

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Олимп»  
(МУДО «ЦДОД «Олимп»)  
«Олимп» челядьлысодтөдтөдөмлунсетаншөрин» содтөдтөдөмлун  
сетанмуниципальной учреждение  
(«Олимп» ЧСТСШ» СТСМУ)

РЕКОМЕНДОВАНА:  
Педагогическим советом  
МУДО «ЦДОД «Олимп»  
Протокол № 3  
от « 19 » сент 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУДО «ЦДОД Олимп»  
А.Ф. Соболев  
« 19 » сент 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа**

## **«Спортивные бальные танцы - Профи»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень сложности содержания – продвинутый  
Возраст учащихся: 14-18 лет  
Срок реализации: 2 года  
Составитель:  
педагоги дополнительного образования  
Карташева Ирина Николаевна

Сыктывкар  
2025

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа—дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы - Профи» модифицированная, уровневая (углубленный, продвинутый уровень), учрежденческая, разновозрастная, имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа «Спортивные бальные танцы - Профи» разработана на основе нормативных правовых актов и государственных программных документов в области дополнительного образования:

Федеральный Закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Постановление Правительства РК от 11 апреля 2019 года № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;

Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года, утвержденная Решением Совета МО ГО Сыктывкар от 10 декабря 2019 года № 44/2019-619;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении СП 2.4-3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»);

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. //Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. - М.: Просвещение, 2009;

Приказ Министерства образования и науки РК «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15 декабря 2023 года № 767-п;

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р)

Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики РК

от 27 января 2016 года № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ Республики Коми»;

Флагманский проект «Развитие культуры и искусства» - создание условий и возможностей для всестороннего развития, самореализации населения РК, непрерывности образования в сфере культуры и искусства;

Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Олимп» // Зарегистрирован 05.09.2019//

Программа ориентирована на:

- ~ формирование приоритета и навыков здорового образа жизни;
- ~ формирование имиджа Республики Коми как современного и динамично развивающегося региона, привлекательного для молодежи.

Программа соответствует приоритетным направлениям социально-экономического развития Республики Коми для реализации молодежной политики регионального проекта РК «Творческие люди» национального проекта «Культура». а также направлена на достижение стратегической цели МО ГО «Сыктывкар» - активного вовлечения молодого поколения в социально-экономическую и культурную жизнь города на период до 2035 года. и увеличение доли талантливой молодежи, одаренных детей приоритетного направления развития дополнительного образования детей в МО ГО «Сыктывкар».

#### **Актуальность.**

Бальные танцы – это очень красивый и зрелищный вид искусства, который требует выносливости, силы, физической активности, а так же артистизма, актерского мастерства и конечно же полной самоотдачи. Спортивные бальные танцы – это группа различных парных танцев и полноценный вид танцевального спорта, где танцоры соревнуются и получают спортивные разряды. Занятия по данной программе способствуют развитию исполнительского мастерства от конкурсного парного танцевания современного репертуара до профессиональной ориентации учащихся.

Содержание уровневой модифицированной общеобразовательной, общеразвивающей программы «Спортивные бальные танцы - Профи» организовано по принципу продвинутого уровня сложности. Данная программа обеспечивает взаимосвязь и преемственность содержания. Даёт детям возможность после пробы себя в стартовом, ознакомительном виде деятельности (Азбука бального танца), перейти на базовый уровень (Спортивные бальные танцы), а далее, при желании, освоить углубленный, продвинутый уровень обучения (Спортивные бальные танцы - Профи). Реализация программы углубленного уровня предполагает два года обучения. После завершения обучения, по данной программе выпускники могут в дальнейшем продолжить профессиональное обучение в педагогическом колледже, в колледже культуры, в ВУЗах РК и за её пределами.

**Отличительные особенности программы.** Программа разработана для третьего этапа (углубленного уровня) обучения – максимального развития специальных качеств и совершенствования спортивного мастерства. Программа является продолжением образовательного цикла второго этапа (базового уровня) программы «Спортивные балльные танцы». Программа рассчитана на более сложную форму и углубленное обучение в системе танцевально-спортивного коллектива.

<b>Отличительные особенности</b>	
<b>Программа «Спортивные балльные танцы» базового уровня</b>	<b>Программа «Спортивные балльные танцы-Профи» продвинутого уровня</b>
<b>Уровень подготовки</b>	
направлена на начальное освоение основ спортивных балльных танцев, формирование базовых двигательных навыков и развитие общей физической подготовленности.	предназначен для глубокого освоения техник и методик, развития специализированных физических способностей и формирования высокого уровня исполнительского мастерства.
<b>Фокус на профессиональной подготовке</b>	
общее ознакомление с правилами соревнований, базовые элементы техники и хореографии.	глубокое изучение правил Федерации Танцевального Sports России, специальная техническая и хореографическая подготовка, проведение самостоятельных тренировок и руководство младшими группами
<b>Структура учебного процесса</b>	
сосредоточенность на общих элементах и движениях, простейших формах вращения и ритмов.	детализированное изучение технических элементов, усложненных комбинаций и парных взаимодействий, увеличение количества занятий на физическую подготовку и развитие специальной выносливости.
<b>Требования к исполнению</b>	
соблюдение основных требований по технике и стилю, оценка качества выступления по общим критериям.	высокие требования к точности исполнения, уровню артистизма, эстетической выразительности, оценке соответствия международным стандартам и правилам федерации танцевального спорта.

Настоящая программа полностью адаптирована к новым, современным стандартам и требованиям *танцевального спорта России* (далее ТСП) по содержанию танцевального материала, положения о танцах и допустимых фигурах. Учебный процесс строится на основе правил Федерации ТСП о возрастных категориях, классах мастерства и правил спортивного костюма. Осуществляется комплексный подход к образовательному процессу: ведется совместная работа с региональными представителями танцевального спорта, ориентированная на общие требования уровня и класса танцевания по категории «Спорта высших достижений».

Программа является качественно новой ступенью обучения, в которой суммируются все приобретенные детьми знания и навыки, необходимые для изучения наиболее сложных движений и техники танца. Усложняются все виды фигур-линий, заимствованных фигур, увеличиваются виды вращений, убыстряется темп, все больше дается занятий на импровизацию.

Программа нацелена на углубление специальных знаний и на соответствие требованиям качеству исполнения в зависимости от класса мастерства пары. Все данные и результаты зафиксирована в личной классификационной книжке, находящейся на учете в Федерации ТСП («Правила ТСП о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов» прилагаются в УМК).

Программа нацелена на знакомство с профессией тренера и судьи по спортивным танцам. Учащиеся пробуют себя в тренерской деятельности, проводя самостоятельно занятия с младшими группами, а также работают в составе судейской бригады на меж клубных конкурсов и турнирах.

Для качественной, полноценной реализации программы, выявлению, поддержке и педагогическому сопровождению одарённых детей, предусматриваются системные (не реже 3-х раз за учебный год) мастер-классы тренеров российского и международного уровней, а также летние танцевально-спортивные сборы с программой оздоровления. Для учащихся коллектива разрабатываются индивидуальные программы личностного роста.

Программа ориентирована на достижение личностных и метапредметных результатов учащихся. Содержание программы имеет большой воспитательный потенциал: в развитии духовно-нравственных качеств личности на основе изучения культур разных стран; в воспитании этики танцевания; в воспитании уважения между полами на основе специфики бального танца -парного танцевания.

Осуществление воспитательной работы в коллективе происходит в форме организации совместной деятельности, в атмосфере сотрудничества педагога, детей и родителей. Особенно это проявляется в едином стремлении всего коллектива к высоким показателям, в поддержке боевого духа на соревнованиях, в воспитании чувства ответственности старших за малышей, а также в традиционных праздниках клуба, выездах на турниры, концертных и театральные выходов, а также в организации летнего отдыха.

### **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы - Профи» является уровневой и адресована детям школьного возраста 14 – 18 лет. По программе обучаются учащиеся, имеющие хорошие физические, музыкальные, танцевальные данные, обладающие трудолюбием, творческими способностями, увлеченные искусством танца и прошедшие обучение по программе «Спортивные бальные танцы» (базовый уровень) при отсутствии медицинских противопоказаний. Отчисление учащихся производится на основании локального акта, разработанного в учреждении. Количество учащихся в группах до 10 человек.

### **Сроки объём освоения программы**

Продолжительность образовательного процесса рассчитана на 2 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 432 ч:

<b>Год обучения</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
1	6	216
2	6	216
<b>всего</b>		<b>432</b>

### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий.**

Формами организации образовательного процесса являются:

*аудиторная форма* – групповые учебно-тренировочные занятия, игры, мини-конкурсы, самостоятельная работа;

*внеаудиторная форма* – соревнования-турниры, учебно-тренировочные сборы и семинары на выезде, самостоятельная работа.

Формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Формы работы учащихся на занятии индивидуальные, групповые, работа в парах.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: тренинги, беседы, самостоятельная работа, массовые воспитательные мероприятия и социальные акции. В организации учебной деятельности так же используются различные виды проведения занятий: учебная игра, мини-конкурсы, театрализованные представления, соревнования, турниры, творческие мастерские и фиесты, учебно-тренировочные семинары и сборы.

Непременным условием при проведении занятий является дифференцированный подход к учащимся, а при подготовке к смотрам и турнирам – индивидуальная работа с парами.

### **Режим занятий**

Исходя, из санитарно-гигиенических норм (СанПин 2.4.3648-20) продолжительность академического часа занятий для учащихся 14 -18 лет – до 40 минут.

Режим работы 1 и 2 года обучения по 2 часа 3 раза в неделю. Продолжительностью одного занятия до 40 минут с 10-ти минутным перерывом между занятиями; или 2 раза в неделю по 3 академических часа с 10-ти минутными перерывами между занятиями.

**Образовательные платформы:** Сферум, МАХ. В сообществах можно не только публиковать записи с важной информацией и участвовать в обсуждениях, но создавать прямые трансляции занятий, размещать учебные материалы: презентации, таблицы, аудио, видео файлы и др.

## II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель** программы направлена на развитие здорового образа жизни и формирование нравственно-творческой личности посредством овладения сложной техникой спортивного бального танца и профессионального самоопределения учащихся.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

### **Обучающие:**

~ приобрести знания о профессиях и учебных заведениях по профильной деятельности;

~ расширить и систематизировать специальные знания (теоретическая подготовка) по спортивным бальным танцам;

~ содействовать формированию специальной технической подготовки, необходимой для успешной спортивной, концертной деятельности и работы с младшими учащимися в качестве тренера;

~ сформировать специальную практическую подготовку танцевального мастерства на предпрофильном уровне (участие в турнирах в качестве спортсмена, а так же в качестве тренера и судьи).

### **Развивающие:**

~ продолжать развивать специальную физическую подготовку и спортивные качества;

~ сформировать потребность к здоровому образу жизни и занятиях спортом;

~ развивать и совершенствовать чувство ритма, артистизм, эмоциональность и творческие танцевальные способности;

~ создавать условия для развития индивидуальной и самостоятельной активности учащихся в процессе исполнения спортивных бальных танцев.

### **Воспитательные:**

~ воспитывать целеустремлённость, волевые качества (терпение, волю), трудолюбие, собранность и дисциплину;

~ воспитать нравственные и эстетические качества, стремление к саморазвитию;

~ воспитывать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

## **Задачи 1-го года обучения**

### ***Обучающие:***

~ расширить и систематизировать специальные знания по истории латиноамериканских и европейских танцев, по основам гигиены и правильного питания, а так же по перечню фигур С, В класса;

~ содействовать формированию специальных технических умений и навыков в танцах по В, С, Д классу, необходимой для успешной спортивной, концертной деятельности и работы с младшими учащимися в качестве тренера;

~ сформировать специальную практическую подготовку танцевального мастерства на предпрофильном уровне: участие в турнирах республиканского и российского уровня, а так же приобретение элементарного тренерского опыта.

### ***Развивающие:***

~ продолжать развивать физическую подготовку и спортивные качества;

~ сформировать потребность к здоровому образу жизни и занятиях спортом;

~ развивать чувство ритма, артистизм, эмоциональность и творческие танцевальные способности.

### ***Воспитательные:***

~ воспитывать целеустремлённость, волевые качества (терпение, волю);

~ воспитать нравственные и эстетические качества, стремление к саморазвитию.

## **Задачи 2-го года обучения**

### ***Обучающие:***

~ расширить и систематизировать специальные знания по общим требованиям к костюмам и причёскам, по правилам судейства, а так же по перечню фигур А, В класса;

~ содействовать формированию специальных технических умений и навыков в танцах по А, В, С, Д классу, необходимой для успешной спортивной, концертной деятельности и работы с младшими учащимися в качестве тренера;

~ сформировать специальную практическую подготовку танцевального мастерства на предпрофильном уровне: участие в турнирах российского и международного уровня, а так же приобретение элементарного судейского опыта.

### ***Развивающие:***

~ продолжать развивать специальную физическую подготовку и спортивные качества;

~ создавать условия для развития индивидуальной и самостоятельной активности учащихся в процессе исполнения спортивных бальных танцев;

~ совершенствовать чувство ритма, артистизм, эмоциональность и творческие танцевальные способности.

**Воспитательные:**

~ воспитывать трудолюбие, собранность и дисциплину;

~ воспитывать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1. Учебный план

№	Наименование разделов	кол-во часов 1 год	кол-во часов 2 год	всего
1	Теоретическая подготовка	8	8	16
2	Общая физическая подготовка	30	30	60
3	Техническая подготовка	70	70	140
4	Педагогический контроль	4	4	8
5	Соревновательная (практическая) подготовка	66	66	132
6	Досугово-развивающая и концертная деятельность	36	36	72
7	Итоговое занятие	2	2	4
		<b>216</b>	<b>216</b>	<b>432</b>

#### 2. Учебного-тематического плана 1 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-
1.1	Введение в деятельность. Техника безопасности и правила поведения.	2	2	
1.2	Основы гигиены, форма для занятий, основы рационального питания.	2	2	
1.3	Положение о спортивных танцах: перечень фигур В класса; правила спортивного костюма и причесок	2	2	
1.4	Профильные учебные заведения	2	2	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
2.1	Упражнения для развития локомоторных способностей.	5	1	4
2.2	Упражнения для развития скоростных способностей.	5	1	4
2.3	Упражнения для развития силовых способностей.	5	1	4
2.4	Упражнения для развития гибкости	5	1	4
2.5	Упражнения для развития координационных способностей.	5	1	4

2.6	Упражнения для развития выносливости <i>Самостоятельная работа:</i> выполнение упражнений	5	1	4
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>20</b>	<b>50</b>
3.1	Европейские танцы - Стандарт	<b>35</b>	<b>10</b>	<b>25</b>
	-Медленный вальс	7	2	5
	-Венский вальс	7	2	5
	-Танго	7	2	5
	-Фокстрот	7	2	5
	-Квикстеп	7	2	5
	<i>Самостоятельная работа:</i> отработка базовых движений и фигур.			
3.2	Латиноамериканские танцы - Латина	<b>35</b>	<b>10</b>	<b>25</b>
	-Самба	7	2	5
	-Ча-ча-ча	7	2	5
	-Румба	7	2	5
	-Пасадобль	7	2	5
	-Джайв	7	2	5
	<i>Самостоятельная работа:</i> отработка базовых движений и фигур.			
<b>4</b>	<b>Педагогический контроль</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
4.1	Текущий контроль	2	1	1
4.2	Промежуточная аттестация	2	1	1
<b>5</b>	<b>Соревновательная (практическая) подготовка</b>	<b>66</b>	<b>18</b>	<b>48</b>
5.1	Практика по Стандарту	25	5	20
5.2	Практика по Латине	25	5	20
5.3	Соревнования, сборы и семинары	16	8	8
<b>6</b>	<b>Досугово-развивающая и концертная деятельность</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>22</b>
6.1	Ансамблевое танцевание.	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
	-Постановка концертного номера	6	3	3
	-Разводка концертного номера	6	3	3
	-Отработка концертного номера	6	-	6
	-Концертные программы	2	-	2
6.2	Воспитательная работа	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
	-Посвящение в кружковцы	2	1	1
	-Культурные учреждения	2	1	1
	-Конкурс по бальным танцам. Судейство	2	1	1
	-День здоровья	2	1	1
	-Новогодний серпантин	2	1	1
	-Творческая фиеста 23+8	2	1	1
	-День Победы	2	1	1
	-Праздник наших успехов!	2	1	1
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>70</b>	<b>146</b>

### 3. Содержание учебного плана

#### 1 год обучения

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка – 8 часов

### **Тема 1.1. Введение в деятельность. Техника безопасности и правила поведения.**

*Теория:* Содержание образовательной программы, цели и задачи на учебный год. Правила организации учебного занятия. Выбор детского актива. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Распределение разовых и постоянных поручений. Краткая информация о знаменательных датах республики и страны. История развития спортивных бальных танцев в РК и России. Гимн и герб РК и Российской Федерации.

