

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназии №587
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
ГБОУ Гимназия №587
Протокол № 1
от «_28_» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Гимназия № 587
С. Е. Кузнецова / _____
Приказ № __421_____
«30» августа 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивные бальные танцы»

Возраст детей: 7-10 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:
Евстафьев Никита Александрович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Программа «Спортивные бальные танцы» относится к программам физкультурно-спортивной **направленности** и является базовой **по уровню освоения**.

При разработке программы использовались следующие нормативные документы:

Спортивные бальные танцы — это прекрасное сочетание спорта и искусства. Среди множества форм художественного воспитания спортивно-бальные танцы занимают особое место. Занятия танцами не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное, пластичное развитие.

Танцевальное искусство всегда занимало важное место в жизни человека.

Искусство танца является одной из областей музыкального и эстетического воспитания детей, кроме того, танец прекрасно развивает физически.

В процессе занятий воспитанники приобретают хорошую осанку, пластичность движений, развивается их координация, быстрота мышечной реакции, музыкальный слух, чувство ритма, внимание, память. У воспитанников формируются навыки выражения себя через танец, который требует от них эмоциональности, творческой активности и мобилизации всех физических и духовных сил.

Бальный танец воспитывает у детей умение танцевать в паре, уважительное отношение к партнёру, развивает грацию и изящество у девочек, благородство и мужество у мальчиков.

Современный бальный танец прекрасно развивает координацию движений, пространственную ориентацию, чувство ритма.

Исполнители спортивных бальных танцев могут показать свои способности в различных видах соревнований, как в личном, так и в командном зачёте, проявить себя в различных конкурсах и фестивалях, в концертах в школах, центрах детского творчества, в Домах культуры (ансамбли, индивидуальная программа). Спортивные бальные танцы - очень зрелищный вид выступлений.

Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность:

- укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни;
- познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран;
- повышать культуру поведения;
- развивать творческие способности по дизайну танцевальных костюмов и причёсок;
- развивать творческие танцевальные способности;
- совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях;
- быть членом танцевально-спортивного клуба, коллектива единомышленников, участвовать в командных соревнованиях и выступлениях, клубных мероприятиях, развивать свое чувство коллективизма и взаимопомощи.

Направленность программы

Предлагаемая программа объединения «Спортивные бальные танцы» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как предполагает изучение материала, относящегося к спортивной деятельности.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она несёт художественную направленность, так как она направлена на:

- овладение пластикой тела;
- пробуждение чувства красоты и желания выразительно и эмоционально исполнять танцевальные движения или композиции под музыку.

Программа обучения спортивному бальному танцу помогает воспитанникам выразить себя в музыке и танце посредством жестов и пластики.

Основу данной программы составляет, с одной стороны, ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, на развитие творческой индивидуальности воспитанника. Программа построена с учетом возрастных особенностей детей и на основе индивидуального подхода к каждому ребенку.

Актуальность программы

Перед дополнительным образованием детей стоит задача по всестороннему удовлетворению потребностей государства, общества и граждан за рамками общего среднего образования. Программа по изучению спортивных бальных танцев дополняет и расширяет сферу дополнительных образовательных услуг.

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Занятия спортивными бальными танцами помогут детям в будущем, кем бы они ни стали и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливее. А получив хореографические навыки, учащиеся начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

Сроки реализации программы

Программа обучения спортивным бальным танцам включает в себя:

Этап «10 ступеней мастерства» — это программа для начинающих исполнителей спортивных бальных танцев (для групп начальной подготовки первого, второго и третьего годов обучения).

Срок реализации- 2 года.

Цели программы

Приобщить ребенка к миру музыки и танцев. Воспитать любовь и интерес к предмету. Развить творческие способности у ученика. Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, эстетического развития. Обучить основам этикета и красивым манерам.

Задачи программы

1. Обучающие:

- дать начальные знания об истории бальных танцев;
- дать специальные знания по спортивным бальным танцам;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

2. Развивающие:

- сформировать правильную красивую осанку;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- развить чувство ритма;

- развить память и внимание;
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить творческие танцевальные способности;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить творческую активность воспитанников в процессе исполнения спортивных бальных танцев.

