

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

Принята на заседании
методического Совета от
31.05.2024 года
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БОУ ДО г. Омска «ДДТ ОАО»
_____ Ю.В.Плоцкая
31.05.2024 года

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

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

Автор - составитель:
Петрова Анастасия Николаевна,
педагог дополнительного образования

Омск, 2024 г.

Аннотация

Образовательный модуль «Спортивный бальный танец» (базовый уровень) является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцового танцевально-спортивного клуба «Версия», имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню сложности содержания образования является модулем базового уровня.

Целью образовательного модуля является физическое развитие учащихся, развитие их личностного и мотивационного потенциала средствами танцевального спорта.

После освоения образовательного модуля учащиеся:

Будут знать:

- основные правила техники безопасности и поведения на занятии и турнирах, средства выразительности в танце;
- строение и основные функции человеческого тела;
- название танцев, фигур Е и Д класса латиноамериканской и европейской программ, их расположение в зале, критерии оценивания;
- историю происхождения, особенности танцев европейской и латиноамериканской программы.

Будут уметь:

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

Будут иметь возможность активного вхождения в танцевальный спорт высших достижений.

Для обучения по образовательному модулю принимаются учащиеся 8-12 лет, освоившие обучение по образовательному модулю «Спортивный бальный танец» (стартовый уровень) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцового танцевально-спортивного клуба «Версия», не имеющие медицинских противопоказаний для занятий.

Срок реализации модуля 3 года. Объём учебной нагрузки первого, второго и третьего года обучения составляет по 216 часов. Общая трудоёмкость образовательного модуля – 648 часов.

Оглавление

1. Пояснительная записка	4
2. Учебно-тематический план 1 года обучения	8
3. Содержание 1 года обучения	9
4. Календарный учебный график 1 года обучения	15
5. Учебно-тематический план 2 года обучения	21
6. Содержание 2 года обучения	22
7. Календарный учебный график 2 года обучения	28
8. Учебно-тематический план 3 года обучения	34
9. Содержание 3 года обучения	35
10. Календарный учебный график 3 года обучения	42
11. Контрольно-оценочные средства	48
12. Условия реализации образовательного модуля	52
13. Список литературы	54

Пояснительная записка

Образовательный модуль «Спортивный бальный танец» (базовый уровень) является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцового танцевально-спортивного клуба «Версия», имеет *физкультурно-спортивную направленность*, направлен на развитие физических и творческих способностей учащихся, формирование интереса к спортивным бальным танцам.

Образовательный модуль «Спортивный бальный танец» по уровню сложности содержания образования является модулем *базового уровня*.

Образовательный модуль «Спортивный бальный танец» (базовый уровень) разработан в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования и локальными актами учреждения.

Актуальность образовательного модуля определяется:

- Государственной политикой Российской Федерации в сфере образования: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года и др.
- Социальным заказом общества - потребностями и интересами учащихся, их родителей.
- Современными требованиями, связанными с развитием творческих способностей учащихся.

Спортивный бальный танец является востребованным видом спорта. Этому способствуют зрелищность и красота танцев, популяризация его через средства массовой информации. Спортивный бальный танец - эффективное средство физического, умственного развития, эстетического воспитания учащихся. Занятия бальными танцами предоставляют детям возможность реализовать свои спортивные мечты - выступить на турнирах, занимать призовые места.

Педагогическая целесообразность. Реализация образовательного модуля включает учащихся в общественную практику, формирует значимые личностные компетенции, даёт возможность избежать влияния негативных социальных явлений.

Особенности организации образовательного процесса. Особенностью и важным условием организации образовательного процесса является то, что в реализации образовательного модуля желательное участие двух педагогов дополнительного образования для того, чтобы обеспечить гендерные различия учащихся в освоении содержания программы (для партнёра и партнёрши).

Адресат образовательного модуля. Для обучения по образовательному модулю принимаются дети 8-12 лет, освоившие обучение по образовательному модулю «Спортивный бальный танец» (стартовый уровень) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцового танцевально-спортивного клуба «Версия», не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными бальными танцами. Зачисление осуществляется по желанию учащегося и заявлению родителя (законного представителя). При наличии свободных мест учащиеся зачисляются по результатам собеседования на любом этапе обучения в указанном возрастном диапазоне.

Характеристика целевой группы. В возрасте 8 – 12 лет запоминание и процесс воспроизведения движения от механического характера логично переходит к осмысленному пониманию структуры задания через приёмы словесного объяснения, связанные с деятельностью воображения. Младший школьный возраст - время активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций, благодаря чему учащимся становятся доступны сложнокоординированные танцевальные движения и комбинации.

Состав учебных групп постоянный, по характеру формирования учебные группы преимущественно одновозрастные, наполняемость в группах составляет 10-15 человек.

Сроки реализации образовательного модуля. Модуль рассчитан на 3 года обучения.

Трудоёмкость модуля – 648 часов. Объём учебной нагрузки первого, второго и третьего года обучения составляет по 216 часов.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (при наличии двух педагогов - 2 раза в неделю у первого педагога, 1 раз – у второго). Продолжительность одного академического часа - 40 минут, перерыв между часами – 10 минут.

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности объединения – учебная группа, клуб.

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

Ведущей *формой организации образовательного процесса* является практическое учебно-тренировочное занятие, применяется также такие формы как соревнование, виртуальная экскурсия, игровой практикум, конкурс и другие.

Цель: физическое развитие учащихся, развитие их личностного и мотивационного потенциала средствами танцевального спорта.

Задачи:

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

Планируемые результаты освоения образовательного модуля.

