

**Департамент образования администрации г. Иркутска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования города Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»**

Рекомендована  
решением методического  
совета МАОУ ДО г. Иркутска  
«Дворец творчества»  
29.05. 2018 г.  
протокол №12

Утверждена  
приказом по МАОУ ДО  
г. Иркутска «Дворец творчества»  
29.05. 2018 г. № 114 - ОД

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортивные бальные танцы. Европейская программа»**

**Адресат программы:** дети от 5 до 18 лет

**Срок реализации:** 10 лет

**Направленность:** физкультурно-спортивная,  
художественная

**Разработчик программы:**

Мошков Григорий Александрович,  
педагог дополнительного образования

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка</b> .....	3
1.1. Информационные материалы и литература: .....	3
1.2. Направленность программы: .....	3
1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность программы .....	3
1.4. Отличительные особенности программы:.....	4
1.5. Цель и задачи программы: .....	4
1.6. Адресат программы:.....	6
1.7. Срок реализации программы .....	6
1.8. Формы обучения: .....	6
1.9. Режим занятий:.....	6
1.10 Особенности организации образовательной деятельности .....	7
<b>2. Комплекс основных характеристик программы</b> .....	7
2.1. Объём программы.....	7
2.2. Содержание программы.....	7
2.3 Планируемые результаты.....	9
<b>3. Комплекс организационно-педагогических условий</b> .....	11
3.1. Учебный план.....	11
3.2. Календарный учебный график.....	14
3.3. Условия реализации программы .....	17
3.4. Формы аттестации. Оценочные материалы .....	17
3.5. Методические материалы .....	18
3.6. Список литературы .....	20
<b>4. Иные компоненты</b> .....	1821

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Информационные материалы и литература:

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы. Европейская программа» (далее – программа) составлена на основе многолетнего опыта работы разработчика программы по развитию хореографических навыков, учащихся с учётом:

- «Правила вида спорта «танцевальный спорт», утвержденные приказом Минспорта России от «12» декабря 2017г. № 1066.

- «Положение о классах мастерства спортсменов по танцевальному спорту общероссийской общественной организации «Всероссийская федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла», утвержденные Решением Президиума Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла» «24» ноября 2017 г. № 45.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный Постановлением №41 от 04.07.2014 г. (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р )

### 1.2. Направленность программы: физкультурно-спортивная, художественная

### 1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. *Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни.* Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Танцевальный спорт – относительно молодой вид спорта, так как официально был признан лишь в 90-ых годах 20 века. В силу выше названных обстоятельств, танцевальный спорт развивается эмпирически и в научно-методической литературе не представлено в полном объеме структура, содержание и методика подготовки спортсменов. Однако в современных условиях необходимо определить программно-нормативное содержание учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов в танцевальном спорте. Так как этого требует развитие спорта высших достижений не только в России, но и за рубежом.

При реализации программы применяются:

- авторские методики, разработки, созданные на основе многолетнего опыта работы разработчика программы;
- оригинальность подхода к обучению детей: учащиеся овладевают навыками основополагающего принципа синтетического танцевального искусства, включая детальную предварительную работу с музыкальным материалом.

Педагогическая целесообразность программы «Спортивные бальные танцы. Европейская программа» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом учащиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма. В ходе реализации программы у учащегося формируются, с одной стороны, чувство ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с другой стороны, самодостаточное проявление всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных выступлений ребенка в соревновательной деятельности, тактическое мышление. В этом и заключается педагогическая целесообразность программы по обучению танцевальному спорту.

#### **1.4. Отличительные особенности программы:**

Содержание программы распределено на этапы. Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и решаются определенные, свойственные ему задачи.

Процесс обучения предусматривается создание танцевальных пар, индивидуальных образовательных маршрутов для вновь создавшейся пары, с учетом разноуровневой подготовки партнеров.

Программа соревнований по спортивным танцам включает следующие дисциплины: Латиноамериканская программа, Европейская программа, двоеборье. Исходя из этого, в ходе учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели могут вести определённые дисциплины в нескольких группах.

Программа предназначена для подготовки танцевальных пар классов "Е", "Д", "С", "В", "А", «S», «М».

