев.	82	
3.1	История происхождения Европейской программы танцев.	4	Беседа, викторина
3.2	Постановка корпуса и рук.	12	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
3.3	Работа ног и стоп.	12	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
3.4	Разучивание фигур («Д» класс).	34	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
3.5	Работа над образом.	10	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
3.6	Постановка в пары.	10	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
4.	Латиноамериканская программа танцев.	82	
4.1	История происхождения Европейской программы танцев.	4	Беседа, викторина
4.2	Постановка корпуса и рук.	12	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
4.3	Работа ног и стоп.	12	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
4.4	Изучение фигур («Д» класс).	34	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
4.5	Работа над образом.	10	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
4.6	Постановка в пары.	10	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
5.	Общая физическая подготовка.	18	Сдача нормативов
6.	Специальная физическая подготовка.	18	Сдача нормативов
7.	Итоговое занятие.	4	Турнир
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	

**Содержание третьего (пятого) года обучения**  
образовательного модуля «Спортивный бальный танец»  
(базовый уровень) ДООП образцового ТСК «Версия»

1. Вводное занятие. Знакомство с режимом работы, планом учебного года. Техника безопасности в паркетном зале и санитарно-гигиенические нормы. Правила дорожного движения.

*Практическая работа.* Игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения.

2. Тренаж.

*Теоретические понятия.* Понятие тренаж-разогрев. Упражнения, входящие в тренаж-разогрев. Правильное выполнение упражнений.

*Практическая работа.* Элементы танцев в современных ритмах (в порядке изучения программы и по усмотрению педагога).

Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях.

Упражнения для рук: отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону; вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи: наклоны головы вперёд, назад, в сторону; повороты головы в сторону; вращательные движения головы.

Упражнения для плеч: поднимание и опускание плеч; выдвигание плеч вперёд и назад; вращательные движения плечами.

Упражнения для корпуса: повороты корпуса в стороны; наклоны корпуса вперёд, назад, в стороны; смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны; вращательные движения корпуса.

Упражнения для бёдер: смещение бёдер вперёд, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса; вращательные движения бёдер.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: тренировочное учебное занятие.*

3. Европейская программа танцев.

3.1. История происхождения Европейской программы танцев.

*Теоретические понятия.* Особенности и происхождение танцев европейской программы: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп.

*Практическая работа.* Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли такта. Музыка, хлопки в сильную долю. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: викторина, исполнительское учебное занятие.*

3.2. Постановка корпуса и рук.

*Практическая работа.* Постановка корпуса; стойте прямо, ступни вместе. Корпус подтянут и закреплён в талии (но не в плечах). Плечи свободны.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие.*

### 3.3. Работа ног и стоп.

*Теоретические понятия.* Правильные позиции ног и стоп.

*Практическая работа.* Позиция ног 1- 6. Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно. Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги. Прыжки на месте, внимание на работу стопы. Прыжки в длину. Работа ног параллельно друг другу.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие*

### 3.4. Разучивание фигур («Д» класс).

*Теоретические понятия.* Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

*Практическая работа.* Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Медленный вальс. Муз. Размер 3/4. Открытое положение. Основные движения: правый поворот; правая перемена; левый поворот; виск; шоссе; правый спин поворот; задний виск; левый виск; дрэг-хезитейшн. Работа в паре. Соединение фигур. Несложные композиции.

Венский вальс. Муз. Размер 3/4. Основные движения: правый поворот; правая перемена; левый поворот; работа в паре.

Квикстеп. Муз. размер 4/4. Закрытое положение. Открытое положение. Основные движения: ход лицом по линии танца; ход спиной по линии танца; лок- степ вперёд, назад; четвертные повороты; В-6; поступательное шоссе вправо; поступательное шоссе; типл-шассе влево; типл-шассе влево. Работа в паре. Соединение фигур. Несложные композиции

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие, занятие-турнир.*

### 3.5. Работа над образом.

*Теоретические понятия.* Создание определённого художественного образа в танце. Эмоциональность исполнения танца.

