

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи г.Томска

ПРИНЯТА
на заседании Методического совета
протокол № 1
от «22» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора МАОУ ДО ДТДИМ
_____ М.С. Дозморов
приказ от «25» августа 2025 г. № 366

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности

**Индивидуального обучения
по предмету «Бальный танец»**

Возраст обучающихся: 4 - 20 лет
Срок реализации: 10 лет

Автор-составитель:
Вишнякова Елена Валерьевна,
педагог дополнительного образования

Паспорт программы

Название программы - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бальный танец»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 4-20 лет

Срок обучения – 10 лет

Режим занятий – от 1 до 3 раз в неделю

Особенности состава обучающихся – постоянный

Форма обучения – очная

Программа реализуется на внебюджетной основе

Нормативная база

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. от 31.07.2025).
2. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в ред. распоряжений Правительства Российской Федерации от 15.05.2023 № 1230-р, от 21.10.2024 № 2963-р, от 01.07.2025 № 1745-р).
6. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. №467 (с изм. на 21 апреля 2023 года).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.08.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 1 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
11. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 №АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число

- десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны».
12. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ" (с изменениями и дополнениями от 21 февраля, 26 июля 2022 г., 22 февраля 2023 г.)

Локальные нормативные акты МАОУ ДО ДТДиМ:

1. Устав МАОУ ДО ДТДиМ (утвержден начальником департамента образования администрации Города Томска 10 февраля 2015 г., с изм. от 10.12.2019, от 03.03.2021).
2. Методические рекомендации МАОУ ДО ДТДиМ по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования.
3. Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся МАОУ ДО ДТДиМ (утв. приказом МАОУ ДО ДТДиМ от 23.09.2021 №311).
4. Положение о режиме занятий МАОУ ДО ДТДиМ (утв. приказом МАОУ ДО ДТДиМ от 23.09.2021 №311).
5. Положение о порядке выдачи документа об обучении лицам, освоившим образовательную программу МАОУ ДО ДТДиМ (утв. приказом МАОУ ДО ДТДиМ от 23.09.2021 №311).

РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа индивидуального обучения танцевально-спортивного клуба (ТСК) «Калейдоскоп-ДТДиМ» является *физкультурно-спортивной* направленности, *авторской*, составлена на основе положения о танцевально-спортивном клубе, нормативных документов Федерации танцевального спорта России, с учетом опыта деятельности педагогов ТСК «Калейдоскоп-ДТДиМ». При составлении программы изучен, обобщен и использован опыт ведущих специалистов бальной хореографии, педагогов по спортивным танцам Великобритании и России.

Освоение учебных дисциплин распределяется в соответствии со спецификой возраста, уровнем (классом) танцора по 3 ступеням обучения: подготовительном, спортивном, хобби.

Необходимость индивидуального обучения обусловлена: возрастающими потребностями родителей (заказчиков) в данном виде деятельности детей; проблемой качественной подготовки большого количества танцевальных пар к турнирам и соревнованиям разного уровня; проблемой повышения спортивного мастерства обучающихся (получение классов и спортивных разрядов).

В связи с тем, что балльные танцы исполняются только в паре, танцевальной единицей считается танцевальная пара.

Программа основывается на таких *принципах*, как:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип системности и последовательности в практическом овладении основами танцевального мастерства;
- принцип доступности (движения от простого к сложному, постепенного усложнения учебного материала);
- принцип наглядности, привлечение образного восприятия, использование показа;

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Комплексный характер программы предполагает изучение следующих дисциплин

- *Латино -Американскую программу* (Латина)- 5 танцев: Samba (S), Cha- Cha- Cha (Ch), Rumba (R), Paso Doble (Pd), Jive (J)
- *Европейскую программу* (Стандарт) - 5 танцев: Slow Waltz (W), Waltz (V), Tango (T), Slow Foxtrot (SF), Quick-Step (Q).

Формы организации учебно-воспитательного процесса.

Индивидуальные консультации с танцевальной парой предусмотрены для подготовки к турнирам, исправление теоретических и практических ошибок, формирования индивидуального подчёрка каждой танцевальной пары, исходя из желания и финансовых возможностей танцевальной пары.

Структура программы

Программа предполагает индивидуальные консультации с парами трех уровней (ступени) мастерства:

№	Название	Возраст	Год обучения
1	Подготовительная ступень	4- 7 лет	1-3 г.о.
2	Спортивная ступень (студия)	7-8 - и старше	7 лет
3	Хобби (концертный состав)	14-15	3 и более

• *Подготовительный уровень*

- Рассчитан на 3 года обучения. На индивидуальное обучение принимаются дети 4-5 лет, прошедшие предварительный отбор.