Правила поведения в Центре и в танцевальном зале. Инструктаж по технике безопасности. Требования к форме, внешнему виду.

### **Тема 1.2. Основы гигиены, форма для занятий. Основы рационального питания.**

*Теория:* режим питания и питьевой режим; правила рационального и полезного питания, калорийность продуктов; гигиена тела и самоконтроль, гигиена на занятиях, форма для занятий - тренировочная одежда и обувь.

### **Тема 1.3. Положение о спортивных танцах: перечень базовых фигур «В» класса; правила спортивного костюма и причесок.**

*Теория:* перечень базовых фигур по «В» классу; правила спортивного костюма и причесок. (см. приложения к программе).

### **Тема 1.4. Профильные учебные заведения**

*Теория:* знакомство с профессией тренера, преподавателя, педагога дополнительного образования, руководителя самодеятельного коллектива, хореографа. Правила судейства. Требования к уровню профессиональной подготовки. Средние и высшие профессиональные учебные заведения РК и России.

## **Раздел 2.Общая физическая подготовка – 30 часов**

### **Тема 2.1. Упражнения для развития локомоторных способностей.**

*Теория:* правила выполнения упражнений

*Практика:* выполнение упражнений

1. Ходьба в приседе вперед и назад.
2. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.
3. Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.
4. Прыжки и подскоки с акцентом вверх.

### **Тема 2.2. Упражнения для развития скоростных способностей**

*Теория:* правила выполнения упражнений

*Практика:* выполнение упражнений

1. Ускорения из разных исходных положений.
2. Гладкий бег на 20, 30 и 100 м,
3. Бег на месте в максимальном темпе.
4. «Подскоки»: выполнение на скорость за 10 с подскоков на правой и левой ноге.

5.«Подъем в сед»: выполнение на скорость за 10 с подъемов туловища в сед из положения лежа на спине.

6.«Отжимание»: выполнение на скорость за 10 с сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа.

7.«Пике»: выполнение на скорость за 10 секунд ударов вытянутой ногой о пол.

### **Тема 2.3. Упражнения для развития силовых способностей**

*Теория:* правила выполнения упражнений

*Практика:* выполнение упражнений

1.Приседания.

2.«Выпрыгивания» из приседа вверх, прогибаясь: максимальное количество раз.

3.Многоскоки.

4.Подтягивания в висе на высокой перекладине.

5.Подтягивания в висе лежа на низкой перекладине.

6.Угол в упоре.

7.«Ножницы» - для оценки силовой выносливости мышц брюшного пресса: испытуемый прямыми ногами, слегка поднятыми над землей, выполняет движение «ножницы». Результат – время выполнения задания.

### **Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости**

*Теория:* правила выполнения упражнений

*Практика:* выполнение упражнений

**Тема 2.4.1. Упражнения для развития подвижности шейного отдела позвоночника:**

1.Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево.

2.Повороты головы вправо-влево.

3.Наклоны (вперед-назад) повернутой вправо (влево) головы.

4.Повороты головы.

**Тема 2.4.2. Упражнения для развития подвижности суставов верхнего плечевого пояса:**

1.Поднимание и опускание плеч.

2.Движение плеч вперед-назад.

3.Вращение плеч вперед-назад.

4.Отведение рук из вертикального положения назад.

5.Вращение рук в плечевых суставах вперед-назад.

**Тема 2.4.3. Упражнения для развития гибкости позвоночного столба:**

1.Наклоны вперед, назад, вправо, влево.

2.Лежа на животе с закрепленными стопами, прогнуться, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью (грудиной) и полом должно составлять 10-20 см.

3.Встать прямо, ноги вместе. Наклониться как можно ниже вперед, опустить руки вниз. Коснуться пола ладонями.

4."Мостик". Результат-расстояние от пяток до кончиков пальцев рук. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.

5.Прогиб назад с захватом ног в положении лежа («корзиночка»).

6. Прогиб назад с захватом ног в положении стоя на коленях.

7. Комплексы общеразвивающих упражнений, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах).

**Тема 2.4.4. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы:**

1. Присесть, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль туловища. При нормальной подвижности голеностопного сустава, угол между поверхностью опоры и голенью 45-55 градусов.

2. Из положения стоя на коленях сесть на пятки. В норме тыльная поверхность стопы и голеностопного сустава касаются пола. Носки не должны быть обращены внутрь.

**Тема 2.4.5. Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра:**

1. Широкие стойки на ногах.

2. Подъем ноги вперед и в сторону.

3. Высокие махи поочередно и попеременно правой и левой ногой вперед, назад и в сторону.

4. Лежа на спине, согнуть одну ногу, взять ее обеими руками за колено и притянуть как можно ближе к груди. Другая нога остается выпрямленной. Бедро должно соприкасаться с передней поверхностью туловища.

5. Выпады и полу шпагаты.

6. "Шпагат". Рекомендуется два варианта: продольный и поперечный с опорой на руки. Результат - расстояние до пола.

7. В положении полулежа на спине с опорой на локти одну ногу согнуть коленом вовнутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной другой ноге. Таз должен быть неподвижным, а колено согнутой ноги почти касаться пола.

**Тема 2.5. Упражнения для развития координационных способностей**

*Теория:* правила выполнения упражнений

*Практика:* выполнение упражнений

1. Ходьба по гимнастической скамейке.

2. Проба Ромберга: удержание равновесия в положении стоя на одной ноге, другая согнута вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки вперед, глаза закрыты.

3. Равновесия типа «ласточка».

4. Равновесия на одной ноге с изменением заданной позы.

5. Проба Яроцкого: вращательные движения головой в быстром темпе в положении стоя с закрытыми глазами до потери равновесия.

6. Воспроизведение заданной игровой позы.

7. Челночный бег (3x10, 4x5, 2x15 м).

8. Произвольное преодоление простых препятствий.

9. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки и т.д.

10. Прыжки по разметкам на точность приземления.

11. Различные комбинации гимнастических упражнений на счет («восьмерки»).

12. Игры, позволяющие развивать координацию (пятнашки, салки, колдунчики с равновесием на одной ноге и другие подвижные игры).

### **Тема 2.6. Упражнения для развития выносливости**

*Теория:* правила выполнения упражнений

*Практика:* выполнение упражнений

1. Бег на 500, 1000, 2000, 3000 м.

2. Трехминутный бег: бег в течение 3 мин в темпе 180 шаг/мин.

3. Десятиминутный бег: испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 10 минут.

*Самостоятельная работа:* выполнение выше указанных упражнений.

## **Раздел 3. Техническая подготовка – 70 часов**

### **Тема 3.1. Европейские танцы - Стандарт**

*Теория:* Введение в европейскую программу танцев: углубленная история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения европейской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линия танца. Музыкальный размер, темп, ритм танцев Медленный вальс, Венский вальс, Танго, Фокстрот, Квикстеп. Ведение в паре. Увеличение объема в верхней части корпуса. Увеличение скорости исполнения фигур. Понятия: шейпы, свэи, экстеншн, вращения, наклоны. Различные виды фигур: заимствование фигур из других танцев; использование дополнительных фигур с измененным ритмом; использование фигур по частям; фигуры-линии. Танцевальных шаги противоположных партий. Использование в танцах дэвлопэ, батманов, рондов, аттитюдов и другие варианты подъема ног, бега и прыжков. Фигуры «В» класса, повторение фигур «Д» и «С» класса. Особенности конкурсного исполнения танцевальных вариаций по программе «В» класса.

Существует три основных действия, которые используются на протяжении всех танцев в определенной последовательности: вращения, наклоны, увеличение. Происходят эти действия, как правило, в верхней части корпуса, в трех плоскостях: саггитальной, фронтальной, горизонтальной.

Вращения в корпусе осуществляются в горизонтальной плоскости и подразделяются на 3 типа: 1) Для легкости (ППДК), используется для легкого вхождения в предстоящую фигуру. 2) Для динамики, используется для того, чтобы повернуть пару и сменить направление. 3) Для ведения, используется при переходе из одной позиции в другую. Примечание: вращение происходит и в бедрах, используется для смены позиции в паре.

Наклоны в корпусе происходят во фронтальной плоскости и так же подразделяются на 3 типа: 1) Косметический, происходит в верхней части корпуса, чаще всего используется в конце подъема. 2) Технический, происходит от стоп до макушки одной линией, 3) Ломанный, когда весь корпус наклоняется относительно нижней части. Используется очень редко.

Примечание: наклон происходит и в бедрах, чаще всего используется при исполнении внешней фигуры.

Увеличение в корпусе (экстеншн) происходит в саггитальной плоскости. Начинается увеличение с головы, затем плечи и т.д. до талии.

*Практика:* подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор 5-ти фаз шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес 30-70%, сбор ног.

Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Увеличение объема и скорости фигур, шейки, связи, экстеншн, вращения, наклоны в танцах.

Различные виды фигур: исполнение фигур по частям; заимствование фигур из других танцев; использование дополнительных фигур с измененным ритмом; фигуры-линии.

Использование танцевальных шагов противоположных партий. Исполнение дэвлопэ, батманов, рондов, аттитюдов и других вариантов подъема ног, бега и прыжков. Изучение и отработка фигур «В» класса, повторение и отработка фигур «Д» и «С» классов.

Особенности конкурсного исполнения танцевальных композиций по программе «В» класса. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.

- Медленный вальс.
- Венский вальс.
- Танго.
- Фокстрот.
- Квикстеп.

*Самостоятельная работа:* отработка базовых движений и фигур «Д» и «С» классов.

### **Тема 3.2.Латиноамериканские танцы - Латина**

*Теория:* Введение в латиноамериканскую программу танцев: краткая история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения латиноамериканской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линии в танцах. Музыкальный размер, темп, ритм танцев Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасадобль и Джайв. Введение в паре. Увеличение объема и скорости фигур, слайд, вращения, наклоны в танцах. Различные виды фигур: заимствование фигур из других танцев; использование дополнительных фигур с измененным ритмом; использование фигур по частям; фигуры-линии. Использование танцевальных шагов противоположных партий. Исполнение дэвлопэ, батманов, рондов, аттитюдов и других вариантов подъема ног, бега и прыжков. Фигуры «В» класса, повторение фигур «Д» и «С» класса. Особенности конкурсного исполнения танцевальных вариаций по программе «В» класса.

*Практика:* подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения: толчки, работа стопы, позиции рук, ног, работа

корпуса (скручивание, ротация). Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Увеличение объема и скорости фигур, слайд, вращения, наклоны в танцах.

Различные виды фигур: исполнение фигур по частям; заимствование фигур из других танцев; использование дополнительных фигур с измененным ритмом; фигуры-линии.

Использование танцевальных шагов противоположных партий. Исполнение дэвлопэ, батманов, рондов, аттитюдов и других вариантов подъема ног, бега и прыжков. Изучение и отработка фигур «В» класса, повторение и отработка фигур «Д» и «С» классов.

Особенности конкурсного исполнения танцевальных композиций по программе «В» класса. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.

- Самба.
- Ча-ча-ча.
- Румба.
- Пасадобль.
- Джайв.

*Самостоятельная работа:* отработка базовых движений и фигур «Д» и «С» классов.

#### **Раздел 4. Педагогический контроль – 4 часа**

##### **Тема 4.1. Текущий контроль.**

В целях объективности определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости. Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом в середине года. Форма проведения текущей диагностики: зачёт.

*Теория:* объяснение зачетного материала

*Практика:* выполнение зачетного материала.

##### **Тема 4.2. Промежуточная аттестация.**

Выявление уровня развития знаний, умений и навыков, учащихся по образовательной программе. Проводится в конце года. Форма проведения промежуточной аттестации: тестирование, контрольный показ.

*Теория:* объяснение тестового материала

*Практика:* выполнение теста и контрольный показ.

#### **Раздел 5. Соревновательная (практическая) подготовка – 66 часа**

##### **Тема 5.1. Практика по Стандарту**

*Теория:* разбор фигур и разработка конкурсных вариаций - что получается, что не получается, и почему

*Практика:* постановка вариации, отработка техники фигур, прогоны конкурсной вариаций

- Медленный вальс

- Венский вальс
- Танго
- Фокстрот
- Квикстеп

### **Тема 5.2. Практика по Латине**

*Теория:* разбор фигур и разработка конкурсных вариаций - что получается, что не получается, и почему.

*Практика:* постановка вариации, отработка техники фигур, прогоны конкурсной вариаций

- Самба
- Ча-ча-ча
- Румба
- Пасадобль
- Джайв

### **Тема 5.3. Соревнования, сборы и семинары**

*Теория:* правила соревнований: -разбор и изучение правил соревнований; -основные показатели по судейству; -одежда на соревнования (рейтинговые костюмы), прически; разминка за 1 час до соревнования (проба паркета); -презентация пары (выход на паркет, уход с паркета, презентация во время исполнения конкурсных композиций); -типичные ошибки на соревнованиях; -психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к соревнованиям (турнирам), сборам и семинарам; рефлексия.

*Практика:* участие в соревнованиях, турнирах, учебных сборах и семинарах на уровне города и республики; на уровне российском и международном. Тренерская и судейская практика в коллективе.

## **Раздел 6. Досугово-развивающая и концертная деятельность – 36 часа**

### **Тема 6.1. Ансамблевое танцевание**

#### ***Тема 6.1.1. Постановка концертного номера***

*Теория:* знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами

*Практика:* освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов

#### ***Тема 6.1.2. Разводка концертного номера***

*Теория:* описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.

*Практика:* композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.

#### ***Тема 6.1.3. Отработка танца***

*Практика:* выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из концертных номеров. Разучивание подготовительных и основных движений и фигур. Отработка концертных номеров, танцевальных этюдов и вариаций; работа

над техникой, стойкой, положением в паре; отработка музыкальности, синхронности, эмоциональности; репетиционные работы.

#### **Тема 6.1.4. Концертные программы**

*Теория:* настрой учащихся на выступления.

*Практика:* участие в мероприятиях - в концертах, праздниках и фестивалях центра и города.

#### **Тема 6.2. Воспитательная работа**

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом УВР, утвержденным замдиректора в начале учебного года, а так же в процессе учебных занятий, соревнований, коллективных и традиционных мероприятий по программе воспитания «Центра».

##### **Тема 6.2.1. Открытие танцевального сезона и посвящение в кружковцы.**

*Теория:* История, традиции и факты из жизни ТСК Престиж; достижения и успехи старших учащихся.

*Практика:* участие в мероприятии

##### **Тема 6.2.2. Посещение театров и музеев, экскурсии по городу.**

*Теория:* республиканские театры, ведущие артисты и танцоры города. Краткая информация о знаменательных датах республики и страны. История, символы, традиции, гимн и герб РК и Российской Федерации, герб нашего города

*Практика:* выход в театр на отечественные спектакли и балетные постановки, выход на экскурсию по городу и в музеи.

##### **Тема 6.2.3. Конкурс по бальным танцам. Судейство**

*Теория:* Правила судейства и положение конкурса. Подготовка к конкурсу.