*Практическая работа* Искусство танцевального поклона в паре. Мимика и жесты в танце. Основы сценического движения.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие, тренинг.*

### 3.6. Постановка в пары.

*Теоретические понятия.* Пара как танцевальная единица. Права и обязанность партнёров, их взаимоотношения.

*Практическая работа* Постановка детей в пары. Улаживание конфликтов мирным путём. Совместное творчество в паре.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие, практикум по решению конфликтных ситуаций.*

## 4. Латиноамериканская программа танцев.

#### 4.1. История происхождения Латиноамериканской программы танцев.

*Теоретические понятия.* Особенности и происхождение танцев латиноамериканской программы.: самба, ча-ча-ча, румба, пасадобль, джайв. Простые фигуры. Сильная доля такта, синкопированный ритм.

*Практическая работа.* Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли такта. Разучивание, отработка движений и комбинаций. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: занятие-обзор, исполнительское учебное занятие.*

#### 4.2. Постановка корпуса и рук.

*Теоретические понятия.* Положение рук и позиция корпуса.

*Практическая работа.* Постановка корпуса; стойте прямо, ступни вместе. Корпус подтянут и закреплен в талии (но не в плечах). Плечи свободны.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие.*

#### 4.3. Работа ног и стоп.

*Теоретические понятия.* Правильные позиции ног и стоп.

*Практическая работа.* Позиция ног 1- 6. Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно. Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги. Прыжки на месте, внимание на работу стопы. Прыжки в длину. Работа ног параллельно друг другу.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие.*

#### 4.4. Разучивание фигур.

*Теоретические понятия.* Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

*Практическая работа.* Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Самба. Муз. Размер 4/4. Самба ход на месте; виск; ботофого; вольта; баунс самбы; боковой ход самбы; коса; контра-ботафого. Работа в паре. Соединение фигур. Несложные композиции.

Ча-ча-ча. Муз. Размер 4/4. Нью-Йорк (раскрытие); спот поворот; лок степ; алемана; веер; дробный кубинский брейк; работа стопы и распределение веса; клюшка; методы смены ног. Работа в паре. Соединение фигур.

Джайв. Муз. Размер 4/4. Шассе влево, вправо; основное движение на месте; основное движение в фоллэвее; смена мест справа налево; боллчейндж; свивлы с носка на каблук; стоп-энд-гоу; простой спин. Работа в паре. Соединение фигур.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие, занятие-турнир.*

#### 4.5. Работа над образом.

*Теоретические понятия.* Создание определённого художественного образа в танце. Эмоциональность исполнения танца.

*Практическая работа* Искусство танцевального поклона в паре. Мимика и жесты в танце. Основы сценического движения

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие, тренинг.*

#### 4.6. Постановка в пары.

*Теоретические понятия.* Пара как танцевальная единица. Права и обязанность партнёров, их взаимоотношения.

*Практическая работа* Постановка детей в пары. Улаживание конфликтов мирным путём. Совместное творчество в паре. Игры на доверие партнёру.

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: исполнительское учебное занятие, практикум.*

#### 5. Общая физическая подготовка (ОФП).

*Теоретические понятия.* Правильное выполнение упражнений.

*Практическая работа.* Отработка навыков. Улучшение физических и координационных возможностей. (Приложение № 2, комплекс 1, 2.).

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: тренировочное учебное занятие.*

#### 6. Специальная физическая подготовка (СФП).

*Теоретические понятия.* Правильное выполнение упражнений.

*Практическая работа.* Отработка навыков. Улучшение физических и координационных возможностей. (Приложение № 2, комплекс 1, 2.).

*При реализации раздела применяются следующие формы занятий: тренировочное учебное занятие.*

#### 7. Итоговые занятия.

*Практическая работа.* Открытое занятие. Самостоятельное выступление. Подведение итогов.

