

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 бальный танец»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся – 7 - 10 лет
Срок реализации – 2 года
Трудоёмкость образовательного модуля – 288 часов
Форма обучения - очная

Автор - составитель:
Петрова Анастасия Николаевна,
педагог дополнительного образования

Омск, 2024 г.

Аннотация

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

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

Целью образовательного модуля является развитие двигательных и координационных способностей учащихся, формирование интереса к спортивным бальным танцам.

После освоения образовательного модуля учащиеся:

Будут знать:

- основные правила техники безопасности и поведения на занятии и мероприятиях;
- строение и основные функции частей человеческого тела;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- исходные положения для выполнения упражнений и фигур танцев;
- общие сведения из истории спортивных бальных танцев;
- названия программ спортивных бальных танцев, их отличительные особенности, входящие в них танцы, фигуры.

Будут уметь:

- ориентироваться в пространстве танцевального зала;
- исполнять танцы отечественной программы: танец маленьких утят, танец маленьких ковбоев, польку, современные ритмы, вару-вару;
- исполнять под музыку три танца латиноамериканской программы: ча-ча-ча, самба, джайв;
- исполнять под музыку три танца европейской программы: медленный вальс, венский вальс, квикстеп;
- презентовать себя на момент выступления.

Для обучения по образовательному модулю принимаются учащиеся 7-10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий. При зачислении наличия базовых знаний и специальной подготовки не требуется. Срок реализации модуля 2 года. Трудоемкость образовательного модуля – 288 часов, ежегодно – по 144 часа.

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	16
5. Учебно-тематический план 2 года обучения	20
6. Содержание 2 года обучения	21
7. Календарный учебный график 2 года обучения	27
8. Контрольно-оценочные средства	31
9. Условия реализации образовательного модуля	35
10. Список литературы	37

Пояснительная записка

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

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

Образовательный модуль «Спортивный бальный танец» (стартовый 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 желательно 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 7-10 лет, 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 7 – 10 лет дети легко овладевают сложными по координации движениями, что обусловлено высокой пластичностью нервной системы. Восприятие становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим, поэтому появляется возможность контроля выполняемого движения, концентрации на мышечных ощущениях. При регулярных тренировках дети этого возраста могут выполнить большие по объёму нагрузки с умеренными сдвигами в системе кровообращения и дыхания и быстрым восстановлением.

Состав учебных групп постоянный, по характеру формирования учебные группы преимущественно одновозрастные. наполняемость в группах первого года обучения составляет 14-15 человек, второго – 12-15 человек.

Сроки реализации образовательного модуля. Модуль рассчитан на 2 года обучения.

Трудоёмкость модуля – 288 часов. Объём учебной нагрузки первого и второго года обучения составляет по 144 часа.

Режим занятий: - 2 раза в неделю по 2 часа. 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, игровой практикум, конкурс и другие.

Цель: развитие двигательных и координационных способностей учащихся, формирование интереса к спортивным бальным танцам.

Задачи:

– воспитывать волю, работоспособность, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного и физически компетентного поведения;

- комплексно развивать физические качества и функциональные способности, навыки сознательного управления своим телом;
- формировать элементарные знания об анатомии человека;
- обучать основам отечественной, европейской и латиноамериканской программ на уровне E 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;
- умеют подчиняться правилам и социальным нормам;
- способны к волевым усилиям, проявляют настойчивость, самостоятельность в достижении цели.

Метапредметные.

После освоения образовательного модуля учащиеся:

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

Результаты по направленности (профилю) образовательного модуля.

После освоения образовательного модуля учащиеся:

Будут знать:

- основные правила техники безопасности и поведения на занятии и мероприятиях;
- строение и основные функции человеческого тела;
- основные понятия музыкальной грамоты - ритм, музыкальный размер, характер музыки, темп;
- исходные положения для выполнения упражнений и фигур танцев;
- общие сведения из истории спортивных бальных танцев;
- названия программ спортивных бальных танцев, их отличительные особенности, входящие в них танцы, фигуры.

Будут уметь:

- ориентироваться в пространстве танцевального зала;
- исполнять танцы отечественной программы: танец маленьких утят, танец маленьких ковбоев, польку, современные ритмы, вару-вару;

- исполнять под музыку три танца латиноамериканской программы: ча-ча-ча, самба, джайв;
- исполнять под музыку три танца европейской программы: медленный вальс, венский вальс, квикстеп;
- презентовать себя на момент выступления.

