Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
«Левобережный»
Невского района Санкт-Петербурга

Принята решением
Педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №110 от 31.08.2026
Директор
В.Н. Васильева

Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивный бальный танец»

Срок освоения: 5 лет
Возраст обучающихся: 5-13 лет

Разработчик:
Савилин Дмитрий Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа **«Спортивный бальный танец»** является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность. Занятия танцем повышают физическую активность, улучшают психическое самочувствие, позволяют детям осознать свои потенциальные возможности, поверить в свои силы и способности.

Адресат программы. Программа адресована детям 5 -13 лет.

Отличительные особенности программы

Программа предполагает обучение по направлениям латиноамериканских и стандартно-европейских танцев.

Каждый год обучения предполагает освоение разных танцев.

Уровень освоения: углубленный

Объем программы:

Количество часов в год					Общий объем курса обучения
1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	
144	144	144	216	216	864

Срок освоения программы – 5 лет.

Цель и задачи программы

Цель программы – формирование личности учащихся способных к творческому самовыражению через овладение бальной хореографией.

Задачи

Обучающие:

- обучение навыкам танцевального мастерства в бальных танцах;
- формирование системы знаний, умений, навыков исполнения хореографических бальных постановок.

Развивающие:

- развитие координации, гибкости, общей физической выносливости;
- содействие формированию пластичности, выразительности и артистизм при исполнении танцевальных композиций;
- развитие собранности на соревнованиях.

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни;
- воспитание чувства товарищества и чувство личной ответственности.

Планируемые результаты

Личностные:

- приобретут устойчивый интерес к занятиям;
- сформируют целеустремленность, ответственность;
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях.

Метапредметные:

- повысят уровень развития координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- разовьют творческие способности, чувство ритма, память, внимание.

Предметные:

- получат представление о базовых шагах бальной хореографии;
- научатся правильно выполнять базовые элементы медленного вальса, ча-ча-ча и берлинской польки;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при танцевании базовых элементов.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации - русский.

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы:

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп. Программа предполагает групповые занятия с детьми дошкольного, младшего и среднего школьного возраста. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы комплектуются по возрастному принципу и уровню подготовленности детей.

В группы 2 года обучения и последующих лет обучения принимаются учащиеся, успешно освоившие предыдущий курс обучения по данной программе, а также дополнительно зачисляются учащиеся с танцевальными навыками и высоким уровнем физической подготовленности по результатам педагогического тестирования.

Наполняемость учебной группы: 1 год обучения – 15 человек; 2 год обучения – 12 человек; 3-5 год обучения – 10 человек.

Формы организации и проведения занятий: групповая.

Режим занятий: 1-2 год обучения – 2 раза неделю по 2 акад. часа (144 часа в год); 3 год обучения – 2 раза неделю по 2 акад. часа (144 часа в год); 4-5 год обучения – 3 раза в неделю по 2 акад. часа (216 часов в год).

Продолжительность академического часа – 45 минут; для учащихся дошкольного возраста – 30 минут.

Материально-техническое оснащение

- учебный кабинет для занятий танцевальной деятельностью;
- раздевалки для учащихся;
- специальная тренировочная одежда.

Учебный план
1 год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводная часть	2	2	-	Опрос
2.	Инструктаж по технике безопасности	9	9	-	Опрос
3.	Партерная гимнастика	24	4	20	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
4.	Элементы пластики	24	4	20	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
5.	Стандартная Европейская программа	30	6	24	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
6.	Латиноамериканская программа	22	4	18	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ, концерт конкурс, смотр, фестиваль
7.	Ритмические танцы	23	8	15	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
8.	Общая физическая подготовка	6	-	6	Коллективный анализ, самоанализ
9.	Промежуточная аттестация	4	-	4	Зачет
	Итого:	**144**	**37**	**107**	

2 год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов	Формы

		Всего	Теория	Практика	контроля/ аттестации
1.	Вводная часть	2	2	-	Опрос
2.	Инструктаж по технике безопасности	9	9	-	Опрос
3.	Партерная гимнастика	24	4	20	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
4.	Элементы пластики	24	4	20	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
5.	Стандартная Европейская программа	30	6	24	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
6.	Латиноамериканская программа	22	4	18	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ, концерт конкурс, смотр, фестиваль
7.	Ритмические танцы	23	8	15	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
8.	Общая физическая подготовка	6	-	6	Коллективный анализ, самоанализ
9.	Промежуточная аттестация	4	-	4	Зачет
	Итого:	**144**	**37**	**107**	

3 год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводная часть	2	2	-	Опрос
2.	Инструктаж по технике безопасности	9	9	-	Опрос

3.	Партерная гимнастика	24	4	20	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
4.	Элементы пластики	24	4	20	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
5.	Стандартная европейская программа	30	6	24	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
6.	Латиноамериканская программа	22	4	18	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ, концерт конкурс, смотр, фестиваль
7.	Ритмика	23	8	15	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
8.	Общая физическая подготовка	6	-	6	Коллективный анализ, самоанализ
9.	Промежуточная аттестация	4	4	-	Зачет
	Итого:	**144**	**37**	**107**	

4 год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводная часть	3	3	-	Опрос
2.	Инструктаж по технике безопасности	9	9	-	Опрос
3.	Партерная гимнастика	40	6	34	Открытое занятие, коллективный анализ,

					самоанализ
4.	Элементы пластики	40	6	34	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
5.	Стандартная европейская программа	30	6	24	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
6.	Латиноамериканская программа	34	6	28	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ, концерт конкурс, смотр, фестиваль
7.	Ритмика	42	9	33	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
8.	Общая физическая подготовка	12	-	12	Коллективный анализ, самоанализ
9.	Промежуточная аттестация	6	6	-	зачет
	Итого:	**216**	**51**	**165**	

