

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Культурно-образовательный центр «ЛАД»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
30 мая 2025 г.



Утверждаю:
Директор МОУ КОЦ «ЛАД»
И.В. Брожевич
30 мая 2025 г.

Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивного бального танца «Ступени мастерства»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 3 года

Составители программы:
Михайлова Ирина Михайловна,
Абрамов Евгений Валентинович,
педагоги дополнительного
образования

Консультант: Александрова Ирина
Александровна, методист

Ярославль, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы.....	6
3. Обеспечение программы.....	15
4. Мониторинг образовательных результатов.....	18
5. Контрольно-измерительные материалы.....	20
6. Список информационных источников.....	22
Приложение.....	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современный спортивный танец – это огромное понятие, соприкасающееся с широким спектром дисциплин касающихся спорта, искусства и целого ряда наук: педагогика, психология, этика, эстетика, социология, философия, режиссура. Это артистический вид спорта, который дает возможность всестороннего гармоничного развития спортсмена, совершенствование его технической подготовленности, повышение уровня физических качеств, воспитание эстетических и творческих способностей, развитие индивидуальности, танцевальности, пластичности, выразительности и культуры движений, артистичностью исполнения своих спортивных программ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивного бального танца «Ступени мастерства» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ, с изменениями;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 №882/391);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы»);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28;
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 года № 47-нп;
- Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля 11.04.2019 года № 428;
- Устав муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Культурно-образовательный центр «ЛАД» (МОУ КОЦ «ЛАД»).

Программа разработана с учетом Приказа Министерства спорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522).

Введение

Актуальность программы	<p>Спортивный бальный танец дает возможность научиться общению с партнером, тренирует нервную систему, развивает мышечно-двигательную координацию движения, а так же музыкальный слух.</p> <p>Бальный танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры человека. Занятия бальным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, скромность, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость — вот те черты, которые воспитываются у обучающихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Так занятия танцем помогают воспитывать характер человека.</p>
Направленность программы	<p>Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, включает специальные элементы спортивного бального танца.</p>
Вид программы Отличительные особенности программы	<p>Программа модифицированная, предполагает общие групповые и индивидуальные занятия, что дает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку: исправление технических ошибок при исполнении определенных танцевальных фигур, взаимодействие с партнером/партнершей, постановка и отработка различных вариаций, изучаемых именно этой парой конкурсных танцев и т.д.</p> <p>Бальный танец является эффективным средством не только для развития физических способностей обучающихся, а также для организации досуга детей и подростков, становится культурной формой отдыха. Танцевальное искусство, давая выход энергии, наполняет бодростью, удовлетворяет потребность человека в празднике, в зрелище, игре. Бальный танец выступает также как средство массового общения детей и подростков, дает возможность содержательно провести время, познакомиться, подружиться.</p>
Цель программы	<p>Физическое и эстетическое развитие обучающихся посредством спортивного бального танца.</p>
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить хореографии европейских и латиноамериканских танцев: St: M.V, Ta, WW, QW; La: Sa, cha, Ru, PA, I; 2. Научить разбираться в средствах музыкальной выразительности, согласовывать свои движения с музыкой; 3. Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки; 4. Развивать умение эмоционально исполнять фигуры и связки под музыку; 5. Развивать характерное танцевание противоположных полов. 6. Формировать нравственно-волевые качества, такие как ответственность, взаимопомощь, дисциплинированность; 7. Воспитывать правильное отношение к противоположному полу через танец 8. Формировать навыки здорового образа жизни.
Ожидаемые результаты	<p>В результате работы по данной программе обучающиеся имеют представления о спортивном бальном танце в частности и танцевальной культуре в целом. По окончании курса занятий, дети умеют красиво и свободно двигаться — танцевать. Несомненно, можно считать, что в результате занятий у обучающихся приобретаются навыки не только физической активности, но и активизируются социально педагогические аспекты воспитания личности обучающегося в системе дополнительного образования.</p> <p>Обучающиеся <i>будут знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития танцев, историю развития бальных танцев в нашей