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

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

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

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов
1.	Вводное занятие.	2
2	Тренаж.	8
3.	Ритмические упражнения.	8
3.1	Музыкально-ритмические упражнения.	2
3.2	Упражнения на ориентировку в пространстве.	2
3.3	Упражнения на координацию движений.	4
4.	Партерная гимнастика.	18
5.	Отечественная программа танцев.	14
5.1	Танец маленьких утят.	2
5.2	Танец маленьких ковбоев.	4
5.3	Полька.	2
5.4	Современные ритмы.	4
5.5	Вару-вару.	2
6.	Европейская программа танцев.	44
6.1	Особенности и история происхождения европейской программы танцев.	2
6.2	Постановка корпуса и рук.	8
6.3	Работа ног.	16
6.4	Разучивание фигур Е класс.	18
7.	Латиноамериканская программа танцев.	46
7.1	Особенности и история происхождения латиноамериканской программы танцев.	2
7.2	Постановка корпуса и рук.	8
7.3	Постановка ног.	18
7.4	Разучивание фигур Е класса.	18
8.	Итоговые занятия.	4
	Итого	144

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 педагога и учащихся. 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 под музыку, простые движения, ритмические упражнения.

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.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3. Ритмические упражнения.

3.1. Музыкально-ритмические упражнения.

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

Теоретические понятия и термины: ритм, ритмический рисунок, такт, затакт, музыкальный размер, характер музыки, темп, сильная доля такта, слабая доля такта.

Практическая работа. Ритм, ритмический рисунок. Такт и затакт. Музыкальный размер, характер музыки, темп. Чередование сильной и слабой долей такта. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнения на согласование движений с музыкой: хлопки в такт с музыкой с соблюдением ритмического рисунка, акцентируя разные доли такта; акцентированная ходьба с одновременным махом и согнутыми руками, движения руками в различном темпе; начало и окончание движения вместе с музыкой, движение в различных темпах, хлопки и удары

ногой на сильную долю такта, ходьба на каждый счёт, через счёт и другие сочетания ритмического рисунка.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3.2. Упражнения на ориентировку в пространстве.

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

Теоретические понятия и термины: точка зала, линия, шеренга, колонна, круг, интервал.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3.3. Упражнения на координацию движений.

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

Теоретические понятия и термины: согласованность движений, одновременные движения.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

4. Партерная гимнастика.

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

Теоретические понятия и термины: положение рук, положение ног, положение корпуса, махи ногами, махи руками.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

5. Отечественная программа танцев.

5.1. Танец маленьких утят.

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

Теоретические понятия и термины: отечественная программа танцев, музыка, положение рук, положение ног.

Практическая работа. Знакомство с отечественной программой: название танцев, музыка, положение рук и ног. Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли. Просмотр танца «Танец маленьких утят» под музыку, разбор каждого движения отдельно.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

5.2. Танец маленьких ковбоев.

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

Теоретические понятия и термины: показ танца под музыку, сильные доли такта.

Практическая работа. Показ танца под музыку. Разбор каждого движения отдельно. Музыка, нахождение сильных долей такта. Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли. Просмотр танца «Танец маленьких ковбоев». Работа ног (колен), работа прямых рук, одновременное движение рук и ног. Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций, соединение изученного воедино. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

5.3. Полька.

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

Теоретические понятия и термины: полька, жанр хореографии, характерные черты жанра.

Практическая работа. Полька как жанр хореографии, его характерные черты. Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли. Просмотр танца «Полька» под музыку. Разбор каждого движения отдельно. Приставные шаги в сторону, вправо и влево. Хлопки ритмичные. Одновременное движение руками и ногами. Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций, соединение изученного

воедино. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

5.4. Современные ритмы.

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

Теоретические понятия и термины: характер музыки, сильные доли, дискошаг.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

5.5. Вару-вару.

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

Теоретические понятия и термины: марш, жанр музыки.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

6. Европейская программа танцев.

6.1. Особенности и 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.

Практическая работа. Особенности европейской программы. Медленный вальс, Танго. Венский вальс. Медленный фокстрот. Квикстеп. Простые фигуры. Исторические справки о зарождении Медленного вальса, Танго, Венского вальса, Медленного фокстрота, Квикстепа.