Личностные результаты.

После освоения образовательного модуля учащиеся:

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

Метапредметные

После освоения образовательного модуля учащиеся:

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

Результаты по направленности (профилю) образовательного модуля.

После освоения образовательного модуля учащиеся:

Будут знать:

- основные правила техники безопасности и поведения на занятии и турнирах;
- средства выразительности в танце;
- строение и основные функции человеческого тела;
- название танцев, фигур Е и Д класса латиноамериканской и европейской программ, их расположение в зале, критерии оценивания;
- историю происхождения, особенности танцев европейской программы (медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот и квикстеп);

– историю происхождения, особенности танцев латиноамериканской программы (ча-ча-ча, самба, румба, пасадобль, джайв).

Будут уметь:

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

Будут иметь 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, сдача контрольных нормативов, практическое задание, фестиваль, турнир и другое.

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 танцевально-спортивного клуба «Версия» или турнира.

Порядок получения документа об обучении. Учащиеся, успешно освоившие обучение по образовательному модулю «Спортивный бальный танец» (базовый уровень) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцового танцевально-спортивного клуба «Версия», получают документ об обучении установленного образца.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов
1.	Вводное занятие.	2
2.	Тренаж.	10
3.	Европейская программа танцев.	82
3.1	История происхождения европейской программы танцев.	4
3.2	Постановка корпуса и рук.	12
3.3	Работа ног и стоп.	12
3.4	Разучивание фигур (Е класс).	34
3.5	Работа над образом.	10
3.6	Постановка в пары.	10
4.	Латиноамериканская программа танцев.	82
4.1	История происхождения латиноамериканской программы танцев.	4
4.2	Постановка корпуса и рук.	12
4.3	Работа ног и стоп.	12
4.4	Разучивание фигур (Е класс).	34
4.5	Работа над образом.	10
4.6	Постановка в пары.	10
5.	Общая физическая подготовка.	18
6.	Специальная физическая подготовка.	18
7.	Итоговые занятия.	4
	Итого	216

Содержание 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум.

Теоретические понятия и термины: режим работы, техника безопасности, санитарно-гигиенические нормы.

Практическая работа. Знакомство с режимом работы, планом учебного года. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности и правила поведения в паркетном зале, в учреждении. Санитарно-гигиенические нормы. Дисциплина на занятиях. Этика общения в коллективе. Правила дорожного движения.

Игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

2. Тренаж.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: тренаж-разогрев, упражнение, мышечный аппарат, работа мышц.

Практическая работа. Тренаж-разогрев. Упражнения, входящие в тренаж-разогрев. Строение мышечного аппарата. Принципы работы мышц.

Элементы танцев в современных ритмах.

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

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

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

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

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

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3. Европейская программа танцев.

3.1. История происхождения европейской программы танцев.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: европейская программа, медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп, простые фигуры, сложные фигуры, ритм, темп, эстетика и характер.

Практическая работа. Танцы, входящие в европейскую программу бальных танцев: медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот и квикстеп. Происхождение, отличительные особенности - ритм, темп, эстетика и характер. Простые фигуры. Сложные фигуры. Комбинации сложных и простых фигур.

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.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3.2. Постановка корпуса и рук.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: положение рук, позиция корпуса, баланс, руководство.

Практическая работа. Положение рук и позиция корпуса. Особое внимание положению рук в бальных танцах. Зависимость внешнего впечатления, нарушение баланса и руководства от плохой постановки рук.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3.3. Работа ног и стоп.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: правильные позиции ног, правильные позиции стоп, позиция ног 1 - 6, перекаты по стопе.

Практическая работа. Правильные позиции ног и стоп. 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.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3.4. Разучивание фигур (Е класс).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ, турнир.

Теоретические понятия и термины: танцевальный элемент, соединение фигур.

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

Медленный вальс. Музыкальный размер 3/4.

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

Соединение фигур. Несложные композиции.

Квикстеп. Музыкальный размер 4/4.

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

Соединение фигур. Несложные композиции.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3.5. Работа над образом.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: художественный образ, эмоциональность исполнения.

Практическая работа. Создание определённого художественного образа в танце. Эмоциональность исполнения танца. Искусство танцевального поклона в паре. Мимика и жесты в танце. Основы сценического движения. Эмоциональная реакция.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3.6. Постановка в пары.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ, тренинг.

Теоретические понятия и термины: пара, танцевальная единица, права партнёров, обязанность партнёров, партнёрство, ведение, ведущий, ведомый, функциональные возможности в паре, конфликты в паре, творчество в паре.

Практическая работа. Пара как танцевальная единица. Права и обязанность партнёров, их взаимоотношения. Партнёрство (ведение). Ведущий и ведомый. Функциональные возможности в паре. Приёмы разрешения конфликтов. Совместное творчество в паре. Исполнение танцевальных фигур в паре. Тренинг: игры на доверие партнёру.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

4. Латиноамериканская программа танцев.

4.1. История происхождения латиноамериканской программы танцев.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: латиноамериканская программа, ча-ча-ча, самба, румба, пасадобль, джайв, простые фигуры, сложные фигуры, сильная доля такта, синкопированный ритм.

Практическая работа. Особенности латиноамериканской программы: история, танцы, входящие в состав. ча-ча-ча, самба, румба, пасадобль, джайв. Простые фигуры. Сложные фигуры. Комбинации из простых и сложных фигур. Сильная доля такта, синкопированный ритм.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

4.2. Постановка корпуса и рук.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: положение рук, позиция корпуса, баланс, руководство.