*Практика:* участие в работе судейской бригады.

##### **Тема 6.2.4. День здоровья.**

*Теория:* Понятия «Здоровье», «ЗОЖ», «Организм». Значимость соблюдения здорового образа жизни; роль укрепления здоровья: закаливание, зарядка, режим дня, правильное питание, витаминизация.

*Практика:* участие в спортивных мероприятиях: выход в бассейн, на лыжах или коньках; спорт в лицах (известные спортсмены танцевального спорта).

##### **Тема 6.2.5. Новогодний серпантин.**

*Теория:* новогодние утренники и шоу программы. История, традиции, символы, главные герои празднования, история возникновения праздника Новый год.

*Практика:* участие в новогодних мероприятиях

##### **Тема 6.2.6. Творческая фиеста 23+8!**

*Теория:* история, традиции, символы, главные герои празднования, история возникновения праздников 23 февраля и 8 марта. Фиеста, где объединены два праздника - 23 февраля и 8 марта.

*Практика:* участие в мероприятии; песенный, литературный, танцевальный материал

##### **Тема 6.2.7. День Победы!**

*Теория:* история, события, факты Великой Отечественной войны: (города-герои, ветераны ВОВ, подвиги героев, защитники Отечества, героические страницы истории России); защита Отечества - конституционный долг и священная обязанность гражданина Российской Федерации.

*Практика:* участие в Параде Победы и в различных выступлениях и акциях Памяти.

#### ***Тема 6.2.8. Праздник наших успехов!***

*Теория:* успех как условие для достижения личного результата и результата объединения; работа в группе для достижения результата, командный дух, взаимопомощь и взаимовыручка; достижения и успехи старших учащихся.

*Практика:* участие в мероприятии закрытие танцевального сезона - Праздник наших успехов!

### **Раздел 7. Итоговое занятие – 2 часа**

*Теория:* подведение итогов работы за год. Анализ спортивных и творческих достижений. Перспективы работы в новом учебном году. Презентация портфолио. Вручение благодарностей, классов мастерства и спортивных разрядов. Рекомендации по самостоятельной работе на летние каникулы.

*Практика:* показ ансамблевых (концертных) номеров

## **4. Учебно-тематический план 2 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>
1.1	Введение в деятельность. Техника безопасности и правила поведения.	2	2	
1.2	Основы гигиены, форма для занятий, основы рационального питания.	2	2	
1.3	Положение о спортивных танцах, перечень фигур А класса	2	2	
1.4	Средние и высшие профильные учебные заведения <i>Самостоятельная работа:</i> изучение правил и положений по тренерской и судейской работе	2	2	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
2.1	Упражнения для развития локомоторных способностей.	5	1	4
2.2	Упражнения для развития скоростных способностей.	5	1	4
2.3	Упражнения для развития силовых способностей.	5	1	4
2.4	Упражнения для развития гибкости	5	1	4

2.5	Упражнения для развития координационных способностей.	5	1	4
2.6	Упражнения для развития выносливости <i>Самостоятельная работа:</i> выполнение упражнений	5	1	4
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>20</b>	<b>50</b>
3.1	Европейские танцы - Стандарт	<b>35</b>	<b>10</b>	<b>25</b>
	-Медленный вальс	7	2	5
	-Венский вальс	7	2	5
	-Танго	7	2	5
	-Фокстрот	7	2	5
	-Квикстеп	7	2	5
	<i>Самостоятельная работа:</i> отработка базовых движений и фигур.			
3.2	Латиноамериканские танцы - Латина	<b>35</b>	<b>10</b>	<b>25</b>
	-Самба	7	2	5
	-Ча-ча-ча	7	2	5
	-Румба	7	2	5
	-Пасадобль	7	2	5
	-Джайв	7	2	5
	<i>Самостоятельная работа:</i> отработка базовых движений и фигур.			
<b>4</b>	<b>Педагогический контроль</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
4.1	Текущий контроль	2	1	1
4.2	Промежуточная (итоговая) аттестация	2	1	1
<b>5</b>	<b>Соревновательная (практическая) подготовка</b>	<b>66</b>	<b>18</b>	<b>48</b>
5.1	Практика по Стандарту	25	5	20
5.2	Практика по Латине	25	5	20
5.3	Соревнования, сборы и семинары	16	8	8
<b>6</b>	<b>Досугово-развивающая и концертная деятельность</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>22</b>
6.1	Ансамблевое танцевание.	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>15</b>
	-Постановка	6	3	3
	-Разводка	6	3	3
	-Отработка	6	-	6
	-Концертные программы	4	1	3
6.2	Воспитательная работа	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
	-Посвящение в кружковцы	2	1	1
	-Культурные учреждения	2	1	1
	-День здоровья	2	1	1
	-Новогодний серпантин	2	1	1
	-Творческая фиеста 23+8	2	1	1
	-День Победы	2	1	1
	-Праздник наших успехов!	2	1	1
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>70</b>	<b>146</b>

## 5. Содержание учебного плана 2 год обучения

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка – 8 часов**

### **Тема 1.1. Введение в деятельность. Техника безопасности и правила поведения.**

*Теория:* Содержание образовательной программы, цели и задачи на учебный год. Правила организации учебного занятия. Выбор детского актива. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Распределение разовых и постоянных поручений. История развития спортивных бальных танцев в РК и России.

Правила поведения в Центре и в танцевальном зале. Инструктаж по технике безопасности. Требования к форме, внешнему виду.

### **Тема 1.2. Основы гигиены, форма для занятий. Основы рационального питания.**

*Теория:* режим питания и питьевой режим; правила рационального и полезного питания, калорийность продуктов; гигиена тела и самоконтроль, гигиена на занятиях, форма для занятий - тренировочная одежда и обувь.

### **Тема 1.3. Положение о спортивных танцах, перечень базовых фигур «В» класса мастерства. Правила спортивного костюма и причесок.**

*Теория:* перечень базовых фигур по «А» классу; правила спортивного костюма и причесок. (см. приложения к программе).

### **Тема 1.4. Средние и высшие профильные учебные заведения**

*Теория:* знакомство с профессией тренера, преподавателя, педагога дополнительного образования, руководителя самодеятельного коллектива, хореографа. Требования к уровню профессиональной подготовки. Средние и высшие профессиональные учебные заведения РК и России.

*Самостоятельная работа:* изучение правил и положений по тренерской и судейской работе

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка – 30 часов**

### **Тема 2.1. Упражнения для развития локомоторных способностей.**

*Теория:* правила выполнения упражнений

*Практика:* выполнение упражнений

1. Ходьба в приседе вперед и назад.
2. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.
3. Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.
4. Прыжки и подскоки с акцентом вверх.

### **Тема 2.2. Упражнения для развития скоростных способностей**

*Теория:* правила выполнения упражнений

*Практика:* выполнение упражнений

1. Ускорения из разных исходных положений.
2. Гладкий бег на 20, 30 и 100 м,
3. Бег на месте в максимальном темпе.
4. «Подскоки»: выполнение на скорость за 10 с подскоков на правой и левой ноге.
5. «Подъем в сед»: выполнение на скорость за 10 с подъемов туловища в сед из положения лежа на спине.

6.«Отжимание»: выполнение на скорость за 10 с сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа.

7.«Пике»: выполнение на скорость за 10 секунд ударов вытянутой ногой о пол.

### **Тема 2.3. Упражнения для развития силовых способностей**

*Теория:* правила выполнения упражнений

*Практика:* выполнение упражнений

1.Приседания.

2.«Выпрыгивания» из приседа вверх, прогибаясь: максимальное количество раз.

3.Многоскоки.

4.Подтягивания в висе на высокой перекладине.

5.Подтягивания в висе лежа на низкой перекладине.

6.Угол в упоре.

7.«Ножницы» - для оценки силовой выносливости мышц брюшного пресса: испытуемый прямыми ногами, слегка поднятыми над землей, выполняет движение «ножницы». Результат – время выполнения задания.

### **Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости**

*Теория:* правила выполнения упражнений

*Практика:* выполнение упражнений

*Тема 2.4.1. Упражнения для развития подвижности шейного отдела позвоночника:*

1.Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево.

2.Повороты головы вправо-влево.

3.Наклоны (вперед-назад) повернутой вправо (влево) головы.

4.Повороты головы.

*Тема 2.4.2. Упражнения для развития подвижности суставов верхнего плечевого пояса:*

1.Поднимание и опускание плеч.

2.Движение плеч вперед-назад.

3.Вращение плеч вперед-назад.

4.Отведение рук из вертикального положения назад.

5.Вращение рук в плечевых суставах вперед-назад.

*Тема 2.4.3. Упражнения для развития гибкости позвоночного столба:*

1.Наклоны вперед, назад, вправо, влево.

2.Лежа на животе с закрепленными стопами, прогнуться, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью (грудиной) и полом должно составлять 10-20 см.

3.Встать прямо, ноги вместе. Наклониться как можно ниже вперед, опустить руки вниз. Коснуться пола ладонями.

4."Мостик". Результат-расстояние от пяток до кончиков пальцев рук. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.

5.Прогиб назад с захватом ног в положении лежа («корзиночка»).

6.Прогиб назад с захватом ног в положении стоя на коленях.

7. Комплексы общеразвивающих упражнений, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах).

**Тема 2.4.4. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы:**

1. Присесть, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль туловища. При нормальной подвижности голеностопного сустава, угол между поверхностью опоры и голенью 45-55 градусов.

2. Из положения стоя на коленях сесть на пятки. В норме тыльная поверхность стопы и голеностопного сустава касаются пола. Носки не должны быть обращены внутрь.

**Тема 2.4.5. Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра:**

1. Широкие стойки на ногах.

2. Подъем ноги вперед и в сторону.

3. Высокие махи поочередно и попеременно правой и левой ногой вперед, назад и в сторону.

4. Лежа на спине, согнуть одну ногу, взять ее обеими руками за колено и притянуть как можно ближе к груди. Другая нога остается выпрямленной. Бедро должно соприкасаться с передней поверхностью туловища.

5. Выпады и полу шпагаты.

6. "Шпагат". Рекомендуется два варианта: продольный и поперечный с опорой на руки. Результат - расстояние до пола.

7. В положении полулежа на спине с опорой на локти одну ногу согнуть коленом вовнутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной другой ноге. Таз должен быть неподвижным, а колено согнутой ноги почти касаться пола.

**Тема 2.5. Упражнения для развития координационных способностей**

*Теория:* правила выполнения упражнений

*Практика:* выполнение упражнений

1. Ходьба по гимнастической скамейке.

2. Проба Ромберга: удержание равновесия в положении стоя на одной ноге, другая согнута вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки вперед, глаза закрыты.

3. Равновесия типа «ласточка».

4. Равновесия на одной ноге с изменением заданной позы.

5. Проба Яроцкого: вращательные движения головой в быстром темпе в положении стоя с закрытыми глазами до потери равновесия.

6. Воспроизведение заданной игровой позы.

7. Челночный бег (3x10, 4x5, 2x15 м).

8. Произвольное преодоление простых препятствий.

9. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки и т.д.

10. Прыжки по разметкам на точность приземления.

11. Различные комбинации гимнастических упражнений на счет («восьмерки»).

12. Игры, позволяющие развивать координацию (пятнашки, салки, колдунчики с равновесием на одной ноге и другие подвижные игры).

### **Тема 2.6. Упражнения для развития выносливости**

*Теория:* правила выполнения упражнений

*Практика:* выполнение упражнений

1. Бег на 500, 1000, 2000, 3000 м.

2. Трехминутный бег: бег в течение 3 мин в темпе 180 шаг/мин.

3. Десятиминутный бег: испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 10 минут.

*Самостоятельная работа:* выполнение выше указанных упражнений.

## **Раздел 3. Техническая подготовка – 70 часов**

### **Тема 3.1. Европейские танцы - Стандарт**

*Теория:* Введение в европейскую программу танцев: углубленная история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения европейской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линия танца. Музыкальный размер, темп, ритм танцев Медленный вальс, Венский вальс, Танго, Фокстрот, Квикстеп. Ведение в паре. Увеличение объема в верхней части корпуса. Увеличение скорости исполнения фигур. Понятия: шейпы, свэи, экстеншн, вращения, наклоны. Различные виды фигур: заимствование фигур из других танцев; использование дополнительных фигур с измененным ритмом; использование фигур по частям; фигуры-линии. Танцевальных шага противоположных партий. Использование в танцах дэвлопэ, батманов, рондов, атитюдов и другие варианты подъема ног, бега и прыжков. Фигуры «А» класса, повторение фигур «В» и «С» класса. Особенности конкурсного исполнения танцевальных вариаций по программе «А» класса.

Существует три основных действия, которые используются на протяжении всех танцев в определенной последовательности: вращения, наклоны, увеличение. Происходят эти действия, как правило, в верхней части корпуса, в трех плоскостях: саггитальной, фронтальной, горизонтальной.

Вращения в корпусе осуществляются в горизонтальной плоскости и подразделяются на 3 типа: 1) Для легкости (ППДК), используется для легкого вхождения в предстоящую фигуру. 2) Для динамики, используется для того, чтобы повернуть пару и сменить направление. 3) Для ведения, используется при переходе из одной позиции в другую. Примечание: вращение происходит и в бедрах, используется для смены позиции в паре.

Наклоны в корпусе происходят во фронтальной плоскости и так же подразделяются на 3 типа: 1) Косметический, происходит в верхней части корпуса, чаще всего используется в конце подъема. 2) Технический, происходит от стоп до макушки одной линией, 3) Ломанный, когда весь корпус наклоняется относительно нижней части. Используется очень редко. Примечание: наклон происходит и в бедрах, чаще всего используется при исполнении внешней фигуры.

Увеличение в корпусе (экстеншн) происходит в саггитальной плоскости. Начинается увеличение с головы, затем плечи и т.д. до талии.

*Практика:* подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения - стойка, подъем, снижение, скольжение. Работа стопы, колена, корпуса. Разбор 5-ти фаз шага: снижение и вынос ноги, удлинение ноги, центральный баланс, вес 30-70%, сбор ног.

Взаимодействие партнеров в паре (ведение, стойка). Увеличение объема и скорости фигур, шейпы, свэи, экстеншн, вращения, наклоны в танцах.

Различные виды фигур: исполнение фигур по частям; заимствование фигур из других танцев; использование дополнительных фигур с измененным ритмом; фигуры-линии.

Использование танцевальных шагов противоположных партий. Исполнение дэвлопэ, батманов, рондов, аттитюдов и других вариантов подъема ног, бега и прыжков. Изучение и отработка фигур «А» класса, повторение и отработка фигур «В» и «С» классов.

Особенности конкурсного исполнения танцевальных композиций по программе «А» класса. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.

- Медленный вальс.
- Венский вальс.
- Танго.
- Фокстрот.
- Квикстеп.

*Самостоятельная работа:* отработка базовых движений и фигур «Д» и «С» классов.

### **Тема 3.2. Латиноамериканские танцы - Латина**

*Теория:* Введение в латиноамериканскую программу танцев: краткая история возникновения, понятие о характере и особенностях стиля и техники исполнения латиноамериканской программы в целом и каждого танца в отдельности, культура исполнения танца. Линии в танцах. Музыкальный размер, темп, ритм танцев Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасадобль и Джайв. Введение в паре. Увеличение объема и скорости фигур, слайд, вращения, наклоны в танцах. Различные виды фигур: заимствование фигур из других танцев; использование дополнительных фигур с измененным ритмом; использование фигур по частям; фигуры-линии. Использование танцевальных шагов противоположных партий. Исполнение дэвлопэ, батманов, рондов, аттитюдов и других вариантов подъема ног, бега и прыжков. Фигуры «А» класса, повторение фигур «В» и «С» класса. Особенности конкурсного исполнения танцевальных вариаций по программе «А» класса.

*Практика:* подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу. Особенности движения: толчки, работа стопы, позиции рук, ног, работа корпуса (скручивание, ротация). Взаимодействие партнеров в паре (ведение,

стойка). Увеличение объема и скорости фигур, слайд, вращения, наклоны в танцах.