5 год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводная часть	3	3	-	Опрос
2.	Инструктаж по технике безопасности	9	9	-	Опрос
3.	Партерная гимнастика	40	6	34	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
4.	Элементы пластики	40	6	34	Открытое занятие, коллективный анализ,

					самоанализ
5.	Стандартная европейская программа	30	6	24	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
6.	Латиноамериканская программа	34	6	28	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ, концерт конкурс, смотр, фестиваль
7.	Ритмика	42	9	33	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
8.	Общая физическая подготовка	12	-	12	Коллективный анализ, самоанализ
9.	Промежуточная аттестация	6	6	-	зачет
	Итого:	**216**	**51**	**165**	

Рабочая программа
1 год обучения

Задачи

Обучающие:

- познакомить учащихся с базовыми шагами бальной хореографии;
- сформировать представления об основах музыкальной грамоты;
- научить выполнять базовые элементы медленного вальса, ча-ча-ча и берлинской польки.

Развивающие:

- способствовать развитию творческих способностей, чувства ритма, музыкальности, памяти, внимания;
- сформировать правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- способствовать развитию координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- развивать способности к самовыражению.

Воспитательные:

- способствовать формированию художественного вкуса;
- воспитывать ответственность и целеустремленность**;**
- формировать устойчивый интерес к занятиям;

- сформировать навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Содержание обучения

1. Вводная часть.

Теория: Знакомство с детьми. Постановка целей и задач курса занятий. Техника безопасности: правила поведения на улице; правила дорожного движения; правила поведения в чрезвычайных ситуациях; правила поведения на занятиях; противопожарная безопасность.

Практика: Разучивание разминки.

2. Инструктаж по технике безопасности.

Теория:Правила поведения в танцевальном зале.Соблюдение правильного выполнения упражнений на занятиях.Правила избежания травм на занятиях.Правила выполнения разминки.Правила Выполнения растяжки.Правила поведения в раздевалке.Правила поведения на выездных мероприятиях.

3. Партерная гимнастика.

Теория: Правильность выполнения поставленной задачи.

Практика: Отработка бального тренажа.

4. Элементы пластики.

Теория: Особенности пластики движений.

Практика: Упражнения для развития пластики движений.

5. Стандартная европейская программа (St).

Теория: История танца медленный вальс (W). Правильность выполнения основ шага W. Постановка корпуса в стандартных европейских танцах и постановка стопы.

Практика: отработка основного шага W и базовых шагов.

6. Латиноамериканская программа (La).

Теория: История танца ча-ча-ча (Ch). Правильность исполнения основ шага. Постановка корпуса и постановка стопы.

Практика: Отработка основного шага танца и базовых шагов.

7. Ритмика.

Теория: Знакомство с танцами полька (берлинская) и модный рок. Постановка корпуса, позиции ног, основные движения. Особенности исполнения элементов танцев.

Практика: Исполнение «ритмических рисунков». Упражнения для развития чувства ритма. Исполнение маршей. Разучивание танцев берлинская полька и модный рок. Отработка вариаций этих танцев.

8. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика:

- ходьба, бег и прыжки;
- упражнения для укрепления мышц рук, ног и туловища;
- упражнения для развития гибкости (наклоны вперед и назад в различных исходных положениях).

9. Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация – в форме зачетного занятия.

Планируемые результаты

Личностные:

- приобретут устойчивый интерес к занятиям;
- сформируют целеустремленность, ответственность;
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях.

Метапредметные:

- повысят уровень развития координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- разовьют творческие способности, чувство ритма, память, внимание.

Предметные:

- получат представление о базовых шагах бальной хореографии;
- научатся правильно выполнять базовые элементы медленного вальса, ча-ча-ча и берлинской польки;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при танцевании базовых элементов.

Рабочая программа
2 год обучения

Задачи

Обучающие:

- познакомить с базовыми шагами бальной хореографии танцев Самба и Квикстеп
- научить выполнять усложненные элементы медленного вальса, ча-ча-ча, берлинской польки и модного рока.
-научить различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Развивающие:

- способность развития более сложной координации, гибкости, выносливости.
- развить у детей способность к самостоятельной и коллективной работе
- способствовать развитию творческих способностей, чувства ритма, музыкальности, памяти, внимания;
- сформировать правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- развивать способности к самовыражению.

Воспитательные:

- создать дружественную среду, условия для общения;
- воспитать доброжелательность, чуткость и внимательное отношение друг к другу**;**
- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- сформировать навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Содержание обучения

1. Вводная часть.

Теория: Знакомство с детьми. Постановка целей и задач курса занятий. Техника безопасности: правила поведения на улице; правила дорожного движения; правила поведения в чрезвычайных ситуациях; правила поведения на занятиях; противопожарная безопасность.

Практика: Разучивание разминки. Разучивание приветствий

2. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Правила поведения в танцевальном зале. Соблюдение правильного выполнения упражнений на занятиях. Правила избежания травм на занятиях. Правила выполнения разминки. Правила Выполнения растяжки. Правила поведения в раздевалке. Правила поведения на выездных мероприятиях

3. Партерная гимнастика.

Теория: Правильность выполнения поставленной задачи.

Практика: Отработка бального тренажа.

4. Элементы пластики.

Теория: Особенности пластики движений.

Практика: Упражнения для развития пластики движений.

5. Стандартная европейская программа (St).

Теория: История танца медленный вальс (W). Правильность выполнения основ шага W. Постановка корпуса в стандартных европейских танцах и постановка стопы. История танца быстрый фокстрот (Q). Правильность выполнения основ шага Q. Техника выполнения фигур W: правый поворот, левый поворот, перемены, шоссе.

Практика: Отработка основного шага и базовых вариаций (W), основных шагов (Q), работы стопы и корпуса и взаимодействия в парах.

6. Латиноамериканская программа (La).