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.

6.2. 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.

6.3. Работа ног.

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

Теоретические понятия и термины: правильные позиции ног, правильные позиции стоп, позиция ног б, перекаты по стопе.

Практическая работа. Правильные позиции ног и стоп. Позиция ног б. Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно. Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги. Прыжки на месте, внимание на работу стопы. Прыжки в длину.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

6.4. Разучивание фигур Е класс.

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

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. Правя перемена; левая перемена; соединение фигур.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

7. Латиноамериканская программа танцев.

7.1. Особенности и 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 латиноамериканской программы. ча-ча-ча, самба, румба, пасадобль, джайв. Простые фигуры. Сильная доля такта, синкопированный ритм. Исторические справки о зарождении самба, ча-ча-ча, румба, пасадобль, джайв.

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.

7.2. 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. Значимость положения рук в бальных танцах. Плохая постановка рук портит внешнее впечатление, нарушает баланс и руководство.

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

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

7.3. Постановка ног.

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

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

Практическая работа. Правильные позиции ног и стоп. Позиция ног 1, 3, 5, 6. Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно. 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.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

7.4. Разучивание фигур E класса.

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

Теоретические понятия и термины: танцевальные элементы, соединение фигур, музыкальный размер, тайм-степ.

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

Ча-ча-ча. Музыкальный размер 4/4. Шассе ча-ча-ча вправо; шассе ча-ча-ча влево; тайм-степ. Нью-Йорк, рука к руке. Ча-ча-ча поворот вправо, поворот влево, лок-степ вперед. Соединение простых фигур ча-ча-ча.

Самба. Музыкальный размер 4/4. Самба ход на месте. Виск, ботофого. Вольта. Работа в паре.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

8. 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. Дисциплина на занятиях. Этика общения в коллективе.	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.	Прыжки в сторону с приставкой. Упражнения для мышц шеи, спины, пресса, ног, наклоны.	2
6.	Сентябрь	3. Ритмические упражнения. 3.1. Музыкально-ритмические упражнения.	Музыкально-ритмические упражнения.	2
7.	Сентябрь	3.2. Упражнения на ориентировку в пространстве.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	2
8.	Сентябрь	3.3. Упражнения на координацию движений.	Упражнения на координацию движений.	2
9.	Октябрь	3.3.	Согласованность движений.	2
10.	Октябрь	4. Партерная гимнастика.	Работа на полу лёжа на спине - махи прямыми ногами; лёжа на животе – «качалочка», «корзиночка».	2
11.	Октябрь	4. Партерная гимнастика.	Растяжки, упражнения на гибкость и силу.	2
12.	Октябрь	4. Партерная гимнастика.	Положение рук и ног.	2
13.	Октябрь	4. Партерная гимнастика.	Положение корпуса. Махи ногами и руками.	2
14.	Октябрь	4. Партерная гимнастика.	Упражнения на развитие силы мышц – «пресс», «ножницы».	2
15.	Октябрь	4. Партерная гимнастика.	Статические упражнения – «берёзка», «мостик».	2
16.	Октябрь	4. Партерная гимнастика.	Работа стоя на коленях - махи назад, прогибы в спине.	2