**Календарный учебный график пятого года обучения  
образовательного модуля «Спортивный бальный танец»  
(стартовый уровень) ДООП образцового ТСК «Версия»**

<b>№ п\п</b>	<b>Планируемая дата занятия</b>	<b>Раздел</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Педагог</b>
1	Сентябрь	1. Введение в образовательную программу	Введение в образовательную программу Инструктаж по технике безопасности	2	
2	Сентябрь	2. Тренаж	Понятие «тренаж-разогрев». Упражнения, входящие в тренаж-разогрев	2	
3	Сентябрь	2. Тренаж	Ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подниманием колена.	2	
4	Сентябрь	2. Тренаж	Бег на полупальцах, с высоким подниманием колен, пяток. Бег назад	2	
5	Сентябрь	2. Тренаж	Повороты на месте (строевые). Построение в круг из шеренги, колонны, цепочки и обратно	2	
6	Сентябрь	2. Тренаж	Упражнения на координацию движений	2	
7	Сентябрь	3. Европейская программа танцев. История происхождения	Исторические справки о зарождение Медленного вальса, Танго, Венского вальса, Медленного фокстрота, Квикстепа	2	
8	Сентябрь	3.1. Европейская программа танцев. История происхождения	Работа на полу лёжа на спине - махи прямыми ногами; лёжа на животе – вытягивание корпуса на прямых руках «качалочка», «корзиночка»	2	
9	Сентябрь	3.2. Постановка корпуса и рук	Статические упражнения – «берёзка», «мостик», «бабочка»	2	
10	Сентябрь	3.2. Постановка корпуса и рук	Положение рук и ног. Плечи свободны. Упражнения на силу в руках	2	
11	Сентябрь	3.2. Постановка корпуса и рук	Положение корпуса. Махи ногами и руками	2	
12	Сентябрь	3.2. Постановка корпуса и рук	Растяжки, упражнения на гибкость и силу	2	
13	Сентябрь	3.2. Постановка корпуса и рук	Работа стоя на коленях - махи назад, прогибы в спине	2	

14	Октябрь	3.2. Постановка корпуса и рук	Упражнения на развитие силы мышц – «пресс», «ножницы» вперёд в стороны	2	
15	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп	Позиция ног 6. Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно	2	
16	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги	2	
17	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп	Прыжки меняя ноги, акцент на стопу	2	
18	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги		
19	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп	Прыжки меняя ноги, акцент на стопу	2	
20	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги	2	
21	Октябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Правый поворот	2	
22	Октябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Левый поворот	2	
23	Октябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Синкопированное шоссе	2	
24	Октябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Квикстеп. Типльшоссе	2	
25	Октябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Квикстеп. Локи вперед и назад	2	
26	Октябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Квикстеп. Два шага типль шоссе	2	
27	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Квикстеп. Четвертные повороты	2	
28	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Натуральный спин поворот	2	
29	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Простые фигуры соединить	2	
30	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Муз. Размер 3/4	2	
31	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Правая перемена. Правый поворот по квадрату	2	
32	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класса	Медленный вальс. Левая перемена Левый поворот по квадрату	2	
33	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класс	Медленный вальс. Соединение простых фигур	2	
34	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класс	Квикстеп. Муз. размер 4/4. Основные движения: ход лицом по линии танца	2	

35	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класс	Повторение	2	
36	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класс	Квикстеп. Лок степ вперёд, назад; четвертные повороты	2	
37	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур Е класс	Работа в паре. Соединение фигур. Несложные композиции	2	
38	Ноябрь	3.5. Работа над образом	Создание определённого художественного образа в танце	2	
39	Ноябрь	3.5. Работа над образом	Основы сценического движения	2	
40	Декабрь	3.5. Работа над образом	Эмоциональная реакция	2	
41	Декабрь	3.5. Работа над образом	Эмоциональность исполнения танца	2	
42	Декабрь	3.5. Работа над образом	Повторение	2	
43	Декабрь	3.6. Постановка в пары	Партнёрство (ведение). Ведущий и ведомый	2	
44	Декабрь	3.6. Постановка в пары	Функциональные возможности в паре	2	
45	Декабрь	3.6. Постановка в пары	Приёмы разрешения конфликтов мирным путём	2	
46	Декабрь	3.6. Постановка в пары	Тренинг: игры на доверие партнёру	2	
47	Декабрь	3.6. Постановка в пары	Исполнение танцевальных фигур в паре	2	
48	Декабрь	4.Латиноамериканская программа танцев История происхождения	Особенности латиноамериканской программы. Ча-ча-ча, Самба, Румба, Пасадобль, Джайв	2	
49	Декабрь	4.1. Латиноамериканская программа танцев История происхождения	Положение рук и позиция корпуса	2	
50	Декабрь	4.2. Постановка корпуса и рук	Постановка корпуса; стойте прямо, ступни вместе	2	
51	Декабрь	4.2. Постановка корпуса и рук	Корпус подтянут и закреплён в талии (но не в плечах)	2	
52	Декабрь	4.2. Постановка корпуса и рук	Плечи свободны. Упражнения направление развитие силы рук	2	
53	Январь	4.2. Постановка корпуса и рук	Смена рук в правильной траектории	2	
54	Январь	4.2. Постановка корпуса и рук	Каждая рука выполняет правильное направление	2	
55	Январь	4.2. Постановка корпуса и рук	Упражнение для мышц шеи	2	
56	Январь	4.3. Работа ног и стоп	Прыжки со сменой ног, акцент на стопу	2	