-позволяет через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

-программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей, обучающихся разных возрастных групп;

-содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп учащихся, так и отдельно взятых детей;

-программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапного обучения учащихся.

#### **1.5. Цель и задачи программы:**

**Цель программы:** развитие природных задатков, физических, творческих и специальных способностей, формирование эмоционально-волевой устойчивости участников самодеятельного коллектива бального танца «Карнавал».

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

1. познакомить с теорией и историей народной культуры, различными видами народного художественного творчества, с основами структуры танца, построения композиции;

2. обучить:

- простейшим техническим действиям и подводящими упражнениями бальной хореографии и современного танца;
- танцевальным передвижениям в различных танцах и техническим действиям;
- ритмическим рисункам танцев;
- биомеханике и фазам действий

#### **Развивающие**

##### **Развивать:**

1. физические качества: ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость;
  2. ритмическую координацию;
  3. сценическое движение и эстетику;
  4. артистизм;
  5. память, внимание, мышление, воображение и представление.
  6. умения и навыки
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  - понимать причины успеха/неуспеха;
  - личностной рефлексии;
  - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
  - способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, анализа и интерпретации информации в соответствии с задачами общеразвивающей программы по хореографии.

#### **Воспитательные**

##### **Способствовать формированию и воспитанию:**

1. эмоционально-волевой устойчивости учащихся;
2. потребности в формировании собственного здоровья;
3. стойкости интереса и целеустремленности;
4. настойчивости и чувства прекрасного;
5. дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.
6. культуры поведения и основ этикета.
7. трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.
8. гигиенических навыков.

Год обучения		Этапы подготовки		Минимальный возраст зачисления	Максимальная нагрузка (час)	Требования подготовленности на конец года (этапа)
1	1	<i>Начальной подготовки</i>	НП-1	7	2	
2	2		НП-2		10	
3	1	<i>Учебно-тренировочный</i>	Т-1	10	12	Выполнение нормативов по ОФП и СПФ. (2-4 основных соревнования включённых в ЕКП). Предполагает 3-ий юношеский разряд.
4	2		Т-2		12	
5	3		Т-3		12	
6	4		Т-4		12	
7	5		Т-5		12	
8	1	<i>Этап совершенствования творческих способностей</i>	СС-1	14	12	Выполнение нормативов по ОФП и СПФ. (1-2 основных соревнования включённых в ЕКП) Предполагает спортивный разряд КМС.
9	2		СС-2		12	
10	3		СС-3		12	

**1.6. Адресат программы:** дети 5 до 18 лет, ранее не занимавшихся танцами, обладающие хорошими музыкальными и физическими данными, годные по состоянию здоровья.

Формирование групп происходит по возрастному принципу, с учётом Правил Всемирной федерации танцевального спорта (WDSF):

**1.7. Срок реализации программы:** программа рассчитана на 3 этапа, 10 лет обучения: 1 этап – 2 года, 2 этап-5 лет, 3 этап- 3 года

**1.8. Формы обучения:** очная

**1.9. Режим занятий:**

Периодичность занятий.

**I Этап – начальный.**

1-ый год обучения: 2 часа в неделю: групповые и индивидуальные занятия - 1 раз по 1 часу;

2-ой год обучения: групповые занятия: 4 часа- 2 раза по 2 часа, индивидуальные занятия: 6 часов – 3 раза по 2 часа.

**Этап –учебно- тренировочный, III этап - этап совершенствования творческих способностей:**

Групповые занятия :4 часа- 2 раза по 2 часа, индивидуальные занятия: 6 часов – 3 раза по 2 часа.

### **1.10. Особенности организации образовательной деятельности:**

Содержание программы предусматривает больше часов на практическую деятельность, в ходе которой отрабатываются умения и навыки по технической подготовке, и специальной физической подготовке. К занятиям допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача-педиатра обязательна, предоставляется в начале учебного года. По окончании каждого из этапов учащийся может перейти на следующий уровень обучения, остаться на данном уровне, либо закончить обучение по данной программе.

В связи с тем, что обучение по настоящей программе требует создания пар, в качестве партнёров могут привлекаться вне списочного состава групп выпускники коллектива старше 18 лет, которые будут выполнять функцию (ассистента) обучения своего партнёра. Данную функцию они выполняют под руководством педагога.

