

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 бальный танец»  
(стартовый уровень)

Возраст учащихся – 6 - 10 лет  
Срок реализации – 2 года  
Трудоёмкость программы – 288 часов  
Форма обучения - очная

Автор - составитель:  
Петрова Анастасия Николаевна,  
педагог дополнительного образования

Омск, 2023 г.

### **Аннотация**

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

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

Модуль направлен на развитие двигательных и координационных способностей учащихся 6 - 10 лет, формирование интереса к спортивным бальным танцам. Срок реализации – 2 года, трудоёмкость модуля – 288 часов, ежегодно – по 144 часа.

В результате освоения программы модуля учащиеся будут владеть элементарными знаниями об анатомии человека; уметь сознательно управлять своим телом, исполнять отечественную, европейскую и латиноамериканскую программу танцев.

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебно-тематический план первого года обучения.....	7
3. Содержание первого года обучения.....	8
4. Учебно-тематический план второго года обучения.....	17
5. Содержание второго года обучения.....	18
6. Контрольно-оценочные средства.....	26
7. Условия реализации.....	30
8. Список литературы.....	32

## Пояснительная записка

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

Образовательный модуль «Спортивный бальный танец» (стартовый уровень) имеет *физкультурно-спортивную направленность*, является составной 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 реализует педагога дополнительного образования, обеспечивая гендерные различия учащихся в освоении содержания программы (для партнёра и партнёрши).

*Адресат модуля* – учащиеся в возрасте 6 – 10 лет. В этом возрасте дети легко овладевают сложными по координации движениями, что обусловлено высокой пластичностью нервной системы. Восприятие становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим, поэтому появляется возможность контроля выполняемого движения, концентрации на мышечных ощущениях. При регулярных тренировках дети этого возраста могут выполнить большие по объёму нагрузки с умеренными сдвигами в системе кровообращения и дыхания и быстрым восстановлением.

*Особенности набора.* Для освоения модуля принимаются все желающие в обозначенном возрастном диапазоне, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными бальными танцами.

*Форма обучения* - очная.

*Срок реализации* модуля – 2 года, трудоёмкость – 288 часов (ежегодно по 144 часа).

*Форма организации деятельности детского объединения* – клуб.

*Режим занятий:* занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 ч. Продолжительность одного занятия (академического часа) – 40 минут.

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

Ведущей *формой организации образовательного процесса* является учебно-тренировочное занятие, применяются также такие формы как соревнование, виртуальная экскурсия, занятия-игры, занятия-конкурсы и др.

*Состав учебных групп* постоянный, по характеру формирования учебные группы преимущественно одновозрастные. Количественный состав учебных групп - 14 человек.

*Цель:* развитие двигательных и координационных способностей учащихся 6 - 10 лет, формирование интереса к спортивным бальным танцам.

*Задачи:*

- формировать элементарные знания об анатомии человека;
- способствовать комплексному развитию физических качеств и функциональных способностей, навыков сознательного управления своим телом;
- обучить основам отечественной, европейской и латиноамериканской программ на уровне Е класса;
- воспитывать волю, работоспособность, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного и физически компетентного поведения.

*Планируемые результаты освоения образовательного модуля «Спортивный бальный танец» (стартовый уровень):*

*Личностные:*

- проявляют уважительное и доброжелательное отношение к другим людям, проявляют эмоциональную отзывчивость, сочувствие;
- умеют подчиняться правилам и социальным нормам;
- способны к волевым усилиям, проявляют настойчивость, самостоятельность в достижении цели.

*Метапредметные:*

- проявляют осознанное отношение к освоению материала, способны принимать и сохранять 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 программы (предметные):*

учащиеся знают:

- основные правила техники безопасности и поведения на занятии и мероприятиях;

- о строении и функциях человеческого тела;
- основные понятия музыкальной грамоты (ритм, музыкальный размер, характер музыки, темп);
- исходные положения для выполнения упражнений и фигур танцев;
- общие сведения из истории спортивных бальных танцев;
- названия программ спортивных бальных танцев, их отличительные особенности, входящие в них танцы, фигуры.

учащиеся умеют:

- ориентироваться в пространстве;
- исполнять танцы отечественной программы: танец маленьких утят, танец маленьких ковбоев, полька, современные ритмы, вару-вару;
- исполнить под музыку три танца латиноамериканской программы: Чач а ча, Самба, Джайв;
- исполнить под музыку три танца европейской программы: медленный вальс, венский вальс, квикстеп;
- презентовать себя на момент выступления.

*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, 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 ТСК «Версия» или турнира.