• *Спортивная ступень*

- Дети 7-8 лет, прошедшие обучение на подготовительной ступени и показавшие хорошие способности для занятий спортивными танцами, либо прошедшие предварительный конкурсный отбор программы.
- Возрастная категория и класс спортсмена определяется, согласно нормативным документам ФТСР (приложение № 9).

• Спортивная ступень включает группы младшего и старшего составов

Возрастная категория	Дети 1	Дети 2	Юниоры 1	Юниоры 2	Молодежь	Взрослые
Возраст	С7 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-18 лет	19 и старше
Состав	Младший состав		Старший состав			

- В течение всего срока прохождения обучения на спортивной ступени учащийся овладевает программой «D», «C», «B», «A», «S» класса, занимается конкурсной программой.
- *Хобби (концертный состав)*
 - Дети 14-15 лет, прошедшие обучение на подготовительной, спортивной ступени, желающие заниматься собственным совершенствованием. Возможен перевод ребенка и после прохождения 3-годового обучения на подготовительной ступени, в зависимости от его способностей, желания и результатов участия в конкурсах и турнирах.
- *Индивидуальные **платные** консультации* проводятся с танцевальными парами всех

ступеней.

- Занятия проходят по востребованности, количество часов (60 мин.) определяет заказчик.
- На подготовительном уровне консультации проводятся по программе 6 танцев (W,V,Q,S,Ch,J).
- Пары спортивной ступени получают консультации по программе 8 и 10 танцев (W,T,V,F,Q,S,Ch,R,Pd,J).

Подготовительная ступень

Рассчитана на 3 года обучения. Принимаются дети 4-5 лет, прошедшие предварительный отбор, при наличии физических данных, музыкального слуха, чувства ритма и координации движений. По результатам обучения дети принимаются на первый год обучения.

По результатам обучения детей на подготовительной ступени, они принимаются в основной состав студии.

Цель: ознакомление ребенка с искусством танца, мотивация его к занятию бальными танцами, помощь в определении его творческих наклонностей.

Задачи:

- совершенствование физических способностей, формирование правильной осанки и исправление ошибок в этом направлении;
- изучение основных точек и линий движения, ориентация на площадке, закрепление этого материала, исправление ошибок;
- овладение упрощенными основами танцев St и Lat;
- развитие первоначальных навыков взаимодействия в паре и в группе.

Бальный танец является основным предметом на 2 и 3 году обучения подготовительной ступени (как подготовка к спортивному бальному танцу).

Занятия проводятся: 1-й год обучения - 1 раз в неделю по 1 часу;

2-й, 3-й год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу.

При подготовке к турниру возможен дополнительный час, в зависимости от возможностей детей и родителей.

На этом этапе ребенок закрепляет общую программу бального танца, характерную для категории Дети-0, и Дети-1 спортивного уровня бального танца. Делается акцент на исправление ошибок при исполнении базовых элементов, тренажей, которые помогут ребенку быстрее адаптироваться к освоению основных фигур танцев Медленный вальс, Быстрый фокс-рот, Самба, Ча -ча - ча, Венский вальс, Джайв.

Принцип освоения материала идет от простого к сложному: из простейших фигур постепенно складываются композиции танцев. Здесь важно обратить внимание на правильное исполнение фигур, их направление, так как закладывается первый опыт парного танцевания, исполнение элементов под счет и под музыку. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом.

Спортивная ступень (4-10 год обучения)

Спортивная ступень ТСК «Калейдоскоп-ДТДМ» включает группы детей младшего и старшего состава в зависимости от возраста и класса танцора. На этой ступени вводятся предметы: классический танец и джаз-танец с целью совершенствования исполнительского мастерства танцоров.

Возрастная категория	Дети 1	Дети 2	Юниоры 1 .	Юниоры 2	Молодежь	Взрослые
Возраст	С 7 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-18 лет	19 и старше
Состав	Младший состав		Старший состав			
Количество учащихся в группе	12-14 человек		10-12 человек			

Цель: Ознакомление ребенка с искусством танца, мотивация его к занятию бальными танцами, помощь в определении его творческих наклонностей. **Задачи:**

- Развитие творческих возможностей и способностей ребенка через занятия бальным танцем
- Воспитание танцора, обладающего внешней и внутренней красотой, умеющего организовать себя для победы в конкурсе и поддержать товарища.