Практическая работа. Положение рук и позиция корпуса. Положение рук и позиция корпуса. Особое внимание положению рук в бальных танцах. Зависимость внешнего впечатления, нарушение баланса и руководства от плохой постановки рук.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

4.3. Работа ног и стоп.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: правильные позиции ног, правильные позиции стоп, позиция ног 1 - 6, перекаты по стопе.

Практическая работа. Правильные позиции ног и стоп. 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.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

4.4. Разучивание фигур (Е класс).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ, турнир.

Теоретические понятия и термины: танцевальные элементы, соединение фигур, музыкальный размер, виск, ботофого, вольта, пот поворот, лок степ, алемана, веер.

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

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

Ча-ча-ча. Музыкальный размер 4/4. Нью-йорк (раскрытие), спот поворот, лок степ, алемана, веер. Работа в паре. Соединение фигур.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

4.5. Работа над образом.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ, тренинг.

Теоретические понятия и термины: художественный образ, эмоциональность исполнения.

Практическая работа. Создание определённого художественного образа в танце. Эмоциональность исполнения танца.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

4.6. Постановка в пары.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ, тренинг.

Теоретические понятия и термины: пара, танцевальная единица, права партнёров, обязанность партнёров, партнёрство, ведение, ведущий, ведомый, функциональные возможности в паре, конфликты в паре, творчество в паре.

Практическая работа. Пара как танцевальная единица. Права и обязанность партнёров, их взаимоотношения. Партнёрство (ведение). Ведущий и ведомый. Функциональные возможности в паре. Приёмы разрешения конфликтов. Совместное творчество в паре.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

5. Общая физическая подготовка.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: упражнения, физические возможности, координационные возможности.

Практическая работа. Правильное выполнение упражнений. Отработка навыков. Улучшение физических и координационных возможностей. Малый комплекс растяжки в партере. Разминочный комплекс. Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку. Малый комплекс растяжки в партере: подколенные и паховые связки. Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку. Работа в парах. Сдача нормативов.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов.

6. Специальная физическая подготовка.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: упражнения, физические возможности, координационные возможности.

Практическая работа. Правильное выполнение упражнений.

Отработка навыков. Улучшение физических и координационных возможностей. Отработка навыков. Улучшение физических и координационных возможностей. Улучшение силовых показателей. Улучшение скоростных способностей. Улучшение гибкости. Улучшение скоростно-силовых показателей. Отработка техники выполнения элементов. Улучшение показателей выносливости. Сдача нормативов.

7. Итоговые занятия.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, выступление.

Практическая работа. Самостоятельное выступление. Показ практических навыков. Подведение итогов.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, выступление.

Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Сентябрь	1. Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности. Игры создание атмосферы доверия, позитивного настроения.	2
2.	Сентябрь	2. Тренаж.	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. 3.1. История происхождения европейской программы танцев.	Исторические справки о зарождении медленного вальса, танго, венского вальса, медленного фокстрота, квикстепа.	2
8.	Сентябрь	3.1. История происхождения европейской программы танцев.	Отличительные особенности танцев между собой. Пример на базовых фигурах.	2
9.	Сентябрь	3.2. Постановка корпуса и рук.	Статические упражнения – «берёзка», «мостик», «бабочка». Работа на полу, лёжа на спине - махи прямыми ногами.	2
10.	Сентябрь	3.2. Постановка корпуса и рук.	Положение рук и ног. Плечи свободны. Упражнения на силу в руках.	2
11.	Сентябрь	3.2. Постановка корпуса и рук.	Положение корпуса. Махи ногами и руками лёжа на животе – вытягивание корпуса на прямых руках «качалочка», «корзиночка».	2
12.	Сентябрь	3.2. Постановка корпуса и рук.	Растяжки, упражнения на гибкость и силу.	2
13.	Сентябрь	3.2. Постановка корпуса и рук.	Работа стоя на коленях - махи назад, прогибы в спине.	2
14.	Октябрь	3.2. Постановка корпуса и рук.	Упражнения на развитие силы мышц – «пресс», «ножницы» вперёд в стороны.	2
15.	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп.	Позиция ног 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 класс).	Медленный вальс. Правый поворот.	2
22.	Октябрь	3.4. Разучивание фигур (Е класс).	Медленный вальс. Левый поворот.	2
23.	Октябрь	3.4. Разучивание фигур (Е класс).	Медленный вальс. Синкопированное шоссе.	2
24.	Октябрь	3.4. Разучивание фигур (Е класс).	Квикстеп. Типль шоссе.	2
25.	Октябрь	3.4. Разучивание фигур (Е класс).	Квикстеп. Локи вперед и назад	2
26.	Октябрь	3.4. Разучивание фигур (Е класс).	Квикстеп. Два шага типль шоссе.	2
27.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Е класс).	Квикстеп. Четвертные повороты.	2
28.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Е класс).	Медленный вальс. Натуральный спин поворот.	2
29.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Е класс).	Медленный вальс. Простые фигуры соединить.	2
30.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Е класс).	Медленный вальс. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$.	2
31.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Е класс).	Медленный вальс. Правая перемена. Правый поворот по квадрату.	2
32.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Е класс).	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. Музыкальный размер 4/4. Основные движения: ход лицом по линии танца.	2
35.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Е класс).	Квикстеп. Музыкальный размер 4/4. Четвертные повороты, работа в паре.	2
36.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Е класс).	Квикстеп. Лок степ вперед, 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.	Основы сценического движения. Эмоциональная реакция.	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.	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. Латино-американская программа танцев. 4.1. История происхождения латино-американской программы танцев.	Особенности латиноамериканской программы. Ча-ча-ча, самба, румба, пасадобль, джайв.	2
49.	Декабрь	4.1. История происхождения латино-американской программы танцев.	Положение рук и позиция корпуса.	2
50.	Декабрь	4.2. Постановка корпуса и рук.	Постановка корпуса; стойка прямо, ступни вместе. Промежуточная аттестация.	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 на 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 класс).	Ча-ча-ча. Тайм степ.	2
63.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Е класс).	Ча-ча-ча. Музыкальный размер 4/4.	2
64.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Е класс).	Ча-ча-ча шоссе вправо, шоссе влево.	2
65.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Е класс).	Ча-ча-ча тайм степ, нью-йорк, рука к руке.	2
66.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Е класс).	Ча-ча-ча поворот вправо, поворот влево, лок степ вперед.	2
67.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Е класс).	Соединение простых фигур ча-ча-ча.	2
68.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Е класс).	Самба. Музыкальный размер 4/4.	2
69.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Е класс).	Самба ход на месте.	2
70.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Е класс).	Самба. Виск, ботофого.	2
71.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Е класс).	Самба. Вольта. Работа в паре.	2
72.	Март	4.4. Разучивание фигур (Е класс).	Самба. Крис кросс, вольта.	2
73.	Март	4.4. Разучивание фигур (Е класс).	Самба. Соло спот, вольта.	2
74.	Март	4.4. Разучивание фигур (Е класс).	Ча-ча-ча. Три Ча.	2
75.	Март	4.4. Разучивание фигур (Е класс).	Ча-ча-ча. Хип твист, слип.	2
76.	Март	4.4. Разучивание фигур (Е класс).	Самба. Самбоход.	2
77.	Март	4.4. Разучивание фигур (Е класс).	Самба простые фигуры, соединение.	2
78.	Март	4.4. Разучивание фигур (Е класс).	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 возможных конфликтов в паре.	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. Итоговые занятия.	Самостоятельное выступление.	2
108.	Май	8. Итоговые занятия.	Самостоятельное выступление. Подведение итогов. Промежуточная аттестация.	2
Итого:				216