Теория: История танца самба (Sm). Правильность исполнения основного шага, постановки стопы и работы корпуса в этом танце. Основные шаги и базовые фигуры в танце ча-ча-ча (боковое шоссе, нью-йорк).

Практика: Отработка основного шага танца и базовых шагов.

- Sm: отработка баунса, постановка стопы, ритмизация основного шага, основной ход (вперед-назад), виск (вправо-влево);
- Ch: основной шаг, нью-йорки, спот-повороты.

7. Ритмика.

Теория: Отработка танцев полька (берлинская) и модный рок. Постановка корпуса, позиции ног, основные движения. Особенности исполнения элементов танцев. Исполнения фигур танцев: усложненные вариации модный рок и берлинская полька; добавляются галопы в паре. Положительное влияние занятий на организм человека. Значение физических упражнений и других средств физического воспитания. Название частей тела. Направление движений (вверх, вниз, вправо, влево, вперед, назад, кругом).

Практика: Исполнение «ритмических рисунков». Упражнения для развития чувства ритма. Исполнение маршей. Разучивание танцев берлинская полька и модный рок. Отработка вариаций этих танцев. «Ритмические рисунки» в парах. Отработка галопа в парах. Отработка усложненной вариации танцев модный рок и берлинская полька.

8. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Основные движения (ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки, упражнения в равновесии). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения в парах). Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, гимнастический «мост», стойка на лопатках,

перевороты, стойки). Упражнения для развития основных физических качеств (упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, силы, координации движений).

9. Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация – в форме зачетного занятия.

Планируемые результаты

Личностные:

- Создадут дружественную среду, условия для общения;
- сформируют доброжелательное, чуткое и внимательное отношение друг к другу;
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях.

Метапредметные:

- повысят уровень развития координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- разовьют творческие способности, чувство ритма, память, внимание.

Предметные:

- получат представление о базовых шагах бальной хореографии в самбе и квикстепе
- научатся правильно выполнять усложненные элементы медленного вальса, ча-ча-ча, польки и модного рока
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при танцевании базовых и более сложных элементов.

Рабочая программа
3 год обучения

Задачи

Обучающие:

- познакомить учащихся с базовыми шагами бальной хореографии в таких танцах как Венский вальс и Джайв;
- научить выполнять сложные фигуры в танцах : медленный вальс, квикстеп, ча-ча-ча, самба.

Развивающие:

- показ, демонстрация умений и навыков, что хорошо проявляется в выступлениях на соревнованиях и концертах
- сформировать правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- способствовать развитию более сложной координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- развивать способности к самостоятельной и коллективной работе;

Воспитательные:

- воспитать аккуратность и самостоятельность;
- воспитать доброжелательность, чуткость и внимательное отношение друг к другу;
- воспитывать ответственность и целеустремленность ;
- сформировать навыки культуры общения в коллективе.

Содержание обучения

1. Вводная часть.

Теория: Знакомство с детьми. Постановка целей и задач курса занятий. Техника безопасности: правила поведения на улице; правила дорожного движения; правила поведения в чрезвычайных ситуациях; правила поведения на занятиях; противопожарная безопасность.

Практика: Разучивание разминки. Отработка выхода на площадку на выступлениях и соревнованиях.

2. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Правила поведения в танцевальном зале. Соблюдение правильного выполнения упражнений на занятиях. Правила избежания травм на занятиях. Правила выполнения разминки. Правила Выполнения растяжки. Правила поведения в раздевалке. Правила поведения на выездных мероприятиях

3. Партерная гимнастика.

Теория: Правильность выполнения поставленной задачи. Объяснение и показ пластических движений, стрейчинга, растяжек и связок усложненной бальной хореографии. Физические данные. Упражнения для развития тела. Правила исполнения заданного движения. Гибкость, подвижность суставов. Укрепление мышц туловища. Сила. Координация движений.

Практика: Отработка бального тренажа. Отработка движений и соединений джазовых связок, стрейчинга, растяжек. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения для исправления осанки. Упражнение для мышц спины – «кораблик». Упражнения для выворотности ног, танцевального шага – «бабочка», «лягушка». Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения для развития голеностопного, коленного, тазобедренного суставов – «складка» в положении сидя, лежа на спине.

4. Элементы пластики.

Теория: Особенности пластики движений. Приемы пластического движения. Музыкально-пластический образ.

Практика: Упражнения для развития пластики движений. Упражнения на вращение суставов. Упражнение для разогрева позвоночника – «ролик». Упражнение «волна» в положении сидя, стоя. Упражнение «волна руками».

5. Стандартная европейская программа (St).

Теория: Правильность выполнения основного шага W. Постановка корпуса в стандартных европейских танцах и постановка стопы. История танца венский вальс (V). Правильность выполнения основного шага, постановки корпуса, стопы и взаимодействия в паре.

- W: фигуры спин-поворот, виск, шоссе из променадной позиции;
- Q: четверной поворот, локстеп, типль шоссе.

Практика: Отработка основного шага W и базовых шагов.

6. Латиноамериканская программа (La).

Теория: Правильность исполнения основного шага, постановка корпуса и постановка стопы. История танца американский джайв (Jv). Правильность исполнения основного шага этого танца, постановки стопы и работы корпуса, стойки в паре. История танца самба (Sm).

- Ch: хип-твиста, алеманы, веера;
- Sm: ботафого, вольта, раскручивание от руки.

Практика: Отработка основного шага танца и базовых шагов.

7. Ритмика.

Теория: Усложненные вариации танцев Полька и Модный Рок.. Постановка корпуса, позиции ног, основные движения. Особенности исполнения элементов танцев.

Практика: Исполнение «ритмических рисунков». Упражнения для развития чувства ритма. Исполнение маршей. Отработка вариаций танцев Полька и Модный рок.

8. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений. Правила техники безопасности на занятиях. Положительное влияние занятий на организм человека. Значение физических упражнений и других средств физического воспитания.