Различные виды фигур: исполнение фигур по частям; заимствование фигур из других танцев; использование дополнительных фигур с измененным ритмом; фигуры-линии.

Использование танцевальных шагов противоположных партий. Исполнение дэвлопэ, батманов, рондов, аттитюдов и других вариантов подъема ног, бега и прыжков. Изучение и отработка фигур «А» класса, повторение и отработка фигур «В» и «С» классов.

Особенности конкурсного исполнения танцевальных композиций по программе «А» класса. Отработка движений по одному и в паре - в закрытой позиции. Без музыки, под счет; под музыку - в пол темпа и в полный темп.

- Самба.
- Ча-ча-ча.
- Румба.
- Пасадобль.
- Джайв.

*Самостоятельная работа:* отработка базовых движений и фигур «Д» и «С» классов.

#### **Раздел 4. Педагогический контроль – 4 часа**

##### **Тема 4.1. Текущий контроль.**

В целях объективности определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости. Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом в середине года. Форма проведения текущей диагностики: зачёт.

*Теория:* объяснение зачётного материала.

*Практика:* выполнение зачетного материала.

##### **Тема 4.2. Промежуточная аттестация.**

Выявление уровня развития знаний, умений и навыков, учащихся по образовательной программе. Проводится в конце года. Форма проведения промежуточной аттестации: тестирование, контрольный показ.

*Теория:* объяснение тестового материала

*Практика:* выполнение теста и контрольный показ (турнир).

#### **Раздел 5. Соревновательная (практическая) подготовка – 66 часа**

##### **Тема 5.1. Практика по Стандарту**

*Теория:* разбор фигур и разработка конкурсных вариаций - что получается, что не получается, и почему

*Практика:* постановка вариации, отработка техники фигур, прогоны конкурсной вариаций

- Медленный вальс
- Венский вальс
- Танго

- Фокстрот
- Квикстеп

## **Тема 5.2. Практика по Латине**

*Теория:* разбор фигур и разработка конкурсных вариаций - что получается, что не получается, и почему.

*Практика:* постановка вариации, отработка техники фигур, прогоны конкурсной вариаций

- Самба
- Ча-ча-ча
- Румба
- Пасадобль
- Джайв

## **Тема 5.3. Соревнования (турниры), сборы и семинары**

*Теория:* правила соревнований: -разбор и изучение правил соревнований; -основные показатели по судейству; -одежда на соревнования (рейтинговые костюмы), прически; разминка за 1 час до соревнования (проба паркета); -презентация пары (выход на паркет, уход с паркета, презентация во время исполнения конкурсных композиций); -типичные ошибки на соревнованиях; -психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к соревнованиям, турнирам, сборам и семинарам; рефлексия.

*Практика:* участие в соревнованиях, турнирах, учебных сборах и семинарах на уровне города и республики; на российском и международном уровне. Тренерская и судейская практика в коллективе.

## **Раздел 6. Досугово-развивающая и концертная деятельность – 36 часа**

### **Тема 6.1. Ансамблевое танцевание**

#### ***Тема 6.1.1. Постановка концертного номера***

*Теория:* знакомство с историей танца, с характером танца, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами

*Практика:* освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов

#### ***Тема 6.1.2. Разводка концертного номера***

*Теория:* описание танцевального номера на сцене: кто, откуда выходит, куда идет и что делает.

*Практика:* композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.

#### ***Тема 6.1.3. Отработка танца***

*Теория:* выбор наиболее сложных этюдов и вариаций из концертных номеров.

*Практика:* разучивание подготовительных и основных движений и фигур. Отработка концертных номеров, танцевальных этюдов и вариаций; работа над техникой, стойкой, положением в паре; отработка музыкальности, синхронности, эмоциональности; репетиционные работы.

#### ***Тема 6.1.4. Концертные программы***

*Теория:* подготовка к концертной программе

*Практика:* участие в мероприятиях - в концертах, праздниках и фестивалях центра и города.

#### **Тема 6.2. Воспитательная работа.**

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом УВР, утвержденным замдиректора в начале учебного года, а так же в процессе учебных занятий, соревнований, коллективных и традиционных мероприятий по программе воспитания «Центра».

##### ***Тема 6.2.1. Открытие танцевального сезона и посвящение в кружковцы.***

*Теория:* История, традиции и факты из жизни ТСК Престиж; достижения и успехи старших учащихся.

*Практика:* участие в мероприятии

##### ***Тема 6.2.2. Посещение театров и музеев, экскурсии по городу.***

*Теория:* республиканские театры, ведущие артисты и танцоры города. Краткая информация о знаменательных датах республики и страны. История, символы, традиции, гимн и герб РК и Российской Федерации, герб нашего города; республиканские театры, ведущие артисты и танцоры города

*Практика:* выход в театр на отечественные спектакли и балетные постановки, выход на экскурсию по городу и в музеи.

##### ***Тема 6.2.3. День здоровья.***

*Теория:* Понятия «Здоровье», «ЗОЖ», «Организм». Значимость соблюдения здорового образа жизни; роль укрепления здоровья: закаливание, зарядка, режим дня, правильное питание, витаминизация.

*Практика:* участие в спортивных мероприятиях: выход в бассейн, на лыжах или коньках; спорт в лицах (известные спортсмены танцевального спорта).

##### ***Тема 6.2.4. Новогодний серпантин.***

*Теория:* новогодние утренники и шоу программы. История, традиции, символы, главные герои празднования, история возникновения праздника Новый год.

*Практика:* участие в новогодних мероприятиях

##### ***Тема 6.2.5. Творческая фиеста 23+8!***

*Теория:* история, традиции, символы, главные герои празднования, история возникновения праздников 23 февраля и 8 марта. Фиеста, где объединены два праздника - 23 февраля и 8 марта.

*Практика:* участие в мероприятии; песенный, литературный, танцевальный материал

##### ***Тема 6.2.6. День Победы!***

*Теория:* история, события, факты Великой Отечественной войны: (города-герои, ветераны ВОВ, подвиги героев, защитники Отечества, героические страницы истории России); защита Отечества - конституционный долг и священная обязанность гражданина Российской Федерации.

*Практика:* участие в Параде Победы и в различных выступлениях и акциях Памяти.

***Тема 6.2.7. Праздник наших успехов!***

*Теория:* успех как условие для достижения личного результата и результата объединения; работа в группе для достижения результата, командный дух, взаимопомощь и взаимовыручка; достижения и успехи старших учащихся.

*Практика:* участие в мероприятии закрытие танцевального сезона - Праздник наших успехов!

**Раздел 7. Итоговое занятие – 2 часа**

*Теория:* подведение итогов работы за год. Анализ спортивных и творческих достижений. Презентация и вручение портфолио. Вручение благодарностей, классов мастерства и спортивных разрядов. Рекомендации по самостоятельной работе после выпуска.

*Практика:* показ ансамблевых (концертных) номеров

**5. Календарно-тематическое планирование**

1. Календарно-тематическое планирование 1 года обучения (см. Приложение № 1)

2. Календарно-тематическое планирование 2 года обучения (см. Приложение № 2)

**IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения данной программы у учащихся будут сформирована следующая группа результатов:

***Предметные:***

приобрел знания о профессиях и учебных заведениях по профильной деятельности;

расширил и систематизировал специальные знания (теоретическая подготовка) по спортивным бальным танцам;

сформирована специальная техническая подготовка, необходимая для успешной спортивной, концертной деятельности и работы с младшими учащимися в качестве тренера;

сформирована специальная практическая подготовка танцевального мастерства на предпрофильном уровне (участие в турнирах в качестве спортсмена, а так же в качестве тренера и судьи).

***Метапредметные:***

развита специальная физическая подготовка и спортивные качества;  
сформирована потребность к здоровому образу жизни и занятиях спортом;

развиты и усовершенствованы чувство ритма, артистизм, эмоциональность и творческие танцевальные способности;

~ развиты индивидуальная и самостоятельная активности учащихся в процессе исполнения спортивных бальных танцев.

**Личностные:**

~ приобрел такие навыки как целеустремленность, волевые качества (терпение, волю), трудолюбие, собранность и дисциплину;  
приобрел нравственные и эстетические качества, стремление к саморазвитию;  
~ выработано чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

**За 1-ый год обучения.**

**Предметные результаты**

~ приобрел первоначальные знания о профессиях и учебных заведениях по профильной деятельности;  
~ расширил и углубил специальные знания по истории возникновения и развития латиноамериканских и европейских танцев, по основам гигиены и правильного питания, а так же по перечню фигур С, В класса;  
~ выполняет специальную техническую подготовку в танцах по В, С, Д классу, необходимую для успешной спортивной, концертной деятельности и работы с младшими учащимися;  
~ выполняет специальную практическую подготовку танцевального мастерства на предпрофильном уровне: участвует в турнирах в качестве спортсмена и тренера у младших учащихся.

**Метапредметные результаты**

~ развита физическая подготовка и спортивные качества;  
~ развито чувство ритма, артистизм, эмоциональность и творческие танцевальные способности;  
~ сформирована потребность в здоровом образе жизни и в занятиях спортом.

**Личностные результаты**

~ проявляются такие качества как целеустремленность, волевые качества (терпение, волю);  
приобрел нравственные и эстетические качества, стремление к саморазвитию.

**За 2-ой год обучения.**

**Предметные результаты**

~ имеет представление о профессиях и учебных заведениях по профильной деятельности;  
~ расширил и углубил специальные знания по общим требованиям к костюмам и прическам, правилам судейства, а так же по перечню фигур А,

В класса;

выполняет специальную техническую подготовку в танцах по А, В, С, Д классу, необходимую для успешной спортивной, концертной деятельности и работы с младшими учащимися;

выполняет специальную практическую подготовку танцевального мастерства на предпрофильном уровне: участие в турнирах в качестве спортсмена на российских и международных соревнованиях, а так же участвует в клубных турнирах в качестве судьи и тренера у младших учащихся.

### **Метапредметные результаты**

~ развита специальная физическая подготовка и спортивные качества;  
~ усовершенствованы чувство ритма, артистизм, эмоциональность и творческие танцевальные способности;

развиты индивидуальная и самостоятельная активность учащихся в процессе занятий танцевальным спортом.

### **Личностные результаты**

~ проявляется трудолюбие, собранность и дисциплина;  
~ выработано чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

## **V. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **1. Условия реализации программы**

Программа «Спортивные балльные танцы-профи» реализуется на базе МУДО «ЦДОД «Олимп» (ул.Морозова,6) и на базе МАОУ «СОШ № 36» (ул.Димитрова, 44/1)

### **2. Методическое обеспечение программы**

#### Материально-техническое обеспечение.

Наличие светлого и просторного, специально оборудованного зала с зеркалами для занятий и раздевалки.

На занятиях учащиеся должны быть в танцевальной форме, и профессиональной танцевальной обуви.

Для занятий необходимо следующее оборудование:

- музыкальный центр;
- ноутбук; колонки;
- спортивный инвентарь (скакалки, обручи, мячи)

Занятия проходят в просторном зале с естественным и искусственным освещением, хорошей вентиляцией. Для хранения наглядных пособий, костюмов и спортивного инвентаря есть отдельный шкаф. Для просмотров видеофильмов и презентаций есть мультимедийный проектор.

Информационно-методическое обеспечение по разделам учебного плана:

№	Разделы по учебному плану	Наглядные пособия, спортивный инвентарь
1	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Методические разработки</li> <li>- Правила по ТБ (беседы, тесты, инструктажи, мультимедийный материал)</li> <li>- ФТС (краткая историческая справка);</li> <li>- требования и классификация ФТС;</li> <li>- Правила спортивного костюма ФТС;</li> <li>- Положения об организации и проведении турниров по СБТ;</li> <li>- Положение о фигурах по Стандарту;</li> <li>- Положение о фигурах по Латине;</li> </ul>
2	Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки</li> <li>- прорезиненные коврики</li> <li>- утяжелители</li> <li>- гантели</li> <li>- спортивные резинки</li> <li>- палки</li> </ul>
3	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Методические разработки и учебники по технике исполнения движений и фигур СБТ;</li> <li>- CD-диски и USB-носители с музыкальными композициями;</li> </ul>
4	Промежуточная аттестация	Контрольно-измерительные материалы (тесты, кроссворды, анкеты для учащихся и родителей)
5	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CD-диски и флеш-носители с музыкальными композициями;</li> <li>- DVD-диски и USB-носители с записями концертных выступлений, КТД, гастролей,</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>мастер-классов;</li> <li>- DVD-диски и USB-носители с записями концертов российских и зарубежных мастеров и коллективов</li> </ul>
6	Досугово-развивающая и концертная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- костюмы для концертной деятельности;</li> <li>- сценарии театрализованных представлений, концертов и конкурсов</li> </ul>
7	Итоговое занятие	Контрольно-измерительные материалы (тесты, кроссворды, анкеты для учащихся и родителей)

*Литература:*

1. Техника исполнения европейских танцев. Имперское общество учителей танцев. Лондон- СПб., 1996.

2. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Имперское общество учителей танцев. Лондон- СПб., 1996.

3. Гай Говард. Техника Европейских танцев. М.: Издательство

«АРТИС», 2003.

4. Алекс Мур. Пересмотренная техника Европейских танцев. С.ПБ., 2008

5. Уолтер Лэрд. Техника Латиноамериканских танцев. М.: Издательство «АРТИС», 2003.

*Подборка методических материалов:*

- методические разработки: «История бальных танцев», «Мотивация танцоров», «Форма пары или то, над чем мы работаем...»;

- информационный справочник: Высшие и средние учреждения России и Республики Коми по хореографии;

- сценарии театрализованных представлений, концертов и конкурсов: «Посвящение в танцоры»; «Новогодний серпантин»; «Творческая фиеста 23+8»;

- контрольно-измерительные материалы (тесты, анкеты, кроссворды) – 6 комплектов;

- календарно-тематический план по годам обучения – 2 шт;

- ФТС (краткая историческая справка) – 1 шт;

- требования и классификация ФТС – 1 шт;

- правила спортивного костюма ФТС – 1 шт;

- положения об организации и проведении турниров по СБТ -3 шт.

- положение о фигурах по Стандарту – 1 шт;

- положение о фигурах по Латине – 1 шт;

- положение о критерии судейства – 1 шт;

*Фонотека и видеоматериалы:*

-CD -диски и USB-носители с музыкальными композициями – 10 шт;

-DVD-диски и USB-носители с записями концертных выступлений, КТД, гастролей, мастер-классов - 3 шт;

-DVD-диски и USB-носители с записями концертов российских и зарубежных мастеров и коллективов – 3 шт.

### **3. Методы и технологии обучения и воспитания.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы-Профи» практико-ориентирована, построена с учетом возрастных особенностей детей старшего школьного возраста, (подросткового возраста).

Обучение детей по данной программе предполагает использование на занятиях разнообразных педагогических приемов, методов и технологий, направленных на выявление и развитие физических, творческих и профессиональных способностей учащихся.

Успешной реализации программы способствует разнообразие применяемых методов. Основные методы - это словесный, музыкальный, наглядный показ, практический метод, метод помощи, частично - поисковой метод и идеомоторный методы обучения.

Непременным условием на занятиях спортивными бальными танцами является дифференцированный подход к учащимся. При такой организации учебно-воспитательного процесса педагог излагает новый материал всем учащимся одинаково, а для практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности (в зависимости от способностей и уровня подготовки каждой пары). Для каждой пары составляется индивидуальный творческий план, который реализуется детьми в оптимальном темпе. Индивидуальная работа с парами проводится при подготовке к концертам, смотрам, конкурсам, турнирам и чемпионатам (во внеурочное время или в сводных группах).

***Педагогические технологии, используемые при реализации программы.***

В процессе реализации программы используются *личностно-ориентированные, игровые технологии* с элементами соревнования, *здоровьесберегающие технологии, технология разноуровневого и технология проблемного обучения* в сотрудничестве (индивидуально-групповая, командно-игровая работа), что способствует лучшему освоению материала программы, развитию спортивных и творческих способностей учащихся, метапредметных компетенций и личностных качеств учащихся.