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов
1.	Вводное занятие.	2
2.	Тренаж.	10
3.	Европейская программа танцев.	82
3.1	История происхождения европейской программы танцев.	4
3.2	Постановка корпуса и рук.	12
3.3	Работа ног и стоп.	12
3.4	Разучивание фигур (Е и Д класс).	34
3.5	Работа над образом.	10
3.6	Постановка в пары.	10
4.	Латиноамериканская программа танцев.	82
4.1	История происхождения латиноамериканской программы танцев.	4
4.2	Постановка корпуса и рук.	12
4.3	Работа ног и стоп.	12
4.4	Разучивание фигур (Е и Д класс).	34
4.5	Работа над образом.	10
4.6	Постановка в пары.	10
5.	Общая физическая подготовка.	18
6.	Специальная физическая подготовка.	18
7.	Итоговые занятия.	4
	Итого	216

Содержание 2 года обучения

1. Вводное занятие.

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум.

Теоретические понятия и термины: режим работы, техника безопасности, санитарно-гигиенические нормы, правила дорожного движения.

Практическая работа. Знакомство с режимом работы, планом учебного года. Техника безопасности в паркетном зале и санитарно-гигиенические нормы. Правила дорожного движения. Игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

2. Тренаж.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: элементы танцев, современные ритмы, координационные упражнения.

Практическая работа. Правильное выполнение упражнений.

Элементы танцев в современных ритмах. 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.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3. Европейская программа танцев.

3.1. История происхождения европейской программы танцев.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: европейская программа, медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп.

Практическая работа. Происхождение и особенности танцев европейской программы: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3.2. Постановка корпуса и рук.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: положение рук, позиция корпуса, баланс, руководство.

Практическая работа. Положение рук и позиция корпуса. Положение рук и позиция корпуса. Особое внимание положению рук в бальных танцах. Зависимость внешнего впечатления, нарушение баланса и руководства от плохой постановки рук.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3.3. Работа ног и стоп.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: правильные позиции ног, правильные позиции стоп, позиция ног 1 - 6, перекаты по стопе.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ, турнир.

Теоретические понятия и термины: танцевальный элемент, соединение фигур, правила выполнения, виск, шоссе.

Практическая работа. Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

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

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

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3.5. Работа над образом.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: художественный образ, эмоциональность исполнения, танцевальный поклон, мимика, жесты, сценическое движение.

Практическая работа. Создание определённого художественного образа в танце. Эмоциональность исполнения танца.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3.6. Постановка в пары.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ, тренинг.

Теоретические понятия и термины: пара, танцевальная единица, права партнёров, обязанность партнёров, конфликты в паре, творчество в паре.

Практическая работа. Пара как танцевальная единица. Права и обязанность партнёров, их взаимоотношения. Партнёрство (ведение). Ведущий и ведомый. Функциональные возможности в паре.

Постановка учащихся в пары. Улаживание возможных конфликтов в паре. Совместное творчество в паре. Тренинг: игры на доверие партнёру. Исполнение танцевальных фигур в паре.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

4. Латиноамериканская программа танцев.

4.1. История происхождения латиноамериканской программы танцев.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: латиноамериканская программа, ча-ча-ча, самба, румба, пасадобль, джайв, простые фигуры, сильная доля такта, синкопированный ритм.

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

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

4.2. Постановка корпуса и рук.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: положение рук, позиция корпуса, баланс, руководство.