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

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

<b>№</b>	<b>Название структурного элемента</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы контроля/ аттестации</b>
1.	Вводное занятие	2	Беседа, опрос
2	Тренаж	8	практическое задание, педагогическое наблюдение
3.	Ритмические упражнения	8	практическое задание, педагогическое наблюдение
4.	Партерная гимнастика	18	практическое задание, педагогическое наблюдение
5.	Отечественная программа танцев	14	
5.1	Танец маленьких утят	2	практическое задание, педагогическое наблюдение
5.2	Танец маленьких ковбоев	4	практическое задание, педагогическое наблюдение
5.3	Полька	2	практическое задание, педагогическое наблюдение
5.4	Современные ритмы	4	практическое задание, педагогическое наблюдение
5.4	Вару-вару	2	практическое задание, педагогическое наблюдение
6.	Европейская программа танцев	44	
6.1	Особенности и история происхождения европейской программы танцев	2	опрос
6.2	Постановка корпуса	8	практическое задание, педагогическое наблюдение
6.3	Работа ног	16	практическое задание, педагогическое наблюдение
6.4	Разучивание фигур	18	практическое задание, педагогическое наблюдение
7.	Латиноамериканская программа танцев	46	
7.1	Особенности и история происхождения латиноамериканской программы танцев	2	опрос
7.2	Постановка корпуса	8	практическое задание, педагогическое наблюдение
7.3	Работа ног	18	практическое задание, педагогическое наблюдение
7.4	Разучивание фигур	18	практическое задание, педагогическое наблюдение
8.	Итоговые занятия	4	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	

## **Содержание первого года обучения**

образовательного модуля «Спортивный бальный танец»  
(стартовый уровень) ДООП образцового ТСК «Версия»

### 1. Вводное занятие.

Знакомство педагога и учащихся. 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 и термины.* Понятие «тренаж-разогрев». Упражнения, входящие в тренаж-разогрев.

*Практическая работа.* Ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подниманием колена. Бег на полупальцах, с высоким подниманием колен, пяток. Бег назад. Прыжки в сторону с приставкой. Упражнения для мышц шеи, спины, пресса, ног, наклоны. Прыжки. Поворот в движении, махи ногами и т.д.

### 3. Ритмические упражнения.

#### 3.1. Музыкально-ритмические упражнения.

*Теоретические понятия и термины.* Ритм, ритмический рисунок. Такт и затакт. Музыкальный размер, характер музыки, темп. Чередование сильной и слабой долей такта.

*Практическая работа.* Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнения на согласование движений с музыкой: хлопки в такт с музыкой с соблюдением ритмического рисунка, акцентируя разные доли такта; акцентированная ходьба с одновременным махом и согнутыми руками, движения руками в различном темпе; начало и окончание движения вместе с музыкой, движение в различных темпах, хлопки и удары ногой на сильную долю такта, ходьба на каждый счёт и через счёт и др. сочетания ритмического рисунка.

#### 3.2. Упражнения на ориентировку в пространстве.

*Теоретические понятия и термины.* Понятия «точки зала», «линия», «шеренга», «колонна», «круг», «интервал».

*Практическая работа.* Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Повороты на месте (строевые). Построение в круг из шеренги, колонны, цепочки и обратно. Продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево); продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звёздочка, конверт (по 5-6 человек на углах и в центре круга в шеренгу).

#### 3.3. Упражнения на координацию движений.

*Теоретические понятия и термины.* Понятие «согласованность движений».

*Практическая работа.* Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой вверх. Выставление левой

ноги вперёд, правой руки перед собой, правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д.

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

#### 4. Партерная гимнастика.

*Теоретические понятия и термины.* Положение рук и ног. Положение корпуса. Махи ногами и руками.

*Практическая работа.* Растяжки, упражнения на гибкость и силу. Работа на полу лёжа на спине - махи прямыми ногами; лёжа на животе – вытягивание корпуса на прямых руках «качалочка», «корзиночка». Работа стоя на коленях - махи назад, прогибы в спине. Упражнения на развитие силы мышц – «пресс», «ножницы» вперёд в стороны. Статические упражнения – «берёзка», «мостик», «бабочка».

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

#### 5. Отечественная программа.

##### 5.1. Танец маленьких утят.

*Теоретические понятия и термины.* Знакомство с отечественной программой: название танцев, музыка, положение рук и ног.

*Практическая работа.* Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли. Просмотр танца «Танец маленьких утят» под музыку, разбор каждого движения отдельно.

Подскоки с высоко поднятым коленом, работа рук, подъём на полупальцы. Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций, соединение изученного воедино. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

##### 5.2. Танец маленьких ковбоев.

*Теоретические понятия и термины.* Показ танца под музыку. Разбор каждого движения отдельно. Музыка, находить сильные доли такта.

