

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».** | **3** |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цель и задачи программы | 6 |
| 1.3 | Содержание программы | 7 |
| 1.3.1 | Содержание учебного плана | 8 |
| 1.3.2 | Учебный план | 8 |
| 1.5 | Планируемые результаты | 14 |
|  | **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»** | 15 |
| 2.1 | Календарный учебный график | 15 |
| 2.2 | Условия реализации программы | 35 |
| 2.3 | Формы аттестации | 35 |
| 2.4 | Оценочные материалы | 36 |
| 2.5 | Формы контроля | 36 |
| 2.6 | Методические материалы | 42 |
| 2.7 | Список литературы | 45 |

**Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

**1.1. Пояснительная записка**

Бальные танцы — группа различных парных танцев, некоторые из которых имеют народные истоки. Исполнялись на балах, которые проводились в помещениях, застеленных паркетом. Из огромного разнообразия как элитных (историко-бытовых), так и народных танцев в группу бальных попали танцы, характеризующиеся 2 признаками: все бальные танцы, являются парными; пару составляют мужчина и женщина, но есть исключения, т.к. в Англии уже принято танцевать в однополых составах.

Слово "бал" пришло в русский язык из французского и происходит от латинского глагола ballare, который означает "танцевать".

Под «бальными танцами» в настоящее время подразумевают словосочетания «спортивные танцы» (СБТ, «спортивные бальные танцы») и «танцевальный спорт». Во всем танцевальном мире соревнования по спортивным танцам делятся на 2 программы: европейскую (Standard, Modern или Ballroom), латиноамериканскую (Latin) или их иногда называют десяткой танцев.

Танцевальный спорт – это сложно-координационный неолимпийский вид спорта. Его специфика проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Дополнительная общеразвивающая программа по ТАНЦЕВАЛЬНОМУ СПОРТУ является дополнительной общеобразовательной программой ознакомительного уровня в области физической культуры и спорта, составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

* Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

**1.1.1. Направленность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня «Танцевальный спорт» относится к физкультурно-спортивной направленности. Данная программа направлена на всестороннее и гармоничное развитие личности учащегося, на развитие физических способностей в процессе овладения основами этого вида спорта, на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и формирование общей культуры учащихся, эстетического и музыкального вкуса.

**1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

***Актуальность*** данной программы стала необходимой в связи с всё большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься танцевальным спортом. С увеличением статической и информационной нагрузки сопровождается снижением уровня двигательной активности, и как следствие проблемы с физической выносливостью, осанкой, низкая работоспособность, плохая координация, ухудшение физического и психического состояния подрастающего поколения. На новом этапе развития социально-экономической сферы, культуры и образования особую значимость приобретают вопросы физического развития подрастающего поколения. Программа предоставляет возможность каждому ребенку добиваться своих целей через занятия спортом. Занятия спортом не только укрепляют здоровье, но и воспитывают трудолюбие, дисциплинируют, развивают волю, внимание, восприятие, мышление, память, партнёрское отношение, командный дух.

***Новизна*** программы заключается в поиске педагогом новых приемов обучения основам танцевального спорта. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. Для снятия нервного напряжения и зажимов у учащихся, большое внимание уделяется игровой и здоровье сберегающей технологиям.

***Педагогическая целесообразность*** программы раскрывается в развитии мотивации учащихся к познанию, творчеству используя методы создания ситуаций эмоциональных переживаний, познавательной новизны, бесед о танцевальном искусстве; в формировании ребенка как личности, через использование технологий личностно-ориентированного обучения, обучения в сотрудничестве, дифференцированного подхода. Содержание программы закладывает основы нравственных качеств личности, способствует укреплению физического здоровья детей. Учащиеся приобретут навыки, умения и опыт, необходимые для адекватного поведения в обществе, способствующие наилучшему развитию личности ребёнка.