17.	Ноябрь	4. Партерная гимнастика.	Упражнения на развитие силы мышц – «пресс», «ножницы» вперёд в стороны.	2
18.	Ноябрь	4. Партерная гимнастика.	Статические упражнения – «берёзка», «мостик», «бабочка».	2
19.	Ноябрь	5. Отечественная программа танцев. 5.1. Танец маленьких утят.	Танец маленьких утят.	2
20.	Ноябрь	5.2. Танец маленьких ковбоев.	Разбор каждого движения отдельно. Танец маленьких ковбоев.	2
21.	Ноябрь	5.2.	Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.	2
22.	Ноябрь	5.3. Полька.	Полька как жанр хореографии. Танец «Полька». Поэтапное разучивание.	2
23.	Ноябрь	5.4. Современные ритмы.	Современные ритмы. Прослушивание и анализ музыкального материала.	2
24.	Ноябрь	5.4.	Приставные шаги в сторону дискошагом, повороты, работа рук и ног одновременно.	2
25.	Декабрь	5.5. Вару-вару.	Вару-вару.	2
26.	Декабрь	6. Европейская программа танцев. 6.1. Особенности и история происхождения европейской программы танцев.	Особенности и история происхождения европейской программы танцев.	2
27.	Декабрь	6.2. Постановка корпуса и рук.	Положение рук и позиция корпуса. Упражнение на развитие силы рук	2
28.	Декабрь	6.2. Постановка корпуса и рук.	Постановка корпуса; стойка прямо, ступни вместе. Упражнение на развитие корпуса и шеи.	2
29.	Декабрь	6.2. Постановка корпуса и рук.	Корпус подтянут и закреплен в талии (но не в плечах). Упражнение на статику и динамику.	2
30.	Декабрь	6.2. Постановка корпуса и рук.	Плечи свободны. Упражнения на силу в руках. Построение позиции. Промежуточная аттестация.	2
31.	Декабрь	6.3. Работа ног.	Правильные позиции ног и стоп.	2
32.	Декабрь	6.3. Работа ног.	Позиция ног 6. Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно.	2
33.	Январь	6.3. Работа ног.	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги.	2
34.	Январь	6.3. Работа ног	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги.	2
35.	Январь	6.3. Работа ног.	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги.	2

36.	Январь	6.3. Работа ног.	Пережат в стопе меняя ноги.	2
37.	Январь	6.3. Работа ног.	Прыжки на месте.	2
38.	Январь	6.3. Работа ног.	Прыжки в длину.	2
39.	Январь	6.4. Разучивание фигур Е класс.	Медленный вальс. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$.	2
40.	Январь	6.4. Разучивание фигур Е класс.	Медленный вальс. Правая перемена. Правый поворот по квадрату.	2
41.	Февраль	6.4. Разучивание фигур Е класс.	Медленный вальс. Левая перемена. Левый поворот по квадрату.	2
42.	Февраль	6.4. Разучивание фигур Е класс.	Медленный вальс. Соединение простых фигур.	2
43.	Февраль	6.4. Разучивание фигур Е класс.	Квикстеп. Музыкальный размер 4/4.	2
44.	Февраль	6.4. Разучивание фигур Е класс.	Основные движения: ход лицом по линии танца.	2
45.	Февраль	6.4. Разучивание фигур Е класс.	Лок степ вперед, назад; четвертные повороты.	2
46.	Февраль	6.4. Разучивание фигур Е класс.	Работа в паре.	2
47.	Февраль	6.4. Разучивание фигур Е класс.	Соединение фигур. Несложные композиции.	2
48.	Февраль	7. Латиноамериканская программа танцев. 7.1. Особенности и история происхождения латиноамериканской программы танцев.	Особенности и история происхождения латиноамериканской программы танцев.	2
49.	Март	7.2. Постановка корпуса и рук.	Положение рук и позиция корпуса.	2
50.	Март	7.2. Постановка корпуса и рук.	Постановка корпуса; стойка прямо, ступни вместе.	2
51.	Март	7.2. Постановка корпуса и рук.	Корпус подтянут и закреплен в талии (но не в плечах).	2
52.	Март	7.2. Постановка корпуса и рук.	Плечи свободны. Упражнения направление развитие силы рук.	2
53.	Март	7.3. Постановка ног.	Правильные позиции ног и стоп.	2
54.	Март	7.3. Постановка ног.	Позиция ног 1, 3, 5, 6.	2
55.	Март	7.3. Постановка ног.	Пережаты по стопе на двух ногах, поочередно	2
56.	Март	7.3. Постановка ног.	Пережат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги	2
57.	Апрель	7.3. Постановка ног.	Контроль пола стопой. Упражнение на развитие силы стоп	2
58.	Апрель	7.3. Постановка ног.	Прыжки на месте	2
59.	Апрель	7.3. Постановка ног.	Прыжки в длину.	2
60.	Апрель	7.3. Постановка ног.	Пережат в стопе с переносом веса.	2
61.	Апрель	7.3. Постановка ног.	Пережат в стопе меняя ноги.	2