Практика: Основные движения (ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии) Общеразвивающие упражнения (упражнения для мышц рук, плечевого пояса, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног). Акробатические упражнения (перекаты, группировки, кувырки, перевороты, стойки). Упражнения для развития основных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, силы, развития координации).

9. Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация – в форме зачетного занятия.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформируют навыки культуры общения в коллективе, доброжелательность, чуткость и внимательное отношение друг к другу;
- приобретут навыки ответственности и целеустремленности.

Метапредметные:

- повысят уровень развития координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- разовьют творческие способности, чувство ритма, память, внимание.

Предметные:

- получат представление о базовых шагах бальной хореографии в танцах венский вальс и джайв;
- научатся правильно выполнять сложные элементы элементы в медленном вальсе, квикстепе, ча-ча-ча и самбе;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при танцевании базовых и усложненных элементов.

Рабочая программа
4 год обучения

Задачи

Обучающие:

- познакомить с базовыми шагами в бальной хореографии в танцах Танго и Румба;

- научить выполнять сложные элементы медленного вальса, квикстепа, венского вальса, самбы, джайва и ча-ча-ча;
- познакомить учащихся с танцем ритмический фокстрот.

Развивающие:

- способствовать развитию творческих способностей, чувства ритма, музыкальности, памяти, внимания;
- сформировать правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- способствовать развитию усложненной координации движений для исполнения более сложных фигур, гибкости, выносливости, силы;
- развивать способности к самовыражению.

Воспитательные:

- умение достигать цели-победа на соревновании как долгий путь своего совершенства в техническом ,эмоциональном и физическом развитии;
- воспитывать ответственность и целеустремленность**;**
- формировать комуникабельность в общении с партнером или партнершей;
- сформировать навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Содержание обучения

1. Вводная часть.

Теория: Знакомство с детьми. Постановка целей и задач курса занятий. Техника безопасности: правила поведения на улице; правила дорожного движения; правила поведения в чрезвычайных ситуациях; правила поведения на занятиях; противопожарная безопасность.

Практика: Разучивание разминки. Отработка выхода на площадку на выступлениях и соревнованиях.

2. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Правила поведения в танцевальном зале.Соблюдение правильного выполнения упражнений на занятиях.Правила избежания травм на занятиях.Правила выполнения разминки.Правила Выполнения растяжки.Правила поведения в раздевалке.Правила поведения на выездных мероприятиях

3. Партерная гимнастика.

Теория: Правильность выполнения поставленной задачи. Объяснение и показ пластических движений, стрейчинга, растяжек и связок усложненной бальной хореографии. Физические данные. Упражнения для развития тела. Правила исполнения заданного движения. Гибкость, подвижность суставов. Укрепление мышц туловища. Сила. Координация движений.

Практика: Отработка бального тренажа. Отработка движений и соединений джазовых связок, стрейчинга, растяжек. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения для исправления осанки. Упражнение для мышц спины – «кораблик». Упражнения для выворотности ног, танцевального шага – «бабочка», «лягушка». Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения для развития

голоностопного, коленного, тазобедренного суставов – «складка» в положении сидя, лежа на спине.

4. Элементы пластики.

Теория: Особенности пластики движений. Приемы пластического движения. Музыкально-пластический образ.

Практика: Упражнения для развития пластики движений. Упражнения на вращение суставов. Упражнение для разогрева позвоночника – «ролик». Упражнение «волна» в положении сидя, стоя. Упражнение «волна руками».

5. Стандартная европейская программа (St).

Теория: Правильность выполнения основного шага W,Q,Vv. Постановка корпуса в стандартных европейских танцах и постановка стопы.История танца танго (Tg). Основной шаг, постановка корпуса и стопы в танго. Правильность выполнения основного шага, постановки корпуса, стопы и взаимодействия в паре.

- W: фигуры спин-поворот, волна, квик оупен реверс;
- Q: четверной поворот, локстеп, типль шоссе, спин поворот, правый открытый поворот, бегущее окончание;
- Vv; правый поворот: левый поворот.
- Tg.: файв степ, закрытое окончание, левый поворот.

Практика: Отработка основного шага W, Vv,Q, Tg и базовых шагов.

6. Латиноамериканская программа (La).

Теория:Правильность исполнения основного шага, постановка корпуса и постановка стопы. История танца американский джайв (Jv). Правильность исполнения основного шага этого танца, постановки стопы и работы корпуса, стойки в паре. История танца румба (Rb). Правильность исполнения основ шага, постановка корпуса и постановка стопы.

- Ch: хип-твиста, алеманы, веера, нью-йорк, поворот на 3 шагах, кубинские брейки;
- Sm: ботафого, вольта, раскручивание от руки, роки назад, мейпл, дропт вольта:
- Jv: хлыст; удар бедром.
- Rb: кукарача, скользящие дверцы, веер, алемана.

Практика: Отработка основного шага танца и базовых шагов в танцах Sb,Cha,Rb,Jv

7. Ритмика.

Теория: Знакомство с танцем ритмический фокстрот. Постановка корпуса, позиции ног, основные движения. Особенности исполнения элементов танцев.

Практика: Исполнение «ритмических рисунков». Упражнения для развития чувства ритма. Исполнение маршей. Разучивание танца Ритмический фокстрот. Отработка вариаций этого танца..

8. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений. Правила техники безопасности на занятиях. Положительное влияние занятий на организм человека. Значение физических упражнений и других средств физического воспитания.

Практика: Основные движения (ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии) Общеразвивающие упражнения (упражнения для мышц рук, плечевого пояса, упражнения

для мышц туловища, упражнения для мышц ног). Акробатические упражнения (перекаты, группировки, кувырки, перевороты, стойки). Упражнения для развития основных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, силы, развития координации).

9. Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация – в форме зачетного занятия.