 ***1.1.3. Отличительные особенности*** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключаются в изменении построения учебного плана, содержания занятий, в используемой педагогом литературе.

Данная программа модифицированная, составлена по дополнительной общеобразовательной программе «Танцевальный спорт». Составитель: Егорова Т.В., тренер МКУ ДО ДЮСШ №5, г. Анапа 2018 год.

***1.1.4. Адресат программы***

Программа предполагает набор мальчиков и девочек - не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Возраст обучающихся 6 -18 лет. Основанием приема для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ознакомительного уровня спортивно-бального танца:

- заявление родителей (законных представителей) обучающегося;

- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка;

В раннем возрасте происходит развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, коррелирует с общим ростом и развитием организма, морфологическим и функциональным созреванием ЦНС, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем. В связи с дифференцировкой двигательных нервных окончаний в мышцах к 7 годам, улучшаются процессы внутримышечной координации, что способствует повышению координационных проявлений. Мышечная система развивается вместе с костной системой, они совместно участвуют в движении. Движение в свою очередь влияет на все важнейшие физиологические процессы - кровообращение, обмен веществ, а также и на развитие психики ребенка. Большую роль в обеспечении жизненных функций организма имеют органы дыхания. Глубокое дыхание обеспечивается при хорошо развитой мускулатуре грудной клетки.

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концертировать свое внимание на чем-либо – это характерные черты для детей младшего возраста. На данном этапе у ребенка высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

***1.1.5. Уровень программы, объем и сроки.***

Данная программа ознакомительного уровня, рассчитана на ***1 год*** обучения, всего 252 часа, теории 20 часов, практики 232 часов.

***1.1.6. Формы обучения:*** очная, групповая, с индивидуальным подходом.

***1.1.7. Режим занятий:*** занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебному часу, продолжительность учебного часа 45 минут.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа ознакомительного уровня «начинающих» предусматривает: постоянный состав группы детей, соответствующего возраста, являющихся основным составом.

Виды занятий - групповые в соответствии с содержанием программы:

практические занятия, открытое занятие, соревнования, участие в спортивно-массовых мероприятиях, участие в аттестации «Шесть ступеней мастерства» (раз в три месяца).

Тип занятий: комбинированные занятия, изучение нового материала, повторение и усвоение пройденного материала, закрепление знаний, умений и навыков.

Формы организации: тренировка, аттестация, соревнование, практика.

**1.2. Цель и задачи программы.**

***Цель программы:*** Сформировать у обучающихся познавательный интерес в области танцевального искусства, создать условия для развития физических способностей посредством тренировочных занятий.

***Задачи:***

***Образовательные:***

-формирование познавательного интереса к занятиям бальными танцами;

-развитие физических данных средствами СФП;

***Личностные:***

-воспитание чувства личной ответственности;

-развитие внутренней собранности, внимания;

-воспитание позитивного отношения, уважение к партнёру и окружающим. ***Метапредметные:***

-развитие познавательных способностей: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;

 -воспитание умения ребенка работать в паре и в коллективе.

