

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 302 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО  
Решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 302  
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ школы № 302  
И.В. Захарова  
Приказ № 162 от «31» августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Школа бального танца «Стиль»  
Возраст детей: 7 - 13 лет  
Срок реализации: 8,5 месяцев**

Разработчик программы: Дружинин В.С.  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа «Спортивно-бальные танцы» создана на основе авторской программы «В мире спортивного танца» руководителей танцевально-спортивного клуба «ИКС-ЛАЙН» Юрасова Алексея Александровича и Юрасовой Антонины Юрьевны.

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** - базовый

При разработке программы использовались следующие нормативные документы:

	<b>Нормативные акты</b>
<b>Основные характеристики программы</b>	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «283») (ст.,12, ст.75)
<b>Порядок проектирования</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)
<b>Условия реализации</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75), СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. 41);
<b>Содержание программы</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
<b>Организация образовательного процесса</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17;ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);

Танец - совершенно особый вид искусства. Было бы крайне легкомысленно считать танцы лишь развлечением, способом приятного времяпровождения. Танец отражает чувства. Через танец человек познает окружающий мир, учится взаимодействовать с ним. Танцы - прекрасное лекарство, помогающее избавиться от многих заболеваний и укрепить здоровье. Наши предки танцевали, когда хотели слиться с природой, энергетически подпитаться от нее. Последователь суфизма Хазрат Инайят Хан писал:

«Здоровье есть состояние совершенного ритма и тона. Музыка есть ритм и тон. Когда здоровье не в порядке, это значит, что музыка в нас неправильна, необходима помощь гармонии и ритма, чтобы привести нас в состояние Гармонии и Ритма». Танец дарит человеку здоровье, понимаемое не как отсутствие болезненных ощущений, а как полнота и естественность жизни, как самореализация. Но танец - это и прекрасный лекарь. Он способствует уменьшению локального мышечного напряжения - так называемых зажимов. Одновременно происходит тренировка равновесия и дыхания, улучшаются подвижность и осанка. Любые танцы учат владеть своим телом, помогают скорректировать фигуру.

**Актуальность.** Современные спортивно-бальные танцы сочетают в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Понимание значения танцев, как формы искусства, обладающей спортивными аспектами, способствовало образованию танцевального спорта, ставшего устойчивой эстетической единицей сегодняшнего дня. Продолжением этого процесса стало образование своеобразной условной «пирамиды», на различных уровнях которой возможно комфортное пребывание и перемещение различных возрастных и социальных групп в зависимости от их взгляда на формулу «искусство - спорт». Танец затрагивает все сферы жизни - музыкальную, спортивную, творческую и относится к группе сложно - координационных видов досуговой деятельности.

Выбирая спортивно-бальные танцы - как вид деятельности, учащиеся получают превосходную методику воспитания личности и приобщения ее к общечеловеческим ценностям. При формировании специфического технико-тактического стиля деятельности, идейных основ поведения, этических норм и навыков, создаются условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, ее интеграции в систему отечественной культуры и спорта. Развивается интеллектуально и духовное эго личности, укрепляется психическое и физическое здоровье.

**Отличительные особенности** программы основаны на новейших технологиях и игровых методах и направлены на обучение технике спортивного танца, включение элементов эстрадного танца, движений и вариаций в различных сочетаниях, обучение основам этикета, эстетике и сценическому движению.

Танцы сочетают в себе большое разнообразие движений, высокую динамику, сложное построение позиций и фигур, четкое взаимодействие партнеров в паре, поэтому

спортивно - техническая подготовка (ОФП и СФП) является одной из основ программы обучения танцоров всех возрастных групп.

### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для детей в возрасте 7-13 лет. Принимаются все желающие. Группа может формироваться как одновозрастной, так и разновозрастной.

Предполагаемая наполняемость 15 человек в группе

### **Объем и срок реализации программы**

Продолжительность реализации программы – 8,5 месяцев (с середины сентября по май месяц включительно, 100 часов). Занятия проводятся 12 раз в месяц, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия: 45 минут

**Цель:** развитие гармоничной личности, основанное на формировании интереса к спортивным танцам с помощью общеразвивающих физических и хореографических упражнений.

### **Задачи программы:**

*Обучающие:*

- Научить упражнениям на развитие координации, гибкости, равновесия.
- Научить комплексу специальных хореографических упражнений.
- Освоить основные принципы танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
- Изучение основ конкретного ритмического рисунка танцев разных программ.
- Изучение основ структуры танца, построение композиций.

*Развивающие:*

- Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).
- Развитие ритмической координации.
- Работа над биомеханикой и фазами действий.
- Развитие сценического движения и эстетики.
- Развитие артистизма эмоциональных качеств.
- Развитие высших психических функций (память, внимание, мышление, воображение и представление).