	<p>стране;</p> <ul style="list-style-type: none"> - музыкальный размер и характерные особенности каждого танца, его манеру, положение в паре; название изученных движений; - выбор направления движения при исполнении каждой фигуры и движения. Постановка корпуса и головы; - правила спортивного костюма; - организацию и проведение соревнований, конкурсов по спортивным танцам, правила судейства в полуфиналах и финалах, таблицу подсчета очков; - правила техники безопасности при проведении различных конкурсов, соревнований, концертов, правила поведения в общественном транспорте. <p>будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно выполнять различные варианты поклонов (реверансов) при проведении соревнований, конкурсов и концертов; - выполнять все движения по классу «Е» и движения класса «Д»; - красиво и технично исполнять различные соединения на базе изученных движений.
<p>Воспитательный блок программы</p>	<p>Для воспитания гармонично развитой и социальноответственной личности, формирования эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи программа включает в себя, кроме образовательного блока, воспитательный блок. Воспитательный блок проходит сквозной линией - модулем в течение реализации программы.</p> <p>Воспитательная работа в МОУ КОЦ «ЛАД» проводится в соответствии с Календарем образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры на 2025–2026 учебный год, утверждаемым Министерством просвещения Российской Федерации.</p> <p>Воспитательные задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ступени мастерства» соответствуют Указу Президента Российской Федерации об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей от 09.11.2022 №809, Концепции развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 №678-р.</p> <p>Для мониторинга воспитательных задач, стоящих в программе, разработаны критерии и показатели, подобраны контрольно-измерительные материалы.</p> <p>Мероприятия воспитательной направленности проводятся сквозным модулем как на занятиях в рамках тем программы, так и в формате мероприятий вне образовательной деятельности. В соответствии со Стратегией развития воспитания в РФ в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Ступени мастерства» включены следующие сквозные воспитательные модули:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Инвариативные:</i> «Учебное занятие», «Работа с родителями», «Воспитательная среда», «Профилактика», «Профессиональное самоопределение», - <i>Вариативные:</i> «Общие мероприятия МОУ КОЦ «ЛАД».
<p>Возраст обучающихся</p>	<p>Программа предназначена для обучающихся 7-18 лет.</p>
<p>Особенности комплектования групп</p>	<p>Формирование (комплектование) групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями, при наличии заявления и составления договора с родителями, а также при наличии справки о состоянии здоровья и</p>

	отсутствии противопоказаний к занятиям. Занятия доступны для всех желающих.
Объем и срок реализации программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивному бальному танцу «Ступени мастерства» рассчитана на 3 года.
Формы и режим занятий	Основной формой организации деятельности обучающихся на занятии является групповая, с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся. Данная образовательная программа рассчитана на возрастную группу обучающихся 7 – 18 лет. Младшая группа (7-9 лет) 2 раза в неделю по 2 часа Средняя группа (10-13 лет) 3 раза в неделю по 2 часа Старшая группа (14-18 лет) 3 раза в неделю по 2 часа
Формы подведения итогов	Промежуточная аттестация (Приложение 2)

2. СОДЕРЖАНИЕ

Учебно-тематический план 1-ого года обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1.	Введение Инструктаж по ОТ История бального танца Основы бальной хореографии: - характер музыки - темп - длительность - ритмические движения	4	20	24
2.	Ритмические упражнения: - ритмические упражнения на основе танца ча-ча-ча - ритмические упражнения на основе медленный вальс	4	24	28
3.	Основы латино-американских танцев: - ча-ча-ча - джайв	4	36	40
4.	Основы европейских танцев: - медленный вальс - квикстеп	4	36	40
5.	Культурно-массовая деятельность		10	10
6.	Диагностика		2	2
	Итого:	16	128	144

Учебно-тематический план 2-ого года обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
	Введение Инструктаж по ОТ	1	-	1

2.	Медленный вальс: - фигуры класса Е - фигуры класса Д	10	19	29
3.	Квикстеп: - фигуры класса Е - фигуры класса Д	10	19	29
4.	Венский вальс: - фигуры класса Е - фигуры класса Д	10	19	29
5.	Самба: - фигуры класса Е - фигуры класса Д	10	19	29
6.	Ча-ча-ча: - фигуры класса Е - фигуры класса Д	10	19	29
7.	Румба: - фигуры класса Д	10	24	34
8.	Джайв: - фигуры класса Е - фигуры класса Д	10	19	29
9.	Культурно-массовая деятельность	-	5	5
10.	Диагностика	-	2	2
Итого:		71	145	216