Планируемые результаты

Личностные:

- приобретут умение и понимания для достижения своих целей;
- сформируют целеустремленность, ответственность;
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе и друг с другом.

Метапредметные:

- повысят уровень развития координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- разовьют творческие способности, чувство ритма, память, внимание.

Предметные:

- получат представление о базовых шагах бальной хореографии в таких танцах как Танго и Румба;
- научатся правильно выполнять сложные элементы элементы венского вальса, ча-ча-ча, джайва, медленного вальса, квикстепа и самбы;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при танцевании базовых элементов;
- познакомятся с танцем ритмический фокстрот

Рабочая программа
5 год обучения

Задачи

Обучающие:

- познакомить учащихся с базовыми шагами бальной хореографии в таких танцах как Медленный фокстрот и Пасодобль;
- научить выполнять сложные элементы медленного вальса, танго, венского вальса, квикстепа, самбы, ча ча ча, румбы и джайва.

Развивающие:

- развить способность к самомстоятельной работе;
- развить способность самостоятельно придумывать танцевальные связки из ранее изученных фигур;
- способствовать развитию координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- развивать способности к самовыражению.

Воспитательные:

- воспитывать музыкально-хореографическую и общую культуру;

- воспитывать активность и самостоятельность мышления**;**
- формировать коммуникативные навыки;
- сформировать навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Содержание обучения

1. Вводная часть.

Теория: Знакомство с детьми. Постановка целей и задач курса занятий. Техника безопасности: правила поведения на улице; правила дорожного движения; правила поведения в чрезвычайных ситуациях; правила поведения на занятиях; противопожарная безопасность.

Практика: Разучивание разминки. Отработка выхода на площадку на выступлениях и соревнованиях.

2. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Правила поведения в танцевальном зале. Соблюдение правильного выполнения упражнений на занятиях. Правила избежания травм на занятиях. Правила выполнения разминки. Правила Выполнения растяжки. Правила поведения в раздевалке. Правила поведения на выездных мероприятиях

3. Партерная гимнастика.

Теория: Правильность выполнения поставленной задачи. Объяснение и показ пластических движений, стрейчинга, растяжек и связок усложненной бальной хореографии. Физические данные. Упражнения для развития тела. Правила исполнения заданного движения. Гибкость, подвижность суставов. Укрепление мышц туловища. Сила. Координация движений.

Практика: Отработка бального тренажа. Отработка движений и соединений джазовых связок, стрейчинга, растяжек. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения для исправления осанки. Упражнение для мышц спины – «кораблик». Упражнения для выворотности ног, танцевального шага – «бабочка», «лягушка». Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения для развития голеностопного, коленного, тазобедренного суставов – «складка» в положении сидя, лежа на спине.

4. Элементы пластики.

Теория: Особенности пластики движений. Приемы пластического движения. Музыкально-пластический образ.

Практика: Упражнения для развития пластики движений. Упражнения на вращение суставов. Упражнение для разогрева позвоночника – «ролик». Упражнение «волна» в положении сидя, стоя. Упражнение «волна руками».

5. Стандартная европейская программа (St).

Теория: История танца медленный вальс (W). Правильность выполнения основного шага W. Постановка корпуса в стандартных европейских танцах и постановка стопы. История танца венский вальс (V). История танца танго (Tg). Основной шаг, постановка корпуса и стопы. История танца медленный фокстрот (F). Основной шаг, постановка корпуса и стопы. Правильность выполнения основного шага, постановки корпуса, стопы и взаимодействия в паре.

- W: ранинг спин, пивот влево,телемарк;
- Q: четыре быстрых бегущих, бегущее окончание;
- Tg.: чейз, твист поворот, левый поворот;
- F: шаг перо, тройной шаг, фоловей, изогнутое перо;
- Vv: флекер ,левый ланч

Практика: Отработка основного шага W, Q, Tg и базовых шагов.

6. Латиноамериканская программа (La).

Теория: История танца ча-ча-ча (Ch). Правильность исполнения основного шага, постановка корпуса и постановка стопы. История танца американский джайв (Jv). Правильность исполнения основного шага этого танца, постановки стопы и работы корпуса, стойки в паре. История танца румба (Rb). Правильность исполнения основ шага, постановка корпуса и постановка стопы. История танца пасодобль (Pd). Основной шаг, постановка корпуса и стопы.

- Ch: три ча-ча , ронд шассе;
- Sm: левый поворот, бега:
- Rb: скользящие дверцы, аида , леска спининга;
- Pd: плащ шоссе, твист поворот, атака, ку де пик;
- Jv: свивлы на каблук,смена мест под рукой.

Практика: Отработка основного шага танца и базовых шагов.

7. Ритмика.

Теория: Знакомство с танцем ритмический фокстрот. Постановка корпуса, позиции ног, основные движения. Особенности исполнения элементов танцев.

Практика: Исполнение «ритмических рисунков». Упражнения для развития чувства ритма. Исполнение маршей. Разучивание танцев берлинская полька, модный рок, ритмический фокстрот. Отработка вариаций этих танцев.

8. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений. Правила техники безопасности на занятиях. Положительное влияние занятий на организм человека. Значение физических упражнений и других средств физического воспитания.

Практика: Основные движения (ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии) Общеразвивающие упражнения (упражнения для мышц рук, плечевого пояса, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног). Акробатические упражнения (перекаты, группировки, кувырки, перевороты, стойки). Упражнения для развития основных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, силы, развития координации).

9. Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация – в форме зачетного занятия.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформируют музыкально-хореографическую общую культуру;
- сформируют активность и самостоятельность мышления;
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях;

- сформируют коммуникативные навыки.

Метапредметные:

- разовьют способность к самостоятельной работе;
- разовьют способность самостоятельно придумывать танцевальные связки из ранее изученных фигур;
- разовьют сложную координацию движений, гибкость, выносливость, силу;
- разовьют способность к самовыражению.