Важнейшей составляющей программы является физическая нагрузка и техническая, соревновательная практика, при выполнении которой решаются задачи здоровьесбережения и личностного успеха каждого подростка.

Широко применяется в практике учебного процесса технология коллективного взаимообучения (метод динамических пар). Данная технология позволяет более опытным ученикам выступать в роли педагога и помогать начинающим танцорам в освоении элементов бальных танцев. Работа в паре способствует формированию коммуникативных навыков и чувства ответственности. Состав пары может быть постоянным и меняющимся (метод динамических пар). В процессе общения развиваются коммуникативные навыки, речь, память (слуховая, моторная), логическое мышление, актуализируется предшествующий опыт, формируется адекватная самооценка личности. Данная педагогическая технология помогает снять

психологический барьер, формирует мотивацию к самосовершенствованию. Учащиеся активно участвуют в соревновательной и концертной деятельности.

### ***Особенности организации образовательной деятельности.***

*Система здоровьесберегающих мероприятий* носит комплексный характер и включает себя средства психолого-педагогического и методико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок;
- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы; - дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, походы, посещение музеев, выставок, театров.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения на расслабление, дыхание, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- тренировки преимущественно в благоприятное время суток - после 8 и до 20 часов;
- сбалансированное питание; - гигиенические процедуры;
- удобная обувь для занятий бальными танцами, специальная форма для тренировок.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Медико-биологический контроль за состоянием здоровья юных спортсменов осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение. Углубленное медицинское обследование проводится врачами в физдиспансере два раза в год.

#### ***Основная структура учебного занятия.***

*Подготовительная часть* включает в себя разминку. Для этого используются упражнения общей физической подготовки: ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения.

*В основной части* занятия стоит задача овладения упражнениями и теоретическими знаниями учебной программы (элементы хореографии, упражнения в парах). Упражнения для развития физических качеств применяются как вспомогательные средства для достижения главной цели. Игровые моменты в основной части занятия также необходимы для создания благоприятного эмоционального настроения на занятиях.

*Заключительная часть* занятия используется для приведения организма учеников в относительно спокойное состояние. Используются малоподвижные игры, упражнения на расслабление, восстановление дыхания, теоретические сведения. Проводится рефлексия.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются: теоретические, практические, индивидуальные занятия, а так же участие в соревнованиях и турнирах.

*Групповые теоретические занятия* проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований, с последующим разбором, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил соревнований, ознакомление с основами физиологии, психологии, гигиены.

*Теоретические занятия* целесообразно проводить непосредственно перед практическими занятиями или в их заключительной части.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения. Практическая деятельность выражена в различных формах: в реализации учебно-тренировочного материала, в разучивании танцевального репертуара, в форме тренировок (в основе которых лежит метод многократного повторения); чемпионатов, конкурсов, концертов, турниров.

*Индивидуальная работа* для каждой пары осуществляется по индивидуальному творческому плану спортсменов, который реализуется детьми в оптимальном для них темпе. Индивидуальная работа с парами проводится при подготовке к концертам, смотрам, конкурсам, турнирам и чемпионатам во внеурочное время и во время каникул.

#### **4. Воспитательная работа**

Использование в работе педагога разнообразных методов, приёмов и технологий, позволит учащимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему

коллективу. Танцевально-спортивный коллектив «Престиж» имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с детьми. Одним из условий успешного воспитательного воздействия в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций:

- посвящение в танцоры, фиесты, фестивали;
- открытие и закрытие спортивного, танцевального сезона;
- просмотр выступлений и их обсуждение;
- проведение мастер-классов, учебных семинаров и сборов;
- соревновательная деятельность учащегося и ее анализ;
- ведение классификационных книжек и формирование портфолио;
- организация и проведение коллективных творческих дел вместе с родителями («Сыктывкарская метелица», акция «Подари вещи вторую жизнь», творческая фиеста «23+8», «Зажги свою звезду», творческая Новогодние утренники, Дни здоровья на катке, на лыжне, в бассейне, «Праздник наших успехов!»);
- наставничество старших над младшими;
- оформление стендов и экспресс-газет;
- тематические диспуты и беседы.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия с родителями учащихся с целью обеспечения единой образовательной среды.

## **5. Работа с родителями**

Основными направлениями в работе с родителями являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения и воспитания, консультации, беседы;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через посещение занятий, творческих отчетов, демонстрацию родителям учебных достижений детей; формирование портфолио учащихся;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию коллективной творческой деятельности, праздников, соревнований, турниров, дней здоровья;
- формирование родительского комитета;
- анкетирование родителей.

На период активированных дней, карантинных мероприятий, отсутствием учащегося по уважительным причинам предусмотрена самостоятельная работа, которая выражается в выполнении комплекса упражнений, работа с текстами песен. По окончании активированных дней, карантина организуется

консультаций с учащимися, испытывающими затруднения при изучении учебного материала.

Воспитательная и досуговая деятельность отражена в плане воспитательной работы, которая планируется педагогом ежегодно. (см. Приложение № 3)

Ежегодно к программе прилагается репертуарный план по годам обучения (см. Приложение № 4) и ежегодный план соревнований и турниров (см. Приложение № 5)

## **VI. ФОРМЫ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **1. Формы педагогического контроля**

Порядок аттестации учащихся регламентируется локальным актом «Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МУДО ЦДОД «Олимп».

Для определения фактического состояния образовательного уровня учащихся проводится текущий контроль и промежуточная аттестация.

Цель аттестации - выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом образовательной программы. В целях определения результатов и качества освоения образовательной программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Аттестация учащихся включает в себя:

-*входящая диагностика* исходного уровня подготовленности ребенка в начале цикла обучения по программе проводится в течение двух первых недель. В ходе проведения входящей диагностики педагог осуществляет прогнозирование возможностей развития и успешного обучения по программе. Форма проведения входящей диагностики: учебное занятие, наблюдение.

-*текущий контроль* успеваемости учащихся по программе, который предусмотрен этапами педагогического контроля. Формы текущего контроля: контрольное занятие или зачёт.

-*промежуточную аттестацию* по освоению программы проводится в конце каждого года обучения. Формы промежуточной аттестации: тестирование и контрольные задания или турнир.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, каждой пары, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения образовательной программы и внести своевременно свои коррективы. Результаты диагностики качества освоения образовательной программы вносятся в протоколы, итоги турниров отмечаются в классификационных книжках и индивидуальных карточках.

Творческие и спортивные достижения каждого ребенка фиксируются в классификационной книжке, где указываются категория и класс танцевания; принадлежность к тому или иному танцевальному клубу. В классификационную книжку заносятся результаты танцора, полученные на соревнованиях разного уровня: класс танцевания, количество пар, занятое место, по какой программе принимал участие. Записи в классификационной книжке обобщаются педагогом (переход из класса в класс танцевания, рейтинг) и доводятся до сведения танцору, родителям. На квалификационной книжке проставляется номер, который фиксируется в федерации танцевального спорта РК, книжка хранится у танцора.

Индивидуальный рост учащихся так же фиксируется в индивидуальной карточке учета результатов обучения по дополнительной программе и индивидуальной карточке оценки личностного развития учащегося в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные бальные танцы - Профи» .

## 2. Критерии оценки освоения программы

Освоение программы учащимися оценивается по трем уровням: высокий, средний, недостаточный.

*Высокий уровень* - предполагает хорошее знание материала по программе

*Средний уровень* - предполагает знание материала по программе с ограниченной способностью.

*Недостаточный уровень* – предполагает знание материала, недостаточное для участия в различных турнирах и мероприятиях.

## 3. Этапы аттестации учащихся

### 1 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	КИМ
Входящий контроль. Сентябрь	Введение в деятельность. Входящая диагностика.	Определить исходный уровень подготовки учащихся на начало учебного года	Учебное занятие, наблюдение	Приложение № 6 в УМК
Текущий контроль . Декабрь	Проверка усвоения материала по теме занятия или комплексу занятий за первое полугодие	Определить уровень усвоения образовательной программы за первое полугодие	Контрольное занятие, зачёт	Приложение № 7 в УМК

Промежуточная аттестация. Апрель-Май	Определить уровень усвоения программного материала за весь учебный год обучения	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных знаний, умений и навыков за учебный год	Контрольные задания. Тест	Приложение № 8 в УМК
---	---	---	------------------------------	----------------------

## 2 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	КИМ
Входящий контроль. Сентябрь	Введение в деятельность. Входящая диагностика.	Определить исходный уровень подготовки учащихся на начало учебного год	Учебное занятие, наблюдение	Приложение № 9 в УМК
Текущий контроль Декабрь	Проверка усвоения материала по теме занятия или комплексу занятий за первое полугодие	Определить уровень усвоения образовательной программы за первое полугодие	Контрольное занятие, зачёт	Приложение № 10 в УМК
Промежуточная аттестация. Апрель-Май	Определить уровень усвоения всего программного материала. Итоговый контроль.	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных знаний, умений и навыков	Тест. Контрольные задания или Турнир	Приложение № 11 в УМК

## 4.Оценочный материал

Комплекс диагностических методик, позволяющих определить достижения учащимися планируемых результатов по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивные бальные танцы-профи» представлен в учебно-методическом комплексе в *Приложение № 6, 9 и Приложения № 7, 8, 10, 11* (Контрольные задания); *Приложения № 12* (Протокол аттестации) и в *Приложение № 13* (Аттестация учащихся).

## VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### 1. Литература для педагога

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания. – СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС». – 256 с., ил.
2. Батаен В.Г. Художественная гимнастика // Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: Просвещение, 1986.
3. Бахто С.Е., Боголюбская М.С., Уральская В.И., Бархатов З.А., Елинек Ю.Е., Шмидт Л.Н. Бальный танец // Художественные кружки: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: «Просвещение», 1981.
4. Боголюбская М.С. Консультанты: Воронина И., Монякина О., Лихачева Л. Хореографический кружок // Художественные кружки: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: «Просвещение», 1981.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца: Учебник. 5-е изд. – Л.: Искусство. 1980. – 192 с.
6. Захаров Р.В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта.- М: Искусство, 1983. – 237 с., ил.
7. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: в 2 частях. Учебно-методическое пособие. – М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2001. – 112 с.: ноты и 104 с.: ноты
8. Мур Алекс. Техника бальных танцев. – Англия: «Имперское общество учителей» – 136 с.
9. Немов Р.С. Общие основы психологии. – М: ГИЦ ВЛАДОС, 1999. – 688 с.
10. Шереметьевская Н.В. Танец на эстраде. – М: Искусство, 1985. – 416 с.
11. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. Лондон - Санкт-Петербург: Респекс, 2004.
12. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Лондон - Санкт -Петербург: Респекс, 2004
13. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР.-М.: Просвещение,2003
14. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Музыка. -М.,Просвещение,1986.
15. Ткаченко А. Детский танец. - М.: ВЦСПС Профиздат,2000.

### 3. Учебные пособия, методические рекомендации

1. Буренина А.И. Коммуникативные танцы для детей. Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Музыкальная палитра», 2004. – 36 с.
2. Документация на сайте Всероссийской Федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ВФТСАРР), документация Федерации танцевального спорта Республики Коми (ФТС РК) для работы тренеров и судей.

3. Скляр И.Г., Чисталев П.И. Коми народные танцы. – Сыктывкар: Коми книжное издательство, 1990. – 188 с.: ил., ноты.
4. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2004. – 352 с.: фото.
5. Кристи Г. Основы актерского мастерства. – М., 1971 // Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности».
6. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия Холдинг, 2004. – 112 с., ил
7. Останко Л.В. Оздоровительная гимнастика для школьников. – СПб.: Издательский дом «Литера», 2006. – 32 с.: ил.
8. Парыгин Б.Д. Социальная психология. Учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2003. – 616 с., 4 с.ил.
9. Пидкасистый П.И. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей. – М: Педагогическое общество России, 1998. – 640 с.
10. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М.: Гум. Центр ВЛАДОС, 2003. – 256 с.
11. Рутберг И. Пантомима. Движение и образ. – М., 1981 // Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности»
12. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. Учебное пособие в 7 частях. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004-2008 – по 44 с., ил.
13. Томпсон В. Калланетика для красоты и здоровья. – Ростов н/Д.: издательство «Феникс», 2004. – 208 с., ил.
14. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам: Учебно-методическое пособие. – СПб: изд. ООО «Синус Пи», 136 с., ил.

#### 4. Литература для учащихся

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Веселые праздники в школе и дома. – М: ООО ИКТЦ «ЛАДА», 2006 – 256 с.
2. Государственный Ансамбль «Асьякыа».: Внешторгиздат, 1989. – 30 с., ил.
3. Детские народные подвижные игры: Кн. Для воспитателей д/с и родителей/ Сост. А.В. Кенеман, Т.Н.Осокина, 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, ВЛАДОС, 1985. – 224 с., ил.
4. Карташова Н.Н. Воспитание танцем. Заметки балетмейстера. – Челябинск: Южно-Уральское кн.изд, 1976. – 111 с.
5. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поем, играем, танцуем дома и в саду. Популярное пособие для родителей и педагогов/ Худ. Думин М.В., Куров В.Н. – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 240 с., ил. – (Серия:«Игра, обучение, развитие, развлечение»).
6. Нашхоев Р. Махмуд Эсамбаев – чародей танца. Документальная повесть. – М.: «Маренго-Принт», 2001. -150 с.; 50 л.ил.
7. Пожидаев Г.А. Повесть о танце. – М.: «Мол. гвардия», 1972. – 176 с., с ил.

8. Рубштейн Н.В. Что нужно знать, что бы стать первым. Танцор. Пара. – Севастополь: Экспресс-печать, 2007. – 196 с.
9. Слонимский Ю.И. Балетные строки Пушкина. – Л.: Искусство, 1974. – 184 с.; 4 л.ил.

