

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 бальный танец»  
(продвинутый уровень)**

Возраст учащихся – 12-18 лет  
Срок реализации – 2 года  
Трудоёмкость программы – 432 часа  
Форма обучения - очная

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

Омск, 2023 г.

## Аннотация

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

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

Адресат модуля – учащиеся в возрасте 12-18 лет.

Срок реализации модуля – 2 года, трудоёмкость модуля – 432 часа. Годовой объём учебной нагрузки по 216 часов.

Образовательный модуль направлен на совершенствование двигательных и координационных способностей учащихся подросткового возраста, развитие их личностного и мотивационного потенциала с учётом индивидуальных возможностей средствами танцевального спорта.

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. На основе анализа собственных возможностей и уровня развития навыков будут уметь выстраивать индивидуальную образовательную траекторию; самостоятельно выразительно исполнить фигуры в танцах «Д» и «С» 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.

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебно-тематический план первого (шестого) года обучения.....	7
3. Содержание первого (шестого) года обучения.....	8
4. Учебно-тематический план второго (седьмого) года обучения.....	18
5. Содержание второго (седьмого) года обучения.....	19
6. Контрольно-оценочные средства.....	31
7. Условия реализации.....	35
8. Список литературы.....	<b>Ошибка!</b>
<b>Закладка не определена.</b>	

## Пояснительная записка

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

Образовательный модуль «Спортивный бальный танец» (продвинутый уровень) имеет *физкультурно-спортивную направленность*, является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцового танцевально-спортивного клуба «Версия» (далее ТСК «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 12-18 лет.

Период подросткового возраста характеризуется интенсивным физическим развитием, что связано со значительным изменением гормонального статуса организма. Происходит пубертатный скачок роста, у девочек этот процесс наступает на 1-2 года раньше по сравнению с мальчиками. Со стороны костно-мышечной системы наиболее выражен рост трубчатых костей конечностей, позвонков, увеличение плотности костной ткани, увеличивается мышечная масса (толщина и длина мышечных волокон скелетной мускулатуры и др.). Существенное развитие приобретают двигательные качества: укорачивается время двигательной реакции, сила сокращения мышц. Уменьшается частота сердечных сокращений, увеличивается продолжительность фазы изгнания крови, повышаются систолический объем, функциональные показатели дыхания, содержание эритроцитов и гемоглобина. Увеличивается выносливость, физическая деятельность осуществляется более экономично, чем в младшем школьном возрасте. Из-за неравномерного роста систем организма координация движений у подростков часто бывает несовершенной, что требует особого внимания педагога.

*Особенности набора.* Для освоения модуля принимаются учащиеся, освоившие образовательный модуль «Спортивный бальный танец» базового 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 – 2 года, *трудоёмкость* – 432 часа (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, применяется также такие формы как соревнование, виртуальная экскурсия, занятие – обзор, викторина, занятие-турнир, тренинг, практикум и др.

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

*Цель*: совершенствование двигательных и координационных способностей учащихся подросткового возраста, 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 «Д» и «С» класса;
- совершенствовать двигательные и координационные способности, физические качества;
- развивать умения выстраивания отношений сотрудничества в паре, группе;
- формировать навыки сознательного управления своим телом, учить проектировать индивидуальную образовательную траекторию, ставить учебные задачи, планировать свою работу, контролировать, решать возникающие проблемы.

*Планируемые результаты* освоения образовательного модуля «Спортивный бальный танец» (продвинутый уровень).

*Личностные*:

- 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, самостоятельно принимают решения и несут за них ответственность.

- проявляют уважительное и доброжелательное отношение к другим;

*Метапредметные:*

- проявляют осознанное отношение к освоению материала и своему физическому развитию;
- на основе анализа собственных возможностей и уровня развития навыков умеют проектировать индивидуальную образовательную траекторию, ставить учебные задачи, планировать свою работу, контролировать, решать возникающие проблемы;
- выстраивают продуктивные отношения в паре, группе, владеют приёмами самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

*Результаты по направленности (предметные):*

учащиеся знают:

- основные правила техники безопасности и поведения на занятии и турнирах;
- технические особенности каждого танца европейской и латиноамериканской программы «С» класса;
- комплексы упражнений СФП и ОФП;
- приемы самоподготовки, настроя на выступление;

учащиеся умеют:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки.
- выразительно исполнить фигуры в танцах «С» класса латиноамериканской и европейской программ;
- исполнить комбинации в танцах;
- выполнять свою конкурсную программу танцев;
- 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, 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 продвинутого уровня, получают сертификат, могут продолжить обучение по образовательному модулю «Спортивный бальный танец. Мастерство» продвинутого уровня.