3. Воспитательные:

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культурного поведения;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Этапы реализации программы.

1 этап:

- знакомство с хореографическими терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног;
- обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и закрепошенность движений; работа с образами;
- гимнастика (упражнения на гибкость и растяжку);

2 этап: разучивание танцевальных движений;

3 этап: составление и разучивание танцевальных композиций;

4 этап: подготовка конкурсных номеров.

Регламент работы.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Наполняемость групп 10-15 человек.

Программа рассчитана на детей школьного возраста от 6,5 до 11 лет.

Ожидаемые результаты.

В конце 1 года обучения воспитанник знает:

историю бальных танцев (начальные знания), требования к правильной осанке; основные позиции рук, ног, головы; правила поведения в танцевальном коллективе, правила поведения на танцевальном паркете, правила поведения во время аттестации.

В конце 1 года обучения ребенок знает и умеет:

исполнять программу «10 ступеней мастерства» с 1 по 5 ступень, прохлопывать и протопывать различные танцевальные ритмы, используемые в танцах; выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 1 года обучения; выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений программы «10 ступеней мастерства» в объеме с 1 по 5 ступень; показывать свое исполнительское мастерство перед судьями на аттестациях и внутриклубных конкурсах и перед зрителями на концертах.

В конце 2 года обучения ребенок знает:

основные позиции корпуса, рук, ног, головы для танцевальной пары; правила поведения в танцевальном зале; правила поведения на соревнованиях.

В конце 2 года обучения ребенок знает и умеет:

исполнять программу «10 ступеней мастерства» с 6 по 10 ступень; прохлопывать и протопывать различные танцевальные ритмы, используемые в танцах; выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 2 года обучения; выполнять расширенный комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений программы «10 ступеней мастерства» в объеме с 6 по 10 ступень; показывать свое исполнительское мастерство перед судьями на аттестациях и внутриклубных конкурсах и перед зрителями на концертах.

Учебный план 1 года обучения

к дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивные балльные танцы»

Возраст детей: 6 -11 лет
Срок реализации программы: 2 года

№ п/ п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		теори я	практик а	Всего	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Опрос
2.	Комплекс физических и танцевальных упражнений	-	10	10	Наблюдение
3.	Основы музыкальных ритмов	2	7	9	Наблюдение
4.	Общая и спортивная этика	1	-	1	зачёт
5.	1 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	6	8	зачёт
6.	2 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	6	8	зачёт
7.	3 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	6	8	зачёт
8.	4 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	6	8	зачёт
9.	5 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	6	8	Конкурс
10.	Хореография	2	8	10	Открытое занятие
11.	Итоговое занятие	-	1	1	Наблюдение
	Итого:	16	56	72	

Содержание программы

Вводное занятие. Знакомство с обучающимися, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.

Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений. Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Основы музыкальных ритмов. Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.

Музыкальный размер:

Медленный вальс - $\frac{3}{4}$, Танго - $\frac{2}{4}$, Квикстеп - $\frac{4}{4}$, Самба - $\frac{2}{4}$, Ча-ча-ча - $\frac{4}{4}$, Джайв - $\frac{4}{4}$, Диско-танец - $\frac{4}{4}$.

Основные музыкальные ритмы:

Медленный вальс - счёт 1,2,3.

Квикстеп - 1) Медленно, Медленно; 2) Быстро, Быстро, Медленно.

Самба - Медленно и Медленно.

Ча-ча-ча - 1,2,3,4и.

Джайв - Быстро, Быстро, Быстро и Быстро.

Общая спортивная этика. Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе. Правила поведения на танцевальном паркете. Поведение во время аттестации. Правила спортивного костюма для начинающих танцоров.

Программа «10 ступеней мастерства»:

общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене); танцевальные позиции в паре и по одному, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, открытая променадная позиция, открытая обратно променадная позиция); степень поворота ($\frac{1}{4}$, $\frac{4}{4}$).

Практическая часть. Промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков. Конкурс исполнительского мастерства.

1 ступень мастерства.

Медленный вальс: правая перемена (вперед и назад).

Ча-ча-ча: смены ног.