*Практическая работа.* Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли. Просмотр танца «Танец маленьких ковбоев». Работа ног (колен), работа прямых рук, одновременное движение рук и ног. Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций, соединение изученного воедино. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

##### 5.3. Полька.

*Теоретические понятия и термины.* Полька как жанр хореографии, его характерные черты.

*Практическая работа.* Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли. Просмотр танца «Полька» под музыку. Разбор каждого движения отдельно. Приставные шаги в сторону, вправо и влево. Хлопки ритмичные. Одновременное движение руками и ногами. Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций, соединение изученного воедино. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

#### 5.4. Современные ритмы.

*Практическая работа.* Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли. Шаги в сторону вправо и влево, хлопки руками, прыжки, повороты. Приставные шаги в сторону дискошагом, повороты, работа рук и ног одновременно.

#### 5.5. Вару-вару.

*Теоретические понятия и термины.* Марш как жанр музыки.

*Практическая работа.* Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли. Маршевые шаги в стороны, каблук, носок, прыжки, подскоки, хлопки. Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций, соединение изученного воедино. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

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

### 6. Европейская программа.

6.1. Особенности и история происхождения Европейской программы танцев.

*Теоретические понятия и термины.* Особенности европейской программы. Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот, Квикстеп. Простые фигуры. Исторические справки о зарождение Медленного вальса, Танго, Венского вальса, Медленного фокстрота, Квикстепа.

*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.*

#### 6.2. Постановка корпуса.

*Теоретические понятия и термины.* 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: показ, демонстрация, объяснение, исполнительское учебное занятие.*

#### 6.3. Постановка ног.

*Теоретические понятия и термины.* Правильные позиции ног и стоп.

*Практическая работа.* Позиция ног 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.

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

#### 6.4. Разучивание фигур.

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

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

Медленный вальс. Муз. Размер 3/4. Правя перемена; левая перемена; соединение фигур.

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

#### 7. Латиноамериканская программа.

7.1. Особенности и история происхождения Латиноамериканской программы танцев.

*Теоретические понятия и термины.* Особенности латиноамериканской программы. Ча-ча-ча, Самба, Румба, Пасадобль, Джайв. Простые фигуры. Сильная доля такта, синкопированный ритм, Исторические справки о зарождении Самба, Ча-ЧА-ча, Румба, Пасадобль, Джайв.

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

#### 7.2 Постановка корпуса.

*Теоретические понятия и термины.* 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.

Рекомендации по положению рук направлены на избежание того, чтобы танцор в танце выглядел неуклюжим.

#### 7.2. Постановка ног.

*Теоретические понятия и термины.* Правильные позиции ног и стоп.  
*Практическая работа.* Позиция ног б. 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.

#### 7.3. Разучивание фигур.

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

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

Ча-ча-ча. Муз. Размер. 4/4. Шассе ча-ча-ча вправо; шассе ча-ча-ча влево; тайм-степ.

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

8. Итоговые занятия.

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

**Календарный учебный график первого 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	3. Ритмические упражнения	Повороты на месте (строевые). Построение в круг из шеренги, колонны, цепочки и обратно	2
6	Сентябрь	3. Ритмические упражнения	Упражнения на координацию движений	2
7	Сентябрь	3. Ритмические упражнения	Понятие «согласованность движений»	2
8	Сентябрь	4. Партерная гимнастика	Работа на полу лёжа на спине - махи прямыми ногами; лёжа на животе – вытягивание корпуса на прямых руках «качалочка», «корзиночка»	2
9	Октябрь	4. Партерная гимнастика	Статические упражнения – «берёзка», «мостик», «бабочка»	2
10	Октябрь	4. Партерная гимнастика	Положение рук и ног.	2
11	Октябрь	4. Партерная гимнастика	Положение корпуса. Махи ногами и руками	2
12	Октябрь	4. Партерная гимнастика	Растяжки, упражнения на гибкость и силу	2
13	Октябрь	4. Партерная гимнастика	Работа стоя на коленях - махи назад, прогибы в спине	2
14	Октябрь	4. Партерная гимнастика	Упражнения на развитие силы мышц – «пресс», «ножницы» вперёд в стороны	2
15	Октябрь	5. Европейская программа танцев. Особенности	Исторические справки о зарождение Медленного вальса,	2

