

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**  
**Отдел образования Администрации Пушкинского района Санкт-Петербурга**  
**ГБОУ школа № 500 Пушкинского района Санкт-Петербурга**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании МО педагогов  
дополнительного образования  
Протокол №1  
от "28" 08 2023 г

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от "30" 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы № 500  
\_\_\_\_\_ Базина Н.Г.  
Приказ № 067  
от "30" 08 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Спортивные балльные танцы»**

Возраст обучающихся: 6-11 лет  
Срок освоения: 2 года

Разработчик:  
Зинатулин Ренат Ирекович,  
педагог дополнительного образования  
ГБОУ школа № 500 Пушкинского района  
Санкт-Петербурга

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством РФ.

### **Направленность программы:**

физкультурно-спортивная

**Актуальность реализации:** обусловлена тем, что приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутя, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п. Длительное пребывание ребенка за школьной партой, ограничение движений, мешает правильному развитию костно-мышечной системы, напротив, влечет за собой психофизиологическую перегрузку. Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Программа отвечает потребностям современных детей в самоактуализации. Программа отвечает запросам современных родителей на посильность нагрузки, то есть адекватность требований и достижимость результатов. Программа ориентирована на предоставление эффективных приёмов для решения таких актуальных проблем современного ребёнка как:

- самостоятельность,
- физиологическое развитие,
- социализация,
- эмоциональное развитие.

**Адресат:** К освоению программы допускаются дети без различия пола в возрасте с 6 до 11 лет. Медицинский допуск не требуется.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объём и срок освоения:** продолжительность образовательного процесса – 2 года, объём образовательного процесса – 144 часа.

**Цель:** создание условий для формирования и развития творческих способностей учащихся, раскрытие творческого потенциала учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков в области спортивно-бальных танцев, выявление талантливых и одаренных детей.

### **Задачи:**

#### **Воспитательные:**

- способствовать развитию у обучающихся позитивного отношения к области культуры и искусства, а так же активное включение детей в культурную жизнь;
- способствовать развитию у обучающихся трудолюбия, желания творчески преодолевать трудности, выносливости.

#### **Развивающие:**

- способствовать развитию образного мышления, творческого воображения обучающихся за счёт танцевальных композиций;
- способствовать развитию памяти и внимания обучающихся;
- способствовать формированию умения и навыков актерского воплощения танцевальных образов, выразительной передачи содержания танца посредством использования специальных упражнений;

#### **Обучающие:**

- способствовать увеличению контрольных параметров изучения бального танца;
- ликвидировать неправильную осанку;
- способствовать расширению сценической и исполнительской культуры.

### **Планируемые результаты освоения программы обучающимися:**

#### **Личностные:**

- у обучающихся пропадает страх публичных выступлений;
- обучающиеся демонстрируют трудолюбие, желание творчески преодолевать трудности, выносливость

**Метапредметные:**

- обучающиеся начинают использовать в учебной образное мышление;
- обучающиеся начинают осознанно применять навыки актерского воплощения танцевальных образов;
- у обучающихся повышается память и внимание.

**Предметные:**

- увеличение контрольных параметров выполняемых танцевальных фигур;
- исправление осанки;
- увеличение участий и наград на конкурсах.

**Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

**Язык реализации** русский.

**Форма обучения** очная.

**Особенности реализации:** -

**Условия набора и формирования групп:** разнополые и разновозрастные группы численностью от 12 человек или не более 20 человек.

Для занятий по ДОП «Спортивные бальные танцы» учащиеся на занятия должны иметь при себе (приобретается за счёт средств родителей/законных представителей):

- чешки,
- обувь для бальных танцев,
- футболка, брюки, носки для мальчиков,
- футболка (топ), юбка, носки (следки) для девочек.

**Формы организации и проведения занятий:**

- очная,
- фронтальная,
- групповая,
- индивидуальная,
- парная,
- коллективная,
- учебное занятие,
- игра,
- беседа,
- обучающие игры и упражнения,
- стационарные,
- выездные,
- 1 занятие совместной деятельности обучающихся и родителей

**Материально-техническое оснащение:**

Для занятий по ДОП «Спортивные бальные танцы» за счёт средств родителей/законных представителей приобретаются:

- чешки,
- обувь для бальных танцев,
- футболка, брюки, носки для мальчиков,
- футболка (топ), юбка, носки (следки) для девочек.

Предоставляется образовательной организацией:

- Актальный зал со сценой и занавесом, местами для зрителей оборудованный в соответствии с санитарными нормами,
- Танцевальный зал с зеркалами и станками, оборудованный в соответствии с санитарными нормами,
- Музыкальное сопровождение

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования.