57	Январь	4.3. Работа ног и стоп	Контроль пола стопой. Упражнение на развитие силы стоп	2	
58	Январь	4.3. Работа ног и стоп	Правильные позиции ног и стоп	2	
59	Январь	4.3. Работа ног и стоп	Позиция ног 1, 3, 5, 6.	2	
60	Январь	4.3. Работа ног и стоп	Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно	2	
61	Февраль	4.3. Работа ног и стоп	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги	2	
62	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча. таймстеп	2	
63	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча. Муз. Размер. 4/4	2	
64	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча шоссе вправо, шоссе влево	2	
65	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча таймстеп, ньюйорк, рука к руке	2	
66	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча поворот вправо, поворот влево, локстеп вперед	2	
67	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Соединение простых фигур Ча-ча-ча	2	
68	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба. Муз. Размер 4/4	2	
69	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба ход на месте	2	
70	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба. Виск, ботофого	2	
71	Февраль	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба. Вольта. Работа в паре	2	
72	Март	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба. Крискросс вольта	2	
73	Март	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба. Солоспот вольта	2	
74	Март	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча. Три Ча	2	
75	Март	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча. Хип твист, слип	2	
76	Март	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба. самбоход	2	
77	Март	4.4. Разучивание фигур Е класса	Самба простые фигуры, соединение	2	
78	Март	4.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча простые фигуры, соединение	2	
79	Март	4.5. Работа над образом	Мимика	2	
80	Март	4.5. Работа над образом	Жесты	2	

81	Март	4.5. Работа над образом	Упражнение на раскрепощение	2	
82	Март	4.5. Работа над образом	Презентация себя	2	
83	Март	4.5. Работа над образом	Взаимодействие в паре	2	
84	Апрель	4.6. Постановка в пары	Упражнение на взаимодействие	2	
85	Апрель	4.6. Постановка в пары	Реакция друг на друга	2	
86	Апрель	4.6. Постановка в пары	Смена партнеров	2	
87	Апрель	4.6. Постановка в пары	Улаживание конфликтов мирным путём	2	
88	Апрель	4.6. Постановка в пары	Игры на доверие партнёру	2	
89	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Малый комплекс растяжки в партере	2	
90	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Разминочный комплекс	2	
91	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку.	2	
92	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Малый комплекс растяжки в партере: подколенные и паховые связки	2	
93	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Малый комплекс растяжки в партере	2	
94	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку	2	
95	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Разминочный комплекс	2	
96	Апрель	5. Общая физическая подготовка	Малый комплекс растяжки в партере: подколенные и паховые связки	2	
97	Май	5. Общая физическая подготовка	Работа в парах	2	
98	Май	6. Специальная физическая подготовка	Отработка навыков	2	
99	Май	6. Специальная физическая подготовка	Улучшение физических и координационных возможностей	2	