### **5. Интернет-ресурсы**

1. <https://fdsarr.ru/dance/smooth/documents/tantsevalnyy-sport/?sort=NAME&method=asc> / Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла. Танцевальный спорт. Нормативные документы.
2. <https://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования «Наша сеть»
3. <http://avidreaders.ru/book/balnye-tancy-metodicheskoe-posobie.html> Бальные танцы. Методическое пособие.
4. [https://abc.vvsu.ru/Books/sportivnyj\\_tanets\\_progr/page0001.asp](https://abc.vvsu.ru/Books/sportivnyj_tanets_progr/page0001.asp) Спортивный танец.
5. <http://ball-dance.narod.ru/> Бальные танцы и всё о них
6. [http://danceshop.ru/literatura\\_dlya\\_tantsev](http://danceshop.ru/literatura_dlya_tantsev) Литература для бальных танцев

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Приложение № 1

#### 1 год обучения

Дата проведения (по плану)	Дата проведения (по факту)	Раздел, часы	Тема занятия	Кол-во часов		Содержание занятия
				теория	практика	
		1. Теоретическая подготовка, 8	<i>1.1. Введение в деятельность. Техника безопасности и правила поведения, 2</i>	1		Содержание образовательной программы, цели и задачи. Правила поведения в Центре и в танцевальном зале. Инструктаж по технике безопасности.
				1		Работа детского актива. Краткая информация о знаменательных датах республики и страны. Правила поведения в Центре и в танцевальном зале. Инструктаж по технике безопасности.
			<i>1.2. Основы гигиены, форма для занятий, основы рационального питания, 2</i>	1		Режим питания и питьевой режим; правила рационального и полезного питания.
				1		Гигиена тела и самоконтроль, гигиена на занятиях, форма для занятий
			<i>1.3. Положение о спортивных танцах, 2</i>	1		Перечень базовых фигур по «В» классу
				1		Правила спортивного костюма и причесок.
			<i>1.4. Средние и высшие профильные учебные заведения, 2</i>	1		Знакомство с профессией тренера, преподавателя, педагога дополнительного образования, хореографа. Правила судейства турниров.
				1		Требования к уровню профессиональной

						подготовки. Средние и высшие профессиональные учебные заведения РК и России.	
		<b>2.Общая физическая подготовка, 30</b>	<b>2.1.Упражнения для развития локомоторных способностей, 5</b>	1		Правила выполнения упражнений для развития локомоторных способностей	
					1	Выполнение упражнений 1 группы	
					1	Выполнение упражнений 2 группы	
					1	Выполнение упражнений 3 группы	
					1	Выполнение упражнений 4 группы	
					1	Правила выполнения упражнений для развития скоростных способностей	
					1	Выполнение упражнений 1 группы для развития скорости	
					1	Выполнение упражнений 2 группы для развития скорости	
				1	Выполнение упражнений 3 группы для развития скорости		
				1	Выполнение упражнений 4 группы для развития скорости		
				<b>2.3.Упражнения для развития силовых способностей, 5</b>	1		Правила выполнения упражнений для развития силовых способностей
					1	Выполнение упражнений 1 группы на развитие силы	
					1	Выполнение упражнений 2 группы на развитие силы	
					1	Выполнение упражнений 3 группы на развитие силы	
					1	Выполнение упражнений 4 группы на развитие силы	
				<b>2.4.Упражнения для развития гибкости, 5</b>	1		Правила выполнения упражнений для развития гибкости
					1	Выполнение упражнений для развития подвижности	

						шейного отдела позвоночника; упражнения для развития подвижности суставов верхнего плечевого пояса
					1	Выполнение упражнений для развития гибкости позвоночного столба
					1	Выполнение упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы
					1	Выполнение упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра
			<b>2.5. Упражнения для развития координационных способностей, 5</b>	1		Правила выполнения упражнений для развития координационных способностей
					1	Выполнение упражнений 1 группы для развития координации
					1	Выполнение упражнений 2 группы для развития координации
					1	Выполнение упражнений 3 группы для развития координации
					1	Выполнение упражнений 4 группы для развития координации
			<b>2.6. Упражнения для развития выносливости, 5</b>	1		Правила выполнения упражнений для развития выносливости
					1	Выполнение упражнений 1 группы на развитие выносливости
					1	Выполнение упражнений 2 группы на развитие

						выносливости
					1	Выполнение упражнений 3 группы на развитие выносливости
					1	Выполнение упражнений 4 группы на развитие выносливости
		<b>3.Техническая подготовка, 70</b>	<b>3.1.Основы европейских танцев – Стандарт, 35</b>	1		Медленный вальс. Особенности конкурсного исполнения танцевальных вариаций по программе «В» класса.
				1		Медленный вальс. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.
				1		Медленный вальс. Увеличение объема и скорости фигур, вращения, наклоны в танце.
				1		Медленный вальс. Взаимодействие партнеров в паре. Фигуры «В» класса, повторение фигур «D» и «С» класса.
				1		Медленный вальс. Изучение и отработка фигур «В» класса, повторение и отработка фигур «D» и «С» классов.
				1		Медленный вальс. Различные виды фигур, отработка
				1		Медленный вальс. Использование различных видов специальных танцевальных шагов и различных подъемов ног, бега и прыжков.
				1		Танго. Особенности конкурсного исполнения танцевальных

						вариаций по программе «В» класса.
					1	Танго. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.
					1	Танго. Увеличение объема и скорости фигур, вращения, наклоны в танце.
				1		Танго. Взаимодействие партнеров в паре. Фигуры «В» класса, повторение фигур «D» и «С» класса.
					1	Танго. Изучение и отработка фигур «В» класса, повторение и отработка фигур «D» и «С» классов.
					1	Танго. Различные виды фигур
					1	Танго. Использование танцевальных шагов и различных подъемов ног, бега и прыжков.
				1		Венский вальс. Особенности конкурсного исполнения танцевальных вариаций по программе «В» класса.
					1	Венский вальс. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.
					1	Венский вальс. Увеличение объема и скорости фигур, вращения, наклоны в танце.
				1		Венский вальс. Взаимодействие партнеров в паре. Фигуры «В» класса, повторение фигур «D» и «С» класса.
					1	Венский вальс. Изучение и отработка

						фигур «В» класса, повторение и отработка фигур «D» и «С» классов.
					1	Венский вальс. Различные виды фигур
					1	Венский вальс. Использование танцевальных шагов и различных подъемов ног, бега и прыжков.
				1		Фокстрот. Особенности конкурсного исполнения танцевальных вариаций по программе «В» класса.
					1	Фокстрот. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.
					1	Фокстрот. Увеличение объема и скорости фигур, вращения, наклоны в танце.
				1		Фокстрот. Взаимодействие партнеров в паре. Фигуры «В» класса, повторение фигур «D» и «С» класса.
					1	Фокстрот. Изучение и отработка фигур «В» класса, повторение и отработка фигур «D» и «С» классов.
					1	Фокстрот. Различные виды фигур
					1	Фокстрот. Использование танцевальных шагов и различных подъемов ног, бега и прыжков.
				1		Квикстеп. Особенности конкурсного исполнения танцевальных вариаций по программе «В» класса.
					1	Квикстеп. Подготовительные

						упражнения, подводящие к основному шагу.
					1	Квикстеп. Увеличение объема и скорости фигур, вращения, наклоны в танце.
				1		Квикстеп. Взаимодействие партнеров в паре. Фигуры «В» класса, повторение фигур «D» и «С» класса.
					1	Квикстеп. Изучение и отработка фигур «В» класса, повторение и отработка фигур «D» и «С» классов.
					1	Квикстеп. Различные виды фигур
					1	Квикстеп. Использование танцевальных шагов и различных подъемов ног, бега и прыжков.
			<b>3.2. Основы латиноамериканских танцев – Латина, 35</b>	1		Самба. Особенности конкурсного исполнения танцевальных вариаций по программе «В» класса.
					1	Самба. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.
					1	Самба. Увеличение объема и скорости фигур, вращения, наклоны в танце.
					1	Самба. Взаимодействие партнеров в паре. Фигуры «В» класса, повторение фигур «D» и «С» класса.
					1	Самба. Изучение и отработка фигур «В» класса, повторение и отработка фигур «D» и «С» классов.
					1	Самба. Различные

					виды фигур
				1	Самба. Использование танцевальных шагов и различных подъемов ног, бега и прыжков.
				1	Танго. Особенности конкурсного исполнения танцевальных вариаций по программе «В» класса.
				1	Ча-ча-ча. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.
				1	Ча-ча-ча. Увеличение объема и скорости фигур, вращения, наклоны в танце.
				1	Ча-ча-ча. Взаимодействие партнеров в паре. Фигуры «В» класса, повторение фигур «D» и «С» класса.
				1	Ча-ча-ча. Изучение и отработка фигур «В» класса, повторение и отработка фигур «D» и «С» классов.
				1	Ча-ча-ча. Различные виды фигур
				1	Ча-ча-ча. Использование танцевальных шагов и различных подъемов ног, бега и прыжков.
				1	Румба. Особенности конкурсного исполнения танцевальных вариаций по программе «В» класса.
				1	Румба. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.
				1	Румба. Увеличение объема и скорости фигур, вращения,

					наклоны в танце.
				1	Румба. Взаимодействие партнеров в паре. Фигуры «В» класса, повторение фигур «D» и «С» класса.
					1 Румба. Изучение и отработка фигур «В» класса, повторение и отработка фигур «D» и «С» классов.
					1 Румба. Различные виды фигур
					1 Румба. Использование танцевальных шагов и различных подъемов ног, бега и прыжков.
				1	Пасадобль. Особенности конкурсного исполнения танцевальных вариаций по программе «В» класса.
					1 Пасадобль. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.
					1 Пасадобль. Увеличение объема и скорости фигур, вращения, наклоны в танце.
				1	Пасадобль. Взаимодействие партнеров в паре. Фигуры «В» класса, повторение фигур «D» и «С» класса.
					1 Фокстрот. Изучение и отработка фигур «В» класса, повторение и отработка фигур «D» и «С» классов.
					1 Пасадобль. Различные виды фигур
					1 Пасадобль. Использование танцевальных шагов и различных подъемов ног, бега и прыжков.

				1	Джайв. Особенности конкурсного исполнения танцевальных вариаций по программе «В» класса.
				1	Джайв. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.
				1	Джайв. Увеличение объема и скорости фигур, вращения, наклоны в танце.
				1	Джайв. Взаимодействие партнеров в паре. Фигуры «В» класса, повторение фигур «D» и «С» класса.
				1	Джайв. Изучение и отработка фигур «В» класса, повторение и отработка фигур «D» и «С» классов.
				1	Джайв. Различные виды фигур
				1	Джайв. Использование танцевальных шагов и различных подъемов ног, бега и прыжков.
		<b>4.Педагогический контроль, 4</b>	<b>4.1.Текущий контроль, 2</b>	1	Объяснение зачетного материала
				1	Написание ответов и практический показ вопросов, выполнение зачетного материала
			<b>4.2.Промежуточная аттестация, 2</b>	1	Объяснение тестового материала
				1	Написание ответов и практический показ вопросов, выполнение тестового материала
		<b>5.Соревновательная (практическая) подготовка, 66</b>	<b>5.1.Практика по Стандарту, 25</b>	1	Медленный вальс. Разбор фигур и разработка конкурсных вариаций - что получается, что не получается, и почему
				1	Медленный вальс. Постановка

					конкурсной вариации
				1	Медленный вальс. Изучение вариации. Отработка техники фигур
				1	Медленный вальс. Прогон конкурсной вариаций по одному в пол темпа
				1	Медленный вальс. Прогон конкурсной вариаций
			1		Танго. Разбор фигур и разработка конкурсных вариаций - что получается, что не получается, и почему
				1	Танго. Постановка конкурсной вариации
				1	Танго. Отработка техники фигур
				1	Танго. Прогон конкурсной вариаций по одному в пол темпа
				1	Танго. Прогон конкурсной вариаций
			1		Венский вальс. Разбор фигур и разработка конкурсных вариаций - что получается, что не получается, и почему
				1	Венский вальс. Постановка конкурсной вариации
				1	Венский вальс. Отработка техники фигур
				1	Венский вальс. Прогон конкурсной вариаций по одному в пол темпа
				1	Венский вальс. Прогон конкурсной вариаций
			1		Фокстрот. Разбор фигур и разработка конкурсных вариаций - что получается, что не получается, и почему
				1	Фокстрот. Постановка конкурсной вариации
				1	Фокстрот. Отработка техники фигур
				1	Фокстрот. Прогон

					конкурсной вариаций по одному в пол темпа
				1	Фокстрот. Прогон конкурсной вариаций
			1		Квикстеп. Разбор фигур и разработка конкурсных вариаций - что получается, что не получается, и почему
				1	Квикстеп. Постановка конкурсной вариации
				1	Квикстеп. Отработка техники фигур
				1	Квикстеп. Прогон конкурсной вариаций по одному в пол темпа
				1	Квикстеп. Прогон конкурсной вариаций
			<b>5.2.Практика по Латине, 25</b>	1	Самба. Разбор фигур и разработка конкурсных вариаций - что получается, что не получается, и почему
				1	Самба. Постановка конкурсной вариации
				1	Самба. Отработка техники фигур
				1	Самба. Прогон конкурсной вариаций по одному в пол темпа
				1	Самба. Прогон конкурсной вариаций
				1	Ча-ча-ча. Разбор фигур и разработка конкурсных вариаций - что получается, что не получается, и почему
				1	Ча-ча-ча. Постановка конкурсной вариации
				1	Ча-ча-ча. Отработка техники фигур
				1	Ча-ча-ча. Прогон конкурсной вариаций по одному в пол темпа
				1	Ча-ча-ча. Прогон конкурсной вариаций
				1	Румба. Разбор фигур и разработка конкурсных вариаций - что получается, что не получается, и почему
				1	Румба. Постановка

					конкурсной вариации
				1	Румба. Отработка техники фигур
				1	Румба. Прогон конкурсной вариаций по одному в пол темпа
				1	Румба. Прогон конкурсной вариаций
			1		Пасадобль. Разбор фигур и разработка конкурсных вариаций - что получается, что не получается, и почему
				1	Пасадобль. Постановка конкурсной вариации
				1	Пасадобль. Отработка техники фигур
				1	Пасадобль. Прогон конкурсной вариаций по одному в пол темпа
				1	Пасадобль. Прогон конкурсной вариаций
			1		Джайв. Разбор фигур и разработка конкурсных вариаций - что получается, что не получается, и почему
				1	Джайв. Постановка конкурсной вариации
				1	Джайв. Отработка техники фигур
				1	Джайв. Прогон конкурсной вариаций по одному в пол темпа
				1	Джайв. Прогон конкурсной вариаций
			<b>5.3. Соревнования, сборы и семинары, 16</b>	1	Правила соревнований. Психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к городским соревнованиям. Рефлексия.
				1	Участие в городских соревнованиях
				1	Правила соревнований. Психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к выездным соревнованиям.

						Рефлексия.
					1	Участие в выездных соревнованиях
				1		Правила соревнований. Психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к городским сборам и семинарам. Рефлексия.
					1	Участие в учебных сборах и семинарах на уровне города и республики.
				1		Правила судейства. Психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к судейской практике. Рефлексия
					1	Тренерская и судейская практика в коллективе.
				1		Правила соревнований. Психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к Российским соревнованиям. Рефлексия.
					1	Участие в Российских соревнованиях
				1		Правила соревнований. Психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к Международным соревнованиям. Рефлексия.
					1	Участие в международных соревнованиях
				1		Правила соревнований. Психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к выездным сборам и семинарам. Рефлексия.

					1	Участие в выездных учебных сборах и семинарах	
				1		Правила судейства. Психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к участию в судейской практике. Рефлексия.	
					1	Тренерская и судейская практика в коллективе.	
		<b>6.Досугово-развивающая и концертная деятельность, 36</b>	<b>6.1.Массовое и ансамблевое танцевание, 20</b>	1		Постановка 1 концертного номера. Знакомство с историей, с характером, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами танца	
					1		Освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов 1 концертного номера
					1		Разводка 1 концертного номера. Описание танцевального номера на сцене.
					1		Разводка 1 концертного номера. Композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.
					1		Отработка 1 танца. Разучивание подготовительных и основных движений и фигур.
					1		Отработка 1 танца. Репетиционные работы.
					1		Постановка 2 концертного номера. Знакомство с историей, с характером, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с

						костюмами танца
					1	Освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов 2 концертного номера
				1		Разводка 2 концертного номера. Описание танцевального номера на сцене.
					1	Разводка 2 концертного номера. Композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.
					1	Отработка 1 танца. Разучивание подготовительных и основных движений и фигур.
					1	Отработка 2 танца. Репетиционные работы.
				1		Постановка 3 концертного номера. Знакомство с историей, с характером, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами танца
					1	Освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов 3 концертного номера
				1		Разводка 3 концертного номера. Описание танцевального номера на сцене.
					1	Разводка 3 концертного номера. Композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.

				1	Отработка 3 танца. Разучивание подготовительных и основных движений и фигур.	
				1	Отработка 3 танца. Репетиционные работы.	
				1	Участие в концертных программах Центра. Показ номеров	
				1	Участие в концертных программах города. Показ номеров	
		<b>6.2. Воспитательная работа, 16</b>	1		Посвящение в кружковцы. Открытие танцевального сезона. История, традиции и факты из жизни ТСК Престиж; достижения и успехи старших учащихся.	
				1	Участие в мероприятии коллектива «Открытие танцевального сезона».	
			1		День здоровья. Понятия «Здоровье», «ЗОЖ», «Организм». Значимость соблюдения здорового образа жизни; роль укрепления здоровья: закаливание, зарядка, режим дня, правильное питание, витаминизация.	
				1	Участие в спортивных мероприятиях: выход в бассейн, на лыжах или коньках; спорт в лицах (известные спортсмены танцевального спорта).	
			1		Новогодний серпантин. История, традиции, символы, главные герои празднования, история возникновения праздника Новый год.	
				1	Участие в новогодних мероприятиях	
			1		Межклубный конкурс по бальным танцам.	