**Учебный план  
1-й год обучения**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Форма контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	0	Тест по технике безопасности
2	Ритмика. Детские танцы.	6	3	3	Устная Практическая
3	Европейская программа.	62	31	31	Устная Практическая
4	Латиноамериканская программа.	62	31	31	Устная Практическая
5	Повторение.	8	0	8	Педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие. Отчетный концерт.	4	0	4	Практическая
	<b>Итого</b>	144	67	77	

**Учебный план  
2-й год обучения**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Форма контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	0	Тест по технике безопасности
2	Европейская программа.	62	31	31	Устная Практическая
3	Латиноамериканская программа.	62	31	31	Устная Практическая
4	Повторение.	14	0	14	Педагогическое наблюдение
5	Итоговое занятие. Отчетный концерт.	4	0	4	Практическая
	<b>Итого</b>	144	64	80	

**Рабочая программа  
Календарный учебный график  
1-й год обучения**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебный недель	Количество учебный дней	Количество учебный часов	Режим занятий
1 год	1	25 мая	36	72	144	2 академических часа

	сентябрь					(между ними 10 минут перерыв) 1 раз в день 2 раза в неделю (академический час – 45 минут)
--	----------	--	--	--	--	--

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- способствовать развитию у обучающихся позитивного отношения к области культуры и искусства, а так же активное включение детей в культурную жизнь;
- способствовать развитию у обучающихся трудолюбия, желания творчески преодолевать трудности, выносливости.

**Развивающие:**

- способствовать развитию образного мышления, творческого воображения обучающихся за счёт танцевальных композиций;
- способствовать развитию памяти и внимания обучающихся;
- способствовать формированию умения и навыков актерского воплощения танцевальных образов, выразительной передачи содержания танца посредством использования специальных упражнений;

**Обучающие:**

- способствовать увеличению контрольных параметров изучения бального танца;
- ликвидировать неправильную осанку;
- способствовать расширению сценической и исполнительской культуры.

**Личностные:**

- у обучающихся пропадает страх публичных выступлений;
- обучающиеся демонстрируют трудолюбие, желание творчески преодолевать трудности, выносливость

**Метапредметные:**

- обучающиеся начинают использовать в учебной образное мышление;
- обучающиеся начинают осознанно применять навыки актерского воплощения танцевальных образов;
- у обучающихся повышается память и внимание.

**Предметные:**

- увеличение контрольных параметров выполняемых танцевальных фигур;
- исправление осанки;
- увеличение участия и наград на конкурсах.

**Содержание:**

**1. Вводное занятие. Техника безопасности..**

Теория: ТБ и правила поведения на занятиях.

История бального танца.

Практика: тестирование по теме: «Техника безопасности».

**2. Ритмика. Детские танцы.**

Теория: основы хореографии.

Практика: изучение детских танцев: «Полька», «Кузнечик», «Модный рок»

Форма контроля: устная, практическая.

**3. Европейская программа.**

Теория: история создания европейских танцев, особенности хореографии.

Практика: изучение фигур танцев «Медленный вальс», «Квикстеп», «Венский вальс». Постановка и отработка композиций.

Форма контроля: устная, практическая.

4. Латиноамериканская программа.

Теория: история создания латиноамериканских танцев, особенности хореографии.

Практика: изучение фигур танцев «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв». Постановка и отработка композиций.

Форма контроля: устная, практическая.

5. Повторение.

Теория: -

Практика: повторение танцев «Медленный вальс», «Квикстеп», «Венский вальс», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв».

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

6. **Итоговое занятие. Отчетный концерт.**

Теория: -

Практика: Итоговый контроль (тестирование) с целью определения результатов освоения программы и индивидуальных достижений каждого обучающегося. Отчетный концерт.

Текущий контроль ведется на каждом занятии по следующим критериям:

- музыка
- правильность исполнения фигур
- постановка позиции
- ритмичность
- музыкальность
- хореография

Результаты заносятся педагогом в Таблицу фиксации достижений обучающегося

(Приложение 1).

**Оценочные материалы**

Для определения результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные бальные танцы» проводится тестирование обучающихся (входящий контроль на первом занятии и итоговый контроль на последнем занятии). По результатам тестирования педагогом заполняется сводная таблица (Приложение 2). Текущий контроль осуществляется на каждом занятии по мере выполнения учебных заданий, упражнений и игр. Результаты фиксируются в Таблице фиксации результатов.