100	Май	6. Специальная физическая подготовка	Улучшение силовых показателей	2	
101	Май	6. Специальная физическая подготовка	Улучшение скоростных способностей	2	
102	Май	6. Специальная физическая подготовка	Улучшение гибкости	2	
103	Май	6. Специальная физическая подготовка	Улучшение скоростно-силовых показателей	2	
104	Май	6. Специальная физическая подготовка	Отработка техники выполнения элементов	2	
105	Май	6. Специальная физическая подготовка	Улучшение показателей выносливости	2	
106	Май	6. Специальная физическая подготовка	Сдача нормативов	2	
107	Май	8. Итоговое занятие	Открытое занятие	2	
108	Май	8. Итоговое занятие	Самостоятельное выступление. Подведение итогов	2	
<b>Итого:</b>				<b>216</b>	

## **Контрольно-оценочные средства** образовательного модуля «Спортивный бальный танец» (базовый уровень) ДООП образцового ТСК «Версия»

В процессе реализации модуля осуществляется входящая диагностика, текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Входящая диагностика: предварительное выявление уровня знаний, умений и навыков учащихся (в начале учебного года). Диагностика сочетается с компенсационным обучением, направленным на устранение пробелов в знаниях, умениях и навыках.

Текущий контроль проводится педагогами в процессе усвоения каждой изучаемой темы, при этом диагностируется уровень отдельных элементов программы. Методы и формы проведения текущего контроля могут быть различны и зависят от таких факторов, как содержание учебного материала, его сложности, возраста, условия подготовки обучаемых, уровня и целей обучения, конкретных условий. Применяются такие *формы* как опрос, наблюдение, практическое задание, сдача контрольных нормативов и др.

Промежуточная аттестация осуществляется два раза в год (в конце каждого полугодия). Итоговая аттестация осуществляется в конце освоения модуля. Оценочными процедурами является выступление на турнире, итоговое занятие. Итоговое занятие состоит из двух частей. Первая часть занятия направлена на определение того, насколько теоретические знания учащихся соответствуют программным требованиям, насколько учащиеся правильно и осознанно употребляют специальные термины; проходит в игровой форме – в виде групповой викторины с уточняющими индивидуальными вопросами. Вторая часть занятия практическая, включает задания: 1) выполнение элемента; 2) выполнение комбинации; 3) импровизация. По каждому критерию выставляется средний балл (от 1 до 10).

Уровень достижения личностных и метапредметных результатов определяется также по десятибалльной шкале на основе педагогического наблюдения за поведением учащегося на занятиях.

По итогам проведения аттестации учащихся по каждой группе результатов (личностные, метапредметные, по направленности программы) определяется среднее значение, которое соотносится с уровнем образовательных достижений:

- повышенный уровень - от 8 до 10 баллов;
- базовый уровень - от 4 до 7 баллов;
- пониженный уровень от 0 до 3 баллов.

Результаты фиксируются в индивидуальной карточке учёта результатов обучения учащегося по ДООП образцового ТСК «Версия».

## Критерии оценки уровня образовательных результатов

Критерии	Степени выраженности критерия	Баллы
<b>Достижение личностных результатов</b>		
Сформированность мотивации к занятиям спортивными бальными танцами	проявляет устойчивый интерес к занятиям спортивными бальными танцами, стремится найти дополнительную информацию; выходит за пределы изучаемого материала	8-10
	проявляет интерес к новому; интерес не выходит за пределы изучаемого материала	4-7
	практически не проявляет интерес к избранному виду деятельности; часто пропускает учебные занятия без уважительной причины	0-3
Сформированность этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	проявляет уважительное и доброжелательное отношение к другим людям и их мнению, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; подчиняется правилам и нормам поведения, осознанно их принимает	8-10
	проявляет уважительное отношение к другим людям; недостаточно отзывчив, не всегда учитывает другие мнения, стремится не нарушать правила и нормы поведения	4-7
	проявляет безразличное, иногда негативное отношение к другим людям, не учитывает другие мнения; нарушает правила и нормы поведения	0-3
Сформированность нравственно-этических установок	всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения; может достаточно полно и адекватно охарактеризовать содержание моральных норм, осознанно их принимает.	8-10
	осознаёт моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает.	4-7
	недостаточно осознаёт правила и нормы поведения в социуме, часто нарушает их.	0-3
Сформированность волевых качеств	способен увидеть перспективы получения более высоких результатов, к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий, проявляет настойчивость, самостоятельность в достижении цели.	8-10
	на основе проведенной самооценки способен к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий, может скорректировать собственную деятельность для улучшения результата, однако, нуждается в поддержке педагога	4-7
	не может мобилизовать силы и энергию, не прикладывает волевых усилий для преодоления препятствий, нуждается в постоянной стимуляции деятельности.	0-3
<b>Достижение метапредметных результатов</b>		
Сформированность навыков общения и	договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходит к общему с	8-10