В связи с разными сенситивными периодами в развитии мальчиков и девочек, в период 12-14 лет разница в росте может быть значительной. Внешний вид пары становится непропорциональный, что негативным образом сказывается на развитии пары и ее результатах на соревнованиях. Новообразованный состав пары может быть сформирован из учащихся разных лет обучения.

Настоящая программа предусматривает возможность обучения детей на определённых этапах. В связи с освоением программы определённого этапа, учащиеся по личному желанию могут быть отчислены. Программа предусматривает приём учащихся на любой из этапов при положительных результатах входной диагностики

## **2. Комплекс основных характеристик программы**

### **2.1. Объем программы: 2016 часов, из них**

**I Этап – начальный (2 года) - общее количество часов: 288 часов, из них**  
групповые занятия 180 часов, индивидуальные занятия – 108 часов

**II Этап – учебно-тренировочный (5 лет) - общее количество часов: 1080 часов, из них:**  
групповые занятия 720 часов, индивидуальные занятия – 360 часов

**III Этап – этап совершенствования творческих способностей (3 года) - общее количество часов: 648 часов, из них:**  
групповые занятия 432 часа, индивидуальные занятия – 216 часов

### **2.2. Содержание программы**

**Вводное занятие.** Знакомство с коллективом, техникой безопасности, план работы на год, история танца, правила поведения в зале, на конкурсе, на концерте).

#### **Раздел 1. Музыкально-ритмическая подготовка.**

**I Этап – начальный.** Основы музыкальной грамоты: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.

**II Этап – учебно-тренировочный.** Темп, ритм (ритмический рисунок) и их связь с характером музыки. Легато, стаккато.

**III Этап – этап совершенствования творческих способностей учебно-.** Динамический ритм. Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодий, ритма и темпа музыки. Музыкальная тема и художественный образ. Характеристика музыкального сопровождения. Темп. Ритмическая структура. Фразирование. Счет. Музыкальность как эмоциональная отзывчивость на музыку, артистизм, возможность пары в едином психологическом состоянии

путем создания образов и построения сюжета раскрыть характер и настроение звучащей мелодии в соответствии с ритмической основой исполняемого танца.

**Раздел 2. Специальная физическая подготовка.** Тренировочная работа, строго соответствующую характерным особенностям выбранного вида спорта. Комплексы специальных упражнений на развитие специфической выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости и прыгучести.

**I Этап – начальный.** Упражнения и элементы фигур, направленные на построение правильных линий туловища и плечевого пояса, необходимых для удержания позиции танцев европейской программы. Используемые упражнения - без предметов, а также с использованием гимнастических палок, резиновых лент и утяжелителей. Упражнения, направленные на обучение и совершенствование техники исполнения фигур и технических элементов танцев европейской программы, из перечня фигур первого и второго уровня сложности.

**II Этап – тренировочный.** Упражнения и элементы фигур, направленные на совершенствование выносливости и координации.

**III Этап – этап совершенствования творческих способностей.** Динамический ритм. Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодий, ритма и темпа музыки. Музыкальная тема и художественный образ. Характеристика музыкального сопровождения. Темп. Ритмическая структура. Фразирование. Счет. Музыкальность

### **Раздел 3. Основы стандартных танцев (специальная подготовка)**

**I Этап – начальный.**

Техника танца

- Техника медленного вальса
- Техника венского вальса
- Техника квикстепа

Позиции ступней, Направление и построение. Степени поворота. Подъемы и снижения. Работа ступни. Позиция и стойка. Линии корпуса.

Перечень фигур соответствует первой и второй степени сложности согласно правилам ФТСАРР.

**II Этап – тренировочный.**

Техника танца

1-ый год обучения

- Техника медленного вальса
- Техника танго
- Техника венского вальса
- Техника квикстепа

2-5-ые годы обучения:

- Техника медленного вальса
- Техника танго
- Техника венского вальса
- Техника медленного фокстрота
- Техника квикстепа

Позиции ступней, Направление и построение. Степени поворота. Подъемы и снижения. Работа ступни. Позиция и стойка. Линии корпуса. Форма и дизайн. Позиция в паре. Переход из позиции в позицию. Баланс: статический-динамический, индивидуальный, в паре. Координированность движения. Качество движения. Партнерство, Хореография и презентация.