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1.	Введение Инструктаж по ОТ	1	-	1
2.	Медленный вальс: - фигуры класса С	4	21	25
3.	Танго: - фигуры класса Д - фигуры класса С	4	21	25
4.	Квикстепа: - фигуры класса С	4	21	25
5.	Венский вальс: - фигуры класса С	4	21	25
6.	Самба: - фигуры класса С	4	21	25
7.	Ча-ча-ча: - фигуры класса С	4	21	25
8.	Румба: - фигуры класса С	4	21	25
9.	Джайв: - фигуры класса С	4	21	25
10.	Культурно-массовая деятельность	-	11	11
11.	Диагностика	-	4	4
Итого:		33	184	216

Содержание 1-го года обучения

Обучающиеся в результате занятий должны освоить предлагаемую часть учебного материала:

- 1) Характер музыки: веселая, грустная, спокойная. Темп: медленный, умеренный, быстрый. Длительности: половинные, четверти, восьмые. Ритмическая основа «Ча –Ча –Ча».
- 2) Ритмические упражнения:
 - а) Хлопки в ладоши соблюдая ритмический рисунок на музыкальный размер 4/4;2/4;3/4, акцентируя ровные доли такта.
 - б) Сочетание ритмичных хлопков с различными видами:
 - Танцевальных шагов;
 - Прыжков;
 - Движениями рук, головы, корпуса.
- 3) Ритмические упражнения на основе танца «Ча–Ча–Ча».
 - а) «Чек» рука в руке;
 - б) Повороты на месте;
 - в) Плечо к плечу;
 - г) Поворот под рукой направо у девочки;
 - д) Исполнение основных движений в закрытой позиции.
- 4) Ритмические упражнения на основе танца «Медленный вальс».
 - а) Перемена с правой и левой ноги;
 - б) Правый поворот; в) Левый поворот;
 - г) Простейшая вариация: поворот+перемена.

Обучающиеся осваивают исполнение танцевальных элементов в различных темпах, определяя характер музыки на слух. Умение начинать движения танца с любого такта, выделяя сильные и слабые доли.

- 1) Основы танцев Latino-американской программы: ча–ча–ча, джайв.
- 2) «Ча–Ча–Ча». Повторение пройденного, закрепление навыков. Дополнительно: а) открытое основное движение «веер»; б) алеймана; в) соединение фигур в несложной вариации.
- 3) «Джайв»
 - а) основные фоллзвей движения; б) смена мест;
 - в) смена рук за спиной;
 - г) звено;
 - д) «шоссе»;
 - е) соединение фигур в простейшую вариацию.
- 4) Основы Европейских танцев: Медленный вальс, Квикстеп.
- 5) «Медленный вальс» Повторение пройденного, закрепление навыков. Дополнительно:
 - а) висп;
 - б) поступательное шоссе из Венского вальса в закрытой и променадной позиции;
 - в) соединение фигур в несложную вариацию.
- б) «Квикстеп». Простейшая форма на музыку (т.е. шоссе, исполняются на каждую музыкальную долю).
 - а) Четвертной поворот;
 - б) Локк–степ впереди назад.
- 7) Направление по отношению к залу.

Основные: по линии танца, против линии танца, к стене, к центру.

Промежуточные: диагональ к стене по линии танца,
диагональ к центру по линии танца,
диагональ к стене против линии танца,

диагональ к центру против линии танца.

8) Направление шагов (по отношению к корпусу):

Основные: лицом, спиной, налево, направо,

Промежуточные: диагонально лицом направо,
диагонально лицом налево,
диагонально спиной направо,
диагонально спиной налево.

Содержание 2-го года обучения

Основным направлением работы с обучающимися 2 года обучения является участие танцевальных пар в конкурсах спортивного (бального) танца и концертной деятельности.

Для достижения высоких спортивных результатов требуется присутствие различных факторов, взаимодействие которых, в итоге, обуславливает уровень танцевального мастерства исполнителей. Таковыми факторами являются: наличие специально оборудованных помещений, необходимые технические средства и т.п., но главным слагаемым успеха являются трудолюбие обучающихся и их способность усваивать материал и правильно поставленный тренировочный процесс, ответственность за организацию которого целиком и полностью ложится на педагога. Одним из слагаемых данного процесса является грамотное преподавание учебного материала, не допускающее ни в какой мере искажений.