**Календарно-тематический план  
1-й год обучения**

№ п/п	Тема	кол-во часов	дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История возникновения западноевропейских танцев.	1	
2	История возникновения латиноамериканских танцев.	1	
3	Музыкальный размер: 4/4.	1	
4	Детский бальный танец «Кузнечик». Практика изученного материала.	1	
5	Важность ОФП для правильного усвоения материала.	1	
6	Детский бальный танец «Модный рок». Практика изученного материала.	1	
7	Физические упражнения для формирования необходимых групп мышц.	1	

8	Детский бальный танец «Полька». Практика изученного материала.	1	
9	Музыкальный размер: 3/4.	1	
10	Медленный вальс. Базовые фигуры (перемена, квадрат). Практика изученного материала.	1	
11	Музыкальный размер: 2/4.	1	
12	Ча-ча-ча. Базовые фигуры (шоссе, чек). Практика изученного материала.	1	
13	Музыкальный размер: 4/5.	1	
14	Самба. Базовые фигуры (самба-ход вперед и назад). Практика изученного материала.	1	
15	Музыкальный размер: 2/5.	1	
16	Медленный вальс. Базовые фигуры (правый поворот). Практика изученного материала.	1	
17	Музыкальный размер: 6/8.	1	
18	Ча-ча-ча. Базовые фигуры (променад). Практика изученного материала	1	
19	Музыкальный размер: 6/9.	1	
20	Самба. Базовые фигуры (виск). Практика изученного материала.	1	
21	Варианты музыкального сопровождения.	1	
22	Медленный вальс. Базовые фигуры (левый поворот). Практика изученного материала.	1	
23	Стойка.	1	
24	Ча-ча-ча. Базовые фигуры (алемана). Практика изученного материала.	1	
25	Позиции, положения.	1	
26	Самба. Базовые фигуры (самба-ход с поворотом, самба-ход на месте). Практика изученного материала.	1	
27	Хореографические основы.	1	
28	Медленный вальс. Техника танца (подъемы и снижения на определенный счет). Практика изученного материала.	1	
29	Ведение в паре, взаимодействие партнеров.	1	
30	Ча-ча-ча. Техника танца (правильная постановка ноги). Практика изученного материала.	1	
31	Психологические аспекты работы в паре на повседневных тренировках.	1	
32	Самба. Техника танца (баунс движение). Практика изученного материала.	1	
33	История возникновения и развития спортивного бального танца.	1	
34	Медленный вальс. Техника танца (продвижение на 1-й счет). Практика изученного материала.	1	
35	Великие танцоры прошлого и современности.	1	
36	Ча-ча-ча. Ритмическая основа. Практика изученного материала.	1	
37	Психологический настрой во время выступлений.	1	
38	Самба. Ритмическая основа. Практика изученного материала.	1	

39	Европейские танцы обязательной программы. Характер и эмоциональная окраска танцев.	1	
40	Практическое занятие изученного материала.	1	
41	Характер и эмоциональная окраска танцев латиноамериканской обязательной программы.	1	
42	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
43	Подготовка к конкурсу (из каких этапов состоит, что необходимо делать).	1	
44	Практическое занятие изученного материала.	1	
45	Квикстеп. Базовые фигуры (четвертной поворот). Практика изученного материала.	1	
46	Практическое занятие изученного материала.	1	
47	Джайв. Базовые фигуры (шассе). Практика изученного материала.	1	
48	Практическое занятие изученного материала.	1	
49	Квикстеп. Техника танца (подъемы и снижения на определенный счет). Практика изученного материала.	1	
50	Практическое занятие изученного материала.	1	
51	Джайв. Техника танца. Практика изученного материала.	1	
52	Практическое занятие изученного материала.	1	
53	Квикстеп. Базовые фигуры (лок-степ). Практика изученного материала.	1	
54	Практическое занятие изученного материала.	1	
55	Медленный вальс. Правый спин поворот (Natural Spin Turn).	1	
56	Практическое занятие изученного материала.	1	
57	Квикстеп. Четвертной поворот вправо (Quarter Turn to right).	1	
58	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
59	Самба. Крисс кросс бота фога (теневые бота фога) (Criss Cross Bota Fogos (Shadow Bota Fogos).	1	
60	Практическое занятие изученного материала.	1	
61	Ча-ча-ча. Веер в обычном и гуапача ритме (Fan and in Wharracha Timing).	1	
62	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
63	Джайв. Стоп энд гоу (Stop and Go).	1	
64	Практическое занятие изученного материала.	1	
65	Медленный вальс. Поступательное шассе вправо (Progressive chasse to right).	1	
66	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
67	Квикстеп. Быстрый открытый левый (Quick Open Reverse).	1	
68	Практическое занятие изученного материала.	1	
69	Самба. Бота фога в променаде и контрпроменаде (Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position).	1	
70	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
71	Ча-ча-ча. Хоккейная клюшка (Hockey Stick).	1	