Полька: боковой галоп, каблук-носок, подскоки на месте/по кругу, хлопки в ладоши и по коленям.

Диско-танец: ритмические упражнения под музыку.

2 ступень мастерства.

Медленный вальс: правый поворот по четвертям.

Самба: баунс на месте, в сторону.

Ча-ча-ча: тайм-степ.

3 ступень мастерства.

Медленный вальс: левая перемена, левый поворот по четвертям.

Квикстеп: 4 шага (в ритме слоу) вперед, типл-шассе вправо и влево, 4 шага (в ритме слоу) назад, типл-шассе вправо и влево.

Самба: основное движение с правой ноги вперед

Ча-ча-ча: основное движение.

Джайв: основное движение.

4 ступень мастерства.

Медленный вальс: с правой ноги 2 перемены вперед, правый поворот на четверть, 2 перемены назад, левый поворот на четверть.

Квикстеп: 4 шага вперед, типл-шассе вправо влево с поворотом вправо на $\frac{1}{2}$, 4 шага назад, типл-шассе вправо влево без поворота.

Самба: виск.

Ча-ча-ча: нью-йорк.

Джайв: смена мест слева на право и справа налево.

Хореография. Формирование правильной и красивой осанки, развитие координации движений, гибкости и пластики, позиции ног, позиции рук, упражнения на растяжку мышц и выворотность стоп.

Итоговое занятие. Подготовка и участие в конкурсе спортивного бального танца.

Учебный план 2 года обучения

к дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивные бальные танцы»

Возраст детей: 6,5-11 лет
Срок освоения программы: 2 года

№ п/ п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Опрос
2.	Комплекс физических и танцевальных упражнений	-	10	10	Наблюдение
3.	Основы музыкальных ритмов	2	7	9	Наблюдение
4.	Общая и спортивная этика	1	-	1	Наблюдение
5.	6 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	6	8	зачёт
6.	7 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	6	8	зачёт
7.	8 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	6	8	зачёт
8.	9 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	6	8	зачёт
9.	10 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	6	8	зачёт
10.	Хореография	2	8	10	Конкурс
11.	Итоговое занятие	-	1	1	Открытое занятие
	Итого:	16	56	72	

Содержание программы

Вводное занятие. Знакомство воспитанников в программой занятий и выступлений, инструктаж по технике безопасности.

Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений. Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Основы музыкальных ритмов. Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.

Музыкальный размер:

Медленный вальс - $\frac{3}{4}$, Танго - $\frac{2}{4}$, Квикстеп - $\frac{4}{4}$, Самба - $\frac{2}{4}$, Ча-ча-ча - $\frac{4}{4}$, Джайв - $\frac{4}{4}$, Дискотанец - $\frac{4}{4}$.

Основные музыкальные ритмы:

Медленный вальс - счёт 1,2,3.

Квикстеп - 1) Медленно, Медленно; 2) Быстро, Быстро, Медленно.

Самба - Медленно и Медленно.

Ча-ча-ча - 1,2,3,4и.

Джайв - Быстро, Быстро, Быстро и Быстро.

Общая спортивная этика. Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе. Правила поведения на танцевальном паркете. Поведение во время аттестации. Правила спортивного костюма для начинающих танцоров.

Программа «10 ступеней мастерства»:

общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагональ к стене, спиной диагональ к стене, лицом диагональ в центр, спиной диагональ в центр); танцевальные позиции в паре и по одному, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, открытая променадная позиция, открытая обратно променадная позиция, позиция противодвижения корпуса); степень поворота ($1/8$, $1/4$, $1/2$, $4/4$).

Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах распределены по степени сложности и ступеням мастерства.

5 ступень мастерства.

Медленный вальс: исходное положение лицом диагональ к стене (ИП ЛДС). Правая перемена и правый поворот по четвертям. Исходное положение спиной диагональ в центр (ИП СДЦ). Левая перемена и левый поворот по четвертям.

Квикстеп: лок-степ вперед, типл-шассе влево и вправо без поворота. Локк-степ назад, типл-шассе вправо и влево без поворота.

Самба: стационарный самба ход.

Ча-ча-ча: лок-степ вперед и лок-степ назад.