Спортивный (бальный) танец – специфический вид спорта, где даже для знакомства с элементарными фигурами требуется исполнение в паре.

Standart

Медленный вальс («Е», «Д» класс)

1. Закрытые перемены с правой ноги (ПН) и левой ноги (ЛН);
2. Натуральный поворот;
3. Обратный поворот;
4. Проходящая перемена назад с ПН и ЛН;
5. Натуральный спинповорот;
6. Перемена;
7. Наружная перемена;
8. Обратное корте;
9. Плетение из позиции променада (ПП).

Танго («Д» класс)

1. Шаги с ПН и ЛН;
2. Прогрессивный боковой шаг;
3. Основной обратный поворот (закрытое, открытое окончание, партнер в 1 план или сбоку);
4. Обратный поворот с прогрессивным боковым шагом;
5. Закрытый променад;
6. Открытый променад;
7. Корте назад;
8. Рок назад с ПН и ЛН;
9. Рок поворот.

Квикстеп («Е» и «Д» класс)

1. Четвертные повороты;
2. Натуральный поворот;
3. Прогрессивное шоссе вправо и влево;
4. Натуральный поворот;
5. Натуральный поворот;
6. Локстеп вперед;
7. Локстеп назад;
8. Зиг– аг;
9. Бегущий зиг–заг.

Венский вальс («Е» и «Д» класс)

1. Натуральный поворот;
2. Обратный поворот;
3. Перемена от натурального поворота к обратному и от обратного поворота к натуральному повороту;

Latina

Самба («Е» и «Д» класс)

1. Основное движение (натуральное, обратное, альтернативное);
2. Прогрессивное основное движение;
3. Внешнее основное движение;
4. Виски вправо и влево;
5. Променадный самба ход;
6. Ботофого с продвижением (вперед и назад);
7. Ботофого в позиции променада и обратного променада;
8. Теневое ботофого;
9. Обратный поворот;
10. Корта джака.

Ча- Ча-Ча («Е» и «Д» класс)

1. Шоссе ча-ча-ча (основное, кросс, хип-твист, ронд, брейк);
2. Основное движение (в закрытой и открытой позиции);
3. Веер;
4. Алеймана;
5. Ключка;
6. Три ча-ча;
7. Натуральное раскрытие;
8. Закрытый хип-твист;
9. Рука к руке;
10. Спот поворот вправо и влево.

Джайв («Е» и «Д» класс)

1. Основное движение;
2. Разделение;
3. Линкрок;
4. Рок;
5. Смена места справа налево;
6. Смена места слева направо;
7. Смена рук за спиной;
8. Американский спинповорот;
9. Шаги («Дорожка»);
10. Хлыст;
11. Хлыст с разделением.

Румба («Д» класс)

1. Основное движение;
2. Веер;
3. Алеймана;
4. Ключка;
5. Поступательные шаги;
6. Натуральный Волчек;
7. Боковой шаг;
8. Натуральное раскрытие;
9. Закрытый хип-твист;
10. Кукарача;
11. Рукав руке;
12. Чек (Нью-Йорк);
13. Спот поворот вправо и влево;

Standart

Медленный вальс («Д» и «С» класс)

1. Плетение;
2. Шоссе (прогрессивное вправо и влево из ПП);
3. Импетус поворот;
4. Телемара;
5. Открытый импетус поворот;
6. Открытый телемара;
7. Открытый натуральный поворот из ПП;
8. Изогнутое перо;
9. Виск назад;
10. Локназад;

Танго («С» класс)

1. Натуральный твист поворот;
2. Натуральный променад поворот;
3. Прогрессивное звено;
4. Променадное звено;
5. Форстеп;
6. Фолловой променад;
7. Баштеп;
8. Открытый променад назад;
9. Файвстеп.