72	Практическое занятие изученного материала.	1	
73	Джайв. Смена мест слева направо (Change of Places Left to Right).	1	
74	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
75	Медленный вальс. Открытый импетус поворот (Open Impetus Turn).	1	
76	Практическое занятие изученного материала.	1	
77	Квикстеп. Правый пивот поворот (Natural Pivot Turn).	1	
78	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
79	Самба. Корта джака (Corta Jaka).	1	
80	Практическое занятие изученного материала.	1	
81	Ча-ча-ча. Кросс бэйсик в обычном и гуапача ритме (Cross Basic and in Whappacha Timing).	1	
82	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
83	Джайв. Смена рук за спиной (Change of Hands Behind Back).	1	
84	Практическое занятие изученного материала.	1	
85	Венский вальс. Правый поворот (Natural Turn).	1	
86	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
87	Медленный вальс. Левое кортэ (Reverse Corte).	1	
88	Практическое занятие изученного материала.	1	
89	Квикстеп. Ви-6 (V-6).	1	
90	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
91	Самба. Самбаход в ПП (Samba Walks in PP).	1	
92	Практическое занятие изученного материала.	1	
93	Ча-ча-ча. Кубинский брейк в открытой позиции, в открытой контрпроменадной позиции, дробный кубинский брейк в открытой ПП и открытой контр ПП (Cuban Break and Split Cuban Break).	1	
94	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
95	Джайв. Перекрученный фоллэвей троувей (Overturned Fallaway Throwaway).	1	
96	Практическое занятие изученного материала.	1	
97	Медленный вальс. Основное плетение в ритме вальса (Basic Weave).	1	
98	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
99	Венский вальс. Левый поворот (Reverse Turn).	1	
100	Практическое занятие изученного материала.	1	
101	Квикстеп. Натуральный спин поворот (Natural Spin Turn).	1	
102	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
103	Самба. Стационарный самбаход (Stationary Samba Walk).	1	
104	Практическое занятие изученного материала.	1	

105	Ча-ча-ча. Турецкое полотенце в обычном и гуапача ритме (Turkish Towel and Whappacha Timing).	1	
106	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
107	Джайв. Носок-каблук свивлы (Toe Heel Swivels).	1	
108	Практическое занятие изученного материала.	1	
109	Медленный вальс. Открытый импульс поворот (Open Impetus Turn).	1	
110	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
111	Венский вальс. Перемена вперед из левого в правый (LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural).	1	
112	Практическое занятие изученного материала.	1	
113	Квикстеп. Поступательное шассе вправо (Progressive Chasse to right).	1	
114	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
115	Самба. Левый поворот (Reverse Turn).	1	
116	Практическое занятие изученного материала.	1	
117	Ча-ча-ча. Ча-ча-ча шассе и альтернативные варианты исполнения шассе (ронд шассе, хип твист шассе, слип шассе, компакт шассе, кросс шассе, ранэвей шассе, лок шассе) (Cha-cha-cha chasses and alternatives).	1	
118	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
119	Джайв. Ветряная мельница (Windmill).	1	
120	Практическое занятие изученного материала.	1	
121	Медленный вальс. Постановка композиции.	1	
122	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
123	Венский вальс. Постановка композиции.	1	
124	Практическое занятие изученного материала.	1	
125	Квикстеп. Постановка композиции.	1	
126	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
127	Самба. Постановка композиции.	1	
128	Практическое занятие изученного материала.	1	
129	Ча-ча-ча. Постановка композиции.	1	
130	Подготовка к отчетному концерту ОДОД.	1	
131	Джайв. Постановка композиции.	1	
132	Подготовка к отчетному концерту ОДОД.	1	
133	Практическое занятие изученного материала.	1	
134	Подготовка к отчетному концерту ОДОД.	1	
135	Практическое занятие изученного материала.	1	
136	Подготовка к отчетному концерту ОДОД.	1	
137	Практическое занятие изученного материала.	1	
138	Подготовка к отчетному концерту ОДОД.	1	
139	Практическое занятие изученного материала.	1	

140	Подготовка к отчетному концерту ОДОД.	1	
141	Отчётный концерт ОДОД.	1	
142	Отчётный концерт ОДОД.	1	
143	Итоговое повторение.	1	
144	Итоговое повторение.	1	

**Рабочая программа**  
**Календарный учебный график**  
**2-й год обучения**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебный недель	Количество учебный дней	Количество учебный часов	Режим занятий
2 год					144	2 академических часа (между ними 10 минут перерыв) 1 раз в день 2 раза в неделю (академический час – 45 минут)

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- способствовать развитию у обучающихся позитивного отношения к области культуры и искусства, а так же активное включение детей в культурную жизнь;
- способствовать развитию у обучающихся трудолюбия, желания творчески преодолевать трудности, выносливости.