сотрудничества	партнёрами по деятельности решению; формулирует и аргументирует собственное мнение, учитывает мнения, отличные от собственного; проявляет позитивное отношение к совместной деятельности	
	договаривается о распределении и функций и ролей в совместной деятельности, может сформулировать своё мнение; не всегда готов учитывать мнения, отличные от собственного; к совместной деятельности проявляет нейтральное или позитивное отношение	4-7
	включается в диалог, при групповой работе не активен; при распределении функций и ролей нуждается в помощи извне; недостаточно чётко формулирует высказывания, собственное мнение не аргументирует, «навязывает» другим; проявляет нейтральное или отрицательное отношение к совместной деятельности	0-3
Сформированность способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	принимает и сохраняет цель и задачи деятельности/участвует в их формулировке, находит пути и средства её достижения; способен к волевым усилиям, проявляет настойчивость, самостоятельность в достижении цели	8-10
	принимает и удерживает цель и задачи деятельности иногда нуждается в стимулирующей и организующей помощи педагога	4-7
	отвлекается, «упускает» поставленную перед ним цель, стимулирующая и организующая помощь педагога малоэффективна	0-3
<b>Достижение результатов по направленности</b>		
Соответствие теоретических знаний программным требованиям	освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	8-10
	освоил знания в объёме более $\frac{1}{2}$ объёма знаний, предусмотренных программой	4-7
	овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объёма знаний, предусмотренных программой	0-3
Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	учащийся освоил практически весь объём умений и навыков, предусмотренных программой в конкретный период	8-10
	учащийся освоил более $\frac{1}{2}$ объёма умений, предусмотренных программой	4-7
	учащийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объёма умений, предусмотренных программой	0-3

### Контроль физической подготовки.

Контрольно-переводные нормативы сдаются два раза в год. На основании сдачи КПН осуществляется приём учащихся и перевод их на следующий этап обучения.

#### Нормативная шкала для мальчиков

Название теста		Возраст (полных лет)												
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 1000 м	В	6,50	6,00	5,35	5,20	5,05	4,50	4,35	4,20	4,05	3,55	3,45	3,35	3,30
	Н	8,46	7,53	7,26	7,11	6,56	6,41	6,26	6,11	5,56	5,46	5,36	5,26	5,21
Бег 30 м	В	6,4	5,6	5,4	5,1	5,0	5,0	4,9	4,8	4,7	4,5	4,4	4,3	4,2
	Н	8,4	7,5	7,1	6,8	6,6	6,3	6,0	5,9	5,6	5,5	5,2	5,1	5,0
Подъем туловища	В	15	16	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29
	Н	7	8	9	11	11	12	13	14	14	14	15	15	15
Наклон вперед	В	9	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	16	16
	Н	2	3	4	4	4	4	5	5	5	6	6	7	7

Примечание: по каждому тесту в таблице указаны уровни «В» - высокий уровень, «Н» - низкий уровень. Результаты по каждому тесту не должны быть ниже «Н» уровня.

#### Нормативная шкала для девочек

Название теста		Возраст (полных лет)												
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 1000 м	В	7,00	6,10	5,55	5,47	5,38	5,24	5,14	5,03	4,53	4,43	4,33	4,22	4,16
	Н	8,58	8,00	7,46	7,38	7,29	7,15	7,05	6,54	6,44	6,33	6,23	6,12	6,06
Бег 30 м	В	6,8	6,0	5,6	5,3	5,2	5,1	5,0	5,0	4,9	4,9	4,8	4,8	4,7
	Н	8,8	7,8	7,3	7,0	6,6	6,4	6,2	6,2	6,1	6,1	6,1	6,1	6,0
Подъем туловища	В	13	15	15	16	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	Н	6	7	8	9	10	10	11	12	12	13	14	14	14
Наклон вперед	В	11	13	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20
	Н	3	4	7	8	8	9	10	110	10	10	10	10	11