Квикстеп («Д» и «С» класс)

1. Обратный поворот;
2. Обратный шоссе поворот;
3. Кросс шассе;
4. Типл шассе направо и налево;
5. V– 6;
6. Окончание;
7. Перемена направления;
8. Перемена;

Latina

Самба («Д» и «С» класс)

1. Боковой самбаход;
2. Движения вольты (с поворотом влево и вправо, с продвижением вольта по кругу, спот-вольта);
3. Крис-кросс;
4. Мейпоул (вправо и влево);
5. Стационарный самбаход;
6. Рол от руки;
7. Крузадо шоссе;
8. Крузадо локи;

Ча– Ча–Ча («Д» и «С» класс)

1. Таймстеп;
2. Нью-Йорк;
3. Плечо к плечу;
4. Обратный Волчек;
5. Раскрытие из обратного волчка;
6. Аида;
7. Открытый хип-твист;
8. Кросс бэйдик;
9. Турецкое полотенце;
10. Продвигающийся хип-твист;

Джайв («Д» и «С» класс)

1. Стой и иди;
2. Мельница;
3. Испанские руки;
4. Рол от руки;
5. Чикен–ход;
6. Свининосок каблук.

Альтернативные способы исполнения шоссе – Джайва:

1. шаг, удар (step, tep);
2. удар, шаг (tep, step);

Альтернативные способы исполнения шагов 1,2:

1. Фликтопчейндж;
2. Хозитейшин, клоузфорвард;
3. Хозитейшин, реплейфорвард;

Румба («С» класс)

1. Обратный Волчек;
2. Раскрытие из обратного волчка;
3. Аида;
4. Спираль;
5. Открытый хип-твист;
6. Продвигающийся хип-твист;
7. Кики-ход;
8. Кукарача с раскрытием вправо и влево (боковая позиция);
9. Плечо к плечу.

К 3-ему году обучения кроме основных критериев оценки танцоров, танцевальных пар на турнирах является не только техника и техническое исполнение фигур, но и подлинность стиля танца, ритм, качество, выразительность и контролируемость движения, другими словами, степень осознанного управления движением. Со стороны танцора осознанно управлять движением означает ощущать себя каждую секунду, осознавать, насколько комфортно и уверенно чувствуешь себя на паркете. В репертуаре танцоров появляются движения и фигуры, которые соответствуют программам В, А, S и М классов. Поэтому на этапе 2 - 3 года обучения в репертуар танцевальных пар вводятся группы фигур, соответствующих высшим классам бальной хореографии.

Содержание 3–го года обучения

Standart

Медленный вальс

1. Разрешается использование фигур по частям, использование фигур из другого танца, изменение ритма, танцевание шагов противоположных партий.
2. Разрешается использование других дополнительных фигур в характере танца.
3. Разрешается использование фигур – линий, дэвлопэ, батманов, рондов, атитюдов и других вариантов подъема ног, бегов и прыжков.
4. Фигуры: фоллэвэй натуральный поворот, бегущий спин поворот, проходящий натуральный поворот, открытый натуральный поворот из ПП, ховеркортэ, фоллэвэйвиск, реверсивный фоллэвэй и слип пивот, двойной реверсивный спин, кросс хозитейшни недовернутый наружный спин.

Танго

1. Открытый натуральный поворот
2. Открытый тэлемарк
3. Реверсивный пивот
4. Наружный спин
5. Чейс–альтернативное окончание после шага 5 чейса
6. Файвстеп, включая вариант минифайвстепа
7. Фоллэвэйпроменад

8. Форстэпчендч
9. Фоллэвэйфорстеп
10. Наружный свивл после 1-2 реверсивного поворота

Венский вальс

1. Натуральный поворот
2. Реверсивный поворот
3. Перемена вперед из натурального поворота в реверсивный
4. Перемена вперед из реверсивного поворота в натуральный
5. Перемена назад из натурального поворота в реверсивный
6. Перемена назад из реверсивного поворота в натуральный
7. Флекэрн
8. Ланч
9. Сверхнаклон
10. Контрачек

Медленный фокстрот

1. Натуральный ховертэлемарк
2. Быстрое натуральное плетение из ПП
3. Продолженная реверсивная волна
4. Изогнутый тройной шаг
5. Изогнутое перо из ПП
6. Наружный спин
7. Баунс фолловэй сплетение–окончание
8. Двойной реверсивный спин