**Развивающие:**

- способствовать развитию образного мышления, творческого воображения обучающихся за счёт танцевальных композиций;
- способствовать развитию памяти и внимания обучающихся;
- способствовать формированию умения и навыков актерского воплощения танцевальных образов, выразительной передачи содержания танца посредством использования специальных упражнений;

**Обучающие:**

- способствовать увеличению контрольных параметров изучения бального танца;
- ликвидировать неправильную осанку;
- способствовать расширению сценической и исполнительской культуры.

**Личностные:**

- у обучающихся пропадает страх публичных выступлений;
- обучающиеся демонстрируют трудолюбие, желание творчески преодолевать трудности, выносливость

**Метапредметные:**

- обучающиеся начинают использовать в учебной образное мышление;
- обучающиеся начинают осознанно применять навыки актерского воплощения танцевальных образов;
- у обучающихся повышается память и внимание.

**Предметные:**

- увеличение контрольных параметров выполняемых танцевальных фигур;
- исправление осанки;
- увеличение участия и наград на конкурсах.

### Содержание:

1. Вводное занятие. Техника безопасности..

Теория: ТБ и правила поведения на занятиях.

История бального танца.

Практика: тестирование по теме: «Техника безопасности».

2. Европейская программа.

Теория: история создания европейских танцев, особенности хореографии.

Практика: повторение и изучение новых фигур танцев «Медленный вальс», «Квикстеп», «Венский вальс», «Танго». Постановка и отработка композиций.

Форма контроля: устная, практическая.

3. Латиноамериканская программа.

Теория: история создания латиноамериканских танцев, особенности хореографии.

Практика: повторение и изучение фигур танцев «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв», «Румба». Постановка и отработка композиций.

Форма контроля: устная, практическая.

4. Повторение.

Теория: -

Практика: повторение танцев «Медленный вальс», «Квикстеп», «Венский вальс», «Танго», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв», «Румба».

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

5. **Итоговое занятие. Отчетный концерт.**

Теория: -

Практика: Итоговый контроль (тестирование) с целью определения результатов освоения программы и индивидуальных достижений каждого обучающегося. Отчетный концерт.

Текущий контроль ведется на каждом занятии по следующим критериям:

- музыка
- правильность исполнения фигур
- постановка позиции
- ритмичность
- музыкальность
- хореография

Результаты заносятся педагогом в Таблицу фиксации достижений обучающегося

(Приложение 1).

### Оценочные материалы

Для определения результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные бальные танцы» проводится тестирование обучающихся (входящий контроль на первом занятии и итоговый контроль на последнем занятии). По результатам тестирования педагогом заполняется сводная таблица (Приложение 2). Текущий контроль осуществляется на каждом занятии по мере выполнения учебных заданий, упражнений и игр. Результаты фиксируются в Таблице фиксации результатов.

### Календарно-тематический план 2-й год обучения.

№ п/п	Тема	кол-во часов	дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Россия XX века в танцевальном мире.	1	
2	История возникновения и развития спортивного бального	1	

	танца.		
3	Повторение европейской программы.	1	
4	Повторение латиноамериканской программы.	1	
5	Основы актерского мастерства.	1	
6	Медленный вальс. Открытый телемарк (Open Telemark). Практика изученного материала.	1	
7	Эмоциональность исполнения танца.	1	
8	Венский вальс. Перемена вперед из правого в левый (RF Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse)). Практика изученного материала.	1	
9	Мимика и жесты в танце.	1	
10	Квикстеп. Кросс шассе (Cross Chasse). Практика изученного материала.	1	
11	Основы сценического движения.	1	
12	Самба. Открытые роки (Open Rocks). Практика изученного материала.	1	
13	Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения.	1	
14	Ча-ча-ча. Тайм стэп как основное движение в сторону и в гуапача ритме (Time Step as Side Basic and in Whappacha Timing). Практика изученного материала.	1	
15	Психологические аспекты работы в паре на повседневных тренировках.	1	
16	Джайв. Хлыст (двойной хлыст) (Whip (double whip)). Практика изученного материала.	1	
17	Простые упражнения у станка,: деми-плие, гранд-плие, батман-тандю, батман-жете, гранд – батман. Растяжка у «станка».	1	
18	Медленный вальс. Двойной обратный спин (Double Reverse Spin). Практика изученного материала.	1	
19	Работа с тренером – психология отношений, психологический настрой во время тренировок.	1	
20	Венский вальс. Перемена назад из натурального в обратный (RF Backward Change step (Backward Change Step – Natural to Reverse)). Практика изученного материала.	1	
21	Формирование и совершенствование психологического настроя во время выступлений, конкурсов, тренировок.	1	
22	Квикстеп. Бегущий правый поворот (Running Right Turn). Практика изученного материала.	1	
23	Общие принципы построения движения в европейских танцах.	1	
24	Самба. Роки назад (Backward Rocks). Практика изученного материала.	1	
25	Характер и эмоциональная окраска танцев.	1	
26	Ча-ча-ча. Возлюбленная (Sweetheart). Практика изученного материала.	1	
27	Базовые композиции, техника исполнения, работа корпуса, музыкальность, «свинг», «свей», характер танца через ритм.	1	
28	Джайв. Майами спешал (Miami Special). Практика изученного материала.	1	