Спортивный танец (стандарт и латина)

Является основным предметом на спортивной ступени в ТСК «Калейдоскоп» в младшем и старшем основном составе. Программа по данному предмету рассчитана на три-четыре года обучения в группах младшего состава и шесть-восемь лет в группах старшего состава.

Современный спортивный танец включает в себя пять танцев *европейской программы (стандарт)*: Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Быстрый фокстрот и пять танцев *латино-американской программы (латина)*: Самба, Ча -ча - ча, Румба, Пасо добль, Джайв.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа,

Задачи:

- совершенствование техники исполнения, усвоение сложных танцевальных движений;
- развитие чувства баланса по одному и в паре;
- совершенствование физических способностей: правильной осанки, суставно-мышечного аппарата, гибкости, физической силы;
- развитие чувства ритма, музыкальности;
- развитие внимания, памяти (мышечной, двигательной);
- овладение вариативными основами танцев St и Lat, создание яркого образа танца;
- совершенствование навыков взаимодействия в паре и в группе

Структура занятий и дозирование нагрузки в спортивном танце

1. Вводная часть (подготовка организма к выполнению основной части).
2. Основная часть (используются подводящие упражнения, составляются и разучиваются технические элементы и композиции, а также последующее объяснение техники выполнения технических элементов, совершенствуются изученные композиции).
3. Заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку и совершенствование композиции в танце).

Хобби (концертный состав 4-6 г.о)

В группы принимаются дети 14-15 лет, прошедшие обучение на подготовительной, спортивной ступени. Возможен перевод ребенка после прохождения 3-годичного обучения на подготовительной ступени, в зависимости от его способностей, желания и результатов участия в конкурсах и турнирах. Индивидуальные консультации ставятся в зависимости от мотивации ребенка на этой ступени, его мотивации.

Задачи:

- досуговая деятельность, общение по интересам;
- укрепление здоровья через занятия спортивным танцем;
- творческое развитие личности.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель образовательной программы:

- подготовка к конкурсам и турнирам разного уровня по спортивным бальным танцам.

Задачи:

обучающие

- углубление знаний, умений и навыков по спортивным бальным танцам;
- совершенствования техники исполнения спортивных бальных танцев;
- работа над исполнительским мастерством обучающихся.

развивающие

- развитие физических и личностных качеств ребенка;
- развитие эмоциональной сферы, художественного вкуса.

воспитательные

- развитие коммуникативных навыков, чувства партнерства;
- воспитание танцевальной и общей культуры обучающихся;
- пропаганда здорового образа жизни.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА)

Учебно-тематический план

№	Бальный танец	Количество часов								
		Iг.о.			2г.о			3г.о.		
		всего	теор.	и.рам.	всего	теор.	практ.	всего	теор.	практ.
1	Введение	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
2	Медленный вальс	5,5	0,5	5	11	0,5	10,5	11,5	0,5	11
3	Быстрый фокстрот	5,5	0,5	5	11,5	0,5	11	11	0,5	10,5
4	Самба	6	0,5	5,5	12	0,5	11,5	11	0,5	10,5
5	Ча -ча - ча	5,5	0,5	5	11	0,5	10,5	11,5	0,5	11
6	Венский вальс	5,5	0,5	5	11	0,5	10,5	12	0,5	11,5
7	Джайв	5,5	0,5	5	11	0,5	10,5	10,5	0,5	10
Итого		34	3,5	30,5	68	3,5	64,5	68	3,5	64,5

В работе с парой учитывается индивидуальная согласованность с парой и их родителями.

1-й год обучения

	Тема	Содержание	Количество часов
	Медленный вальс	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца. Правая и левая перемена - по одному и в паре, под счет и в музыку	По индивидуальной согласованностью с парой

	Быстрый фокстрот	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца. Четвертной поворот - по одному и в паре, под счет и в музыку.	По индивидуальной согласованностью с парой
	Самба	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца. Виск, самба ход вперед и назад - по одному и в паре, под счет и в музыку.	По индивидуальной согласованностью с парой
	Ча -ча - ча	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца Шоссе, чек и рок по одному и в паре, под счет и в музыку.	По индивидуальной согласованностью с парой