*Воспитательные:*

- Воспитание стойкого интереса и целеустремленности к танцевальному спорту.
- Воспитание настойчивости, чувства прекрасного.

-Воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.

-Воспитание культуры поведения и основ этикета.

-Воспитание трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.

-Привитие необходимых гигиенических навыков.

### **Условия реализации образовательной программы**

Данная программа предназначена для детей в возрасте 7-13 лет. Принимаются все желающие. Группа может формироваться как разновозрастной, так и разновозрастной.

Количество детей в группе 15 человек. Состав группы постоянный

### ***Структура занятия***

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

*В подготовительной* части решаются следующие задачи: организация воспитанников; ознакомление с задачами и содержанием занятия; подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата).

*Основная часть* направлена на совершенствование ранее разученных фигур, композиций, а также освоение новых, поэтому может носить комплексный характер.

*Заключительная часть* позволяет снизить нагрузку, снять утомление, повысить эмоциональный тонус или снять чрезмерное возбуждение, подвести итоги занятия и определить задачи следующего занятия.

### ***Формы проведения занятий***

- групповые;
- индивидуальные, индивидуально-групповые;
- репетиционно - тренировочная деятельность;
- концертная деятельность;
- самостоятельная тренировочная деятельность;
- выезды (лагерные сборы);
- конкурсная деятельность;
- открытые занятия для родителей.

### ***Используемые методы обучения;***

-Словесные: устное объяснение, беседа, анализ видеоматериала и выступлений других танцоров.

-Наглядные: прослушивание аудиозаписей, просмотр видеоматериалов, показ движений педагогом, наблюдение за исполнением движений педагога и учащихся.

-Практические: тренировочные упражнения, разучивание танца.

## Планируемые результаты:

### *Личностные*

- развитие способности справляться с последствиями психических стрессов;
- развитие положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению курса «Спортивные танцы»;
- умение общаться в коллективе;
- готовность к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности;
- уважение к творческим достижениям других учащихся.

### *Метапредметные*

- корректировать - вносить необходимых дополнения и коррективы в план действий в случае обнаружения ошибки; психологически настраивать себя при подготовке к концертной деятельности;
- чувствовать ритм, грамотно и музыкально исполнять танцевальные движения и их разновидности;
- оценивать - осознавать насколько качественно им выполнена учебная задача;
- осуществлять в коллективе совместную деятельность, в частности выступление на концерте;

выступать перед аудиторией,

- поддерживать физическое здоровье, приобщаясь к здоровому образу жизни.

### *Предметные*

Учащийся

будет знать

- знать правила выполнения танцевальных композиций;
- знать правила поддержания правильной осанки;
- иметь представление об опорно-двигательном аппарате;
- знать как точно, выразительно, эмоционально и координировано воспроизводить названные или показанные элементы танца педагогом;
- знать основу техники базовых шагов отдельно и в связках;
- знать правила выполнения заданных движений, комбинаций согласно основным разделам программы;

### Учебный план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1		опрос
2.	История рождения танца.	1	1		

3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	5	1	4	педагогическое наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка(СФП)	9	1	8	педагогическое наблюдение
5.	Массовые танцы - диско, авторская композиция	7	1	6	педагогическое наблюдение
6.	Хореографическая подготовка	20	1	18	педагогическое наблюдение
7..	Музыкально - двигательное обучение, музыкальные игры.	14	1	12	педагогическое наблюдение
8.	Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса	10	1	8	педагогическое наблюдение
9.	Техника квикстепа	7	1	6	педагогическое наблюдение
10.	Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы	8	2	6	педагогическое наблюдение
11.	Техника ча-ча-ча	8	2	6	соревнование
12.	Техника джайва	8	1	6	
13.	Восстановительные мероприятия	1		1	
14.	Контрольные испытания, аттестация	2		2	аттестация
	Итого:	100	15	89	

### Календарный учебный план

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	14.09.20	25.05.21	34	100	100	3 раза в неделю по 45 мин

### Рабочая программа на 2020-2021 учебный год

Программа «Спортивно-бальные танцы» имеет физкультурно-спортивную направленность и создана на основе авторской программы «В мире спортивного танца» руководителей танцевально-спортивного клуба «ИКС-ЛАЙН» Юрасова Алексея Александровича и Юрасовой Антонины Юрьевны.