29	Ведение в паре, взаимодействие партнеров.	1	
30	Медленный вальс. Плетение из ПП (Weave from PP). Практика изученного материала.	1	
31	Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивного бального танца. Знакомство с регламентом проведения турниров.	1	
32	Венский вальс. Перемена назад из обратного поворота в натуральный поворот (LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural)). Практика изученного материала.	1	
33	Выработка танцевального имиджа: прическа, костюм макияж.	1	
34	Квикстеп. Правый поворот с хэзитейшн (Natural Turn with Hesitation). Практика изученного материала.	1	
35	Зависимость танцевальных композиций от характеристик танцевальной площадки.	1	
36	Самба. Самба локи в открытой променадной позиции и в открытой контрпроменадной позиции (Samba Locks). Практика изученного материала.	1	
37	Музыкальность.	1	
38	Ча-ча-ча. Обратный волчок и раскрытие (Reverse Top and Opening Out from Reverse Top). Практика изученного материала.	1	
39	Работа сторон в европейской программе.	1	
40	Джайв. Муч (Mooch). Практика изученного материала.	1	
41	Медленный вальс. Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
42	Практическое занятие изученного материала.	1	
43	Венский вальс. Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
44	Практическое занятие изученного материала.	1	
45	Квикстеп. Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
46	Практическое занятие изученного материала.	1	
47	Самба. Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
48	Практическое занятие изученного материала.	1	
49	Ча-ча-ча. Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
50	Практическое занятие изученного материала.	1	
51	Джайв. Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
52	Практическое занятие изученного материала.	1	
53	Танго. Открытый променад (Open Promenade).	1	
54	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
55	Румба. Шассе (chasses).	1	
56	Практическое занятие изученного материала.	1	
57	Танго. Кортэ назад (Back Corte).	1	

58	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
59	Румба. Променад Promenade.	1	
60	Практическое занятие изученного материала.	1	
61	Танго. Правый твист поворот (Natural Twist Turn).	1	
62	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
63	Румба. Променад назад (Back Promenade).	1	
64	Практическое занятие изученного материала.	1	
65	Танго. Правый променадный поворот в рок поворот (Natural Promenade Turn into Rock Turn).	1	
66	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
67	Румба. Алемана (Alemana).	1	
68	Практическое занятие изученного материала.	1	
69	Танго. Открытый променад назад (Back Open Promenade).	1	
70	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
71	Румба. Хоккейная клюшка (Hockey Stick).	1	
72	Практическое занятие изученного материала.	1	
73	Танго. Фоллэвей променад (Fallaway Promenade).	1	
74	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
75	Румба. Скользящие дверцы (Sliding Doors).	1	
76	Практическое занятие изученного материала.	1	
77	Танго. Форстэп перемена (Four step Change).	1	
78	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
79	Румба. Веер (Fan).	1	
80	Практическое занятие изученного материала.	1	
81	Танго. Левый поворот на поступательном боковом шаге (Progressive Side step Reverse Turn).	1	
82	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
83	Румба. Усложненный хип твист (Advanced Hip Twist).	1	
84	Практическое занятие изученного материала.	1	
85	Танго. Наружный свивл после 1-2 обратного поворота (Outside Swivel after 1-2 of Reverse Turn).	1	
86	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
87	Румба. Аида (фоллэвей) (Aida (Fallaway)).	1	
88	Практическое занятие изученного материала.	1	
89	Танго. Обратный фоллэвей и слип пивот (Fallaway Reverse Slip Pivot).	1	
90	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
91	Румба. Три алеманы (Three Alemanas).	1	
92	Практическое занятие изученного материала.	1	
93	Танго. Фоллэвей фор стэп (Fallaway Four Step).	1	