2-й год обучения

№п/п	Тема	Содержание	Количество часов
	Медленный вальс	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца Исполнение связки в линию: 2 правых поворота правая перемена, 2 левых поворота, левая перемена	По индивидуальной согласованностью с парой
	Быстрый фокстрот	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца. Точное исполнение фигуры четвертной поворот по направлениям «диагональ» под счет и музыку, по одному и в парах.	По индивидуальной согласованностью с парой
	Самба	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца. Самба виск, самба ход вперед и назад, самба ход на месте исполнение по одному и в парах под счету и в музыку	По индивидуальной согласованностью с парой
	Ча -ча -ча	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца. Исполнение связки: основной шаг, нью-йоркер, плечо к плечу - по одному и в паре, под счет и в музыку	По индивидуальной согласованностью с парой

3-й год обучения

№	Тема	Содержание	
1.	Медленный вальс	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца. Исполнение связки по кругу, учитывая направление движения и стойку по одному и в паре, под счет и в музыку	По индивидуальной согласованностью с парой
2.	Быстрый фокстрот	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца. Связка четвертной поворот и локстеп, по одному и в паре, под счет и в музыку	По индивидуальной согласованностью с парой
3.	Венский вальс	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца Исполнение правого поворота по кругу по одному в музыку	По индивидуальной согласованностью с парой

4.	Самба	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца Связка (виск, самба ход на месте и в сторону, ботафо-	По индивидуальной согласованностью с парой
5.	Ча -ча -ча	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца Связка: основной шаг, три ча-ча-ча, алемана, ньюйор-	По индивидуальной согласованностью с парой
		керы, плечо к плечу, рука к руке по одному и в паре, под счет и в музыку	
6.	Джайв	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца Основной шаг: фалловей, шоссе - по одному и в паре, под счет и в музыку	По индивидуальной согласованностью с парой

Учебно-тематический план

№п/п	Предмет	Спортивный танец
1		Введение
2	Стандарт	
		Медленный вальс
3		Танго
4		Венский вальс
5		Медленный фокстрот
6		Быстрый фокстрот
7	Латина	
		Самба
8		Ча -ча - ча
9		Румба
10		Пасо добль
11		Джайв
12		Повторение пройденного материала

Младший состав (4-6 г.о.)

п/п	Тема	Содержание
1	Вводное занятие	Правила техники безопасности (инструктаж),
2	Медленный вальс	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
3	Танго	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
4	Венский вальс	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
5	Быстрый фокстрот	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
6	Самба	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
7	Ча -ча - ча	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
8	Румба	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
9	Джайв	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
10	Повторение пройденного материала	Закрепление изученного материала через прогон вариации в парах под музыку без остановки.

Старший состав (7-10 г.о.)

№ п/п	Тема	Содержание
-------	------	------------

2	Медленный вальс	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
3	Танго	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
4	Венский вальс	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
5	Медленный фокстрот	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
6	Быстрый фокстрот	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
7	Самба	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
8	Ча -ча -ча	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
9	Румба	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
10	Пасо добль	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
11	Джайв	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
12	Повторение пройденного материала	Закрепление изученного материала через прогон вариации в парах под музыку без остановки.

Хобби (концертный состав 4-6 г.о)

Учебно-тематический план

№	Предмет	Спортивный танец	Кол. часов
1.		Введение	2
2.	Стандарт	Медленный вальс	13
		Танго	13
		Венский вальс	13
		Медленный фокстрот	13
		Быстрый фокстрот	13
3.	Латина	Самба	14
		Ча -ча -ча	14
		Румба	14
		Пасо добль	14
		Джайв	14
4.	Мероприятия познавательно-воспитательного характера.		7
Итого			144

Хобби состав (4-6 г.о.)

№ п/п	Тема	Содержание
1	Вводное занятие	Задачи года. Правила техники безопасности (инструктаж),
2	Медленный вальс	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
3	Танго	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
4	Венский вальс	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
5	Медленный фокстрот	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
6	Быстрый фокстрот	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
7	Самба	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
8	Ча -ча - ча	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
9	Румба	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
10	Пасо добль	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары
И	Джайв	Тренаж, базис, фигуры, согласно танцевальному классу пары

1.4. Планируемые результаты обучения

Предполагаемые результаты обучения на 1 году обучения

К концу учебного года учащиеся должны знать и уметь:

- знать позиции рук и ног, характерные для изучаемых танцев;
- владеть основами танцев: Медленный вальс, Быстрый фокстрот (квикстеп), Самба, Ча-ча-ча.

Способы проверки

Турниры спортивного и бального танца.

Предполагаемые результаты обучения 2 года обучения.