Практическая работа. Положение рук и позиция корпуса. Положение рук и позиция корпуса. Особое внимание положению рук в бальных танцах. Зависимость внешнего впечатления, нарушение баланса и руководства от плохой постановки рук.

Постановка корпуса; стойка прямо, ступни вместе. Корпус подтянут и закреплён в талии (но не в плечах). Плечи свободны. Упражнения, направленные на развитие силы рук. Смена рук в правильной траектории. Каждая рука выполняет правильное направление. Упражнение для мышц шеи.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

4.3. Работа ног и стоп.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: правильные позиции ног, правильные позиции стоп, позиция ног 1 - 6, перекаты по стопе.

Практическая работа. Правильные позиции ног и стоп. Позиция ног 1-6. Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно. Прыжки со сменой ног, акцент на стопу. Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги. Контроль пола стопой. Упражнение на развитие силы стоп. Прыжки на месте, внимание на работу стопы. Прыжки в длину. Работа ног параллельно друг другу.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

4.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ, турнир.

Теоретические понятия и термины: танцевальные элементы, соединение фигур, музыкальный размер, виск, ботофого, вольта, пот поворот, лок степ, алемана, веер.

Практическая работа. Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

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

Ча-ча-ча. Музыкальный размер 4/4. Основные движения: нью-йорк (раскрытие); спот поворот; лок степ; алемана; веер. Работа в паре. Соединение фигур.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

4.5. Работа над образом.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ, тренинг.

Теоретические понятия и термины: художественный образ, эмоциональность исполнения.

Практическая работа. Создание определённого художественного образа в танце. Эмоциональность исполнения танца. Презентация себя. Взаимодействие в паре.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

4.6. Постановка в пары.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ, игровой практикум.

Теоретические понятия и термины: пара, танцевальная единица, права партнёров, обязанность партнёров, конфликты в паре, творчество в паре.

Практическая работа. Пара как танцевальная единица. Права и обязанность партнёров, их взаимоотношения. Упражнение на взаимодействие. Реакция друг на друга. Смена партнёров.

Постановка учащихся в пары. Улаживание возможных конфликтов в паре. Совместное творчество в паре. Игры на доверие в паре.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

5. Общая физическая подготовка.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: упражнения, физические возможности, координационные возможности.

Практическая работа. Правильное выполнение упражнений. Отработка навыков. Улучшение физических и координационных возможностей. Малый комплекс растяжки в партере. Разминочный комплекс. Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку. Малый комплекс растяжки в партере: подколенные и паховые связки. Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку. Работа в парах. Сдача нормативов.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов.

6. Специальная физическая подготовка.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: упражнения, физические возможности, координационные возможности.

Практическая работа. Правильное выполнение упражнений.

Отработка навыков. Улучшение физических и координационных возможностей. Отработка навыков. Улучшение физических и координационных возможностей. Улучшение силовых показателей. Улучшение скоростных способностей. Улучшение гибкости. Отработка техники выполнения элементов. Улучшение показателей выносливости. Сдача нормативов.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов.

7. Итоговые занятия.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, выступление.

Практическая работа. Самостоятельное выступление. Показ практических навыков. Подведение итогов.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, выступление.

Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Сентябрь	1. Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности. Правила дорожного движения. Игры на создание атмосферы доверия.	2
2.	Сентябрь	2. Тренаж.	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. 3.1. История происхождения европейской программы танцев.	Исторические справки о зарождение медленного вальса, танго, венского вальса, медленного фокстрота, квикстепа.	2
8.	Сентябрь	3.1. История происхождения европейской программы танцев.	Работа на полу лёжа на спине - махи прямыми ногами; лёжа на животе – «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.	2
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 и Д класс).	Медленный вальс. Правый поворот.	2
22.	Октябрь	3.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Медленный вальс. Левый поворот.	2
23.	Октябрь	3.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Медленный вальс. Синкопированное шоссе.	2
24.	Октябрь	3.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Квикстеп. Типль шоссе.	2
25.	Октябрь	3.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Квикстеп. Локи вперед и назад.	2
26.	Октябрь	3.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Квикстеп. Два шага типль шоссе.	2
27.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Квикстеп. Четвертные повороты.	2
28.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Медленный вальс. Натуральный спин поворот.	2
29.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Медленный вальс. Простые фигуры соединить.	2
30.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Медленный вальс. Музыкальный размер 3/4.	2
31.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Медленный вальс. Правая перемена. Правый поворот по квадрату.	2
32.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Медленный вальс. Левая перемена. Левый поворот по квадрату.	2
33.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Медленный вальс. Соединение простых фигур.	2
34.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Квикстеп. Музыкальный размер 4/4. Основные движения: ход лицом по линии танца.	2

35.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Основные движения: ход лицом по линии танца.	2
36.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Квикстеп. Лок степ вперёд, назад; четвертные повороты.	2
37.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Е и Д 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.	Основы сценического движения. Эмоциональность исполнения танца.	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 возможных конфликтов в паре.	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. Латино-американская программа танцев История происхождения	Особенности латиноамериканской программы. Ча-ча-ча, самба, румба, пасадобль, джайв.	2
49.	Декабрь	4.1. История происхождения латино-американской программы танцев.	Положение рук и позиция корпуса.	2
50.	Декабрь	4.2. Постановка корпуса и рук.	Постановка корпуса; стойте прямо, ступни вместе. Промежуточная аттестация.	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, направленные на 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 и Д класс).	Ча-ча-ча. Таймстеп.	2
63.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Ча-ча-ча. Музыкальный размер 4/4.	2
64.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Ча-ча-ча шоссе вправо, шоссе влево.	2
65.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Ча-ча-ча тайм степ, нью-йорк, рука к руке	2
66.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Ча-ча-ча поворот вправо, поворот влево, лок степ вперёд.	2
67.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Соединение простых фигур Ча-ча-ча.	2
68.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Самба. Музыкальный размер 4/4.	2
69.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Самба ход на месте.	2
70.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Самба. Виск, ботофого.	2
71.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Самба. Вольта. Работа в паре.	2
72.	Март	4.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Самба. Крискросс вольта.	2
73.	Март	4.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Самба. Солоспот вольта.	2