94	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
95	Румба. Роуп спиннинг (Rope Spinning).	1	
96	Практическое занятие изученного материала.	1	
97	Танго. Чейс (Chase).	1	
98	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
99	Румба. Непрерывный хип твист по кругу (Continuous Circular Hip Twist).	1	
100	Практическое занятие изученного материала.	1	
101	Танго. Построение композиции.	1	
102	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
103	Румба. Построение композиции.	1	
104	Практическое занятие изученного материала.	1	
105	Танго. Практическое занятие изученного материала.	1	
106	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
107	Румба. Практическое занятие изученного материала.	1	
108	Практическое занятие изученного материала.	1	
109	Медленный вальс. Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
110	Практическое занятие изученного материала.	1	
111	Венский вальс. Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
112	Практическое занятие изученного материала.	1	
113	Танго. Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
114	Практическое занятие изученного материала.	1	
115	Квикстеп. Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
116	Практическое занятие изученного материала.	1	
117	Самба. Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
118	Практическое занятие изученного материала.	1	
119	Ча-ча-ча. Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
120	Практическое занятие изученного материала.	1	
121	Румба. Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
122	Практическое занятие изученного материала.	1	
123	Джайв. Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
124	Практическое занятие изученного материала.	1	
125	Европейская программа. Практическое занятие изученного материала.	1	
126	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
127	Латиноамериканская программа. Практическое занятие	1	



	изученного материала.		
128	Самостоятельная работа. Корректировка движений на основе полученных знаний.	1	
129	Практическое занятие изученного материала.	1	
130	Подготовка к отчетному концерту ОДОД.	1	
131	Практическое занятие изученного материала.	1	
132	Подготовка к отчетному концерту ОДОД.	1	
133	Практическое занятие изученного материала.	1	
134	Подготовка к отчетному концерту ОДОД.	1	
135	Практическое занятие изученного материала.	1	
136	Подготовка к отчетному концерту ОДОД.	1	
137	Практическое занятие изученного материала.	1	
138	Подготовка к отчетному концерту ОДОД.	1	
139	Практическое занятие изученного материала.	1	
140	Подготовка к отчетному концерту ОДОД.	1	
141	Отчётный концерт ОДОД.	1	
142	Отчётный концерт ОДОД.	1	
143	Итоговое повторение.	1	
144	Итоговое повторение.	1	

### **Методические и оценочные материалы**

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе авторской методики Зинатулина Рената Ирековича.

Во время занятия педагогом используются как групповые, так и индивидуальные методы обучения.

#### **Используемые практики, технологии и методы**

Технологии:

- здоровьесберегающие технологии,
- технология личностно-ориентированного развивающего обучения
- информационно – коммуникационная технология,
- технология развивающего обучения,
- технология проблемного обучения,
- игровые технологии,
- технологии уровневой дифференциации,
- групповые технологии,
- традиционные технологии (классно-урочная система).

Интеллектуальные, обучающие, контролируемые, развивающие игры и упражнения, используемые педагогом для достижения поставленной цели:

- «Шестая позиция». Выполнение данного упражнения направленно на правильность позиции стоп в европейских танцах, путем продвижения в сторону, а затем сбора ног по «шестой» позиции
- «Прыжки». Различные виды прыжковых действий, для развития стоп, и баланса танцора.
- «Пружинка». Упражнение выполняется сгибанием и выпрямлением ног, а так же подачи бедер на подъем стопы.
- «Выпад». В этом упражнении необходимо сделать выпады перекатывающим движением стопы, поочередно на левую и правую ноги, после этого произвести скручивание корпуса в одну и другую сторону, и вернуться в исходное положение. Данное упражнение направленно на развитие баланса у ребенка.

- «Basic». Отработка базовых фигур в отдельных танцах. С помощью бэйзика отрабатывается хореография на более простых движениях.
- «Флажки». Задача этого упражнения – поочередно выпрямлять и сгибать колени, стараясь максимально растягивать позицию в ногах.
- «Вешалка». Данное упражнение помогает укрепить руки, так как необходимо стараться удерживать руки в правильной позиции продолжительное время.

**Перечень дидактических средств.**

В ходе учебного процесса работа обучающихся ведётся с использованием авторских печатных тетрадей, созданных педагогом на основе шаблонов Зинатулина Рената Ирековича  
 Виды контроля: входящий, текущий итоговый.

Текущий контроль ведется на каждом занятии по мере выполнения учебных заданий, упражнений и игр по следующим критериям:

- музыка
- правильность исполнения фигур
- постановка позиции
- ритмичность
- музыкальность
- хореография

Результаты заносятся педагогом в Таблицу фиксации достижений обучающегося (Приложение 1).