Танец - совершенно особый вид искусства. Было бы крайне легкомысленно считать танцы лишь развлечением, способом приятного времяпровождения. Танец отражает чувства. Через танец человек познает окружающий мир, учится взаимодействовать с ним. А еще танцы - прекрасное лекарство, помогающее избавиться от многих заболеваний и укрепить здоровье. Наши предки танцевали, когда хотели слиться с природой, энергетически подпитаться от нее. Последователь суфизма Хазрат Инайят Хан писал: «Здоровье есть состояние совершенного ритма и тона. Музыка есть ритм и тон. Когда

здоровье не в порядке, это значит, что музыка в нас неправильна, необходима помощь гармонии и ритма, чтобы привести нас в состояние Гармонии и Ритма». Танец дарит человеку здоровье, понимаемое не как отсутствие болезненных ощущений, а как полнота и естественность жизни, как самореализация. Но танец - это и прекрасный лекарь. Он способствует уменьшению локального мышечного напряжения - так называемых зажимов. Одновременно происходит тренировка равновесия и дыхания, улучшаются подвижность и осанка. Любые танцы учат владеть своим телом, помогают скорректировать фигуру.

#### **Задачи программы:**

##### *Обучающие:*

- Научить упражнениям на развитие координации, гибкости, равновесия.
- Научить комплексу специальных хореографических упражнений.
- Освоить основные принципы танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
- Изучение основ конкретного ритмического рисунка танцев разных программ.
- Изучение основ структуры танца, построение композиций.

##### *Развивающие:*

- Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).
- Развитие ритмической координации.
- Работа над биомеханикой и фазами действий.
- Развитие сценического движения и эстетики.
- Развитие артистизма эмоциональных качеств.
- Развитие высших психических функций (память, внимание, мышление, воображение и представление).

##### *Воспитательные:*

- Воспитание стойкого интереса и целеустремленности к танцевальному спорту.
- Воспитание настойчивости, чувства прекрасного.
- Воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.
- Воспитание культуры поведения и основ этикета.
- Воспитание трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.
- Привитие необходимых гигиенических навыков

#### **Содержание программы**



### Тема 1 Вводное занятие. Техника безопасности.

Техника безопасности на занятиях, на сцене. Форма одежды, дисциплина.

### Тема 2 Музыкально-ритмическая подготовка

- повороты в танцах европейского стандарта;
- вращения в латиноамериканских танцах;
- изучение комплекса музыкально-двигательных элементов, обеспечивающих основу всестороннего физического развития воспитанников;
- изучение поворотов на примере вращений в самбе (вольтовый поворот);
- усложненный комплекс ритмических упражнений;
- элементы классического экзерсиса;
- совершенствование и закрепление полученных двигательных функций и навыков в согласовании движений в музыке.

### Тема 3 Специальная физическая подготовка (теория)

Основными средствами СФП являются упражнения, близкие к технике танца, базовым структурам движений. Упражнения по СФП направлены на развитие специфических физических качеств, применяемых к характеру упражнений фигур каждого танца (характеру танца, музыке, ритму, балансу, ориентировке в зале, пространстве, умению владеть паркетом, статической и динамической выносливости). Совершенствование учебно-тренировочного процесса использование инноваций различных областей науки (спортивная медицина, физиология спорта, спортивная психология).

### Тема 4: Структура танца

- подбор и согласование фигур;
- правильная расстановка;
- схема перемещения пары по залу;
- структура композиций исполнение композиций.

### Тема 5: Техника квикстена

Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

### Тема 6: Техника медленного вальс

Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций и композиций.

### Тема 7: Основы латиноамериканских танцев.

Внешний спин-поворот, закрытая перемена, левый поворот, виск, шассе, внешняя перемена в ПП, крыло, тэлемарк. *Техника самбы* музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Тема 8: Техника ча-ча-ча

Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Тема 9: Техника джайва

Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Тема 10: Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка- основа развития физических качеств, совершенствования двигательных функций и повышения спортивной работоспособности;

Тема 11: Соревнование. Выступление

Участие в концертах, соревнованиях, конкурсах.

Тема 12: Восстановительные мероприятия

Система специальных средств и условий восстановления в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований и в интервалах между занятиями и соревнованиями.

**Планируемые результаты:**

***Личностные***

- развитие способность справляться с последствиями психических стрессов;
- развитие положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению курса «Спортивные танцы»;

- умение общаться в коллективе;

- готовность к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности;

- уважение к творческим достижениям других учащихся.

***Метапредметные***

- корректировать - вносить необходимых дополнения и коррективы в план действий в случае обнаружения ошибки; психологически настраивать себя при подготовке к концертной деятельности;

- чувствовать ритм, грамотно и музыкально исполнять танцевальные движения и их разновидности;

- оценивать - осознавать насколько качественно им выполнена учебная задача;

- осуществлять в коллективе совместную деятельность, в частности выступление на концерте;

выступать перед аудиторией,

- поддерживать физическое здоровье, приобщаясь к здоровому образу жизни.