Джайв: смена рук за спиной.

6 ступень мастерства.

Медленный вальс: ИП ЛДС с правой ноги вперед (партия партнера), правый поворот на четверть, перемена назад, левый поворот на четверть, 2 перемены вперед. Далее в обратную сторону с левой ноги назад (партия партнерши) правый поворот на четверть, перемена вперед, левый поворот на четверть, 2 перемены назад.

Квикстеп: лок-степ вперед, типл-шассе влево вправо с поворотом вправо на $1/2$, лок-степ назад, типл-шассе вправо влево без поворота.

Самба: ботофого из променадной в обратную променадную позицию.

Ча-ча-ча: 3 ча-ча-ча вправо и влево.

Джайв: стоп энд гоу.

Практическая часть. Аттестация и внутренний конкурс мастерства.

7 ступень мастерства.

Медленный вальс: ИП ЛДС- 6 ступень выполняется по линии танца.

Квикстеп: ИП лицом по линии танца, 6 ступень- по линии танца.

Самба: поступательное ботофого вперед и назад.

Ча-ча-ча: 3 ча-ча-ча (лок-степ) вперед и назад.

Джайв: удар бедром.

8 ступень мастерства.

Медленный вальс: ИП ЛДС с правой ноги вперед (партия партнера) полный правый поворот, перемена, полный левый поворот, 2 перемены вперед. Обратно с левой ноги назад (партия партнерши) полный правый поворот, перемена, полный левый поворот, 2 перемены назад.

Квикстеп: по линии танца четвертной поворот и шассе.

Самба: двигательная вольта вправо и влево.

Ча-ча-ча: соло спот-поворот, спот-поворот партнерши под рукой.

Джайв: мельница.

9 ступень мастерства.

Медленный вальс: ИП ЛДС с правой ноги вперед (партия партнера) полный правый поворот, перемена, полный левый поворот, 2 перемены вперед. Обратно с левой ноги назад (партия партнерши) полный правый поворот, перемена, полный левый поворот, 2 перемены назад.
Квикстеп: по линии танца четвертной поворот, шассе, лок-стэп вперед.
Самба: шаги крозадо.
Ча-ча-ча: соло спот-поворот, спот-поворот партнерши под рукой.
Джайв: испанские руки.

10 ступень мастерства.

Медленный вальс: ИП ЛДС с левой ноги вперед (партия партнера), виск, шассе из променадной позиции, 2 перемены вперед. В обратную сторону с правой ноги (партия партнерши), виск, шассе из променадной позиции.
Венский вальс: перемена, шассе вперед и назад.
Квикстеп: 7+8+9 ступень.
Самба: поступательная вольта, вольтовый поворот на месте.
Ча-ча-ча: основное движение на повороте.
Джайв: променадные шаги.

Хореография. Формирование правильной и красивой осанки, развитие координации движений, гибкости и пластики, позиции ног, позиции рук, упражнения на растяжку мышц и выворотность стоп.

Итоговое занятие. Выступление перед родителями, педагогами и учащимися.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназии №587

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № _421_____
«30» августа 2024 года
Директор ГБОУ Гимназия № 587
С. Е. Кузнецова / _____

Календарный учебный график

к дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивные балльные танцы»

Возраст детей: 6 -11 лет
Срок освоения программы: 2 года

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10	31.05	36	72	Форма занятий – групповая 2 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.10	31.05	36	72	Форма занятий – групповая 2 раза в неделю по 1 часу