		истории происхождения	Танго, Венского вальса, Медленного фокстрота, Квикстепа	
16	Октябрь	5.2. Постановка корпуса и рук	Положение рук и позиция корпуса	2
17	Ноябрь	5.2. Постановка корпуса и рук	Постановка корпуса; стойте прямо, ступни вместе	2
18	Ноябрь	5.2. Постановка корпуса и рук	Корпус подтянут и закреплен в талии (но не в плечах)	
19	Ноябрь	5.2. Постановка корпуса и рук	Плечи свободны. Упражнения на силу в руках	2
20	Ноябрь	5.2. Постановка корпуса и рук	Упражнение на развитие силы рук	2
21		5.2. Постановка корпуса и рук	Упражнение на развитие корпуса и шеи	2
22	Ноябрь	5.2. Постановка корпуса и рук	Упражнение на статику и динамику	2
23	Ноябрь	5.2. Постановка корпуса и рук	Построение позиции	2
24		5.2. Постановка корпуса и рук	Построение позиции	2
25	Ноябрь	5.3. Работа ног	Правильные позиции ног и стоп	2
26	Декабрь	5.3. Работа ног	Позиция ног б. Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно	2
27	Декабрь	5.3. Работа ног	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги	2
28	Декабрь	5.3. Работа ног	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги	2
29	Декабрь	5.3. Работа ног	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги	2
30	Декабрь	5.4. Разучивание фигур Е класс	Медленный вальс. Муз. Размер 3/4	2
31	Декабрь	5.4. Разучивание фигур Е класс	Медленный вальс. Правая перемена. Правый поворот по квадрату	2
32	Декабрь	5.4. Разучивание фигур Е класс	Медленный вальс. Левая перемена Левый поворот по квадрату	2
33	Декабрь	5.4. Разучивание фигур Е класс	Медленный вальс. Соединение простых фигур	2
34	Декабрь	5.4. Разучивание фигур Е класс	Квикстеп. Муз. размер 4/4	2
35	Декабрь	5.4. Разучивание фигур Е класс	Основные движения: ход лицом по линии танца	2
36	Январь	5.4. Разучивание фигур Е класс	Лок степ вперед, назад; четвертные повороты	2
37	Январь	5.4. Разучивание фигур Е класс	Работа в паре	2
38	Январь	5.4. Разучивание фигур Е класс	Соединение фигур. Несложные композиции	2

39	Январь	6. 1.Латиноамериканская программа танцев Особенности происхождения	Особенности латиноамериканской программы. Ча-ча-ча, Самба, Румба, Пасадобль, Джайв	2
40	Январь	6.2. Постановка корпуса и рук	Положение рук и позиция корпуса	2
41	Январь	6.2. Постановка корпуса и рук	Постановка корпуса; стойте прямо, ступни вместе	2
42	Февраль	6.2. Постановка корпуса и рук	Корпус подтянут и закреплен в талии (но не в плечах)	2
43	Февраль	6.2. Постановка корпуса и рук	Плечи свободны. Упражнения направление развитие силы рук	2
44	Февраль	6.2. Постановка корпуса и рук	Положение рук и позиция корпуса	2
45	Февраль	6.2. Постановка корпуса и рук	Постановка корпуса; стойте прямо, ступни вместе	2
46	Февраль	6.2. Постановка корпуса и рук	Корпус подтянут и закреплен в талии (но не в плечах)	2
47	Февраль	6.2. Постановка корпуса и рук	Плечи свободны. Упражнения направление развитие силы рук	2
48	Февраль	6.2. Постановка корпуса и рук	Координация правой и левой руки одновременно.	2
49	Февраль	6.3. Работа ног	Правильные позиции ног и стоп	2
50	Март	6.3. Работа ног	Позиция ног 1, 3, 5, 6.	2
51	Март	6.3. Работа ног	Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно	2
52	Март	6.3. Работа ног	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги	2
53	Март	6.3. Работа ног	Контроль пола стопой. Упражнение на развитие силы стоп	2
54	Март	6.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча. Муз. Размер. 4/4	2
55	Март	6.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча шоссе вправо, шоссе влево	2
56	Март	6.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча таймстеп, ньюйорк, рука к руке	2
57	Март	6.4. Разучивание фигур Е класса	Ча-ча-ча поворот вправо, поворот влево, локстеп вперед	2
58	Апрель	6.4. Разучивание фигур Е класса	Соединение простых фигур Ча-ча-ча	2
59	Апрель	6.4. Разучивание фигур Е класса	Самба. Муз. Размер 4/4	2
60	Апрель	6.4. Разучивание фигур Е класса	Самба ход на месте	2
61	Апрель	6.4. Разучивание фигур Е класса	Виск, ботофого	2
62	Апрель	6.4. Разучивание фигур Е класса	Вольта. Работа в паре	2
63	Апрель	7. Общая физическая	Малый комплекс растяжки в	2