### ***Предметные***

Учащийся

будет знать

- знать правила выполнения танцевальных композиций;
- знать правила поддержания правильной осанки;
- иметь представление об опорно-двигательном аппарате;
- знать как точно, выразительно, эмоционально и координировано воспроизводить названные или показанные элементы танца педагогом;

названные или показанные элементы танца педагогом;

- знать основу техники базовых шагов отдельно и в связках;
- знать правила выполнения заданных движений, комбинаций согласно основным разделам программы;

### **Календарно - тематическое планирование**

№ п\п	Тема занятия	Количество часов		Дата	
		План	Факт	План	Факт
1.	Инструктаж по Т.Б Водное занятие.				
2.	Техника безопасности. Специальная физическая подготовка	1			
3.	Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка.	1			
4.	Структура танца. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа. Музыкально-ритмическая подготовка.	1			
5.	Основы латиноамериканских танцев. Структура танца. Техника самбо. Музыкально-ритмическая подготовка.	1			
6.	Структура танца. Техника ча-ча-ча. Музыкально-ритмическая подготовка.	1			
7.	Общефизическая подготовка. Структура танца. Музыкально-ритмическая подготовка.	1			
8.	Общефизическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
9.	Структура танца. Основы латиноамериканских танцев. Техника ча-ча-ча.	1			
10.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1			
11.	Техника джайва. Общая физическая подготовка структура танца. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	1			

12.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
13.	Общезфизическая подготовка. Структура танца. Техника самбо.	1			
14.	Общезфизическая подготовка. Выступление на празднике.	1			
15.	Общезфизическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбо.	1			
16.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
17.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1			
18.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
19.	Общезфизическая подготовка. Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований.	1			
20.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1			
21.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
22.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
23.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника самбо.	1			
24.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1			
25.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
26.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
27.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
28.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1			
29.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1			
30.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
31.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
32.	Контрольные испытания, аттестация.	1			
33.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1			

34.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
35.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
36.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1			
37.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
38.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
39.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
40.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
41.	Соревнования.	1			
42.	Анализ соревнований.	1			
43.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника самбо.	1			
44.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
45.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1			
46.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
47.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1			
48.	Соревнования. Выступления.	1			
49.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
50.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
51.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1			
52.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
53.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
54.	Общезфизическая подготовка. Выступление на празднике.	1			

55.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
56.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1			
57.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
58.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
59.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1			
60.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
61.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника самбо.	1			
62.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
63.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
64.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
65.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
66.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1			
67.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1			
68.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
69.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
70.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
71.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1			
72.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			

73.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
74.	Соревнования.	1			
75.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
76.	Общефизическая подготовка. Техника самбо.	1			
77.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
78.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
79.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1			
80.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
81.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
82.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
83.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
84.	Соревнования. Выступления.	1			
85.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1			
86.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
87.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
88.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
89.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1			
90.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
91.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1			
92.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
93.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника джайва.	1			

94.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
96.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
97.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1			
98.	Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
99.	Специальная физическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	1			
100.	Итоговое занятие.	1			
<b>Итого:</b>		100			

**Входная диагностика** проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- открытое занятие

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения с целью выявления уровня освоения программы обучающимися.

Формы:

- открытое занятие
- участие в концертах, фестивалях, смотрах танцевального творчества.

**Методические обеспечение:**

1. CD диски с подборкой музыкальных фонограмм.
2. DVD диски с записью конкурсов и УММ по спортивным танцам.
3. Видео уроки по спортивным танцам  
[http://www.youtube.com/watch?v=79fbCi\\_TDqg&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=79fbCi_TDqg&feature=related)  
<http://www.youtube.com/watch?v=dK-2puV9hAo&feature=related>  
[http://www.youtube.com/watch?v=Nk4ouk\\_ktGo&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=Nk4ouk_ktGo&feature=related)  
<http://www.youtube.com/watch?v=xPlysXp0oi0&feature=related>  
[http://www.youtube.com/watch?v=PVOR\\_H6DALs&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=PVOR_H6DALs&feature=related)



<http://www.youtube.com/watch?v=ulcXYjb4eBU&feature=related>  
<http://www.youtube.com/watch?v=r8-T6Pi8XG8&feature=related>  
<http://www.youtube.com/watch?v=vherTL0CvJE&feature=related>

### **Литература**

1. Барышников Т. «Азбука хореографии». Москва. Рольф. 2001 г.
2. Говард Г. Техника европейских танцев. 2003,.
3. Иванникова О.В. Латиноамериканские танцы: Румба и ча -ча-ча Издательство: АСТ, Сталкер. 2005.
4. Н. Кауль Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы Издательство: Феникс. 2008.
5. Пигулевский В. Элементарная теория танца. Киев: Наука, 2011.

### **Материально- техническое обеспечение программы:**

Танцевальная паркетная площадка площадью не менее 80 кв.м. и дли ной стороны не менее 7 м.

Мультимедийный комплекс;;

CD проигрыватель;

Степ-платформы – 15 шт;

Гимнастический коврики для занятий на полу в количестве 15 шт;

Скакалки;

Гантели

Зеркала.