74.	Март	4.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Ча-ча-ча. Три Ча.	2
75.	Март	4.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Ча-ча-ча. Хип твист, слип.	2
76.	Март	4.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Самба. Самбоход.	2
77.	Март	4.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	Самба простые фигуры, соединение.	2
78.	Март	4.4. Разучивание фигур (Е и Д класс).	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 партнёров.	2
87.	Апрель	4.6. Постановка в пары.	Улаживание возможных конфликтов в паре.	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	7. Итоговые занятия.	Открытое занятие	2
108.	Май	7. Итоговые занятия.	Самостоятельное выступление. Подведение итогов. Промежуточная аттестация.	2
Итого:				216

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов
1.	Вводное занятие.	2
2.	Тренаж.	10
3.	Европейская программа танцев.	82
3.1	История происхождения европейской программы танцев.	4
3.2	Постановка корпуса и рук.	12
3.3	Работа ног и стоп.	12
3.4	Разучивание фигур (Д класс).	34
3.5	Работа над образом.	10
3.6	Постановка в пары.	10
4.	Латиноамериканская программа танцев.	82
4.1	История происхождения латиноамериканской программы танцев.	4
4.2	Постановка корпуса и рук.	12
4.3	Работа ног и стоп.	12
4.4	Изучение фигур (Д класс).	34
4.5	Работа над образом.	10
4.6	Постановка в пары.	10
5.	Общая физическая подготовка.	18
6.	Специальная физическая подготовка.	18
7.	Итоговые занятия.	4
	Итого	216

Содержание 3 года обучения

1. Вводное занятие.

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум.

Теоретические понятия и термины: режим работы, техника безопасности, санитарно-гигиенические нормы, правила дорожного движения.

Практическая работа. Знакомство с режимом работы, планом учебного года. Техника безопасности в паркетном зале и санитарно-гигиенические нормы. Правила дорожного движения. Игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

2. Тренаж.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: элементы танцев, современные ритмы, координационные упражнения.

Практическая работа. Понятие тренаж-разогрев. Упражнения, входящие в тренаж-разогрев. Правильное выполнение упражнений.

Элементы танцев в современных ритмах.

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.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3. Европейская программа танцев.

3.1. История происхождения европейской программы танцев.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: европейская программа, медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп.

Практическая работа. Происхождение и особенности танцев европейской программы: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3.2. Постановка корпуса и рук.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: положение рук, позиция корпуса, баланс, руководство.

Практическая работа. Положение рук и позиция корпуса. Положение рук и позиция корпуса. Особое внимание положению рук в бальных танцах. Зависимость внешнего впечатления, нарушение баланса и руководства от плохой постановки рук.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3.3. Работа ног и стоп.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: правильные позиции ног, правильные позиции стоп, позиция ног 1 - 6, перекаты по стопе.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3.4. Разучивание фигур (Д класс).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ, турнир.

Теоретические понятия и термины: танцевальный элемент, соединение фигур, правила выполнения, виск, шоссе, дрэг-хезитейшн, типл-шассе.

Практическая работа. Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

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

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

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3.5. Работа над образом.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: художественный образ, эмоциональность исполнения, танцевальный поклон, мимика, жесты, сценическое движение.

Практическая работа. Создание определённого художественного образа в танце. Эмоциональность исполнения танца.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3.6. Постановка в пары.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ, тренинг.

Теоретические понятия и термины: пара, танцевальная единица, права партнёров, обязанность партнёров, конфликты в паре, творчество в паре.

Практическая работа. Пара как танцевальная единица. Права и обязанность партнёров, их взаимоотношения. Партнёрство (ведение). Ведущий и ведомый. Функциональные возможности в паре.

Постановка учащихся в пары. Улаживание возможных конфликтов в паре. Совместное творчество в паре. Тренинг: игры на доверие партнёру. Исполнение танцевальных фигур в паре.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

4. Латиноамериканская программа танцев.

4.1. История происхождения латиноамериканской программы танцев.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: латиноамериканская программа, ча-ча-ча, самба, румба, пасадобль, джайв, простые фигуры, сильная доля такта, синкопированный ритм.

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

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

4.2. Постановка корпуса и рук.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: положение рук, позиция корпуса, баланс, руководство.

Практическая работа. Положение рук и позиция корпуса. Особое внимание положению рук в бальных танцах. Зависимость внешнего впечатления, нарушение баланса и руководства от плохой постановки рук.

Постановка корпуса; стойка прямо, ступни вместе. Корпус подтянут и закреплён в талии (но не в плечах). Плечи свободны. Упражнения, направленные на развитие силы рук. Смена рук в правильной траектории. Каждая рука выполняет правильное направление. Упражнение для мышц шеи.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

4.3. Работа ног и стоп.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: правильные позиции ног, правильные позиции стоп, позиция ног 1 - 6, перекаты по стопе.

Практическая работа. Правильные позиции ног и стоп. Позиция ног 1-6. Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно. Прыжки со сменой ног, акцент на стопу.

Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги. Контроль пола стопой. Упражнение на развитие силы стоп. Прыжки на месте, внимание на работу стопы. Прыжки в длину. Работа ног параллельно друг другу.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

4.4. Разучивание фигур (Д класс).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ, турнир.

Теоретические понятия и термины: танцевальные элементы, соединение фигур, музыкальный размер, виск, ботофого, вольта, пот поворот, лок степ, алемана, веер.

Практическая работа. Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

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

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

Джайв. Музыкальный размер 4/4. Шассе влево, вправо; основное движение на месте; основное движение в фоллзвее; смена мест справа налево; болл-чейндж; свивлы с носка на каблук; стоп-энд-гоу; простой спин. Работа в паре. Соединение фигур.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

4.5. Работа над образом.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ, тренинг.

Теоретические понятия и термины: художественный образ, эмоциональность исполнения.

Практическая работа. Создание определённого художественного образа в танце. Эмоциональность исполнения танца. Презентация себя. Взаимодействие в паре.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

4.6. Постановка в пары.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ, игровой практикум.

Теоретические понятия и термины: пара, танцевальная единица, права партнёров, обязанность партнёров, конфликты в паре, творчество в паре.

Практическая работа. Пара как танцевальная единица. Права и обязанность партнёров, их взаимоотношения. Упражнение на взаимодействие. Реакция друг на друга. Смена партнёров.

Постановка учащихся в пары. Улаживание возможных конфликтов в паре. Совместное творчество в паре. Игры на доверие партнёру.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

5. Общая физическая подготовка.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: упражнения, физические возможности, координационные возможности.

Практическая работа. Правильное выполнение упражнений. Отработка навыков. Улучшение физических и координационных возможностей. Малый комплекс растяжки в партере.

Разминочный комплекс. Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку.

Малый комплекс растяжки в партере: подколенные и паховые связки. Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку. Работа в парах. Сдача нормативов.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов.

6. Специальная физическая подготовка.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: упражнения, физические возможности, координационные возможности.

Практическая работа. Правильное выполнение упражнений.

Отработка навыков. Улучшение физических и координационных возможностей. Отработка навыков.

Улучшение физических и координационных возможностей. Улучшение силовых показателей. Улучшение скоростных способностей. Улучшение гибкости. Отработка техники выполнения элементов. Улучшение показателей выносливости. Сдача нормативов.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов.

7. Итоговые занятия.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, выступление.

Практическая работа. Самостоятельное выступление. Показ практических навыков. Подведение итогов.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, выступление.

Календарный учебный график 3 года обучения

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Сентябрь	1. Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности. Правила дорожного движения. Игры на создание атмосферы доверия.	2
2.	Сентябрь	2. Тренаж.	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. 3.1. История происхождения европейской программы танцев.	Исторические справки о зарождение медленного вальса, танго, венского вальса, медленного фокстрота, квикстепа.	2
8.	Сентябрь	3.1. История происхождения европейской программы танцев.	Работа на полу лёжа на спине - махи прямыми ногами; лёжа на животе – «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.	Пережат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги.	2
19.	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп.	Прыжки меняя ноги, акцент на стопу.	2
20.	Октябрь	3.3. Работа ног и стоп.	Пережат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги.	2
21.	Октябрь	3.4. Разучивание фигур (Д класс).	Медленный вальс. Правый поворот.	2
22.	Октябрь	3.4. Разучивание фигур (Д класс).	Медленный вальс. Левый поворот.	2
23.	Октябрь	3.4. Разучивание фигур (Д класс).	Медленный вальс. Синкопированное шоссе.	2
24.	Октябрь	3.4. Разучивание фигур (Д класс).	Квикстеп. Типль шоссе.	2
25.	Октябрь	3.4. Разучивание фигур (Д класс).	Квикстеп. Локи вперед и назад.	2
26.	Октябрь	3.4. Разучивание фигур (Д класс).	Квикстеп. Два шага типль шоссе.	2
27.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Д класс).	Квикстеп. Четвертные повороты.	2
28.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Д класс).	Медленный вальс. Натуральный спин поворот.	2
29.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Д класс).	Медленный вальс. Простые фигуры соединить.	2
30.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Д класс).	Медленный вальс. Музыкальный размер 3/4.	2
31.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Д класс).	Медленный вальс. Правая перемена. Правый поворот по квадрату.	2
32.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Д класс).	Медленный вальс. Левая перемена. Левый поворот по квадрату.	2
33.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Д класс).	Медленный вальс. Соединение простых фигур.	2
34.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Д класс).	Квикстеп. Музыкальный размер 4/4. Основные движения: ход лицом по линии танца.	2
35.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Д класс).	Основные движения: ход лицом по линии танца.	2
36.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Д класс).	Квикстеп. Лок степ вперед, назад; четвертные повороты.	2
37.	Ноябрь	3.4. Разучивание фигур (Д 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.	Основы сценического движения. Эмоциональность исполнения танца.	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 возможных конфликтов в паре.	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. Латино-американская программа танцев История происхождения	Особенности латиноамериканской программы. Ча-ча-ча, самба, румба, пасадобль, джайв.	2
49.	Декабрь	4.1. История происхождения латино-американской программы танцев.	Положение рук и позиция корпуса.	2
50.	Декабрь	4.2. Постановка корпуса и рук.	Постановка корпуса; стойте прямо, ступни вместе. Промежуточная аттестация.	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, направленные на 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 (Д класс).	Ча-ча-ча. Таймстеп.	2
63.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Д класс).	Ча-ча-ча. Музыкальный размер 4/4.	2