Календарно-тематическое планирование

Раздел/ № занятия	Тема занятия, содержание	Кол-во часов	Планируемые даты	Факти- ческие даты
Раздел 1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1		
Занятие 1	Вводное занятие. Знакомство с обучающимися, анкетирование, собеседование, тестирование, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности. Понятие слова «бальный танец». Форма для занятий.	1		
Раздел 2,3	Комплекс физических и танцевальных упражнений. Основы музыкальных ритмов.	10 9		
Занятия 2-4	<i>Вводное занятие. Знакомство детей с программой занятий и программой выступлений, инструктаж по технике безопасности.</i> <i>Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.</i> <i>Знакомство с комплексом упражнений, составляющих разминку, с которой начинается каждое групповое занятие.</i> <i>Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).</i>	1 2		
Занятия 5-6	Даются основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Рассматриваются примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.	2		
Занятия 7-9	Прослушивание музыки и определение её характера, темпа и динамических оттенков. Импровизация по заданным	3		
Раздел 4	Общая и спортивная этика.	1		
Занятие 10	Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе. Правила поведения на танцевальном паркете. Поведение во время аттестации	1		
Раздел 5	6 ступень программы «10 ступеней мастерства»	8		
Занятия 11-12	Теория.	2		
Раздел 2	Комплекс физических и танцевальных упражнений.	10		
Занятия 13-15	Комплекс физических упражнений на руки, ноги, живот и спину	3		
Раздел 5	6 ступень программы «10 ступеней мастерства»	8		

Занятия 16-20	Медленный вальс: исходное положение лицом диагональ к стене (ИП ЛДС). Правая перемена и правый поворот по четвертям. Исходное положение спиной диагональ в центр (ИП СДЦ). Левая перемена и левый поворот по четвертям. Квикстеп: лок-степ вперёд, типл-шассе влево и вправо без поворота. Локк-степ назад, типл-шассе вправо и влево без поворота. Самба: стационарный самба ход. Ча-ча-ча: лок-степ вперед и лок-степ назад. Джайв: смена рук за спиной.	5		
Раздел 6	7 ступень программы «10 ступеней мастерства»	8		
Занятия 21-22	Теория.	2		
Занятия 23-27	Медленный вальс: ИП ЛДС- 6 ступень выполняется по линии танца. Квикстеп: ИП лицом по линии танца, 6 ступень- по линии танца. Самба: поступательное ботофого вперед и назад. Ча-ча-ча: 3 ча-ча-ча (лок-степ) вперед и назад. Джайв: удар бедром. Практическая часть. Аттестация и внутренний конкурс мастерства.	5		
Раздел 10	Хореография	8		
Занятие 28	Теория. Понятие «хореография».	1		
Занятия 29-30	Формирование правильной и красивой осанки, развитие координации движений, гибкости и пластики, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.	2		
Раздел 5,6	6 и 7 ступени программы «10 ступеней мастерства»	16		
Занятия 31-32	Промежуточная аттестация по 5 и 6 ступеням программы «10 ступеней мастерства»	2		
Раздел 10	Хореография.			
Занятия 33-34	Упражнения на растягивание и выворотность.	2		
Раздел 7	8 ступень программы «10 ступеней мастерства»	8		
Занятия 35-36	Теория.	2		
Занятия 37-42	Медленный вальс: ИП ЛДС с правой ноги вперед (партия партнера) полный правый поворот, перемена, полный левый поворот, 2 перемены вперед. Обратно с левой ноги назад (партия партнерши) полный правый поворот, перемена, полный левый поворот, 2 перемены назад. Квикстеп: по линии танца четвертной поворот и шассе. Самба: двигательная вольта вправо и влево. Ча-ча-ча: соло спот-поворот, спот-поворот партнерши под рукой.	6		

	Джайв: мельница.			
Раздел 2	Комплекс физических и танцевальных упражнений			
Занятие 43	Упражнения на выносливость.	1		
Раздел 10	Хореография.			
Занятия 44-45	Теория.	2		
Занятия 46-48	Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus Jeter, grand battement, grand battement Jeter, battement relevent, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.	3		
Раздел 2	Комплекс физических и танцевальных упражнений.			
Занятия 49-51	Упражнения на укрепления мышц тела.	3		
Раздел 8	9 ступень программы «10 ступеней мастерства»	8		
Занятия 52-53	Теория.	2		
Занятия 54-59	Медленный вальс: ИП ЛДС с правой ноги вперед (партия партнера) полный правый поворот, перемена, полный левый поворот, 2 перемены вперед. Обратно с левой ноги назад (партия партнерши) полный правый поворот, перемена, полный левый поворот, 2 перемены назад. Квикстеп: по линии танца четвертной поворот, шассе, лок-стэп вперед. Самба: шаги крозадо. Ча-ча-ча: соло спот-поворот, спот-поворот партнерши под рукой. Джайв: испанские руки.	6		
Раздел 2	Комплекс физических и танцевальных упражнений.			
Занятия 60-63	Упражнения на укрепление силы стоп.	3		
Раздел 9	10 ступень программы «10 ступеней мастерства»	8		
Занятия 64-65	Теория.	2		
Занятия 66-71	Медленный вальс: ИП ЛДС с левой ноги вперед (партия партнера), виск, шассе из променадной позиции, 2 перемены вперед. В обратную сторону с правой ноги (партия партнерши), виск, шассе из променадной позиции. Венский вальс: перемена, шассе вперед и назад. Квикстеп: 7+8+9 ступень. Самба: поступательная вольта, вольтовый поворот на месте. Ча-ча-ча: основное движение на повороте. Джайв: променадные шаги.	6		
Раздел 11	Итоговое занятие.			
Занятие 72	Выступление перед родителями и воспитанниками коллектива	1		