Предметные:

- получат представление о базовых шагах бальной хореографии в танцах Медленный Фокстрот и Пасодобль;
- научатся правильно выполнять сложные элементы венского вальса, ча-ча-ча, джайва, танго, румбы, фокстрота, пасодобля, медленного вальса, квикстепа, самбы.

Методические материалы

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводная часть	Традиционное занятие, беседа	**Методы:** словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный; индивидуально-фронтальный, фронтальный, индивидуальный, коллективный, групповой. **Приемы:** демонстрация лучших работ учащихся, упражнения, беседа, показ иллюстраций	Учебный класс с зеркалами; раздевалка; гримерная и кладовая комнаты. **Техническое оснащение:** компьютер, проектор, экран, музыкальный центр. **Дидактический материал:** аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, специальная литература.	Опрос
2.	Инструктаж по технике безопасности	Традиционное занятие, беседа	**Методы:** словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный; индивидуально-фронтальный, фронтальный, индивидуальный, коллективный, групповой. **Приемы:** демонстрация лучших работ учащихся,	Учебный класс с зеркалами; раздевалка; гримерная и кладовая комнаты. **Техническое оснащение:** компьютер, проектор, экран, музыкальный центр. **Дидактический материал:** аудиозаписи,	Опрос

			упражнения, беседа, показ иллюстраций	видеозаписи, фотографии, специальная литература.	
3.	Партерная гимнастика	Репетиция, комбиниро-ванное занятие	**Приемы:** словесные – устное изложение, беседа, анализ аудиозаписей и видеоматериалов; наглядные – показ (исполнение) педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов; практические – упражнение, танцевальный этюд и танцевальная композиция. **Методы:** групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный, в парах; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Учебный класс зеркалами; раздевалка; гримерная и кладовая комнаты. **Техническое оснащение:,** компьютер, проектор, экран, музыкальный центр. **Дидактический материал:** аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, специальная литература.	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
4.	Элементы пластики	Репетиция, комбиниро-ванное занятие	**Приемы:** словесные – устное изложение, беседа, анализ аудиозаписей и видеоматериалов; наглядные – показ (исполнение) педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов; практические – упражнение, танцевальный этюд и танцевальная композиция. **Методы:** групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный, в парах; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Учебный класс зеркалами; раздевалка; гримерная и кладовая комнаты. **Техническое оснащение:,** компьютер, проектор, экран, музыкальный центр. **Дидактический материал:** аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, специальная литература.	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
5.	Стандартная Европейска	Репетиция, комбинированное занятие,	**Приемы:** словесные – устное изложение, беседа,	Учебный класс с зеркалами; раздевалка;	Открытое занятие, коллективн

	я программа		анализ аудиозаписей и видеоматериалов; наглядные – показ (исполнение) педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов; практические – упражнение, танцевальный этюд и танцевальная композиция. **Методы:** групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный, в парах; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	гримерная и кладовая комнаты. **Техническое оснащение:** компьютер, проектор, экран, музыкальный центр, костюмы. **Дидактический материал:** аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, специальная литература.	ый анализ, самоанализ
6.	Латиноамериканская программа	Репетиция, комбинированное занятие, мастер-класс.	**Приемы:** Словесные – устное изложение, беседа, анализ аудиозаписей и видеоматериалов; Наглядные – показ (исполнение) педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов; Практические – упражнение, танцевальный этюд и танцевальная композиция. **Методы:** групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный, в парах; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Учебный класс с зеркалами; раздевалка; гримерная и кладовая комнаты. **Техническое оснащение:** компьютер, проектор, экран, музыкальный центр, костюмы. **Дидактический материал:** аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, специальная литература.	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ, концерт конкурс, смотр, фестиваль
7.	Ритмические танцы	Репетиция, комбинированное занятие, мастер-класс.	**Приемы:** Словесные – устное изложение, беседа, анализ аудиозаписей и видеоматериалов; Наглядные – показ (исполнение) педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов;	Учебный класс с зеркалами; раздевалка; гримерная и кладовая комнаты. **Техническое оснащение:** компьютер, проектор, экран, музыкальный центр,	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ

			Практические – упражнение, танцевальный этюд и танцевальная композиция. **Методы:** групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный, в парах; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	костюмы. **Дидактический материал:** аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, специальная литература.	
8.	Общая физическая подготовка	Репетиция, комбинированное занятие, мастер-класс.	**Приемы:** Словесные – устное изложение, беседа, анализ аудиозаписей и видеоматериалов; Наглядные – показ (исполнение) педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов; Практические – упражнение, танцевальный этюд и танцевальная композиция. **Методы:** групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный, в парах; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Учебный класс с зеркалами; раздевалка; гримерная и кладовая комнаты. **Техническое оснащение:** компьютер, проектор, экран, музыкальный центр, костюмы. **Дидактический материал:** аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, специальная литература.	Коллективный анализ, самоанализ
9.	Промежуточная аттестация	Репетиция, комбинированное занятие, мастер-класс.	**Приемы:** Словесные – устное изложение, беседа, анализ аудиозаписей и видеоматериалов; Наглядные – показ (исполнение) педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов; Практические – упражнение, танцевальный этюд и танцевальная композиция. **Методы:** групповой, фронтальный,	Учебный класс с зеркалами; раздевалка; гримерная и кладовая комнаты. **Техническое оснащение:** компьютер, проектор, экран, музыкальный центр, костюмы. **Дидактический материал:** аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, специальная	Зачет

			индивидуально-фронтальный, в парах; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	литература	