Квикстеп

1. Натуральный поворот, лок назад, бегущее окончание
2. Открытый импетус поворот
3. Открытый тэлемарк
4. Бегущее кроссшоссе
5. Наружный спин
6. Фиштейл
7. Реверсивный фолловэй и слип пивот
8. Открытый натуральный поворот из ПП

В Латиноамериканской программе *разрешается*:

1. Исполнение фигур по частям, использование фигур из другого танца, изменение ритма.
2. Исполнение партнером партии партнерши и партнерши партии партнера.
3. Смена ног во всех танцах
4. Использование других дополнительных фигур в характере танца
5. Использование всех вариантов подъемов и бросков ног, выше чем на 45 градусов
6. Использование шпагатов, полушпагатов, прыжков и поз. Под позами в латинских танцах понимается демонстрация линий с использованием хотя бы одного из следующих *приемов*:
 - отсутствие переноса веса с ноги на ногу или шагов в течение периода, превышающего 2 доли такта (2 удара), В Пасодoble в течение периода, превышающего 2 такта (4 удара);
 - исполнение изгибов корпуса более чем на 45 градусов по вертикали.
7. Исполнение ланджей (выпадов), низких растяжек.
8. На соревнованиях по всем квалификационным группам вне зависимости от класса и возраста не разрешается использование поддержек (отрыва от паркета одновременно двух ног, одного из партнеров при помощи другого).

Самба

1. Аргентинские кроссы
2. Реверсивный ролл
3. Методы смены ног

4. Контрабатофого
5. Натуральный ролл
6. Бег в променаде - контрпроменад
7. Крузадолоки в теневой позиции
8. Открытый рок
9. Меренга шаги
10. Повороты на трех шагах

Ча-Ча-Ча

1. Раскрытие из реверсивного волчка
2. Свит хардт
3. Хип твист спираль
4. Следуй за мной
5. Методы смены ног
6. Тайминг «гуапача»
7. Роуп спиннинг
8. Дробный кубинский брейк из открытой контр ПП иоткрытой ПП

Румба

1. Роуп спиннинг
2. Фэнсинг
3. Скользящие дверцы
4. Непрерывный хиптвист
5. Три тройки
6. Три алейманы
7. Хиптвист по кругу
8. Усложненный хиптвист
9. Аида

Джайв

1. Ветряная мельница
2. Муч
3. Испанские руки
4. Простой спин
5. Маями спешиал
6. Кэрли вип
7. Реверсивный хлыст
8. Крадущиеся шаги, фликив брейк
9. Шоул дерспин
10. Чаггин
11. Катапульта

3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение

Перечень тем программы	Форма занятия // Формы организации учебного процесса	Используемые технологии, методы и приемы	Дидактическое оснащение	Форма подведения итогов
1.Инструктаж по ОТ	Беседа, игра, круглый стол, презентация Коллективная, групповая, индивидуальная формы организации учебного процесса	Методы и приемы: беседа, рассказ, объяснение, анкета, тест Практическое задание Технологии: Технологии коллективного взаимообучения, индивидуализации, группового обучения, здоровьесбережения	Наглядные материалы (дидактические)	Самостоятельная работа, устный (письменный) опрос, аналитические материалы, диагностическая карта
2. Спортивный бальный танец Дисциплины: европейские и латиноамериканские танцы	Беседа, игра, практическое занятие, презентация проект, творческая мастерская Коллективная, групповая, индивидуальная формы организации учебного процесса	Методы и приемы: наглядные, словесные, практические; объяснение, показ образа, сравнение Технологии: группового обучения, коллективного взаимообучения, индивидуализации, здоровьесбережения	Наглядные материалы (дидактические), аудио- видеоматериалы	Открытое занятие, концерты, конкурсы, фестивали, стартовые книжки спортсмена, присвоение классов мастерства