Перечень фигур соответствует второй и третьей степени сложности согласно правилам ФТСАРР.

### **III Этап – этап совершенствования творческих способностей** Техника танца

- Техника медленного вальса
- Техника танго
- Техника венского вальса
- Техника медленного фокстрота
- Техника квикстепа

Линии корпуса, форма и дизайн. Позиция в паре. Переход из позиции в позицию. Баланс: статический-динамический, индивидуальный, в паре. Координированность движения. Качество движения. Партнерство, Хореография и презентация. Перечень фигур соответствует третьей степени сложности, а также авторская хореография в каждом танце.

#### **Раздел 4. Хореографическая подготовка.**

**I Этап – начальный.** Основы классической хореографии. Позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

**II Этап – учебно-тренировочный.** Основы классической хореографии. Позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

**III Этап – этап совершенствования творческих способностей.** Основы классической хореографии. Позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

**Раздел 6. Контроль и зачетные требования.** Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся; организацию и методические указания по проведению тестирования.

### **2.3. Планируемые результаты освоения программы:**

#### **Личностные**

##### **Проявление:**

1. эмоционально-волевая устойчивость;
2. стремление к здоровому образу жизни, укреплению здоровья;
3. целеустремленность;
4. настойчивость и чувство прекрасного;
5. чувство долга, ответственность, дисциплинированность, требовательность к себе.
6. соблюдение этики поведения и культуры хореографии;
7. трудолюбие, творческая активность и самостоятельность.

#### **Метапредметные умения и навыки**

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха;
- личностной рефлексии;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, анализа и интерпретации информации в соответствии

с задачами общеразвивающей программы по хореографии.

**Предметные по этапам обучения:**

**1 этапа –этап начальной подготовки.**

- Правильность осанки.
- Демонстрация специфических качеств: выразительность и творческая активность.

**Предметные:**

**Знания:**

- правил постановки рук, ног, головы;
- фигуры, их соединение в объеме «Е» и «Д» классов мастерства.

**Умения и навыки:**

- показать качество исполнения освоенных фигур, согласно Правил ФТСАР «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении».
- двигаться в музыку

**2 этап – учебно-тренировочный этап.**

**Демонстрация:**

- скоростно-силовых качеств и выносливости;
- уровня функциональной подготовленности организма.

**Знания:**

- фигуры, их соединения в объеме «Е», «Д» и «С» классов мастерства.
- основных позиций корпуса, рук, ног, головы для танцевальной пары.

**Умения:**

- качественное исполнение освоенных фигур, согласно Правил ФТСАР «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении».

**3 этап - этап совершенствования творческих способностей.**

**Демонстрация:**

- высокого уровня физических возможностей;
- творческого отношения в поиске и освоении новых оригинальных движений;
- индивидуальных особенностей исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности.

**Знания:**

- правил исполнения программы и правила спортивного костюма для танцоров класса Е+Д+С+В+А на соревнованиях ФТСАРР;
- музыкальных ритмов танцев программы ФТСАРР для танцоров класса Е+Д+С+В+А
- правил проведения соревнований ФТСАРР для спортсменов класса Е+Д+С+В+А;
- критерии оценки мастерства танцевальных пар;

**Умения:**

- свободное владение техникой танца согласно Правил ФТСАР «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении»