62.	Апрель	7.4. Разучивание фигур Е класса.	Ча-ча-ча. Музыкальный размер 4/4.	2
63.	Апрель	7.4. Разучивание фигур Е класса.	Ча-ча-ча шоссе вправо, шоссе влево.	2
64.	Апрель	7.4. Разучивание фигур Е класса.	Ча-ча-ча тайм-степ, нью-йорк, рука к руке.	2
65.	Май	7.4. Разучивание фигур Е класса.	Ча-ча-ча поворот вправо, поворот влево, лок-степ вперед.	2
66.	Май	7.4. Разучивание фигур Е класса.	Соединение простых фигур Ча-ча-ча.	2
67.	Май	7.4. Разучивание фигур Е класса.	Самба. Музыкальный размер 4/4.	2
68.	Май	7.4. Разучивание фигур Е класса.	Самба ход на месте.	2
69.	Май	7.4. Разучивание фигур Е класса.	Виск, ботофого.	2
70.	Май	7.4. Разучивание фигур Е класса.	Вольта. Работа в паре.	2
71.	Май	8. Итоговое занятие.	Самостоятельное выступление. Показ практических навыков.	2
72.	Май	8. Итоговое занятие.	Самостоятельное выступление. Промежуточная аттестация.	2
Итого:				144

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов
1.	Вводное занятие.	2
2.	Тренаж.	6
3.	Ритмические упражнения.	6
3.1	Музыкально-ритмические упражнения.	2
3.2	Упражнения на ориентировку в пространстве.	2
3.3	Упражнения на координацию движений.	2
4.	Партерная гимнастика.	14
5.	Европейская программа танцев.	48
5.1	Особенности и история происхождения европейской программы танцев.	2
5.2	Постановка корпуса и рук.	18
5.3	Работа ног.	10
5.4	Разучивание фигур Е класс.	18
6.	Латиноамериканская программа танцев.	48
6.1	Особенности и история происхождения латиноамериканской программы танцев.	2
6.2	Постановка корпуса и рук.	18
6.3	Работа ног.	10
6.4	Разучивание фигур Е класс.	18
7.	Общая физическая подготовка.	16
8.	Итоговое занятие.	4
	Итого	144

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.

Практическая работа. Режим работы, план учебного года. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в паркетном зале и санитарно-гигиенические нормы. Правила дорожного движения.

Игры под музыку, простые движения, ритмические упражнения.

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.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3. Ритмические упражнения.

3.1. Музыкально-ритмические упражнения.

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

Теоретические понятия и термины: ритм, ритмический рисунок, такт, затакт, музыкальный размер, характер музыки, темп, сильная доля такта, слабая доля такта.

Практическая работа. Ритм, ритмический рисунок. Такт и затакт. Музыкальный размер, характер музыки, темп. Чередование сильной и слабой долей такта. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнения на согласование движений с музыкой: хлопки в такт с музыкой с соблюдением ритмического рисунка, акцентируя разные доли такта. Акцентированная ходьба с одновременным махом и согнутыми руками, движения руками в различном темпе. Начало и окончание движения вместе с музыкой, движение в различных темпах, хлопки и удары ногой на сильную долю такта, ходьба на каждый счёт, через счёт и другие сочетания ритмического рисунка.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3.2. Упражнения на ориентировку в пространстве.

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

Теоретические понятия и термины: точка зала, линия, шеренга, колонна, круг, интервал.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

3.3. Упражнения на координацию движений.

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

Теоретические понятия и термины: согласованность движений, одновременные движения.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

4. Партерная гимнастика.

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

Теоретические понятия и термины: положение рук, положение ног, положение корпуса, махи ногами, махи руками.

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

5. Европейская программа танцев.

5.1. Особенности и 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.

Практическая работа. Особенности европейской программы. Медленный вальс, Танго. Венский вальс. Медленный фокстрот. Квикстеп. Простые фигуры. Исторические справки о зарождении Медленного вальса, Танго, Венского вальса, Медленного фокстрота, Квикстепа.

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.

5.2. 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.

5.3. Постановка ног.

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

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

Практическая работа. Правильные позиции ног и стоп. Позиция ног 6. Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно. Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги. Прыжки на месте, внимание на работу стопы. Прыжки в длину.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

5.4. Разучивание фигур Е класс.

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

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. Правая перемена; левая перемена; соединение фигур.

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 вперед, назад; четвертные повороты. Работа в паре. Соединение фигур. Несложные композиции.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

6. Латиноамериканская программа танцев.