		подготовка	партере	
64	Апрель	7. Общая физическая подготовка	Разминочный комплекс	2
65	Апрель	7. Общая физическая подготовка	Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку.	2
66	Апрель	7. Общая физическая подготовка	Малый комплекс растяжки в партере: подколенные и паховые связки	2
67	Май	7. Общая физическая подготовка	Малый комплекс растяжки в партере	2
68	Май	7. Общая физическая подготовка	Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку	2
69	Май	7. Общая физическая подготовка	Разминочный комплекс	2
70	Май	7. Общая физическая подготовка	Малый комплекс растяжки в партере: подколенные и паховые связки	
71	Май	8. Итоговое занятие	Открытое занятие	2
72	Май	8. Итоговое занятие	Самостоятельное выступление. Подведение итогов	2
<b>Итого:</b>				<b>144</b>

**Учебно-тематический план второго года обучения**  
образовательного модуля «Спортивный балльный танец»  
(стартовый 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.	6	беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
3.	Ритмические упражнения.	6	
3.1	Музыкально-ритмические упражнения	2	практическое задание, педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения на ориентировку в пространстве	2	практическое задание, педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения на координацию движений	2	практическое задание, педагогическое наблюдение
4.	Партерная гимнастика.	14	беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
5.	Европейская программа танцев	48	
5.1	Особенности и история происхождения европейских танцев	2	опрос
5.2	Постановка корпуса и рук.	18	беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
5.3	Работа ног	10	беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
5.4	Разучивание фигур («Е» класс)	18	беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
6.	Латиноамериканская программа танцев	48	
6.1	Особенности история происхождения латиноамериканских танцев	2	беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
6.2	Постановка корпуса и рук	18	беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
6.3	Работа ног	10	беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
6.4	Разучивание фигур («Е» класс)	18	беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
7.	Общая физическая подготовка (ОФП)	16	беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение.
8.	Итоговое занятие	4	практическое задание, педагогическое наблюдение.
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	

**Содержание второго года обучения**  
образовательного модуля «Спортивный балльный танец»  
(стартовый уровень) ДООП образцового ТСК «Версия»

1. Вводное занятие. Знакомство педагога и учащихся. 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 и термины.* Понятие тренаж-разогрев. Упражнения, входящие в тренаж-разогрев.

*Практическая работа.* Ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подниманием колена. Бег на полупальцах, с высоким подниманием колен, пяток. Бег назад. Прыжки в сторону с приставкой. Упражнения для мышц шеи, спины, пресса, ног, наклоны. Прыжки. Поворот в движении, махи ногами и т.д.

3. Ритмические упражнения.

3.1. Музыкально-ритмические упражнения.

*Теоретические понятия и термины.* Ритм, ритмический рисунок. Такт и затакт. Музыкальный размер, характер музыки, темп. Чередование сильной и слабой долей такта.

*Практическая работа.* Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнения на согласование движений с музыкой: хлопки в такт с музыкой с соблюдением ритмического рисунка, акцентируя разные доли такта; акцентированная ходьба с одновременным махом и согнутыми руками, движения руками в различном темпе; начало и окончание движения вместе с музыкой, движение в различных темпах, хлопки и удары ногой на сильную долю такта, ходьба на каждый счёт и через счёт и др. сочетания ритмического рисунка.

3.2. Упражнения на ориентировку в пространстве.

*Теоретические понятия и термины.* Понятия «точки зала», «линия», «шеренга», «колонна», «круг», «интервал».

*Практическая работа.* Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Повороты на месте (строевые). Построение в круг из шеренги, колонны, цепочки и обратно. Продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево); продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звёздочка, конверт (по 5-6 человек на углах и в центре круга в шеренгу).

3.3. Упражнения на координацию движений.

*Теоретические понятия и термины.* Понятие «согласованность движений».

*Практическая работа.* Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой вверх. Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой, правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д.

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

#### 4. Партерная гимнастика.

*Теоретические понятия и термины.* Положение рук и ног. Положение корпуса. Махи ногами и руками.

*Практическая работа.* Растяжки, упражнения на гибкость и силу. Работа на полу лёжа на спине - махи прямыми ногами; лёжа на животе – вытягивание корпуса на прямых руках «качалочка», «корзиночка». Работа, стоя на коленях - махи назад, прогибы в спине. Упражнения на развитие силы мышц – «пресс», «ножницы» вперёд в стороны. Статические упражнения – «берёзка», «мостик», «бабочка».

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

#### 5. Европейская программа танцев.

5.1. Особенности и история происхождения европейской программы танцев.