						Правила, положение конкурса. Подготовка
					1	Участие в работе судейской бригады
				1		Театр (филармония)
					1	Выход в театр на отечественные спектакли или танцевальные постановки
				1		Творческая фиеста 23+8. История, традиции, символы, главные герои празднования, история возникновения праздников 23 февраля и 8 марта.
					1	Участие в мероприятии. Песенный и танцевальный репертуар, литературный материал
				1		День Победы. История, события, факты Великой Отечественной войны: (города-герои, ветераны ВОВ, подвиги героев, защитники Отечества, героические страницы истории России); защита Отечества - конституционный долг и священная обязанность гражданина Российской Федерации.
					1	Участие в Параде Победы и различных акциях
				1		Праздник наших успехов! Успех как условие для достижения личного результата и результата объединения; работа в группе для достижения результата, командный дух, взаимопомощь и

						взаимовыручка; достижения и успехи старших учащихся.
					1	Участие в мероприятии коллектива Праздник наших успехов «Закрытие танцевального сезона»
		<b>7.Итоговое занятие, 2</b>	<b>7.Итоговое занятие, 2</b>	1		Подведение итогов работы за год. Анализ достижений Перспективы работы. Портфолио. Рекомендации по самостоятельной работе на летние каникулы.
					1	Показ ансамблевых (концертных) номеров
				<b>70</b>	<b>146</b>	<b>216</b>

*Приложение № 2*

**2 год обучения**

Дата проведения (по плану)	Дата проведения (по факту)	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов		Содержание занятия
				теория	практика	
		1.Теоретическая подготовка, 8	<b>1.1.Введение в деятельность. Техника безопасности и правила поведения, 2</b>	1		Содержание образовательной программы, цели и задачи. Правила поведения в Центре и в танцевальном зале. Инструктаж по ТБ.
				1		Работа детского актива. Краткая информация о знаменательных датах республики и страны. Правила поведения в Центре и в танцевальном зале. Инструктаж по ТБ.
			<b>1.2.Основы гигиены, форма для занятий, основы</b>	1		Режим питания и питьевой режим; правила рационального и полезного питания.

			<i>рационального питания, 2</i>	1		Гигиена тела и самоконтроль, гигиена на занятиях, форма для занятий	
			<i>1.3.Положение о спортивных танцах, 2</i>	1		Перечень базовых фигур по «А» классу	
				1		Правила спортивного костюма и причесок.	
			<i>1.4.Средние и высшие профильные учебные заведения, 2</i>	1		Знакомство с профессией тренера, преподавателя, педагога дополнительного образования, хореографа. Судейство турниров	
				1		Требования к уровню профессиональной подготовки. Средние и высшие профессиональные учебные заведения РК и России.	
		<b>2.Общая физическая подготовка, 30</b>	<i>2.1.Упражнения для развития локомоторных способностей, 5</i>	1		Правила выполнения упражнений для развития локомоторных способностей	
					1		Выполнение упражнений 1 группы
					1		Выполнение упражнений 2 группы
					1		Выполнение усложненных упражнений 1 группы
					1		Выполнение усложненных упражнений 2 группы
				<i>2.2.Упражнения для развития скоростных способностей, 5</i>	1		Правила выполнения упражнений для развития скоростных способностей
					1		Выполнение упражнений 1 группы для развития скорости
					1		Выполнение упражнений 2 группы для развития скорости
					1		Выполнение усложненных упражнений 1 группы для развития скорости
					1		Выполнение усложненных упражнений 1 группы для развития скорости

				1	Выполнение усложненных упражнений 2 группы для развития скорости
		<b>2.3. Упражнения для развития силовых способностей, 5</b>	1		Правила выполнения упражнений для развития силовых способностей
				1	Выполнение упражнений 1 группы на развитие силы
				1	Выполнение упражнений 2 группы на развитие силы
				1	Выполнение усложненных упражнений 1 группы на развитие силы
				1	Выполнение усложненных упражнений 2 группы на развитие силы
			<b>2.4. Упражнения для развития гибкости, 5</b>	1	
				1	Выполнение упражнений для развития подвижности шейного отдела позвоночника и подвижности суставов верхнего плечевого пояса
				1	Выполнение упражнений для развития гибкости позвоночного столба
				1	Выполнение упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы
				1	Выполнение упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра
		<b>2.5. Упражнения для развития</b>	1		Правила выполнения упражнений для развития координационных

			<i>координационных способностей, 5</i>			способностей
					1	Выполнение упражнений 1 группы для развития координации
					1	Выполнение упражнений 2 группы для развития координации
					1	Выполнение усложненных упражнений 1 группы для развития координации
					1	Выполнение усложненных упражнений 2 группы для развития координации
			<b>2.6. Упражнения для развития выносливости, 5</b>	1		Правила выполнения упражнений для развития выносливости
					1	Выполнение упражнений 1 группы на развитие выносливости
					1	Выполнение упражнений 2 группы на развитие выносливости
					1	Выполнение усложненных упражнений 1 группы на развитие выносливости
					1	Выполнение усложненных упражнений 2 группы на развитие выносливости
		<b>3. Техническая подготовка, 70</b>	<b>3.1. Основы европейских танцев – Стандарт, 35</b>	1		Медленный вальс. Особенности конкурсного исполнения танцевальных вариаций по программе «А» класса.
					1	Медленный вальс. Подготовительные упражнения, подводящие к

					основному шагу.
				1	Медленный вальс. Увеличение объема и скорости фигур, вращения, наклоны в танце.
				1	Медленный вальс. Взаимодействие партнеров в паре. Фигуры «А» класса
				1	Медленный вальс. Отработка фигур «А», «В» и «С» классов. Различные виды фигур
				1	Медленный вальс. Использование танцевальных шагов и различных подъемов ног, бега и прыжков.
				1	Медленный вальс. Увеличение скорости фигур, вращения и шейпы в танце.
				1	Танго. Особенности конкурсного исполнения танцевальных вариаций по программе «А» класса.
				1	Танго. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.
				1	Танго. Увеличение объема и скорости фигур, вращения, наклоны в танце.
				1	Танго. Взаимодействие партнеров в паре. Фигуры «А» класса
				1	Танго. Отработка фигур «А», «В» и «С» классов. Различные виды фигур
				1	Танго. Использование танцевальных шагов и различных подъемов ног, бега и прыжков.
				1	Танго. Увеличение скорости фигур, вращения и шейпы в

					танце.
				1	Венский вальс. Особенности конкурсного исполнения танцевальных вариаций по программе «А» класса.
				1	Венский вальс. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.
				1	Венский вальс. Увеличение объема и скорости фигур, вращения, наклоны в танце.
				1	Венский вальс. Взаимодействие партнеров в паре. Фигуры «А» класса
				1	Венский вальс. Отработка фигур «А», «В» и «С» классов. Различные виды фигур
				1	Венский вальс. Использование танцевальных шагов и различных подъемов ног, бега и прыжков.
				1	Венский вальс. Увеличение скорости фигур, вращения и шейпы в танце.
				1	Фокстрот. Особенности конкурсного исполнения танцевальных вариаций по программе «А» класса.
				1	Фокстрот. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.
				1	Фокстрот. Увеличение объема и скорости фигур, вращения, наклоны в танце.

				1		Фокстрот. Взаимодействие партнеров в паре. Фигуры «А» класса
					1	Фокстрот. Отработка фигур «А», «В» и «С» классов. Различные виды фигур
					1	Фокстрот. Использование танцевальных шагов и различных подъемов ног, бега и прыжков.
					1	Фокстрот. Увеличение скорости фигур, вращения и шейки в танце.
				1		Квикстеп. Особенности конкурсного исполнения танцевальных вариаций по программе «А» класса.
					1	Квикстеп. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.
					1	Квикстеп. Увеличение объема и скорости фигур, вращения, наклоны в танце.
				1		Квикстеп. Взаимодействие партнеров в паре. Фигуры «А» класса
					1	Квикстеп. Отработка фигур «А», «В» и «С» классов. Различные виды фигур
					1	Квикстеп. Использование танцевальных шагов и различных подъемов ног, бега и прыжков.
					1	Квикстеп. Увеличение скорости фигур, вращения и шейки в танце.
			<b>3.2. Основы латиноамериканских танцев–</b>	1		Самба. Особенности конкурсного исполнения

			<i>Латина, 35</i>			танцевальных вариаций по программе «А» класса.
					1	Самба. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.
					1	Самба. Увеличение объема и скорости фигур, вращения, наклоны в танце.
				1		Самба. Взаимодействие партнеров в паре. Фигуры «А» класса
					1	Самба. Отработка фигур «А», «В» и «С» классов. Различные виды фигур
					1	Самба. Использование танцевальных шагов и различных подъемов ног, бега и прыжков.
					1	Самба. Увеличение скорости фигур, вращения, наклоны, «выбросы» ног в танце.
				1		Ча-ча-ча. Особенности конкурсного исполнения танцевальных вариаций по программе «А» класса.
					1	Ча-ча-ча. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.
					1	Ча-ча-ча. Увеличение объема и скорости фигур, вращения, наклоны в танце.
				1		Ча-ча-ча. Взаимодействие партнеров в паре. Фигуры «А» класса
					1	Ча-ча-ча. Отработка фигур «А», «В» и «С» классов. Различные виды фигур

				1	Ча-ча-ча. Использование танцевальных шагов и различных подъемов ног, бега и прыжков.
				1	Ча-ча-ча. Увеличение скорости фигур, вращения, наклоны, «выбросы» ног в танце.
				1	Румба. Особенности конкурсного исполнения танцевальных вариаций по программе «А» класса.
				1	Румба. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.
				1	Румба. Увеличение объема и скорости фигур, вращения, наклоны в танце.
				1	Румба. Взаимодействие партнеров в паре. Фигуры «А» класса
				1	Румба. Отработка фигур «А», «В» и «С» классов. Различные виды фигур
				1	Румба. Использование танцевальных шагов и различных подъемов ног, бега и прыжков.
				1	Румба. Увеличение скорости фигур, вращения, наклоны, «выбросы» ног в танце.
				1	Пасадобль. Особенности конкурсного исполнения танцевальных вариаций по программе «А» класса.
				1	Пасадобль. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.

				1	Пасадобль. Увеличение объема и скорости фигур, вращения, наклоны в танце.
				1	Пасадобль. Взаимодействие партнеров в паре. Фигуры «А» класса
				1	Пасадобль. Отработка фигур «А», «В» и «С» классов. Различные виды фигур
				1	Пасадобль. Использование танцевальных шагов и различных подъемов ног, бега и прыжков.
				1	Пасадобль. Увеличение скорости фигур, вращения, наклоны, «выбросы» ног в танце.
				1	Джайв. Особенности конкурсного исполнения танцевальных вариаций по программе «А» класса.
				1	Джайв. Подготовительные упражнения, подводящие к основному шагу.
				1	Джайв. Увеличение объема и скорости фигур, вращения, наклоны в танце.
				1	Джайв. Взаимодействие партнеров в паре. Фигуры «А» класса
				1	Джайв. Отработка фигур «А», «В» и «С» классов. Различные виды фигур
				1	Джайв. Использование танцевальных шагов и различных подъемов ног, бега и прыжков.
				1	Джайв. Увеличение скорости фигур, вращения, наклоны, «выбросы» ног в танце.

		<b>4.Педагогический контроль, 4</b>	<b>4.1.Текущий контроль, 2</b>	1		Объяснение зачетного материала
					1	Написание ответов и практический показ вопросов, выполнение зачетного материала
			<b>4.2.Промежуточная аттестация, 2</b>	1		Объяснение тестового материала
					1	Написание ответов и практический показ вопросов, выполнение тестового материала
		<b>5.Соревновательная (практическая) подготовка, 66</b>	<b>5.1.Практика по Стандарту</b>	1		Медленный вальс. Разбор фигур и разработка конкурсных вариаций - что получается, что не получается, и почему
					1	Медленный вальс. Постановка конкурсной вариации
					1	Медленный вальс. Отработка техники фигур «С», «В» и «А» класса
					1	Медленный вальс. Изучение и отработка конкурсной вариаций: в пол темпа и в темп музыки
					1	Медленный вальс. Прогон конкурсной вариаций с увеличением объема, с шейпами и свзями
					1	Танго. Разбор фигур и разработка конкурсных вариаций - что получается, что не получается, и почему
					1	Танго. Постановка конкурсной вариации
					1	Танго. Отработка техники фигур «С», «В» и «А» класса
					1	Танго. Изучение и отработка конкурсной вариаций: в пол темпа и в темп музыки
					1	Танго. Прогон конкурсной вариаций
					1	Венский вальс. Разбор



						вариаций - что получается, что не получается, и почему
					1	Самба. Постановка конкурсной вариации
					1	Самба. Отработка техники фигур «С», «В» и «А» класса
					1	Самба. Изучение и отработка конкурсной вариаций
					1	Самба. Прогон конкурсной вариаций
				1		Ча-ча-ча. Разбор фигур и разработка конкурсных вариаций - что получается, что не получается, и почему
					1	Ча-ча-ча. Постановка конкурсной вариации
					1	Ча-ча-ча. Отработка техники фигур «С», «В» и «А» класса
					1	Ча-ча-ча. Изучение и отработка конкурсной вариаций в пол темпа и в темп музыки
					1	Ча-ча-ча. Прогон конкурсной вариаций
				1		Румба. Разбор фигур и разработка конкурсных вариаций - что получается, что не получается, и почему
					1	Румба. Постановка конкурсной вариации
					1	Румба. Отработка техники фигур «С», «В» и «А» класса
					1	Румба. Изучение и отработка конкурсной вариаций в пол темпа и в темп музыки
					1	Румба. Прогон конкурсной вариаций
				1		Пасадобль. Разбор фигур и разработка конкурсных вариаций - что получается, что не получается, и почему
					1	Пасадобль. Постановка

					конкурсной вариации
				1	Пасадобль. Отработка техники фигур «С», «В» и «А» класса
				1	Пасадобль. Изучение и отработка конкурсной вариаций в пол темпа и в темп музыки
				1	Пасадобль. Прогон конкурсной вариаций
			1		Джайв. Разбор фигур и разработка конкурсных вариаций - что получается, что не получается, и почему
				1	Джайв. Постановка конкурсной вариации
				1	Джайв. Отработка техники фигур «С», «В» и «А» класса
				1	Джайв. Изучение и отработка конкурсной вариаций в пол темпа и в темп музыки
				1	Джайв. Прогон конкурсной вариаций
			<b>5.3. Соревнования, сборы и семинары, 16</b>	1	Правила соревнований. Психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к городским соревнованиям. Рефлексия.
				1	Участие в городских соревнованиях
				1	Правила соревнований. Психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к республиканским соревнованиям. Рефлексия.
				1	Участие в республиканских соревнованиях
				1	Правила соревнований. Психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к городским сборам и семинарам.

					Рефлексия.
				1	Участие в учебных сборах и семинарах на уровне города и республики.
				1	Правила судейства. Психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к судейской практике. Рефлексия
				1	Тренерская и судейская практика в коллективе.
				1	Правила соревнований. Психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к региональным соревнованиям. Рефлексия.
				1	Участие в региональных соревнованиях
				1	Правила соревнований. Психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к выездным сборам и семинарам. Рефлексия.
				1	Участие в выездных учебных сборах и семинарах
				1	Правила соревнований. Психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к международным соревнованиям. Рефлексия.
				1	Участие в международных соревнованиях
				1	Правила судейства. Психологический и эмоциональный настрой и подготовка учащихся к участию в судейской практике.