6.1. Особенности и 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 латиноамериканской программы. ча-ча-ча, самба, румба, пасадобль, джайв. Простые фигуры. Сильная доля такта, синкопированный ритм. Исторические справки о зарождении самба, ча-ча-ча, румба, пасадобль, джайв.

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.

6.2. 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. Серьезное внимание в бальных танцах должно быть обращено на положение рук. Плохая постановка рук не только портит внешнее впечатление, но и нарушает баланс и руководство.

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

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

6.3. Работа ног.

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

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

Практическая работа. Правильные позиции ног и стоп. Позиция ног 1, 3, 5, 6. Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно. 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.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

6.4. Разучивание фигур Е класс.

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

Теоретические понятия и термины: танцевальные элементы, соединение фигур, музыкальный размер, тайм-степ.

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

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

Самба. Музыкальный размер 4/4. Самба ход на месте. Виск, ботофого. Вольта. Работа в паре.

Соединение фигур. Несложные композиции.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

7. Общая физическая подготовка.

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

Теоретические понятия и термины: элементы упражнений, разминочный комплекс, малый комплекс растяжки.

Практическая работа. Правильное выполнение элементов и упражнений. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трёх направлениях. «Мостик» из положения лёжа и стоя самостоятельно. Разминочный комплекс: 2 вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти,

запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку. Малый комплекс растяжки в партере: подколенные и паховые связки.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов.

8. 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.	Введение в образовательную программу Инструктаж по технике безопасности.	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	3. Ритмические упражнения. 3.1. Музыкально-ритмические упражнения.	Музыкально-ритмические упражнения.	2
6.	Сентябрь	3.2. Упражнения на ориентировку в пространстве.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	2
7.	Сентябрь	3.3. Упражнения на координацию движений.	Упражнения на координацию движений.	2
8.	Сентябрь	4. Партерная гимнастика.	Работа на полу лёжа на спине - махи прямыми ногами; лёжа на животе – «качалочка», «корзиночка».	2
9.	Октябрь	4. Партерная гимнастика.	Статические упражнения – «берёзка», «мостик», «бабочка».	2
10.	Октябрь	4. Партерная гимнастика.	Положение рук и ног.	2
11.	Октябрь	4. Партерная гимнастика.	Положение корпуса. Махи ногами и руками.	2
12.	Октябрь	4. Партерная гимнастика.	Растяжки, упражнения на гибкость и силу.	2
13.	Октябрь	4. Партерная гимнастика.	Работа стоя на коленях - махи назад, прогибы в спине.	2
14.	Октябрь	4. Партерная гимнастика.	Упражнения на развитие силы мышц – «пресс», «ножницы» вперёд в стороны.	2
15.	Октябрь	5. Европейская программа танцев. 5.1. Особенности и история происхождения европейских танцев.	Особенности и история происхождения европейских танцев.	2
16.	Октябрь	5.2. Постановка корпуса и рук.	Положение рук и позиция корпуса.	2
17.	Ноябрь	5.2. Постановка корпуса и рук.	Постановка корпуса; стойка прямо, ступни вместе.	2

18.	Ноябрь	5.2. Постановка корпуса и рук.	Корпус подтянут и закреплён в талии (но не в плечах).	
19.	Ноябрь	5.2. Постановка корпуса и рук.	Плечи свободны. Упражнения на силу в руках.	2
20.	Ноябрь	5.2. Постановка корпуса и рук.	Упражнения на развитие силы рук.	2
21.	Ноябрь	5.2. Постановка корпуса и рук.	Упражнения на развитие корпуса и шеи.	2
22.	Ноябрь	5.2. Постановка корпуса и рук.	Упражнения на статику и динамику.	2
23.	Ноябрь	5.2. Постановка корпуса и рук.	Построение позиции.	2
24.	Ноябрь	5.2. Постановка корпуса и рук.	Построение позиции.	2
25.	Декабрь	5.3. Работа ног.	Правильные позиции ног и стоп.	2
26.	Декабрь	5.3. Работа ног.	Позиция ног б. Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно.	2
27.	Декабрь	5.3. Работа ног.	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги.	2
28.	Декабрь	5.3. Работа ног.	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги.	2
29.	Декабрь	5.3. Работа ног.	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги.	2
30.	Декабрь	5.4. Разучивание фигур Е класс.	Медленный вальс. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$.	2
31.	Декабрь	5.4. Разучивание фигур Е класс.	Медленный вальс. Правая перемена. Правый поворот по квадрату. Промежуточная аттестация.	2
32.	Декабрь	5.4. Разучивание фигур Е класс.	Медленный вальс. Левая перемена. Левый поворот по квадрату.	2
33.	Январь	5.4. Разучивание фигур Е класс.	Медленный вальс. Соединение простых фигур.	2
34.	Январь	5.4. Разучивание фигур Е класс.	Квикстеп. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$.	2
35.	Январь	5.4. Разучивание фигур Е класс.	Основные движения: ход лицом по линии танца	2
36.	Январь	5.4. Разучивание фигур Е класс.	Лок степ вперёд, назад; четвертные повороты.	2
37.	Январь	5.4. Разучивание фигур Е класс.	Работа в паре.	2
38.	Январь	5.4. Разучивание фигур Е класс.	Соединение фигур. Несложные композиции.	2
39.	Январь	6. Латиноамериканская программа танцев. 6.1. Особенности и история происхождения латиноамериканской программы танцев.	Особенности и история происхождения латиноамериканской программы танцев.	2