К концу учебного года учащиеся должны знать и уметь:

- знать и выполнять в парах композиции (допустимых данному возрасту и уровню исполнения) танцев: Медленный вальс, Быстрый фокстрот, Самба, Ча-ча-ча. *Способы проверки;* Турниры спортивного и бального танца.

Предполагаемые результаты обучения 3 года обучения

К концу учебного года учащиеся

должны знать и уметь:

- ориентироваться в пространстве, знать линии движения танца;
- знать позиции рук и ног, характерные для изучаемых танцев;
- определять счет в музыке, начало исполнения танца, исполнять изучаемые фигуры под музыку;
- знать и выполнять фигуры, связки в парах (допустимых данному возрасту и уровню исполнения) танцев: Медленный вальс, Быстрый фокстрот, Самба, Ча-ча-ча.
- участвовать в городских конкурсах и соревнованиях по спортивным - бальным танцам

Способы проверки:

Турниры спортивного и бального танца.

Предполагаемые результаты обучения младшего состава.

К концу учебного года учащиеся

должны знать и уметь;

- знать технику исполнения изучаемых фигур, их направления исполнения, варианты позиций рук и ног, способы применения для различных танцев;
- знать, характерные для изучаемых танцев музыкальные основные ритмы и их интерпретации, применять их, в зависимости от составленной вариации;
- уметь владеть собственным балансом, во время исполнения танцев St и Lat;
- использовать вариативные основы танцев St и Lat для создания яркого образа танца;
- владеть взаимодействием в паре;
- иметь хорошую физическую форму спортсмена-танцора.

Формы контроля:

Рейтинговые турниры (в течение года, результат фиксируется в квалификационной книжке

спортсмена) Учебно-

тренировочный репертуар:

Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Быстрый фокстрот (квикстеп), Самба, Ча-ча-ча, Румба, Джайв.

Предполагаемые результаты обучения старший состав.

К концу учебного года учащиеся должны знать и уметь:

- знать технику исполнения изучаемых основных фигур и фигур, общих для разных танцев, их направления исполнения, варианты позиций рук и ног, способы применения;
- знать, характерные для изучаемых танцев вариативные музыкальные ритмы и их интерпретации, применять их, в зависимости от составленной вариации;
- уметь владеть балансом в паре, во время исполнения танцев St и Lat;
- использовать вариативные основы танцев St и Lat для создания яркого образа танца;
- обладать навыками взаимодействия в паре и в группе;
- иметь хорошую физическую форму спортсмена-танцора.

Формы контроля:

Рейтинговые турниры (в течении года, результат фиксируется в квалификационной книжке спортсмена)

Спортивная ступень

К концу учебного года учащиеся должны знать и уметь:

- использовать вариативные основы танцев St и Lat для создания яркого образа танца, используя конкурсный и сценический вариант;
- знать изучаемые фигуры основных танцев, их технические особенности, владеть вариативными способами их применения для различных танцев;
- владеть взаимодействием в паре, собственным и парным балансом;
- иметь хорошую физическую форму спортсмена-танцора. Знать позиции рук и ног, характерные для изучаемых танцев.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ».

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2025 – 2026 учебный год

Учебный период	Количество учебных недель	Дата начала учебного периода	Каникулы	
			Продолжительность	Организация деятельности по отдельному расписанию и плану
I полугодие	16 недель	01 сентября	с 23.12.25 по 11.01.26	С 23.12.25 по 09.01.26 участие в новогодних программах, спектаклях, мероприятиях

2 полугодие	18 недель	12 января	с 27.05.26 по 31.08.26	Работа лагерей с дневным пребыванием детей и загородных детских оздоровительно-образовательных лагерей. Подготовка и участие в концертах, конкурсах, выставках, соревнованиях.
-------------	-----------	-----------	---------------------------	--

Продолжительность учебного года – **с 01.09.2025 по 26.05.2026 – 34 учебных недели**

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешного решения поставленных в программе педагогических задач требуется:

1. Хорошо освещенное помещение, для спортивной ступени - паркетный зал, кабинет хореографии,
2. Аудио и видео аппаратура, телевизор, аудио, видео-диски.
3. Тренировочные костюмы, обувь.
4. Методический материал (учебный, наглядный, специальная литература).
5. Наличие педагогических квалификационных кадров.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

- Рейтинговые турниры (в течение года, результат фиксируется в квалификационной книжке спортсмена),
- аттестационные занятия.