<p>3. История бального танца Основы бальной хореографии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характер музыки - темп - длительность - ритмические движения 	<p>Беседа, игра, практическое занятие, конкурс</p> <p>Коллективная, групповая, индивидуальная формы организации учебного процесса</p>	<p>Методы и приемы: наглядные, словесные, практические: объяснение, показ, сравнение; Репродуктивный метод</p> <p>Технологии: Технологии коллективного взаимодействия, индивидуализации, группового обучения, здоровьесбережения</p>	<p>Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы</p>	<p>Устный опрос</p>
<p>4. Диагностика</p>	<p>Практическое занятие, конкурс, соревнование</p> <p>Коллективная, групповая, индивидуальная формы организации учебного процесса</p>	<p>Методы и приемы: контроля (диагностический).</p> <p>Технологии: Коллективного взаимодействия, индивидуализации</p>	<p>Контрольно- измерительные материалы, наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы</p>	<p>Проведение открытых занятий, выступление на отчетном концерте в конце года, участие в конкурсах, судейские протоколы</p>
<p>6. Основы составления композиции по спортивному бальному танцу</p>	<p>Беседа, игра, круглый стол, презентация, практическое занятие, представление, конкурс, творческая мастерская</p> <p>Коллективная, групповая, индивидуальная формы организации учебного процесса</p>	<p>Методы и приемы: наглядные, словесные, практические: объяснение, показ, сравнение</p> <p>Технологии: коллективного взаимодействия, индивидуализации, группового обучения</p>	<p>Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы</p>	<p>Показ самостоятельных работ по композиции на занятиях</p>

<p>7.Культурно-массовая деятельность</p>	<p>Концерт, конкурс, фестиваль, открытое занятие, праздник</p> <p>Коллективная, групповая, индивидуальная формы организации учебного процесса</p>	<p>Методы и приемы: наглядные, словесные, практические: объяснение, показ, сравнение</p> <p>Технологии: коллективного взаимодействия, индивидуализации, группового обучения, здоровьесбережения</p>	<p>Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы</p>	<p>Результативность участия в конкурсах, фестивалях (сертификаты, дипломы, грамоты), присвоение классов мастерства</p>
--	---	---	--	--

Материально-техническое обеспечение

- Помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям (спортивный зал с зеркалом на одной из стен).
- Вспомогательное помещение (раздевалка) для подготовки к занятиям.
- Ноутбук.
- Акустические колонки.
- Удлинитель.
- Магнитола с usb – входом.
- Эластичные эспандеры.
- Палки гимнастические.
- Утяжеленные.
- Коврики гимнастические.
- Обручи гимнастические.
- Мячи гимнастические.
- Утяжелители (1,5кг).
- Ящик для хранения инвентаря.

4. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Система контроля и оценки образовательных результатов обучающихся дает возможность определить степень освоения программы и выявить наиболее способных и одаренных обучающихся. Оценка общего уровня подготовки всех обучающихся объединения складывается из оценки результатов подготовки отдельного обучающегося, а так же подготовки всех воспитанников в целом. Результативность совместной творческой деятельности обучающихся оценивается, исходя из следующих показателей:

1. Степень выполнения обучающимися образовательной программы;
2. Количество обучающихся, которые стали за текущий год призерами конкурсов, фестивалей, соревнований.
3. Количество обучающихся, желающих продолжить обучение по данной программе;
4. Количество обучающихся, переведенных на следующий этап (ступень) обучения;
5. Определение уровня организованности, самодисциплины, ответственности обучающихся, занимающихся в различных группах;
6. Определение характера взаимоотношений в группе (уровень конфликтности, и тип сотрудничества).

Формы отслеживания результатов по программе: экзамен, соревнования, турнир, открытое итоговое занятие, конкурс, концерт. Итоговая аттестация представляет собой заключительный этап образовательного процесса, ее главной задачей является оценка реальной результативности образовательной деятельности занимающихся в данном объединении по дополнительной образовательной программе.

В итоге работы по программе и участия в конкурсах - уровень исполнительного мастерства у всех танцевальных пар различен, в силу объективных причин: таких как трудолюбие и способность усваивать учебный материал, активное участие в показательных выступлениях, конкурсах, соревнованиях, где пары показывают результаты, на основании которых им присваиваются спортивные разряды (классы). Переход из класса в класс осуществляется путем набора очков в зачетные книжки по итогам соревнований, на основе внешней экспертной оценки судейской бригады и на основе тестов (см. Приложение 1).