### 3. Комплекс организационно-педагогических условий

#### 3. 1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов				Форма промежуточной аттестации (контроля)
		ВСЕГО	Теория	Практика	Индивидуальные	
<b>I Этап. Этап начальной подготовки.</b>						
<b>1 год обучения. НП-1</b>						
	Вводное занятие (знакомство с коллективом, техникой безопасности, план работы на год, история танца, правила поведения в зале, на конкурсе, на концерте)	2	2			
1	Раздел 1. Музыкально – ритмическая подготовка	6		6		
2	Раздел 2. Практика-Специальная физическая подготовка	8		8		
3	Раздел 3. Основы стандартных танцев	52		16	36	
4	Раздел 4. Хореографическая подготовка	4		4		
5.	Итоговое занятие	2		2		турнир
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	
<b>I Этап. Этап начальной подготовки. 2 год обучения. НП-2</b>						
	Вводное занятие (ознакомление с техникой безопасности, план работы на год)	2	2			
1	Раздел 1. Музыкально – ритмическая подготовка	6		6		
2	Раздел 2. Практика -Специальная физическая подготовка	72		72		
3	Раздел 3. Основы стандартных танцев	130		58	72	
4	Раздел 4. Хореографическая подготовка	4		4		
5.	Итоговое занятие	2		2		турнир
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>2</b>	<b>142</b>	<b>72</b>	
	<b>Итого по этапу</b>	<b>288</b>	<b>4</b>	<b>176</b>	<b>108</b>	
<b>II Этап. Учебно-тренировочный этап. 1 год обучения. Т-1</b>						
	Вводное занятие (знакомство с коллективом, техникой	2	2			

	безопасности, план работы на год, история танца, правила поведения в зале, на конкурсе, на концерте)					
1	Раздел 1. Музыкально – ритмическая подготовка	8		8		
2	Раздел 2. Практика- Специальная физическая подготовка	72		72		
3	Раздел 3. Основы стандартных танцев	128		56	72	
4	Раздел 4. Хореографическая подготовка	4		4		
5.	Итоговое занятие	2		2		турнир
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>2</b>	<b>142</b>	<b>72</b>	
<b>II Этап. Учебно-тренировочный этап. 2 год обучения. Т-2</b>						
	Вводное занятие (ознакомление с техникой безопасности, план работы на год)	2	2			
1	Раздел 1. Музыкально – ритмическая подготовка	10		10		
2	Раздел 2. Практика- Специальная физическая подготовка	72		72		
3	Раздел 3. Основы стандартных танцев	126		54	72	
4	Раздел 4. Хореографическая подготовка	4		4		
5.	Итоговое занятие	2		2		
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>2</b>	<b>142</b>	<b>72</b>	турнир
<b>II Этап. Учебно-тренировочный этап. 3 год обучения. Т-3</b>						
	Вводное занятие (знакомство с коллективом, техникой безопасности, план работы на год, история танца, правила поведения в зале, на конкурсе, на концерте)	2	2			
1	Раздел 1. Музыкально – ритмическая подготовка	10		10		
2	Раздел 2. Практика- Специальная физическая подготовка	72		72		
3	Раздел 3. Основы стандартных танцев	126		54	72	
4	Раздел 4. Хореографическая подготовка	4		4		
5.	Итоговое занятие	2	2	2		турнир
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>2</b>	<b>143</b>	<b>72</b>	
<b>II Этап. Учебно-тренировочный этап. Т-4. 4 год обучения.</b>						
	Вводное занятие (ознакомление с техникой безопасности, план работы на год)	2	2			
1	Раздел 1. Музыкально – ритмическая подготовка	10		10		
2	Раздел 2. Практика- Специальная физическая подготовка	72		72		
3	Раздел 3. Основы стандартных танцев	126		54	72	
4	Раздел 4. Хореографическая подготовка	4		4		
5.	Итоговое занятие	2		2		турнир