40.	Январь	6.2. Постановка корпуса и рук.	Положение рук и позиция корпуса.	2
41.	Февраль	6.2. Постановка корпуса и рук	Постановка корпуса; стойка прямо, ступни вместе.	2
42.	Февраль	6.2. Постановка корпуса и рук.	Корпус подтянут и закреплён в талии (но не в плечах).	2
43.	Февраль	6.2. Постановка корпуса и рук.	Плечи свободны. Упражнения на развитие силы рук.	2
44.	Февраль	6.2. Постановка корпуса и рук.	Положение рук и позиция корпуса.	2
45.	Февраль	6.2. Постановка корпуса и рук.	Постановка корпуса; стойка прямо, ступни вместе.	2
46.	Февраль	6.2. Постановка корпуса и рук.	Корпус подтянут и закреплён в талии (но не в плечах).	2
47.	Февраль	6.2. Постановка корпуса и рук.	Плечи свободны. Упражнения, направленные на развитие силы рук.	2
48.	Февраль	6.2. Постановка корпуса и рук.	Координация правой и левой руки одновременно.	2
49.	Март	6.3. Работа ног.	Правильные позиции ног и стоп.	2
50.	Март	6.3. Работа ног.	Позиция ног 1, 3, 5, 6.	2
51.	Март	6.3. Работа ног.	Перекаты по стопе на двух ногах, поочередно.	2
52.	Март	6.3. Работа ног.	Перекат в стопе с переносом веса, с места, только на одну ногу, затем меняя ноги.	2
53.	Март	6.3. Работа ног.	Контроль пола стопой. Упражнение на развитие силы стоп.	2
54.	Март	6.4. Разучивание фигур Е класс.	Ча-ча-ча. Музыкальный размер 4/4.	2
55.	Март	6.4. Разучивание фигур Е класс.	Ча-ча-ча шоссе вправо, шоссе влево.	2
56.	Март	6.4. Разучивание фигур Е класс.	Ча-ча-ча тайм-степ, нью-йорк, рука к руке.	2
57.	Апрель	6.4. Разучивание фигур Е класс.	Ча-ча-ча поворот вправо, поворот влево, лок-степ вперед.	2
58.	Апрель	6.4. Разучивание фигур Е класс.	Соединение простых фигур Ча-ча-ча.	2
59.	Апрель	6.4. Разучивание фигур Е класс.	Самба. Музыкальный размер 4/4.	2
60.	Апрель	6.4. Разучивание фигур Е класс.	Самба ход на месте.	2
61.	Апрель	6.4. Разучивание фигур Е класс.	Виск, ботофого.	2
62.	Апрель	6.4. Разучивание фигур Е класс.	Вольта. Работа в паре.	2
63.	Апрель	7. Общая физическая подготовка.	Малый комплекс растяжки в партере.	2
64.	Апрель	7. Общая физическая подготовка.	Разминочный комплекс.	2
65.	Май	7. Общая физическая подготовка.	Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку.	2