**Учебно-тематический план первого (шестого) года обучения  
образовательного модуля «Спортивный бальный танец»  
(продвинутый 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, презентация
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	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
4.1	История происхождения Европейской программы танцев.	4	Беседа, презентация
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. («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, соревнование
6.	Специальная физическая подготовка.	18	Сдача нормативов
7.	Итоговое занятие	4	Турнир
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	

## **Содержание первого (шестого) года обучения** образовательного модуля «Спортивный бальный танец» (продвинутый 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 европейской программы. Исторические справки о зарождение Медленного вальса, Танго, Венского вальса, Медленного фокстрота, Квикстепа. Выдающиеся спортивные пары современности (мини-исследования учащихся).

*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: исполнительское учебное занятие, презентация, защита исследовательских работ.*

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.

*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;
- телемарк;
- фоллэвэй-виск;
- левый пивот;
- работа в паре.

Соединение фигур. Несложные композиции.

Венский вальс. Муз. Размер 3/4.

- правый поворот;
- правая перемена;
- левый поворот;
- фликер;
- 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;
- бегущее окончание;
- левый пивот;
- фиш-тэйл;
- шесть быстрых бегущих;
- работа в паре.

Соединение фигур. Несложные композиции

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

### 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.*

## 4. Латиноамериканская программа танцев.

### 4.1. История происхождения Латиноамериканской программы танцев.

*Теоретические понятия.* Особенности и история танцев латиноамериканской программы. Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасадобль, Джайв. Простые фигуры. Сильная доля такта, синкопированный ритм. Выдающиеся спортивные пары современности (мини-исследования учащихся).

*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: исполнительское учебное занятие, презентация, защита исследовательских работ.*

### 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.

*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;
- вольты;
- круговые вольты вправо и влево;
- левый поворот;
- локи самбы
- локи самбы в открытой ПП;
- работа в паре.

Соединение фигур. Несложные композиции.

Ча-ча-ча. Муз. Размер 4/4.

- Нью-Йорк (раскрытие);
- спот поворот;
- лок степ;
- алемана;
- веер;
- завиток;
- левый волчок;
- открытый хип-твист;
- турецкое полотенце;
- поворот под рукой влево;
- поворот под рукой вправо;
- 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;
- раскрутка;
- толчок левым плечом;
- флики и брейк;
- работа в паре. Соединение фигур.

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

#### 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.

*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.*

#### 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 шестого 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>
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 корпуса и рук	Упражнения на развитие силы мышц – «пресс», «ножницы» вперёд в стороны	2
15	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп	Позиция ног б. 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. 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 (седьмого) года обучения образовательного модуля «Спортивный бальный танец» (продвинутый 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, презентация
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. («С» 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	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
4.1	История происхождения Европейской программы танцев.	4	Беседа, презентация
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. («С» 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, соревнование
6.	Специальная физическая подготовка.	18	Сдача нормативов
7.	Итоговое занятие	4	Турнир
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	

**Содержание второго (седьмого) года обучения**  
образовательного модуля «Спортивный бальный танец» (продвинутый  
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 под музыку, простые движения, ритмические упражнения.

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: исполнительское учебное занятие*

3. Европейская программа танцев.

3.1. История происхождения Европейской программы танцев.

*Теоретические понятия.* Особенности европейской программы. Исторические справки о зарождение Медленного вальса, Танго, Венского вальса, Медленного фокстрота, Квикстепа. Выдающиеся спортивные пары современности (мини-исследования учащихся).

*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: исполнительское учебное занятие, презентация, защита исследовательских работ.*

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.

*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;
- телемарк;
- фоллэвэй-виск;
- левый пивот;
- работа в паре.

Соединение фигур. Несложные композиции.

Танго. Муз. Размер. 2/4.

- поступательный боковой ша;
- поступательный линк;
- закрытый променад;
- открытый променад;
- основной левый поворот;
- левый поворот и его виды;
- правый рок-поворот;
- заднее кортэ;
- рок лн;

Венский вальс. Муз. Размер 3/4.

- правый поворот;
- правая перемена;
- левый поворот;
- фликер;
- работа в паре.

Медленный фокстрот. Муз. Размер. 4/4.

- шаг-перо;
- левый поворот;
- тройной шаг;
- правый поворот;
- импетус- поворот;
- левая волна;
- плетение;
- перемена направления;
- ховер-перо;
- правый телемарк;
- работа в паре. Соединения фигур.

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;
- бегущее окончание;
- левый пивот;
- фиш-тэйл;
- шесть быстрых бегущих;
- работа в паре.

Соединение фигур. Несложные композиции

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

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 танцев латиноамериканской программы. Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасадобль, Джайв. Простые фигуры. Сильная доля такта, синкопированный ритм. Выдающиеся спортивные пары современности (мини-исследования учащихся).

*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:  
исполнительское учебное занятие, презентация, защита исследовательских работ.*

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; 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;
- круговые вольты вправо и влево;

- левый поворот;
- локи самбы
- локи самбы в открытой ПП;
- работа в паре.

Соединение фигур. Несложные композиции.

Ча-ча-ча. Муз. Размер 4/4.

- Нью-Йорк (раскрытие);
- спот поворот;
- лок степ;
- алемана;
- веер;
- завиток;
- левый волчок;
- открытый хип-твист;
- турецкое полотенце;
- поворот под рукой влево;
- поворот под рукой вправо;
- работа в паре. Соединение фигур.