	Итого	216	2	142	72	
--	-------	-----	---	-----	----	--

<b>II Этап. Учебно-тренировочный этап. 5 год обучения. Т-5</b>						
	Вводное занятие (знакомство с коллективом, техникой безопасности, план работы на год, история танца, правила поведения в зале, на конкурсе, на концерте)	2	2			
1	Раздел 1. Музыкально – ритмическая подготовка	10		10		
2	Раздел 2. Практика-Специальная физическая подготовка	72		72		
3	Раздел 3. Основы стандартных танцев	126		54	72	
4	Раздел 4. Хореографическая подготовка	4		4		
5.	Итоговое занятие	2		2		турнир
	Итого	216	2	142	72	
	Итого по IIэтапу	1080	10	710	360	
<b>III Этап. Этап совершенствования творческих способностей. СС-1. 1 год обучения.</b>						
	Вводное занятие (ознакомление с техникой безопасности, план работы на год)	2	2			
1	Раздел 1. Музыкально – ритмическая подготовка	10		10		
2	Раздел 2. Практика- Специальная физическая подготовка	72		72		
3	Раздел 3. Основы стандартных танцев	126		54	72	
4	Раздел 4. Хореографическая подготовка	4		4		
5.	Итоговое занятие	2		2		турнир
	Итого	216	2	142	72	
<b>III Этап. Этап совершенствования творческих способностей. СС-2. 2 год обучения.</b>						
	Вводное занятие (ознакомление с техникой безопасности, план работы на год)	2	2			
1	Раздел 1. Музыкально – ритмическая подготовка	10		10		
2	Раздел 2. Практика-Специальная физическая подготовка	72		72		
3	Раздел 3. Основы стандартных танцев	126		54	72	
4	Раздел 4. Хореографическая подготовка	4		4		
5.	Итоговое занятие	2		2		турнир
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>2</b>	<b>142</b>	<b>72</b>	
<b>III Этап. Этап совершенствования творческих способностей. СС-3. 3 год обучения.</b>						
	Вводное занятие (ознакомление с техникой безопасности, план работы на год)	2	2			
1	Раздел 1. Музыкально – ритмическая подготовка	10		10		
2	Раздел 2. Практика-Специальная физическая подготовка	72		72		

3	Раздел 3. Основы стандартных танцев	126		54	72	
4	Раздел 4. Хореографическая подготовка	4		4		
5.	Итоговое занятие	2		2		турнир
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>2</b>	<b>142</b>	<b>72</b>	
	<b>Итого по III этапу</b>	<b>648</b>	<b>6</b>	<b>426</b>	<b>216</b>	
	<b>Итого по программе</b>	<b>2016</b>	<b>20</b>	<b>1312</b>	<b>684</b>	

### 3.2. Календарный учебный график

#### 4-ой год обучения: Гр. № Т- 2 ( 2 этап 2 г\о)

Месяц	сентябрь			октябрь				ноябрь					декабрь					январь			февраль				март				апрель				май			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов	т	1																																		
	п	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	инд	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Текущая и промежуточная аттестация				Турнир «Экспромт»									Турнир «Голубой Байкал»					Чемпионат Иркутской области							Турнир «Кубок Гармонии»				Турнир «Вальс победы»							
Всего часов	18			24				30					30					18			24				24				24			24				
Объем	<b>216 часов, из них:144 ч (групповые), 72ч индивидуальные на 1 пару; индивидуальные на 3 пары = 216 часов</b>																																			

**5-ый год обучения: Гр. № Т-3 ( 2 этап 3 г\о)**

Месяц	сентябрь			октябрь				ноябрь					декабрь					январь				февраль				март				апрель				май			
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Кол-во	г	1																																			
	п	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
	Инд	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Текущая и промежуточная аттестация				Турнир «Экспромт» г. Иркутск Турнир «Данс Аккорд» г. Москва									Турнир «Голубой Байкал» г. Иркутск					Чемпионат Иркутской области				Участие в турнире «Латинский квартал» г. Москва				Турнир «Кубок Гармонии» г. Иркутск				Турнир «Вальс победы» г. Иркутск							
Всего часов	18			24				30					30					18				24				24				24				24			
Объем	216 часов, из них 144 ч (групповые); 72ч индивидуальные на 1 пару; Индивидуальные на 4 пары = 288 часов																																				

**6-ый год обучения: Гр. № Т-2, ( 2 этап 4 г\о)**

Месяц	сентябрь			октябрь				ноябрь					декабрь					январь			февраль				март				апрель				май									
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36						
Кол-во часов	т	1																																								
	п	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4						
	Инд	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2						
Текущая и промежуточная аттестация				Турнир «Экспромт» г. Иркутск Турнир «Данс Аккорд» г. Москва														Турнир «Голубой Байкал» г. Иркутск					Чемпионат Иркутской области				Участие в турнире «Латинский квартал» г. Москва								Турнир «Кубок Гармонии» г. Иркутск				Турнир «Вальс победы» г. Иркутск			
Всего часов	18			24				30					30					18			24				24				24				24									
Объем	<b>216 часов, из них:144 ч (групповые) 72ч индивидуальные на 1 пару; индивидуальные на 3 пары = 216 часов</b>																																									