Ожидаемые результаты программы и способы их проверки

Результативностью программы является:

- повышение уровня мастерства танцевальной пары;
- личностный рост обучающегося: получение более высоких классов (разрядов);
- высокие результаты участия танцевальной пары в турнирах различного уровня;
- правильная осанка, хорошая походка, грация движения выпускников клуба;
- умение преодолевать неуверенность в себе, вырабатывать стремление к победе (в турнире, конкурсе);

Способы проверки:

- конкурсы, турниры разного уровня;
- аттестационный турнир;
- показательные выступления;
- рейтинговые соревнования;
- концертные выступления.

Диагностика проводится по результатам наблюдений за деятельностью учащихся, анализа результатов конкурсов, турниров, рейтинговых соревнований, выступлений (приложения № 7, 8).

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Moore A. The revised technique of ballroom dancing . Alex Moore, zeeta dance studios, 13 penrhynroad, kingston-cm-thames, 1968.
2. Moore A. The ballroom technique, ISTD, 1994.
3. Moore A. Technique of Ballroom Dancing-Revised Technique, 2002.
4. Richardson F. The ballroom dance, ИТА, 1994.
5. Silvester V. Modern Ballroom Dancing, 2001.
6. Smith-Hampshire G. Technique of Viennese Waltz, 2003.
7. Бальные танцы. Библиотека в помощь художественной самодеятельности. Сост. А. Беликова. М.: Сов. Россия, 1975. Вып.8.
8. Белоусов Б. Приглашение к танцу. Метод, пособие. М.: ВНМЦ, 1983.
9. Блок Р. Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца, М.: ЗНУИ, 1972.
10. Боголюбская М. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах, М., 1982.
11. Ваганова А. Основы классического танца, М.-Л.: Искусство, 1963.
12. Васильева Е. Танец. М.: Искусство, 1968.
13. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. М: Искусство 1987.
14. Весновский Л. Бальный танец от А до Я. Новосибирск: Церис, 1996.
15. Говард Г. Техника европейских танцев. М.: Артис, 2003.
16. Громов Ю. Работа педагога в детском хореографическом коллективе. Л., 1982.
17. Денн Г., Дассвиль Л. Все танцы. (Сокр. пер. с фр. Г. Богдановой, В. Ивченко). Киев, 1983.
18. Захаржевская Р. Костюм дня сцены. М., 1967.
19. Костровицкая И., Писарев А. Школа классического танца. Л.: Искусство, 1986.
20. Ладыгин Л. Музыкальное содержание уроков танца.- Современный бальный танец. М.: 1976.
21. Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев. М.: Артис, 2003.
22. Методика преподавания в школе танцев. Сост. О. Туганкова. Л.: ВПШ, 1988.
23. Методика изучения основ современного бального танца. Сост. О. Туганкова. Л.: ВПШ, 1988.
24. Облан С. Образцы бальной хореографии. Томск: Артис, 1997.
25. Пин. Ю. Методическая литература для бальной хореографии. СПб, 1990.
26. Положение о турнирах и первенствах России по спортивным бальным танцам. (Утв. РОК и ФТСР 2000 г.)
27. Положение о танцах и фигурах ФТСР (Утв. Президиумом ФТСР 2000 г.)
28. Секрет танца. СПб., Диамант, 1997.
29. Серебренников Н. Поддержка в дуэтом танце. Л.: Искусство, 1969
30. Собинов Б., Суворов Н. Поддержка в танце. М., 1969.
31. Соколовский Ю. Основы педагогики бальной хореографии. М., 1976. Степанова К. Костюм и эпоха. М., 1978.
32. Степанова Л. Запись танца. М., 1975.
33. Стриганова В., Уральская В. Современный бальный танец. М.: Просвещение, 1978
34. Туганкова О. Бальный танец в клубе: метод, пособие. М., 1982.
35. Уральская В. Некоторые содержательные характеристики критериев оценки исполнения бального танца. - Измерение и прогноз в культуре. М.: НИИ культуры, 1978. - (тр. /НИИ культуры: т.71)

36. Уральская В. Конкурс танца и проблемы оценки. В практике работы жюри. М.: НИИ культуры, 1980. - (тр. /НИИ культуры: т.89).
37. Эльяш Н. Образы танца. М.: Знамя, 1970

Список используемой литературы для детей

Периодические издания:

1. Журнал «Звезды над паркетом» № 1-12, за 2006-2007 гг.
2. Журнал «Вестник танцевальной жизни» № 3-6, 7-11, за 2007 г.
3. Журнал «Квик» № 1-5 за 2008 г.