Образовательная задача	Критерий	Показатель	Метод
1.Обучить хореографии европейских и латиноамериканских танцев:St: M.V, Ta, WW, QW La: Sa, cha, Ru, PA,I	Музыкальность, техничность: обучающиеся умеют музыкально выполнять определенные фигуры европейских и латиноамериканских танцев	Уровень технической подготовки: - Высокий уровень, - Средний уровень, - Низкий уровень	Соревнования, фестивали, конкурсы
2.Научить разбираться в средствах музыкальной выразительности, согласовывать свои движения с музыкой	Знание средств музыкальной выразительности: характер произведения, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто и умение согласовывать свои движения с музыкой	Уровеньзнаний: - Высокий уровень, - Средний уровень, - Низкий уровень	Практическое задание, интерактивный тест
3. Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и Правильной осанки	Сформирована правильная осанка	Отсутствие заболеваний опорно-двигательного аппарата	Учет посещаемости, ежегодная диспансеризация обучающихся
4.Развить умение эмоционально исполнять фигуры и связки под музыку	Танцевальность, музыкальность, артистизм	Умение красиво двигаться под музыку, выразить характер музыки через движение	Наблюдение, практические задания, соревнования
5.Развить характерное танцевание противоположных полов	Навыки исполнения мужской и женской танцевальных партий: характерное исполнение танцевальных вариаций	Уровень исполнения: - Высокий уровень, - Средний уровень, - Низкий уровень	Наблюдение, практические задания, соревнования

6.Формирование нравственно-волевых качеств, таких как ответственность, взаимопомощь, дисциплинированность	Сформированность нравственно-волевые качества, такие как ответственность, взаимопомощь, дисциплинированность	Уровень сформированности дружеских взаимоотношений в коллективе, ответственности друг перед другом, дисциплинированности: -сформирована/несформирована	Социологический опрос
7.Воспитывать правильное Отношение к противоположному полу через танец	Сформировано нравственно—этическое восприятие партнера посредством исполнения мужской и женской партий	Уровень сформированности уважительного отношения к партнеру: -сформирована/несформирована	Наблюдение, практические задания, соревнования
8.Формирование навыков Здорового образа жизни	Отношение к состоянию своего здоровья	Сформированы навыки ЗОЖ	Анкетирование

5. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Критериальная таблица диагностики обучающихся

№	Методы	Тест	Оценка
1	Развитие чувства ритма	Точность попадания в музыкальный акцент	По пятибалльной системе
2	Развитие выносливости	Продолжительность непрерывного технического исполнения различных групп – соединений в определенных танцах (Венский вальс, квикстеп, джайв)	По времени исполнения (от 1,5 до 4 минут)
3	Развитие координации	Выполнение движений и ритмических упражнений в различном темпе и ритме, смена направления движения	По пятибалльной системе

Результаты диагностики

№	Фамилия, имя	Тест	Оценка	
			дата 15.09	дата 15.05
1		Развитие чувства ритма Развитие выносливости Развитие координации		
2		Развитие чувства ритма Развитие выносливости Развитие координации		
3		Развитие чувства ритма Развитие выносливости Развитие координации		
4		Развитие чувства ритма Развитие выносливости Развитие координации		
5		Развитие чувства ритма Развитие выносливости Развитие координации		
6		Развитие чувства ритма Развитие выносливости Развитие координации		

6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Имперское общество учителей танца Лондон. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Москва – Санкт-Петербург, 1993 год.
2. Алекс Мур. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Москва– Санкт-Петербург, 1993 год
3. Н. Рубштейн. Как стать первым. Москва, 2002 год.
4. Г. Регациони, М. Анджело Россин, А. Маджони. «Учимся танцевать балльные танцы». Москва, 2001 год.
5. Звезды над паркетом. Газета для танцоров. Москва, 2000–2004 год.
6. Макаренко А.С. Педагогические сочинения – М., 1986 [2]
7. Лукашенок О.Н. Конфликты в работе педагога с детьми – Калуга, 1997 год
8. Асмоллов А.Г. Психология личности. - М.: МГУ, 1990, с.153-154.
9. Мир движений мальчиков и девочек: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений, - СПб, «Детство Пресс», 2001. – 63 с.
10. Положение Союза танцевального спорта России «О танцах и допустимых фигурах в стандарте и латине», 2012
11. Уинтергарденс Блекпул Англия. Тезисы лекций. 24-25 мая 2010 г.
12. www.sportdance.ru (Гельштаттерапия Н. Рубенштейн)