**Оценочные материалы**

Для определения результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные балльные танцы» проводится тестирование обучающихся (входящий контроль на первом занятии и итоговый контроль на последнем занятии). По результатам тестирования педагогом заполняется сводная таблица (Приложение 2).

Для определения начального уровня хореографии используются следующие критерии:

возраст обучающегося	уровень техники хореографии		
	низкий	норма	высокий
6-8 лет	Упражнение не выполнено	Упражнение выполнено с грубыми ошибками	Упражнение выполнено без ошибок
9-11 лет	Упражнение выполнено с грубыми ошибками	Упражнение выполнено с небольшими ошибками	Упражнение выполнено без ошибок

Для определения личностных и метапредметных результатов обучающимся и родителям предлагается пройти анкетирование (Приложение 3).

**Информационные источники:**

**Списки литературы**

Для педагога:

1. Блеер А. Н., Терминология спорта: толковый словарь-справочник (1-е изд.) учеб. Пособие ВПО. – М.: А.Н.Блеер, 2010
2. Ховард Г. А., Техника исполнения европейских танцев. – М.: Артис, 2003
3. Уолтер Л. С., Техника латиноамериканских танцев. – М.: Артис, 2008

**Электронные ресурсы:**

Для педагога:

1. Основные фигуры танцевального спорта.//Федерация танцевального спорта России// [fdsarr.ru/](http://fdsarr.ru/) Дата обращения: 23.08.2023

Приложение 1. Таблица фиксации индивидуальных достижений обучающегося.

Фамилия, имя обучающегося.....					
Возраст .....					
Начало занятий по программе .....					
Педагог .....					
Дата проведения занятия	Тема занятия	Отметка о присутствии на занятии	Критерии		
			Все упражнения получились	Были затруднения при выполнении упражнений	Не получается выполнить упражнения
	Введение. Входящее тестирование.				
	Упражнение «Шестая позиция»				
	Упражнение «Прыжки»				
	Упражнение «Пружинка»				
	Упражнение «Выпад»				
	Упражнение «Basic»				
	Упражнение «Флажки»				
	Упражнение «Вешалка»				
	Итоговое тестирование.				

Приложение 2. Сводная таблица для внесения результатов входящего контроля и итогового контроля.

Дата проведения тестирования (входящий контроль):									
ФИ обучающегося	Знание основных фигур танцев		Правильность исполнения фигуры			Музыкальность исполнения		Правильность положения рук и спины	
	знает	не знает	без ошибок	1 – 3 ошибки	4 и более ошибок	музыкально	Не музыкально	верно	Не верно
Вывод:									
Дата проведения тестирования (итоговый контроль):									
ФИ обучающегося	Знание основных фигур танцев		Правильность исполнения фигуры			Музыкальность исполнения		Правильность положения рук и спины	
	знает	не знает	без ошибок	1 – 3 ошибки	4 и более ошибок	музыкально	Не музыкально	верно	Не верно
Вывод:									

Приложение 3. Анкетирование (саморефлексия) для определения итогового уровня развития личностных и метапредметных результатов.

Фамилия, имя обучающегося..... Возраст ..... Дата анкетирования..... Начало занятий по программе ..... Педагог .....				
Прочитай утверждения. <b>Если ты согласен с утверждением, то поставь напротив него в зелёный столбик знак √.</b> <b>Если ты не согласен с утверждением, то поставь напротив него в красный столбик знак √.</b> <b>Если ты сомневаешься с утверждением, то поставь напротив него в серый столбик знак √.</b>				
		да	нет	
1	Мне понравилось выполнять упражнения.			
2	Мне стало понятно, как нужно выполнять упражнения.			
3	Я научился правильно выполнять упражнения.			
4	Я хочу научиться лучше выполнять упражнения.			
6	Танцы помогают мне вести активный образ жизни.			
7	Когда я танцую, то получаю удовольствие.			
9	Я хочу активно принимать участие на различных выступлениях.			
10	Я больше не боюсь проявлять себя на сцене (на публике).			
11	Я хочу узнавать новые движения и танцы.			
12	Танцы – это интересно.			
	<b>ИТОГО:</b>			

Вывод:

- 8–12 **зелёных знаков √**, при этом 0-4 красных знаков - положительный результат обучения, основные задачи выполнены, не останавливайтесь на достигнутом, чтобы закрепить и улучшить результат.
- 5-7 **зелёных знаков √**, при этом 5-7 красных знаков - положительная тенденция, основные задачи выполнены, следует продолжить тренироваться.
- менее 5 **зелёных знаков √**, при этом 7-12 красных знаков – цель обучения не достигнута.