### 3.3. Условия реализации программы

#### *Материально - техническое обеспечение учебного процесса:*

Материально-технические условия

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы до 200 кг	штук	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	6
4	Жилет с отягощением	штук	14
5	Зеркало 12х2 м	штук	1
6	Мат гимнастический	штук	14
7	Музыкальный центр	штук	1
8	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 – 5,0 кг	комплект	3
9	Обруч гимнастический	штук	14
10	Палка гимнастическая	штук	14
11	Пояс утяжелительный	штук	14
12	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
13	Скакалка гимнастическая	штук	14
14	Станок хореографический 12 м	комплект	1
15	Стенка гимнастическая	штук	7
16	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
17	Утяжелители для ног	комплект	14
18	Утяжелители для рук	комплект	14

### 1.4. Формы аттестации. Оценочные материалы

#### **Формы и виды контроля и аттестации**

**Входной контроль** – тестирование физической подготовки воспитанника перед началом занятий при помощи тестов ОФП:

**Текущий контроль** - тестирование физической подготовки воспитанника перед началом занятий при помощи тестов ОФП и тестовых спаррингов;

**Промежуточная (итоговая) аттестация** - зачет, показательные выступления, соревнования.

Оценочные материалы в приложении 1 (электронная форма)

Критерии оценки определяются исходя из планируемых результатов.

## Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

№	Контрольный упражнения и единицы измерения	Мальчики	Девочки
1.	Прыжок в длину с места (см)	115	110
2.	Равновесие на одной ноге, другая нога согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения, сек.)	4	5
3.	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	7	5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа:

№	Контрольный упражнения и единицы измерения	Мальчики	Девочки
1.	Бег 20 метров (сек.)	4.5	4.8
2.	Прыжок в длину с места (см)	140	130
3.	Подъем туловища, лежа на спине (раз/мин.)	35	20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

№	Контрольный упражнения и единицы измерения	Мальчики	Девочки
1.	Бег 20 метров (сек.)	3.8	4.4
2.	Прыжок в длину с места (см)	200	175
3.	Подъем туловища, лежа на спине (раз/мин.)	47	40

### 3.5. Методические материалы

#### *Формы организации учебного занятия*

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется, начиная с третьего года обучения на этапах тренировочных и совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах тренировочных и совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта танцевальный

спорт допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Обучение по программе проходит в форме занятий, как индивидуальных, так и групповых.

Программа также включает разные виды занятий:

- учебное занятие;
- занятие – игра;
- открытое занятие;

Формы организации деятельности детей на занятии:

- коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);

- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;

- парная, предполагающая общение с двумя воспитанниками при постановке дуэтных танцев;

- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

Формы проведения занятий: мастер-класс, практическое занятие, соревнование, турнир.

По количеству детей, участвующих в занятиях;

- групповые;
- индивидуальные (на этапе подготовки к соревнованию, концерту и др.) по отдельным планам.

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога дополнительного образования и учащегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в концертах и праздниках, конкурсах и т.д.

По дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Реализация дополнительной общеразвивающей программе по спортивным бальным танцам «Спортивные бальные танцы. Европейская программа» должна осуществляться на основе классических позиций современной педагогической науки, а именно:

с учетом методов проведения занятий, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративных (дети усваивают и воспроизводят готовую информацию);
- репродуктивных (дети воспроизводят полученные знания);
- поисковых (дети самостоятельно ищут новые варианты соединения фигур в танцах);

с учетом различных форм работы с обучающимися:

- теоретических занятий (объяснения, беседы, лекции);
- наглядных занятий (видеопоказы, показательные выступления профессиональных пар и коллективов);
- практических занятий (изучение движений, фигур, композиций; постановка концертных номеров, участие в конкурсах и пр.);

с учетом принципов, заложенных в содержание обучения:

- «от простого к сложному»,
- «от медленного к быстрому»,
- «посмотри, осмысли и выполни»,
- «вместе с партнером»,
- «от эмоций к логике, от логики к ощущению»;

Педагогические технологии, реализуемые в образовательном процессе, предусмотрены следующие:

- дифференцированного обучения (групповое и индивидуальное обучение, работа с дошкольниками, одаренными);
- обучение в сотрудничестве;
- игровые технологии;
- медиа технологии.