Методические материалы

реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

№	Разделы программы	Электронные ресурсы	Дидактический материал	Содержание обучения	Формы контроля
1.	Вводная часть	- www.ftsspb.ru (Федерация танцевального спорта Санкт-Петербурга). - www.dancesport.ru (Обучающие видео, новости с последних турниров). - www.dance-ok.ru(Обучающие видео, презентации). - www.rdsu.org (Нормативные документы, лекции, конгресс).	**Техническое оснащение:** музыкальный цент акустические колонки. **Дидактическ-кий материал:** скакалки; коврики.	**Словесный:** устное изложение. **Наглядный:** показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов. **Практический:** упражнения, тренинг. **Методы:** фронтальный, групповой, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Опрос
2.	Инструктаж по технике безопасности	- www.ftsspb.ru (Федерация танцевального спорта Санкт-Петербурга). - www.dancesport.ru (Обучающие видео, новости с последних турниров). - www.dance-ok.ru(Обучающие видео, презентации). - www.rdsu.org (Нормативные документы, лекции, конгресс).	**Техническое оснащение:** музыкальный цент акустические колонки. **Дидактическ-кий материал:** скакалки; коврики.	**Словесный:** устное изложение. **Наглядный:** показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов. **Практический:** упражнения, тренинг. **Методы:** фронтальный, групповой, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Опрос
3.	Партерная гимнастика	- www.ftsspb.ru (Федерация танцевального спорта Санкт-Петербурга). - www.dancesport.ru (Обучающие видео, новости с последних турниров). - www.dance-ok.ru(Обучающие видео, презентации). - www.rdsu.org (Нормативные документы, лекции, конгресс).	**Техническое оснащение:** музыкальный цент акустические колонки. **Дидактическ-кий материал:** скакалки; коврики.	**Словесный:** устное изложение. **Наглядный:** показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов. **Практический:** упражнения, тренинг. **Методы:** фронтальный, групповой, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
4.	Элементы пластики	- www.ftsspb.ru (Федерация танцевального спорта Санкт-Петербурга). - www.dancesport.ru (Обучающие видео, новости с последних турниров). - www.dance-ok.ru(Обучающие видео, презентации). - www.rdsu.org (Нормативные	**Техническое оснащение:** музыкальный цент акустические колонки. **Дидактическ-кий материал:** скакалки; коврики.	**Словесный:** устное изложение. **Наглядный:** показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов. **Практический:** упражнения, тренинг. **Методы:** фронтальный, групповой, индивидуально-фронтальный; объяснительно-	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ

Информационные источники

Список литературы для педагога:

1. Беляев В.Н. Танцы прошедших времен. Методические рекомендации. – М., 2021.
2. Зайфферт Д.. Педагогика и психология танца – М., 2022.
3. Карпенко И.А. Влияние творческого метода Михаила Фокина на развиие хореографического искусства – СПб., 2022.
4. Воронина И. Историко-бытовой танец. – М.,1980.
5. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: «Физкультура и спорт», 1982.
6. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. – М. «Физкультура и спорт», 1971.
7. Захаров Р. Беседы о танце. – М.: «Профиздат». 1963.
8. Классификация фигур // Итоги, МФТС – 1996-2000.
9. Копорова Е.В. Методическое пособие по ритмике – М., 1972.
10. Лэрд У. Техника исполнения латиноамериканских танцев в 2-х частях. – М., Эксмо-пресс, 2002.
11. Роттерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание. – М.: «Просвещение», 1989.
12. Сборник нормативных документов ФТСР. II часть. – М., 2004.
13. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии – М., 1976.
14. Сюжетно-ролевые игры: приложение к методике игрового стрейтчинга. – СПб., 1994.
15. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся – М., 1994.
16. Ховард Г. Вопросы и ответы по техническому исполнению стандартных танцев. – М., 2005.
17. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьез. – М, 1975.

Список литературы для обучающихся:

1. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика – М., 1991.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 2001.
3. Боттомер П. Уроки танца. – М., 2003.
4. Лэрд У. Техника исполнения латиноамериканских танцев в 2-х частях. – М., Эксмо-пресс, 2002.
5. Стриганов В. М., Уральская В.И. Современный бальный танец. – М., 1978.
6. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся – М., 1994.
7. Ховард Г. Вопросы и ответы по техническому исполнению стандартных танцев. – М., 2005.
8. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьез. – М, 1975.

Список литературы для родителей:

1. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика – М., 1991.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 2001.
3. Боттомер П. Уроки танца. – М., 2003.
4. Лэрд У. Техника исполнения латиноамериканских танцев в 2-х частях. – М., Эксмо-пресс, 2002.
5. Стриганов В. М., Уральская В.И. Современный бальный танец. – М., 1978.
6. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся – М., 1994.

7. Ховард Г. Вопросы и ответы по техническому исполнению стандартных танцев. – М., 2005.
8. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьез. – М, 1975.

Интернет источники

- www.ftsspb.ru (Федерация танцевального спорта Санкт-Петербурга).
- www.dancesport.ru (Обучающие видео, новости с последних турниров).
- www.dance-ok.ru(Обучающие видео, презентации).
- www.rdsu.org (Нормативные документы, лекции, конгресс).

Фонотека (музыкальные сборники):

- стандартных европейских танцев (15 шт.);
- латиноамериканских танцев (20 шт.);
- отечественной программы (3 шт.);
- детской музыки (5 шт.).

Видеотека:

- Галке. Методика преподавания латиноамериканских танцев;
- Чеботарев П., Никовский В. Школа чемпионов;
- Блекпул-2005 (6 шт.), Блекпул-2006 (5 шт.), Блекпул-2007 (5 шт.).

Оценочные материалы

Перечень и краткое описание форм контроля и их периодичность

Формы оценки качества знаний и мастерства исполнения:

- открытые занятия;
- учебные концерты, отчетный концерт;
- участие в соревнованиях.