*Теоретические понятия и термины.* Особенности европейской программы: история, танцы входящие в состав. Медленный вальс, Квикстеп. Простые фигуры. Исторические справки о зарождение Медленного вальса, Танго, Венского вальса, Медленного фокстрота, Квикстепа.

*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: исполнительское учебное занятие.*

#### 5.2. Постановка корпуса и рук.

*Теоретические понятия и термины.* 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.

Рекомендации по положениям рук направлены на избежание того, чтобы танцор в танце выглядел неуклюжим.

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

#### 5.3. Постановка ног.

*Теоретические понятия и термины.* Правильные позиции ног и стоп.

*Практическая работа.* Позиция ног б. 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.

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

#### 5.4. Разучивание фигур. «Е» класс.

*Теоретические понятия и термины.* 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 вперед, назад; четвертные повороты. Работа в паре. Соединение фигур. Несложные композиции.

#### 6. Латиноамериканская программа танцев.

##### 6.1. История происхождения латиноамериканских танцев.

*Теоретические понятия и термины.* Особенности латиноамериканской программы: история, танцы, входящие в состав. Ча-ча-ча, Самба. Простые фигуры. Сильная доля такта, синкопированный ритм. Исторические справки о зарождении Самба, Ча-ЧА-ча, Румба, Пасадобль, Джайв.

*Практическая работа.* Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли такта. Ча-ча-ча, таймс-степ, основной шаг. Разучивание, отработка движений и комбинаций. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

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

##### 6.2. Постановка корпуса и рук.

*Теоретические понятия и термины.* 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.

Рекомендации по положениям рук направлены на избежание того, чтобы танцор в танце выглядел неуклюжим.

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

##### 6.3. Постановка ног.

*Теоретические понятия и термины.* 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.

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

6.4. Разучивание фигур. «Е» класс.

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

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

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

Самба. Муз. Размер 4/4. Самба ход на месте; виск; ботофого; вольта. Работа в паре.

Соединение фигур. Несложные композиции.

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

7. Общая физическая подготовка (ОФП).

*Теоретические понятия и термины.* Правильное выполнение элементов и упражнений.

*Практическая работа.* Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя самостоятельно. Разминочный комплекс: 2 вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку. Малый комплекс растяжки в партере: подколенные и паховые связки.

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

8. Итоговые занятия.

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

**Календарный учебный график второго 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	3. Ритмические упражнения	Повороты на месте (строевые). Построение в круг из шеренги, колонны, цепочки и обратно	2
6	Сентябрь	3. Ритмические упражнения	Упражнения на координацию движений	2
7	Сентябрь	3. Ритмические упражнения	Понятие «согласованность движений»	2
8	Сентябрь	4. Партерная гимнастика	Работа на полу лёжа на спине - махи прямыми ногами; лёжа на животе – вытягивание корпуса на прямых руках «качалочка», «корзиночка»	2
9	Октябрь	4. Партерная гимнастика	Статические упражнения – «берёзка», «мостик», «бабочка»	2
10	Октябрь	4. Партерная гимнастика	Положение рук и ног.	2
11	Октябрь	4. Партерная гимнастика	Положение корпуса. Махи ногами и руками	2
12	Октябрь	4. Партерная гимнастика	Растяжки, упражнения на гибкость и силу	2
13	Октябрь	4. Партерная гимнастика	Работа стоя на коленях - махи назад, прогибы в спине	2
14	Октябрь	4. Партерная гимнастика	Упражнения на развитие силы мышц – «пресс», «ножницы» вперёд в стороны	2
15	Октябрь	5. Европейская программа	Исторические справки о	2