Материально - техническое обеспечение реализации программы:

- наличие достаточно большого помещения (паркетный зал) для практических занятий спортивными бальными танцами;
- наличие аппаратуры, дисков с музыкой различных стилей для обеспечения минимальных звуковых эффектов;
- наличие зеркал для осуществления детьми самоконтроля;
- наличие ковриков и хореографического «станка».

Методическое обеспечение программы.

1. Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесные методы (устное изложение материала);
- наглядные методы (педагогический показ);
- практические методы (упражнения, тренинги).

2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности воспитанников:

- объяснительно-иллюстративные (воспитанники усваивают и воспроизводят готовую информацию);
- репродуктивные (воспитанники воспроизводят полученные знания);
- поисковые (воспитанники самостоятельно ищут новые варианты соединения фигур в танце).

Методика выявления, диагностики и оценки ожидаемых результатов.

Промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков обучающихся осуществляется с помощью системы поэтапных аттестационных испытаний по степеням мастерства и внутренних конкурсов клуба.

Аттестация и внутриклубный конкурс проводятся один день в конце каждой учебной четверти (итого 4 раза в год). Сначала воспитанник принимает участие в аттестационных испытаниях, исполняя сольную программу по одной ступени мастерства. Затем они принимают участие во внутриклубном конкурсе, соревнуясь и исполняя программу всех пройденных ступеней мастерства.

Членами аттестационной комиссии являются представители Коллегии судей МФТС в количестве не менее 3 человек.

Исполнительское мастерство участников аттестации оценивается по 6-балльной системе:

- 1 балл- участник вышел на паркет, но не исполнил программу;
- 2 балла- участник исполняет программу, но с ошибками и не в музыку;
- 3 балла- участник исполняет программу без ошибок, но не в музыку;
- 4 балла- участник исполняет программу без ошибок, в музыку, но не держит линии;
- 5 баллов - участник исполняет программу без ошибок, в музыку, держит линии корпуса, но допускает мелкие технические неточности;
- 6 баллов - участник исполняет программу без ошибок, в музыку, держит линии корпуса, технически правильно исполняет фигуры.

Счетная комиссия подсчитывает для каждого исполнителя средний балл за каждый танец и средний балл за исполнение всех танцев. По итогам аттестации счетной комиссией оформляется протокол. На основании подсчитанных средних баллов по танцам в зачетной книжке исполнителя по каждому танцу делается одна из следующих записей: неудовлетворительно, удовлетворительно, хорошо, отлично.

Если средний балл ниже 3- то неудовлетворительно.

Если средний балл от 3 до 3,5 и нет двоек- то удовлетворительно.

Если средний балл от 3,5 да 4,5 и нет двоек- то хорошо.

Если средний балл выше 4,5 и нет троек- то отлично.

Аттестация считается успешно пройденной, если итоговый средний балл по всем танцам от 3,5 и выше, а также нет неудовлетворительных средних баллов по отдельным танцам. По результатам

каждой аттестации исполнителю вручается диплом об успешной сдаче аттестации на определенную степень мастерства.

При успешной аттестации всех ступеней воспитаннику вручается свидетельство об окончании обучения по программе «10 ступеней мастерства для начинающих исполнителей спортивных бальных танцев» и памятная медаль «10 ступеней мастерства».