64.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Д класс).	Ча-ча-ча шоссе вправо, шоссе влево.	2
65.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Д класс).	Ча-ча-ча тайм степ, нью-йорк, рука к руке	2
66.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Д класс).	Ча-ча-ча поворот вправо, поворот влево, лок степ вперёд.	2
67.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Д класс).	Соединение простых фигур Ча-ча-ча.	2
68.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Д класс).	Самба. Музыкальный размер 4/4.	2
69.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Д класс).	Самба ход на месте.	2
70.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Д класс).	Самба. Виск, ботофого.	2
71.	Февраль	4.4. Разучивание фигур (Д класс).	Самба. Вольта. Работа в паре.	2
72.	Март	4.4. Разучивание фигур (Д класс).	Самба. Крискросс вольта.	2
73.	Март	4.4. Разучивание фигур (Д класс).	Самба. Солоспот вольта.	2
74.	Март	4.4. Разучивание фигур (Д класс).	Ча-ча-ча. Три Ча.	2
75.	Март	4.4. Разучивание фигур (Д класс).	Ча-ча-ча. Хип твист, слип.	2
76.	Март	4.4. Разучивание фигур (Д класс).	Самба. Самбоход.	2
77.	Март	4.4. Разучивание фигур (Д класс).	Самба простые фигуры, соединение.	2
78.	Март	4.4. Разучивание фигур (Д класс).	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 партнёров.	2
87.	Апрель	4.6. Постановка в пары.	Улаживание возможных конфликтов в паре.	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	7. Итоговые занятия.	Открытое занятие	2
108.	Май	7. Итоговые занятия.	Самостоятельное выступление. Подведение итогов. Итоговая аттестация.	2
Итого:				216

Контрольно-оценочные средства

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Текущий контроль		
В течение всего учебного года. По окончании изучения темы или раздела	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.
Промежуточная аттестация		
В конце полугодия.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
Итоговая аттестация		
По окончании обучения по образовательному модулю.	Определение изменения уровня развития учащихся, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Педагогическое наблюдение, выступление.

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. Вторая часть занятия практическая, включает задания: выполнение элемента; выполнение комбинации; 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 работой 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.

Критерии оценки результативности образовательного модуля

Критерии	Степени выраженности критерия	Баллы
Достижение личностных результатов		
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
Достижение метапредметных результатов		
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,	8-10

	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
Результаты по направленности (профилю) образовательного модуля		
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 их сдачи 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
Подъём 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
Подъём 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 образовательного модуля

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 – 15 шт.

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

Информационно-образовательные ресурсы

Раздел программы	Название ресурса
Европейская программа танцев	<ul style="list-style-type: none">– Плетнев, Л. М. Учебный цикл «Линия танца». Стандарт, часть 1. Основные. / Л. М. Плетнев. – Москва : ВидеоМастер, 2008. – 1 DVD.– Плетнев, Л. М. Учебный цикл «Линия танца». Стандарт, часть 2. Именные вариации / Л. М. Плетнев. – Москва : ВидеоМастер, 2008. – 1 DVD.– Фестиваль суперзвезд бального танца. Латина и Стандарт. (DVD). - ВидеоМастер, 2010.
Латиноамериканская программа танцев	<ul style="list-style-type: none">– Плетнев, Л. М. Учебный цикл «Линия танца». Латина. Основные фигуры / Л. М. Плетнев. – Москва : ВидеоМастер, 2008. – 1 DVD.– Уолтер, Л. Техника латиноамериканских танцев [Электронный ресурс]: часть 1 — Румба, Самба. - URL: https://dancebooks.ru/walter-laird-1/– Уолтер, Л. Техника латиноамериканских танцев [Электронный ресурс]: часть 2 — Пасодобль, Ча-ча-ча, Джайв. – URL: https://dancebooks.ru/walter-laird-2/– Херн, Д. Популярные английские вариации. Латиноамериканские танцы. Выпуск №2, 2004 [обучающее видео]//. YouTube. (https://youtu.be/WsdMmXToR7I)

Учебно-методическое обеспечение

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

Формы и методы, используемые при реализации образовательного модуля:

- 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).

Кадровое обеспечение. Образовательный модуль реализуют два педагога дополнительного образования.

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: 30.05.2024). – 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/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf> (дата обращения: 30.05.2024). – 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: 30.05.2024). - 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: 30.05.2024). – 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: 30.05.2024). – 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 (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа:
Система правовой поддержки Консультант Плюс: - Текст: электронный.

Список литературы для педагога:

1. Дорохов, Р. Н. Метрическая методика соматодиагностики растущего и развивающегося организма ребёнка / 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. Кривоपालенко, Е. И. Проектирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: методические рекомендации / Е. И. Кривоपालенко, 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. – Москва : ВидеоМастер, 2008. – 1 DVD.
2. Плетнев, Л. М. Учебный цикл «Линия танца». Стандарт, часть 1. Основные / Л. М. Плетнев. – Москва : ВидеоМастер, 2008. – 1 DVD.
3. Плетнев, Л. М. Учебный цикл «Линия танца». Стандарт, часть 2. Именные вариации / Л. М. Плетнев. – Москва : 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. – Москва : 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://vadim->

- galkin.ru/sport-2/sportivnyj-biznes-dlya-menedzherov/tipichnye-konflikty-v-trenerskoj-rabote-na-primere-sportivnyx-tancev/ (дата обращения: 30.05.2024).
2. Ивлева, Л. Д. Анатомия и биомеханика в хореографии : учебное пособие / Л. Д. Ивлева. — 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: 30.05.2024). — 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: 30.05.2024).
 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: 30.05.2024).