Формы фиксации образовательных результатов
I полугодие

№	Фамилия, Имя	Ритмичность (1-2 балла)	Техничность (1-2 балла)	Координация (1-2 балла)	Основные принципы движения (1-2 балла)	Лидерские качества (1-2 балла)	Общая сумма баллов
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							

8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

II полугодие

№	Фамилия, Имя	Ритмичность (1-2 балла)	Техничность (1-2 балла)	Основные принципы движения (1-2 балла)	Лидерские качества (1-2 балла)	Использование танцевальных схем (1-2 бала)	Общая сумма баллов
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Критерии для определения результатов и качества образовательного процесса

1. Ритмичность.

Ритм – это базовый счет в музыке и первый шаг на пути к музыкальности. Ритм – это основа, и в него просто необходимо уметь попадать в танце. Детям дается задание прохлопать музыкальное произведение на 2/4 и 3/4, затем просчитать вслух и станцевать Польку и квадрат «Медленного вальса». Если задание выполнено правильно: прохлопан ритм произведения, просчитан и станцован танец – ставим 2 балла. Если присутствуют ошибки в 1 задании и во втором задании счет не совпадает с тем, что делают дети – 1 балл.

2. Техничность.

Дается задание исполнения шагов вперед, назад, и в сторону в танце «Ча-ча-ча». Если шаги выполнены с правильной осанкой, вытянутыми руками и стопами – ставим 2 балла. Если же спина сутулая, руки висят, стопы не работают, то ставим 1 балл.

3. Координация.

Детям дается задание. Учится простой детский танец «Петушки», основанный на прыжках в 6 позиции, в котором присутствуют смены направлений в зале. Добавляем работу рук. Если задание выполнено правильно – ставим 2 балла. Если направление в танце неправильные, руки не координированы с шагами – ставим 1 балл.

4. Лидерские качества.

Педагог в процессе обучения внимательно наблюдает за детьми. Если ребенок не боится выйти вперед и первым показать правильность исполнения движения, вступает в дискуссии с педагогом по теме занятия, сам вызывается в начале занятия провести разминку – ставим 2 балла. Если ребенок замкнут, стесняется выйти вперед и показать то или иное движение, либо упражнение – 1 балл.

5. Основные принципы движения.

Дается задание на базовых шагах танца «Медленный вальс» (шаги вперед и назад). Оценивается правильная осанка, сгибание и разгибание коленного сустава, работа стопы (перекат с пятки на носок и с носка на пятку). Если задание выполнено правильно – 2 балла. Если осанка плохая, ноги механически выполняют неправильные движения, стопы делают не те действия – 1 балл.

6. Использование танцевальных схем.

Этот критерий используется во II полугодии, когда дети уже овладели базовыми шагами. Дается задание, в котором базовые шаги усложняются поворотами, сменами направления и более сложными ритмами. Например, в танце «Ча-ча-ча». Если ритмически все сделано точно, с хорошей позицией, направления исполнены правильно – 2 балла, если нет – 1 балл.

Контрольные нормативы и испытания

1-й год обучения (10-бальная система оценки)

1. **Общая физическая подготовка (ОФП):**

- прыжки в быстром темпе (5 мин.) – зачет;
- прыжки со скакалкой – зачет;
- шпагаты с обеих ног – зачет;

2. **Знание основных шагов:**

- медленный вальс – 5 баллов;
- ча-ча-ча – 5 баллов.

2-й год обучения (20-бальная система оценки)

1. **Общая физическая подготовка:**

- прыжки в быстром темпе (7 мин.) – зачет;

- прыжки со скакалкой – зачет;
- шпагаты с обеих ног и мостик – зачет;

2. Знание основных шагов:

- медленный вальс – 5 баллов;
- быстрый фокстрот (квикстеп) – 5 баллов;
- ча-ча-ча – 5 баллов;
- самба – 5 баллов

3-й год обучения (30-бальная система оценки)

1. Общая физическая подготовка:

- бег /легкий/ (20 мин.) – зачет;
- прыжки со скакалкой – зачет;
- шпагаты с обеих ног, мостики, колесо – зачет;

2. Знание основных шагов:

- медленный вальс – 5 баллов;
- быстрый фокстрот (квикстеп) – 5 баллов;
- венский вальс – 5 баллов;
- ча-ча-ча – 5 баллов;
- самба – 5 баллов;
- американский джайв – 5 баллов.

4-й год обучения (40-бальная система оценки)

3. Общая физическая подготовка:

- бег /легкий/ (20 мин.) – зачет;
- прыжки со скакалкой – зачет;
- шпагаты с обеих ног, мостики, колесо – зачет;

4. Знание основных шагов:

- медленный вальс – 5 баллов;
- быстрый фокстрот (квикстеп) – 5 баллов;
- венский вальс – 5 баллов;
- ча-ча-ча – 5 баллов;
- самба – 5 баллов;
- американский джайв – 5 баллов;
- танго – 5 баллов;
- румба – 5 баллов.

5-й год обучения (50-бальная система оценки)

5. Общая физическая подготовка:

- бег /легкий/ (20 мин.) – зачет;
- прыжки со скакалкой – зачет;
- шпагаты с обеих ног, мостики, колесо – зачет;

6. Знание основных шагов:

- медленный вальс – 5 баллов;
- быстрый фокстрот (квикстеп) – 5 баллов;

- венский вальс – 5 баллов;
- ча-ча-ча – 5 баллов;
- самба – 5 баллов;
- американский джайв – 5 баллов;
- танго – 5 баллов;
- румба – 5 баллов;
- медленный фокстрот – 5 баллов;
- пасодобль – 5 баллов.

Используемые сокращения

St – стандартная европейская программа	**La – латиноамериканская программа**
W – медленный вальс	Ch – ча-ча-ча
Q – быстрый фокстрот (квикстеп)	Sm – самба
V – венский вальс	Jv – американский джайв
Tg – танго	Rm – румба
F – медленный фокстрот (слоу)	Pb – пасодобль