Внутриклубный конкурс проводится по правилам соревнований МФТС. Обучающимся, показавшим наилучшие результаты на аттестации и внутриклубных конкурсах, руководитель клуба присваивает танцевальный класс «Н» или «Е» в зависимости от полученных оценок и выдает зачетные книжки Московской федерации танцевального спорта для участия в соревнованиях МФТС.

Список литературы.

1. Богословский В.П., Кудрявцев В.В., Уварова В.А. Методические рекомендации по организации занятий физической культурой и спортом в группах продленного дня.- Москва. Министерство просвещения СССР., 1979 г.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- Ленинград. Искусство, 1980 г.
3. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях.- Москва. Физкультура и спорт.,1981 г.
4. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И.. Психология физического воспитания и спорта.- Москва. 2000 г.
5. Захаров Р. Методические указания к изучению английских терминов бального танца. Ленинград. ВЦСПС. 1975 г.
6. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. -Москва. Физкультура и спорт, 1982 г.
7. Масленникова В. Педагогика. - Москва., 1975 г.
8. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. – Лондон..1993 г.
9. Мур А. Популярные вариации..-Лондон. 1970г. Полный перевод с английского и редакция Попов О.Н. -Ленинград 1974 г
10. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте (Кафедра психологии ИФК им. П.Ф. Лесгафта).- Ленинград. 1977 г.
11. Ромэйн Э. Вопросы и ответы.- Лондон - СПб 1995 г. Перевод и редакция Пин Ю.
12. Станкин М.И. Теория и практика физической культуры и спорта.- Москва. Просвещение, 1972 г.
13. Френсис С., Дорис Л., Дорис Н., Петридис Д., Ромэйн Э., Спэнсэр Н., Пересмотренная техника латиноамериканских танцев.- Лондон. Перевод и редакция Пин Ю.- СПб. 1992 г.
14. "Техника освоения европейских танцев", под ред. Ю. Пина, Лондон- Санкт- Петербург, 2003 год.
15. "Техника освоения латиноамериканских танцев", под ред. Ю. Пина, Лондон- Санкт- Петербург, 2003год.
16. "Ритмическая гимнастика и игровой танец". Учебно- методический центр "Аллегро", СПб 1993год.
17. Танцевальная импровизация- теория, история и практика. 1999год.
18. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология.- М., 2007год.
19. дисциплинарный РЕГЛАМЕНТ ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА И АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА». УТВЕРЖДЕН решением Президиума ФТСАРР от 5 июня 2020 г. № 118
20. Положение о массовом танцевальном спорте общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация танцевального спорта и Акробатического рок-н-ролла». УТВЕРЖДЕНО решением Президиума ФТСАРР от 15 сентября 2022 г. № 207
21. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ». УТВЕРЖДЕНЫ приказом Министерства спорта Российской Федерации от «19» января 2022 г. № 29.

Литература для детей

1. Барышников Т. «Азбука хореографии». Москва. Рольф. 2001 г.
2. Боттомер П. «Уроки танца». Москва. ЭКСМО. 2003.
3. Еремина М.Ю. «Роман с танцем». Санкт-Петербург. Журнал «Та Созвездие». 1998 г.
4. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова А.Л., Шарабаров И.Н. «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва. Советский спорт.
5. Печанов Ю.А., Берзина Л.А. «Позвоночник гибок – тело молодо». Мо Советский спорт. 1991.
6. Стриганов В.М. и Уральская В.И. «Современный бальный танец». Москва. Просвещение. 1978 г.

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023; с изм. и доп., вст. в силу 28.02.2023); Постановление Правительства РФ №1441 от 15.09.2020 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг
Порядок проектирования	Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023; с изм. и доп., вст. в силу 28.02.2023); Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
Условия реализации	Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023; с изм. и доп., вст. в силу 28.02.2023); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
Содержание программы	Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023; с изм. и доп., вст. в силу 28.02.2023) Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам //Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 - отменяет действие пр. № 196
Организация образовательного процесса	Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023; с изм. и доп., вст. в силу 28.02.2023); Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам//Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 - отменяет действие пр. № 196 Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».