Румба. Муз. Размер. 4/4.

- алеман;
- боковые шаги;
- веер;
- закрытый хип-твист с поворотом в открытую;
- завиток4
- клюшка;
- кубинские роки;
- левый волчок;
- непрерывный круговой хип-твист;
- основное движение;
- плечо-к-плечу4
- работа в паре. Соединения фигур.

Пасадобль. Муз. размер.2/4.

- апель;
- атака;
- испанская линия;
- основное движение;
- шассе-плащ;
- шестнадцать;
- шассе вправо и влево;
- методы смены ног в пасадoble;
- восьмерка;
- большой круг;
- 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;
- раскрутка;
- толчок левым плечом;
- флики и брейк;
- работа в паре. Соединение фигур

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

*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: исполнительское 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: исполнительское учебное занятие*

#### 7. Итоговые занятия.

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



**Календарный учебный график седьмого 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>
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	Упражнения на развитие силы	2

		рук	мышц – «пресс», «ножницы» вперёд в стороны	
15	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп	Позиция ног б. 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. («С» класс)	Медленный вальс.- правый поворот; - правая перемена; - левый поворот; - виск;	2
22	Октябрь	3.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Медленный вальс.- шоссе; - телемарк	2
23	Октябрь	3.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Танго. - поступательный боковой шоссе - левый поворот и его виды	2
24	Октябрь	3.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Квикстеп. - бегущее окончание; - левый пивот;	2
25	Октябрь	3.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Медленный вальс.- фоллэвэй-виск; - левый пивот; - работа в паре	2
26	Октябрь	3.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Квикстеп.- фиш-тэйл; - шесть быстрых бегущих	2
27	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Квикстеп.- бегущее окончание - работа в паре	2
28	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Танго. Муз. Размер. 2/4.поступательный линк	2
29	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Танго.-закрытый променад, -открытый променад - правый рок-поворот	2
30	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Медленный фокстрот. Муз. Размер. 4/4. - шаг-перо; - левый поворот;	2
31	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Медленный фокстрот. - тройной шаг; - правый поворот;	2

			- перемена направления	
32	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Венский вальс. Муз. Размер 3/4. - правый поворот; - правая перемена;	2
33	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Венский вальс. - левый поворот; - фликер; - работа в паре.	2
34	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Танго. Правый рок-поворот - рок лн	2
35	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Медленный фокстрот. - ховер-перо; - правый телемарк; - работа в паре. Соединения фигур.	2
36	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Квикстеп. Лок степ вперёд, назад; четвертные повороты	2
37	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Медленный фокстрот.- импетус-поворот; - левая волна; - плетение;	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



			- левый поворот;	
70	Февраль	4.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Самба.- локи самбы - локи самбы в открытой ПП; - работа в паре. Соединение фигур. Несложные композиции.	2
71	Февраль	4.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Пасадобль. Муз.размер.2/4. - апель; - атака; - испанская линия;	2
72	Март	4.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Пасадобль.- основное движение; -шассе-плац; - шестнадцать; - шассе вправо и влево;	2
73	Март	4.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Пасадобль. - методы смены ног в пасадoble; - восьмерка;	2
74	Март	4.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Пасадобль. - большой круг; - работа в паре. Соединение фигур.	2
75	Март	4.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Джайв. Муз. Размер 4/4. - шассе влево, вправо; - основное движение на месте;	2
76	Март	4.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Джайв. - основное движение в фоллэвее; - смена мест справа налево	2
77	Март	4.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Джайв. - раскрутка; - толчок левым плечом;	2
78	Март	4.4. Разучивание фигур. («С» класс)	Джайв. - флики и брейк; - работа в паре. Соединение фигур	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» (продвинутый 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. Оценочной процедурой является выступление на турнире.

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
Сформированность ценности здорового и безопасного образа	владеет представлениями о безопасном и здоровом образе жизни; имеет положительную мотивацию к безопасному и здоровому образу жизни; занимает	8-10



жизни	осознанно активную позицию.	
	владеет представлениями о безопасном и здоровом образе жизни; проявляет положительное отношение к безопасному и здоровому образу жизни, однако занимает пассивную позицию.	4-7
	мотивация к безопасному и ЗОЖ у учащегося не сформирована.	0-3
<b>Достижение метапредметных результатов</b>		
Сформированность навыков общения и сотрудничества	договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходит к общему с партнёрами по деятельности решению; формулирует и аргументирует собственное мнение, учитывает мнения, отличные от собственного; проявляет позитивное отношение к совместной деятельности	8-10
	договаривается о распределении 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 ставить цели и задачи учебной деятельности	участвует в формулировке целей, задач деятельности, 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 ½ объёма знаний, предусмотренных программой	4-7
	овладел менее чем ½ 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 ½ объёма умений, предусмотренных программой	4-7
	учащийся овладел менее чем ½ 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).