		танцев. Особенности истории происхождения	зарождение Медленного вальса, Танго, Венского вальса, Медленного фокстрота, Квикстепа	
16	Октябрь	5.2. Постановка корпуса и рук	Положение рук и позиция корпуса	2
17	Ноябрь	5.2. Постановка корпуса и рук	Постановка корпуса; стойте прямо, ступни вместе	2
18	Ноябрь	5.2. Постановка корпуса и рук	Корпус подтянут и закреплён в талии (но не в плечах)	
19	Ноябрь	5.2. Постановка корпуса и рук	Плечи свободны. Упражнения на силу в руках	2
20	Ноябрь	5.2. Постановка корпуса и рук	Упражнение на развитие силы рук	2
21		5.2. Постановка корпуса и рук	Упражнение на развитие корпуса и шеи	2
22	Ноябрь	5.2. Постановка корпуса и рук	Упражнение на статику и динамику	2
23	Ноябрь	5.2. Постановка корпуса и рук	Построение позиции	2
24		5.2. Постановка корпуса и рук	Построение позиции	2
25	Ноябрь	5.3. Работа ног	Правильные позиции ног и стоп	2
26	Декабрь	5.3. Работа ног	Позиция ног б. Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно	2
27	Декабрь	5.3. Работа ног	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги	2
28	Декабрь	5.3. Работа ног	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги	2
29	Декабрь	5.3. Работа ног	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги	2
30	Декабрь	5.4. Разучивание фигур Е класс	Медленный вальс. Муз. Размер 3/4	2
31	Декабрь	5.4. Разучивание фигур Е класс	Медленный вальс. Правая перемена. Правый поворот по квадрату	2
32	Декабрь	5.4. Разучивание фигур Е класс	Медленный вальс. Левая перемена. Левый поворот по квадрату	2
33	Декабрь	5.4. Разучивание фигур Е класс	Медленный вальс. Соединение простых фигур	2
34	Декабрь	5.4. Разучивание фигур Е класс	Квикстеп. Муз. размер 4/4	2
35	Декабрь	5.4. Разучивание фигур Е класс	Основные движения: ход лицом по линии танца	2
36	Январь	5.4. Разучивание фигур Е класс	Лок степ вперёд, назад; четвертные повороты	2
37	Январь	5.4. Разучивание фигур Е класс	Работа в паре	2
38	Январь	5.4. Разучивание фигур Е	Соединение фигур. Несложные	2

		класс	композиции	
39	Январь	6. 1.Латиноамериканская программа танцев Особенности происхождения	Особенности латиноамериканской программы. Ча-ча-ча, Самба, Румба, Пасадобль, Джайв	2
40	Январь	6.2. Постановка корпуса и рук	Положение рук и позиция корпуса	2
41	Январь	6.2. Постановка корпуса и рук	Постановка корпуса; стойте прямо, ступни вместе	2
42	Февраль	6.2. Постановка корпуса и рук	Корпус подтянут и закреплен в талии (но не в плечах)	2
43	Февраль	6.2. Постановка корпуса и рук	Плечи свободны. Упражнения направление развитие силы рук	2
44	Февраль	6.2. Постановка корпуса и рук	Положение рук и позиция корпуса	2
45	Февраль	6.2. Постановка корпуса и рук	Постановка корпуса; стойте прямо, ступни вместе	2
46	Февраль	6.2. Постановка корпуса и рук	Корпус подтянут и закреплен в талии (но не в плечах)	2
47	Февраль	6.2. Постановка корпуса и рук	Плечи свободны. Упражнения направление развитие силы рук	2
48	Февраль	6.2. Постановка корпуса и рук	Координация правой и левой руки одновременно.	2
49	Февраль	6.3. Работа ног	Правильные позиции ног и стоп	2
50	Март	6.3. Работа ног	Позиция ног1, 3, 5, 6.	2
51	Март	6.3. Работа ног	Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно	2
52	Март	6.3. Работа ног	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги	2
53	Март	6.3. Работа ног	Контроль пола стопой. Упражнение на развитие силы стоп	2
54	Март	6.4. Разучивание фигур E класса	Ча-ча-ча. Муз. Размер. 4/4	2
55	Март	6.4. Разучивание фигур E класса	Ча-ча-ча шоссе вправо, шоссе влево	2
56	Март	6.4. Разучивание фигур E класса	Ча-ча-ча таймстеп, ньюйорк, рука к руке	2
57	Март	6.4. Разучивание фигур E класса	Ча-ча-ча поворот вправо, поворот влево, локстеп вперед	2
58	Апрель	6.4. Разучивание фигур E класса	Соединение простых фигур Ча-ча-ча	2
59	Апрель	6.4. Разучивание фигур E класса	Самба. Муз. Размер 4/4	2
60	Апрель	6.4. Разучивание фигур E класса	Самба ход на месте	2
61	Апрель	6.4. Разучивание фигур E класса	Виск, ботофого	2
62	Апрель	6.4. Разучивание фигур E	Вольта. Работа в паре	2

		класса		
63	Апрель	7. Общая физическая подготовка	Малый комплекс растяжки в партере	2
64	Апрель	7. Общая физическая подготовка	Разминочный комплекс	2
65	Апрель	7. Общая физическая подготовка	Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку.	2
66	Апрель	7. Общая физическая подготовка	Малый комплекс растяжки в партере: подколенные и паховые связки	2
67	Май	7. Общая физическая подготовка	Малый комплекс растяжки в партере	2
68	Май	7. Общая физическая подготовка	Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку	2
69	Май	7. Общая физическая подготовка	Разминочный комплекс	2
70	Май	7. Общая физическая подготовка	Малый комплекс растяжки в партере: подколенные и паховые связки	
71	Май	8. Итоговое занятие	Открытое занятие	2
72	Май	8. Итоговое занятие	Самостоятельное выступление. Подведение итогов	2
<b>Итого:</b>				<b>144</b>