### ***Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:***

*По источнику познания:*

- словесный (объяснение, рассказ, инструктаж, дискуссия)
- практический
- наглядный (проведение мастер – классов, видео);
- работа с литературой.

*По типу познавательной деятельности:*

- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- проблемный (дискуссия, проблемная ситуация);
- исследовательский (самостоятельная научно-исследовательская деятельность)

*На основе структуры личности:*

- методы формирования сознания, понятий, взглядов, убеждений (рассказ, беседа, показ иллюстраций, индивидуальная работа);
- методы стимулирования и мотивации учебной деятельности и поведения (одобрение, похвала, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера).

**Нормативные документы, которые регламентируют реализацию дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные балльные танцы. Европейская программа».**

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт, утвержденный приказом Минспорта России от «26» декабря 2014 г. № 1077 (Зарегистрировано в Минюсте России 30 января 2015 г. N 35811);
- Правила вида спорта «танцевальный спорт», утверждённые приказом Минспорта России от «12» декабря 2017г. № 1066
- «Положение о классах мастерства спортсменов по танцевальному спорту», утвержденные Решением Президиума Общероссийской общественной спортивной организации «Всероссийской федерацией танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла» от «24» ноября 2017 г. №45 и др.

### **3.6. Список литературы**

**Основная:**

1. Волконский С.М. Художественные отклики: Статьи о театре, музыке, пантомиме. Серия: Школа сценического мастерства. Издательство стереотип. –URSS.2015 г.224 с.

2. Максимова Н.Ю. Листики музыкальной ритмики в России. - URSS.2014 г.48 с
3. Никитина Л.М. Листики музыкальной ритмики в России. - URSS.2016 г.120 с
4. Никитина Л.М. Листики музыкальной ритмики в России. - URSS.2015 г.120 с
5. Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 6-е издание, 2011 год.
6. The Ballroom Technique — ISTD, 10-е издание, исправленное, 1994 год.
7. Viennese Waltz — B.D.C., Recommended version, издание ISTD, 2001 год.
8. WDSF Syllabus — программа World Dance Sport Federation (WDSF), 2016 год.
9. WDSF Ballroom Technique Books — учебники по технике европейских танцев, издание WDSF, 2013 год.

**Дополнительная:**

1. Барышникова, Т. К. Азбука хореографии [Текст] / Т. К. Барышникова. –М.: Айрис Пресс, 2000. – 266 с.
2. Бондаренко, Л. А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях [Текст] / Л. Бондаренко – Киев: Муз. Україна, 1985. – 222 с.
3. Бурмистрова, И. Школа танца для юных [Текст] / И Бурмистрова, К. Силаева – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 240 с.
4. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. – С.-Пб.: Лань, 2001. – 192 с.
5. Васильева Т. К. Секрет танца [Текст] / Т. К. Васильева. – С.-Пб.: Диамант, ООО «Золотой век», 1997. – 231 с.
6. Воронина И. Историко-бытовой танец: учебное пособие [Текст] / И. Воронина. – Москва: Искусство, 1980. - 128 с.
7. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца: упражнения у станка: Учебное пособие для студентов хореографического факультетов, вузов культуры [Текст] / Г. П. Гусев. – М.: Владос, 2002. - 205 с.
8. Климов А. Основы русского народного танца: учебник для студентов хореографических отделений институтов культуры, балетмейстерских факультетов театральных институтов и учащихся хореографических училищ [Текст] / А Климов. — М.: Искусство, 1981. — 270 с.

**Видеоматериалы по танцевальному спорту:**

1. Танцевальная энциклопедия, Видеокаталог фигур по латине.
2. Пино В., Бучиарелли А. «Как стать чемпионом».
3. Нордин Г., Нордин Н., «Популярные английские вариации»
4. Плетнев Л., Учебный цикл «Линия танцев европейская программа»
5. Херн Д., Популярный английские вариации стандарт
6. Казимирчик Е., «Стандарт»

**4. Иные материалы**

Приложение 1. Мониторинг уровня сформированности предметных , метапредметных, личностных результатов.

Приложение 2. Календарно-тематический план