						Рефлексия.	
					1	Тренерская и судейская практика в коллективе.	
		<b>6.Досугово-развивающая и концертная деятельность, 36</b>	<b>6.1.Массовое и ансамблевое танцевание, 22</b>	1		Постановка концертного номера. Знакомство с историей, с характером, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами танца	
					1		Освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов концертного номера
					1		Разводка концертного номера. Описание танцевального номера на сцене.
						1	Разводка концертного номера. Композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.
						1	Отработка танца. Разучивание подготовительных и основных движений и фигур.
						1	Отработка танца. Репетиционные работы
					1		Постановка концертного номера. Знакомство с историей, с характером, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами танца
						1	Освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов концертного номера
					1		Разводка концертного номера. Описание танцевального номера

					на сцене.
				1	Разводка 2 концертного номера. Композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.
				1	Отработка 2 танца. Разучивание подготовительных и основных движений и фигур.
				1	Отработка 2 танца. Репетиционные работы
			1		Постановка 3 концертного номера. Знакомство с историей, с характером, с музыкальным материалом, с манерой исполнения, с костюмами танца
				1	Освоение отдельных жестов, поз, элементов, движений, комбинаций, этюдов 3 концертного номера
				1	Разводка 3 концертного номера. Описание танцевального номера на сцене.
				1	Разводка 3 концертного номера. Композиционные рисунки, построения, перестроения и переходы.
				1	Отработка 3 танца. Разучивание подготовительных и основных движений и фигур.
				1	Отработка 3 танца. Репетиционные работы
			1		Подготовка к концертной программе
				1	Участие в концертной программе. Показ номеров
				1	Участие в концертной программе Центра.

					Показ номеров.
				1	Участие в концертной программе города. Показ номеров
		<b>6.2. Воспитательная работа, 14</b>	1		Посвящение в кружковцы. Открытие танцевального сезона. История, традиции и факты из жизни ТСК Престиж; достижения и успехи старших учащихся.
				1	Участие в мероприятии коллектива «Открытие танцевального сезона».
			1		День здоровья. Понятия «Здоровье», «ЗОЖ», «Организм». Значимость соблюдения здорового образа жизни; роль укрепления здоровья: закаливание, зарядка, режим дня, правильное питание, витаминизация.
				1	День здоровья. Участие в спортивных мероприятиях: выход в бассейн, на лыжах или коньках; спорт в лицах (известные спортсмены танцевального спорта).
			1		Новогодний серпантин. История, традиции, символы, главные герои празднования, история возникновения праздника Новый год.
				1	Участие в новогодних мероприятиях
			1		Культурные учреждения. Республиканский театр (филармония)
				1	Культурные учреждения. Выход в театр на отечественные спектакли или танцевальные постановки
			1		Творческая фиеста

						23+8. История, традиции, символы, главные герои празднования, история возникновения праздников 23 февраля и 8 марта.
					1	Участие в мероприятии. Песенный и танцевальный репертуар, литературный материал
				1		День Победы. История, события, факты Великой Отечественной войны: (города-герои, ветераны ВОВ, подвиги героев, защитники Отечества, героические страницы истории России); защита Отечества - конституционный долг и священная обязанность гражданина Российской Федерации.
					1	Участие в Параде Победы и различных акциях
				1		Праздник наших успехов! Успех как условие для достижения личного результата и результата объединения; работа в группе для достижения результата, командный дух, взаимопомощь и взаимовыручка; достижения и успехи старших учащихся.
					1	Участие в мероприятии коллектива Праздник наших успехов «Закрытие танцевального сезона»
		<b>7.Итоговое занятие, 2</b>	7.Итоговое занятие, 2	1		Подведение итогов работы за год. Анализ достижений

						Перспективы работы. Портфолио. Рекомендации по самостоятельной работе
					1	Показ ансамблевых (концертных) номеров
				<b>70</b>	<b>146</b>	<b>216</b>

*Приложение № 3*

**План воспитательной работы  
на 2025-2026 учебный год  
по программе «Спортивные бальные танцы - Профи»**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Цель</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1	Организация досуга	Открытие танцевального сезона - посвящение в кружковцы	Создать радостную атмосферу, сплотить коллектив	ТЦ Северный рай, ТСК Ритм	Октябрь	Карташева И.Н.
		Новогодние утренники для начального звена.	Создать радостную атмосферу,	Актный зал СОШ №36	Декабрь	Карташева И.Н.

		сплотить коллектив			
	"Новогодний серпантин" игровая программа	Создать радостную атмосферу, сплотить коллектив	МАУК ДРКиИ	Декабрь	Карташева И.Н.
	Праздничные концерты посвященные: День пожилого человека; День учителя День матери; 8 Марта, 23 февраля	Создать радостную атмосферу, сплотить коллектив	Актовый зал СОШ №36, 38	В течение и года	Карташева И.Н.
	Концертные выступления;	Создать радостную атмосферу, сплотить коллектив	Спортивный зал СОШ №38	В течение и года	Карташева И.Н.
	Филармония. Театры. Музеи. Экскурсии	Создать радостную атмосферу, сплотить коллектив		В течение и года	Карташева И.Н.
	Конкурс хореографических коллективов "Танцующий город" "Зимушка- зима"; "Юное дарование"; Онлайн-конкурс "Вдохновение"	Формировать личностные качества: терпение, ответственность, трудолюбие, воля, стремление к победе. Создать радостную атмосферу, сплотить коллектив	ГОШИ; ДТДиУМ	Ноябрь Февраль, Апрель	Карташева И.Н.
	Творческая фиеста 23+8	Создать радостную атмосферу, сплотить коллектив	Актовый зал СОШ №36	Февраль	Карташева И.Н.
	Закрытие танцевального сезона. "Праздник наших успехов"	Создать радостную атмосферу, сплотить коллектив	Актовый зал СОШ №36	Май	Карташева И.Н.

2	Нравственно е воспитание	Беседа «Тепло семейного очага»	Воспитание любви и уважения к близким.	Актовый зал СОШ №36	Декабр ь	Карташева И.Н.
		Беседа «Человек - творец своей судьбы», "О хорошем и плохом"	Воспитание любви и уважения к близким.	Актовый зал СОШ №36	Январь	Карташева И.Н.
		Беседа «Наш дом - природа»	Формирован ие у учащихся надежных основ, ответственн ого отношение к природе.	Актовый зал СОШ №36	Апрель	Карташева И.Н.
3	Патриотичес кое воспитание	Презентация «Мы - граждане России», Гос. символы РФ	Познакомит ь учащихся с основным содержание м праздника 4 ноября – Днем народного единства. Рассказать о духовном значении праздника с целью формирован ия у них гражданстве нности и патриотизма .	Актовый зал СОШ №36	Ноябрь	Карташева И.Н.
		День памяти. Снятие блокады Ленинграда. «Блокадная ласточка»	Воспитание духовно- нравственны х чувств, патриотизма и гражданстве нности.	Актовый зал СОШ №36	Январь	Карташева И.Н.
		Беседа «Чтобы не случилась беда»	Знакомство с правилами соблюдения закона и порядка. Воспитание	Актовый зал СОШ №36	Феврал ь	Карташева И.Н.

			гражданской ответственности, повышение уровня знаний социально-правовых норм.			
		Беседа «Колокола памяти», «Дети войны»	Формирование представлений о подвиге, мужестве, долге, чести, ответственности, нравственности.	Актовый зал СОШ №36	Май	Карташева И.Н.
Здоровье	Учебно-тренировочные сборы и семинары	Формирование личностных качеств: терпение, ответственность, трудолюбие, воля, стремление к победе; формировать осознанное позитивное отношение к здоровью, здоровому образу жизни;	Актовый зал СОШ №36,	В период каникул	Карташева И.Н.	
	Соревнования и турниры:	формирование личностных качеств: терпение, ответственность, трудолюбие, воля, стремление к победе; формировать осознанное	Сыктывкар, Ухта, Москва	В течении года	Карташева И.Н.	

			позитивное отношение к здоровью, здоровому образу жизни;			
		День здоровья.	Укрепить здоровье. Сплотить коллектив		Декабрь	Карташева И.Н.
4	ТБ, экстренные ситуации	Беседа «ПДД - закон улиц и дорог»	Закрепление правилами дорожного движения.	Актовый зал СОШ №36	Сентябрь	Карташева И.Н.
		Беседа «Безопасность на железной дороге»	Формирование культуры безопасного поведения у дошкольников, в рамках нахождения на железной дороге и железнодорожном транспорте.	Актовый зал СОШ №36	Октябрь	Карташева И.Н.
		Презентация «Осторожно, тонкий лед!»	Дать понятие (закрепить) о безопасном поведении на улице в зимний период	Актовый зал СОШ №36	Октябрь	Карташева И.Н.
		Беседа «Опасные игрушки»	Закрепить правила использования пиротехнических изделий	Актовый зал СОШ №36	Декабрь	Карташева И.Н.
		Беседа «Будь здоров!»	Закрепить знания детей о том, что правила гигиены помогают человеку быть здоровым, веселым,	Актовый зал СОШ №36	Январь	Карташева И.Н.

			активным, что в основе человеческой красоты лежит опрятность, чистота.			
		Беседа «Осторожно, сход снега!»	Профилактика безопасного поведения в весенний период.	Актовый зал СОШ №36	Март	Карташева И.Н.
		Беседа «Здоровый образ жизни - выбор молодых»	Закрепить у учащихся понимание о том, что является полезным и вредным для человека; познакомить с понятием «вредные привычки» и дать представление о неблагоприятных для человека последствиях; способствовать формированию у учащихся стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных.	Актовый зал СОШ №36	Март	Карташева И.Н.
		Беседа «Безопасный отдых»	Закрепление правил безопасного поведения в повседневной жизни.	Актовый зал СОШ №36	Май	Карташева И.Н.
5	Работа с родителями	Родительское собрание.	Привлечение родителей	Актовый зал	В течении	Карташева И.Н.

		Анкетирование, Беседы	к творческой деятельност и детей	СОШ №36	и года	
		Открытие танцевального сезона; Творческая фиеста 23+8; Закрытие танцевального сезона: "Праздник наших успехов"	Приобщение детей и их родителей к коллективно й деятельност и, организация совместного досуга детей и родителей	Актовый зал СОШ №36	Октябр ь, Март, Май	Карташева И.Н.

*Приложение № 4*

**Репертуарный план**  
на 2025-2026 учебный год  
по программе «Спортивные бальные танцы - Профи»

<b>№</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Название номера</b>	<b>Постановщик номера/ авторы и исполнители музыкального произведения</b>
1	1 год обучения		
2	2 год обучения		

**График соревнований, турниров и учебно-тренировочных сборов  
на 2025-2026 учебный год  
по программе «Спортивные бальные танцы - Профи»**

<b>№</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Название турнира</b>	<b>Место проведения, организаторы</b>
1	сентябрь	Городской турнир по спортивным танцам «Осенние ритмы»	Дом дружбы народов РК, ТСК "Ритм".
2	октябрь	Рейтинг Федерации танцевального спорта Республики Коми	Ухта, СК Буревестник, ТСК "Дуэт УГТУ"
3	октябрь-ноябрь	Осенние учебно-тренировочные сборы.	Актный зал, СОШ 36
4	ноября	Открытый Кубок Муниципального образования городского округа Сыктывкар по танцевальному спорту «Северный бриллиант»	Ухта. СК Буревестник, ТСК "Фейерверк" , МАУ "ЦСМ г.Ухта",
5	ноябрь	Городской турнир по спортивным танцам «Зимняя карусель»	Дом дружбы народов РК, ТСК "Ритм".
6	декабрь	Республиканский турнир по танцевальному спорту "Зимний пируэт"	Республиканский центральный стадион., ТСК "Пируэт"
7	январь	Открытый Чемпионат и Первенство Республики Коми, Российские соревнования по танцевальному спорту "Российский студенческий бал"	Ухта, СК Буревестник, ТСК Дуэт УГТУ,
8	январь	Зимние учебно-тренировочные сборы.	Киров, ТСК "Форвард"
9	февраль	Международный турнир по спортивным танцам "Латинский квартал"	Москва, МВЦ Крокус-Экспо, ВФТСАРР
10	февраль	Городской турнир по спортивным танцам «Зимний вальс»	Дом дружбы народов РК, ТСК "Ритм".
11	март	Открытое Первенство муниципального образования гор. округа «Сыктывкар» по танцевальному спорту «Сыктывкарская метелица»	КСК Арена Луза лес, РСОО «Федерация танцевального спорта РК». МАУ «ЦСМ»
12	апрель	Открытый Кубок Республики Коми по танцевальному спорту «Бал при свечах».	КСК Арена луза лес, РСОО «ФТС РК» , ТСК "Ритм".
13	март	Весенние учебно-тренировочные сборы.	Актный зал, СОШ 36
14	апрель	Городской турнир по спортивным танцам «Апрельские ритмы»	Дом дружбы народов РК, ТСК "Ритм".
15	апрель	Рейтинг Федерации танцевального спорта Республики Коми	Ухта, СК Буревестник. ТСК "Дуэт УГТУ"
16	май	Международный турнир "Кубок ЦСК Вальс Победы"	КВЦ Сокольники, ВФТСАРР, Москва.
17	май	Муниципальный турнир "Кубок империи"	КСК Арена луза лес, ТСК "Империя"
17	июнь, август	Летние учебно-тренировочные сборы.	Киров, ТСК "Надежа", сан.Сосновый бор

**Протокол**  
Промежуточной аттестации учащихся  
по программе «Спортивные бальные танцы-Профи»

Дата проведения \_\_\_\_\_

Номер группы \_\_\_\_\_

**Цель:** Выявить уровень овладения программой. Проследить спортивный рост учащихся; проанализировать умения использовать полученные знания при выполнении различных упражнений и танцевальных фигур. Проанализировать результаты работы за год.

**Форма контроля:** контрольные задания, тест.

№ п / п	ФИ учащегося	Теория (кол-во баллов)		Практика (кол-во баллов)										Итого (сумма баллов)	Общий уровень освоения программы (В, С, Н)	Результат входящей диагностики (В, С, Н)	Динамика (увеличение, снижение, стабильность)
		Истории возникновения с/бт	Теоретическая подготовка по с/бт	Специальная техническая подготовка	Специальная практическая подготовка	Физическая подготовка и спортивные	Координация движения, гибкость и пластика, сформирована правильная	чувство ритма, артистизм, эмоциональность и творческие	самостоятельной активности учащихся в процессе исполнения с/бт	потребность в здоровом образе жизни и	целестремленность, волевые качества	нравственные и эстетические качества,	чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма				
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	

**ИТОГО:** общий уровень освоения программы в группе

«В» - \_\_\_\_ чел., \_\_\_\_%

«С» - \_\_\_\_ чел., \_\_\_\_%

«Н» - \_\_\_\_ чел., \_\_\_\_%

По результатам промежуточной аттестации:

\_\_\_\_ учащихся ( \_\_\_\_%) закончили обучение по программе «СБТ-Профи»

\_\_\_\_ учащихся ( \_\_\_\_%) оставлены на повторный курс обучения по программе.

\_\_\_\_\_  
/Карташева И.Н.

подпись пдо/ расшифровка подписи

**Аттестация учащихся**  
по программе «Спортивные бальные танцы-Профи»

№ п/п	Фамилия и имя учащегося	Дата	Вывод аттестационной комиссии
		Результат	
1.		зачет	Завершено обучение. Материал освоен в полном объеме.
2.		зачет	Завершено обучение. Материал освоен в полном объеме.
3.		зачет	Завершено обучение. Материал освоен в полном объеме.
4.		зачет	Завершено обучение. Материал освоен в полном объеме.
5.		зачет	Завершено обучение. Материал освоен в полном объеме.
6.		зачет	Завершено обучение. Материал освоен в полном объеме.
7.		зачет	Завершено обучение. Материал освоен в полном объеме.
8.		зачет	Завершено обучение. Материал освоен в полном объеме.
9.		зачет	Завершено обучение. Материал освоен в полном объеме.
10		зачет	Завершено обучение. Материал освоен в полном объеме.