66.	Май	7. Общая физическая подготовка.	Малый комплекс растяжки в партере: подколенные и паховые связки.	2
67.	Май	7. Общая физическая подготовка.	Малый комплекс растяжки в партере.	2
68.	Май	7. Общая физическая подготовка.	Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку.	2
69.	Май	7. Общая физическая подготовка.	Разминочный комплекс.	2
70.	Май	7. Общая физическая подготовка.	Малый комплекс растяжки в партере: подколенные и паховые связки.	
71.	Май	8. Итоговое занятие.	Самостоятельное выступление. Показ практических навыков.	2
72.	Май	8. Итоговое занятие.	Самостоятельное выступление. Итоговая аттестация.	2
Итого:				144

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
Вводное занятие	– Что такое Этикет [обучающий мультфильм для детей] // YouTube. (https://youtu.be/J7UtbP95Hwc)
Ритмические упражнения	– Динамические оттенки. Музыка 23. Шишкина школа. [обучающее видео для детей] // YouTube. (https://www.youtube.com/watch?v=OvPiN1TAN00)
Отечественная программа танцев	– Шесть ступеней мастерства. Детские танцы. Учебное видеопособие. (DVD)
Европейская программа танцев	– 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	– 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/ – Дети-1 (до 9 лет). Латина. Первенство Беларуси. Спортивные бальные танцы [видео] // YouTube. (https://youtu.be/QW69najragc)

	– Херн, Д. Популярные английские вариации. Латиноамериканские танцы. Выпуск №2, 2004 [обучающее видео]//. YouTube. (https://youtu.be/WsdMmXToR7I)
--	--

Учебно-методическое обеспечение

Раздел программы	Учебно-методические материалы
Латиноамериканская программа	– Наглядный дидактический материал «Что это?»
Европейская программа	– Сборники упражнений. Карточки.
Ориентация в пространстве	– Наглядный дидактический материал «Точки зала». – Наглядный дидактический материал «Многообразие рисунков танца». – Мультимедийная презентация «Перестроения в танце».

Формы и методы, используемые при реализации образовательного модуля:

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

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. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения : учеб. для студентов вузов / А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 646 с. – Текст : непосредственный.
3. Кривопащенко, Е. И. Проектирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: методические рекомендации / Е. И. Кривопащенко, Л. А. Кучегура. – Омск : БОУ ДПО «ИРООО», 2019. - 38 с. – Текст : непосредственный.
4. Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии: учебное пособие для вузов / Е. А. Лукьянова. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2023. – 184 с. – Текст : непосредственный.
5. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха / В. К. Сафонов. – Москва : Спорт, 2017. – 288 с. – Текст : непосредственный.
6. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учеб. для студентов вузов / Л. К. Серова. – Москва : Юрайт, 2023. – 125 с. – Текст : непосредственный.
7. Хаас, Ж. Г. Анатомия танца / Ж. Г. Хаас ; пер. с белорусского В. М. Боженков. – Минск : Попурри, 2022. – 296 с. - Текст : непосредственный.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Ожич, Е. История танцев / Е. Ожич. – Санкт-Петербург : Качели, 2017. – 27 с. - Текст : непосредственный.
2. Плетнев, Л. М. Учебный цикл «Линия танца». Латина. Основные фигуры / Л. М. Плетнев. – Москва : ВидеоМастер, 2008. – 1 DVD.
3. Плетнев, Л. М. Учебный цикл «Линия танца». Стандарт, часть 1. Основные / Л. М. Плетнев. – Москва : ВидеоМастер, 2008. – 1 DVD.
4. Плетнев, Л. М. Учебный цикл «Линия танца». Стандарт, часть 2. Именные вариации / Л. М. Плетнев. – Москва : ВидеоМастер, 2008. – 1 DVD.
5. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции 6 марта 2018 г. / под. ред. В. А. Александровой. – Москва : РГУФКСМиТ, 2018.

6. Фестиваль суперзвезд бального танца. Латина и Стандарт. (DVD). - ВидеоМастер, 2010.

Интернет-источники:

1. Веряскина, И. А. Типичные конфликты в тренерской работе (на примере спортивных танцев) // В. В. Галкин : [сайт]. — URL: <http://vadimgalkin.ru/sport-2/sportivnyj-biznes-dlya-menedzherov/tipichnye-konflikty-v-trenerskoj-rabote-na-primere-sportivnyx-tancev/> (дата обращения: 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).