Примечание: по каждому тесту в таблице указаны уровни «В» - высокий уровень, «Н» - низкий уровень. Результаты по каждому тесту не должны быть ниже «Н» уровня

## Условия реализации

### 1. Материально-техническое обеспечение.

Для эффективной реализации образовательного модуля необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- танцевальный класс со специальным покрытием пола (паркет), оборудованный зеркалами, вентиляционной системой;
- отдельные раздевалки для девочек и мальчиков;
- аудиоаппаратура (музыкальный центр);
- аудио и видео материалы;
- компьютер с выходом в интернет;
- мультимедийный проектор или большой видеомонитор (в доступе в учреждении);
- гимнастические коврики – 14 шт.

Для учащихся необходима специальная одежда: лёгкая, мягкая обувь, обеспечивающая свободу движений (чешки, балетки); лосины и купальник.

Для выступлений необходимы концертные костюмы.

### 2. Информационно-образовательные ресурсы:

- Плетнев Л. М. Учебный цикл «Линия танца». Латина. Основные фигуры./ Л.М. Плетнев. – М.: ВидеоМастер, 2008. – 1 DVD.
- Плетнев Л. М. Учебный цикл «Линия танца». Стандарт, часть 1. Основные. / Л.М. Плетнев. – М.: ВидеоМастер, 2008. – 1 DVD.
- Плетнев Л. М. Учебный цикл «Линия танца». Стандарт, часть 2. Именные вариации./ Л.М. Плетнев. – М.: ВидеоМастер, 2008. – 1 DVD.
- Уолтер Л. Техника латинских танцев [Электронный ресурс]: часть 1 — Румба, Самба. - Режим доступа: <https://dancebooks.ru/walter-laird-1/>
- Уолтер Л. Техника латинских танцев [Электронный ресурс]: часть 2 — Пасодобль, Ча-ча-ча, Джайв. - Режим доступа: <https://dancebooks.ru/walter-laird-2/>
- Фестиваль суперзвезд бального танца. Латина и Стандарт. (DVD). - ВидеоМастер, 2010.
- Херн Д. Популярные английские вариации. Латиноамериканские танцы. Выпуск №2, 2004 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://youtu.be/WsdMmXToR7I>
- Шесть ступеней мастерства. Детские танцы. Учебное видеопособие. (DVD), 2006.

### 3. Методическое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- репертуарные сборники;
- видеозаписи конкурсных выступлений;
- видеозаписи семинаров.

### **Формы и методы, используемые при реализации программы.**

Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, такие как:

- ритмические упражнения;
- задания на ориентировку;
- разучивание упражнений тренировочного характера;
- разучивание и повторение танцев;
- беседа;
- прослушивание музыки, самостоятельный ее обзор, анализ;
- наблюдение учащихся за объяснением и показом педагога;
- занятия-игры, занятия-конкурсы;
- задачный метод;
- соревновательный метод;
- метод анализа и дальнейшего синтеза (разделение танцевальной композиции на отдельные движения с помощью фиксации положения тела, их отдельная отработка и дальнейшее соединение).

#### **4. Кадровое обеспечение.**

Программу реализует два педагога дополнительного образования, с квалификацией специалиста по физической культуре и спорту.

## Список литературы

### *Нормативные правовые акты:*

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. – Москва : Эксмо, 2023. - 224 с. – Текст : непосредственный.
2. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года: Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474. - Текст: электронный // Администрация президента: официальный сайт. - URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> (дата обращения: 01.06.2023). – Текст : электронный.
3. Российская Федерация. Правительство. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года : [утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р] // Правительство Российской Федерации : официальный сайт. – URL: <http://static.government.ru/media/files/3flgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf> (дата обращения: 01.06.2023). – Текст : электронный.
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам: Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629. - URL: <https://www.garant.ru/hotlaw/federal/1568418/> (дата обращения: 01.06.2023). - Режим доступа: Информационно-правовой портал Гарант.Ру. - Текст: электронный.
5. Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28- Текст: электронный// Российская газета – 2020. – 22 дек. – URL: <https://rg.ru/2020/12/22/rospotrebnadzor-post28-site-dok.html> (дата обращения: 01.06.2023). – Текст : электронный.
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: утв .распор. Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р. - Текст: электронный// Российская газета. – 2015. - Федеральный выпуск № 122(6693) - URL: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html> (дата обращения: 01.06 2023). – Текст : электронный.
7. О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»): письмо Минобрнауки РФ от