## **Контрольно-оценочные средства** образовательного модуля «Спортивный бальный танец» (стартовый 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

Раздел программы	Название ресурса
Вводное занятие	– Что такое Этикет [обучающий мультфильм для детей] // YouTube. 28 июл. 2017 ( <a href="https://youtu.be/J7UtbP95Hwc">https://youtu.be/J7UtbP95Hwc</a> )
Ритмические упражнения	– Динамические оттенки. Музыка 23. Шишкина школа. [обучающее видео для детей] // YouTube. 19 авг. 2014 ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OvPiN1TAN00">https://www.youtube.com/watch?v=OvPiN1TAN00</a> )
Отечественная программа танцев	– Шесть ступеней мастерства. Детские танцы. Учебное видеопособие. (DVD), 2006.
Европейская программа танцев	– 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. – Фестиваль суперзвезд бального танца. Латина и Стандарт. (DVD). - ВидеоМастер, 2010.
Латиноамериканская программа танцев	– Плетнев Л. М. Учебный цикл «Линия танца». Латина. Основные фигуры./ Л.М. Плетнев. – М.: ВидеоМастер, 2008. – 1 DVD. – Уолтер Л. Техника латиноамериканских танцев [Электронный ресурс]: часть 1 — Румба, Самба. - Режим доступа: <a href="https://dancebooks.ru/walter-laird-1/">https://dancebooks.ru/walter-laird-1/</a> – Уолтер Л. Техника латиноамериканских танцев [Электронный ресурс]: часть 2 — Пасодобль, Ча-ча-ча, Джайв. - Режим доступа: <a href="https://dancebooks.ru/walter-laird-2/">https://dancebooks.ru/walter-laird-2/</a> – Дети-1 (до 9 лет). Латина. Первенство Беларуси. Спортивные бальные танцы [видео] // YouTube.

	<p>27.05.2018 (<a href="https://youtu.be/QW69najragc">https://youtu.be/QW69najragc</a>)</p> <p>– Херн Д. Популярные английские вариации. Латиноамериканские танцы. Выпуск №2, 2004 [обучающее видео]//. YouTube. 2004 (<a href="https://youtu.be/WsdMmXToR7I">https://youtu.be/WsdMmXToR7I</a>)</p>
--	---

### 3. Методическое обеспечение

#### Учебно-методическое обеспечение

<b>Раздел программы</b>	<b>Учебно-методические материалы</b>
Латиноамериканская программа	– Наглядный дидактический материал «Что это?»
Европейская программа	– Сборники упражнений. Карточки.
Ориентация в пространстве	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Наглядный дидактический материал «Точки зала»</li> <li>– Наглядный дидактический материал «Многообразие рисунков танца»</li> <li>– Мультимедийная презентация «Перестроения в танце»</li> </ul>

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/3f1gkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.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\\_253132/02141b8dbdc2aba2883123b07d337c93806bad46](http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_253132/02141b8dbdc2aba2883123b07d337c93806bad46) (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. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения : учеб. для студентов вузов / А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 646 с. – Текст : непосредственный.
3. 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.
4. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии: учебное пособие для вузов / Е. А. Лукьянова. – Санкт-Петербург: Планета музыки, 2023. – 184 с. – Текст : непосредственный.
5. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха / В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 288 с. – Текст : непосредственный.
6. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. для студентов вузов / Л. К. Серова. – Москва : Юрайт, 2023. – 125 с. – Текст : непосредственный.
7. 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. Ожич, Е. История танцев / Е. Ожич. – Санкт-Петербург: Качели, 2017. – 27 с. - Текст : непосредственный.
2. Плетнев, Л. М. Учебный цикл «Линия танца». Латина. Основные фигуры./ Л.М. Плетнев. – М.: ВидеоМастер, 2008. – 1 DVD.
3. Плетнев, Л. М. Учебный цикл «Линия танца». Стандарт, часть 1. Основные. / Л.М. Плетнев. – М.: ВидеоМастер, 2008. – 1 DVD.
4. Плетнев, Л. М. Учебный цикл «Линия танца». Стандарт, часть 2. Именные вариации./ Л.М. Плетнев. – М.: ВидеоМастер, 2008. – 1 DVD.

5. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции 6 марта 2018 г. / под. ред. В.А. Александровой. – М.: РГУФКСМиТ, 2018.
6. 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).