18.11.2015 № 09-3242. - URL:  
[http://www.consultant.ru/document/Cons\\_doc\\_LAW\\_253132/02141b8dbdc2a\\_ba2883123b07d337c93806bad46](http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_253132/02141b8dbdc2a_ba2883123b07d337c93806bad46) (дата обращения: 01.06.2023). - Режим доступа: Система правовой поддержки Консультант Плюс: - Текст: электронный.

*Список литературы для педагога:*

1. Дорохов, Р.Н. Метрическая методика соматодиагностики растущего и развивающегося организма ребенка / Дети, спорт, здоровье: Вып. 13. Межрег. сборник научных трудов по проблемам интегральной и спортивной антропологии под общ. ред. д.м.н., проф. Р.Н.Дорохова. – Смоленск, 2017. - 200 с. – Текст : непосредственный.
2. Кривопапенко, Е.И. Проектирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: методические рекомендации/ Е.И. Кривопапенко, Л.А. Кучегура. – Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2019. - 38 с. – Текст : непосредственный.
3. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии: учебное пособие для вузов / Е. А. Лукьянова. – Санкт-Петербург: Планета музыки, 2023. – 184 с. – Текст : непосредственный.
4. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха / В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 288 с. – Текст : непосредственный.
5. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. для студентов вузов / Л. К. Серова. – Москва : Юрайт, 2023. – 125 с. – Текст : непосредственный.
6. Хаас, Ж.Г. Анатомия танца / Ж.Г. Хаас ; пер. с белорусского В. М. Боженков. – Минск: Попурри, 2022. – 296 с. - Текст : непосредственный.

*Список литературы для учащихся и родителей:*

1. Плетнев, Л. М. Учебный цикл «Линия танца». Латина. Основные фигуры./ Л.М. Плетнев. – М.: ВидеоМастер, 2008. – 1 DVD.
2. Плетнев, Л. М. Учебный цикл «Линия танца». Стандарт, часть 1. Основные. / Л.М. Плетнев. – М.: ВидеоМастер, 2008. – 1 DVD.
3. Плетнев, Л. М. Учебный цикл «Линия танца». Стандарт, часть 2. Именные вариации./ Л.М. Плетнев. – М.: ВидеоМастер, 2008. – 1 DVD.
4. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции 6 марта 2018 г. / под. ред. В.А. Александровой. – М.: РГУФКСМиТ, 2018.
5. Фестиваль суперзвезд бального танца. Латина и Стандарт. (DVD). - ВидеоМастер, 2010.

*Интернет-источники:*

1. Веряскина, И.А. Типичные конфликты в тренерской работе (на примере спортивных танцев) // В. В. Галкин : [сайт]. — URL: <http://vadimgalkin.ru/sport-2/sportivnyj-biznes-dlya-menedzherov/tipichnye-konflikty-v-trenerskoj-rabote-na-primere-sportivnyx-tancev/> (дата обращения: 01.06.2023).
2. Ивлева, Л.Д. Анатомия и биомеханика в хореографии : учебное пособие / Ивлева Л.Д.. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 81 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83606.html> (дата обращения: 01.06.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
3. Уолтер, Л. Техника латиноамериканских танцев: часть 1: Румба, Самба // DanceBooks.ru учебники для танцевального спорта : [сайт]. — URL: <https://dancebooks.ru/walter-laird-1/> (дата обращения: 01.06.2023).
4. Уолтер, Л. Техника латиноамериканских танцев: часть 2: Пасодобль, Ча-ча-ча, Джайв // DanceBooks.ru учебники для танцевального спорта : [сайт]. - URL: <https://dancebooks.ru/walter-laird-2/> (дата обращения: 01.06.2023).