**1.3. Содержание программы.**

**1.3.1. Учебный план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Количество часов** |
| **№** | **Название разделов и тем** | **всего** | **теория** | **практика** | **Формы****аттестации** |
| ***1 блок*** |
| **1** | **Теоретические занятия** | 5 | 5 |  | Опрос |
| **1.1** | Вводное занятие. | 1 | 1 |  | Опрос |
| **1.2** | Основные правила этикета в спортивно-бальных танцах | 2 | 2 |  | Опрос |
| **1.3** | История развития бальных танцев | 1 | 1 |  | Опрос |
| **1.4** | Гигиена | 1 | 1 |  | Опрос |
| **II** | **Практические занятия** | 63 |  |  |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 30 |  | 30 | тестирование |
| 2.2 | Хореография, силовая гимнастика | 7 |  | 7 | тестирование |
| 2.3 | Базовая техника | 8 |  | 8 | соревнования |
| 2.4 | Работа в паре | 5 |  | 5 |  |
| 2.5 | Тактическая подготовка | 3 |  | 3 |  |
| 2.6 | Практика | 10 |  | 10 |  |
|  | *ИТОГО* | ***68*** | *5* | *63* |  |
| ***2 блок*** |
| **1** | **Теоретические занятия** | 3 | 3 |  | Опрос |
| **1.1** | Основные правила этикета в спортивно-бальных танцев | 2 | 2 |  | Опрос |
| **1.2** | Гигиена | 1 | 1 |  | Опрос |
| **II** | **Практические занятия** | 25 |  | 25 |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 10 |  | 10 | тестирование |
| 2.2 | Хореография, силовая гимнастика | 3 |  | 3 | тестирование |
| 2.3 | Базовая техника | 7 |  | 7 | соревнования |
| 2.6 | Практика | 5 |  | 5 |  |
|  | *ИТОГО* | ***28*** | *3* | *25* |  |
| ***3 блок*** |
| **1** | **Теоретические занятия** | 6 | 6 |  | Опрос |
| **1.1** | Основные правила этикета в спортивно-бальных танцев | 2 | 2 |  | Опрос |
| **1.2** | История развития бальных танцев | 2 | 2 |  | Опрос |
| **1.3** | Гигиена | 2 | 2 |  | Опрос |
| **II** | **Практические занятия** | 70 |  | 70 |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 35 |  | 35 | тестирование |
| 2.2 | Хореография, силовая гимнастика | 15 |  | 15 |  |
| 2.3 | Базовая техника | 7 |  | 7 | тестирование |
| 2.4 | Работа в паре | 5 |  | 5 |  |
| 2.5 | Тактическая подготовка | 3 |  | 3 |  |
| 2.6 | Практика | 5 |  | 5 | соревнования |
|  | *ИТОГО* | ***76*** | *6* | *70* |  |
| ***4 блок*** |
| **1** | **Теоретические занятия** | 6 | 6 |  | Опрос |
| **1.1** | Основные правила этикета в спортивно-бальных танцев | 2 | 2 |  | Опрос |
| **1.2** | Гигиена | 2 | 2 |  | Опрос |
| **1.3** | История развития бальных танцев  | 2 | 2 |  | Опрос |
| **II** | **Практические занятия** | 74 |  | 74 |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 20 |  | 20 | тестирование |
| 2.2 | Хореография, силовая гимнастика | 12 |  | 12 | тестирование |
| 2.3 | Базовая техника | 10 |  | 10 | соревнования |
| 2.4 | Работа в паре | 10 |  | 10 |  |
| 2.5 | Тактическая подготовка | 10 |  | 10 |  |
| 2.6 | Практика | 12 |  | 12 |  |
|  | *ИТОГО* | ***80*** | *6* | *74* |  |
|  | **ИТОГО ВСЕГО**  | **252** | **20** | **232** |  |

**1.3.2. Содержание учебного плана.**

 **Учебный план**

Учебный план рассчитан на 1 год обучения, состоит из 4 блоков: 1 блок-68 часов, 2 блок -28 часов, 3 блок-76 часов и 4 блок – 80 часов.

***Раздел I***

**Раздел 1. Теоретические занятия**

**1.1 Вводное занятие.**

*Теория:* Беседа о спортивно-бальных танцах. Знакомство с правилами техники безопасности: правила поведения на занятии; правила пожарной безопасности.

**1.2.Основные правила этикета в танцевальном спорте**

1. Ученики в танцевальной форме в начальной стадии тренировки делают поклон тренеру (разный у мальчиков и девочек).
2. Ученики должны на тренировке работать в полную силу. Опоздавшие к началу тренировки должны попросить разрешение присутствовать и участвовать в тренировке. Затем опоздавшие должны стать в конец группы, стараясь не проходить перед группой, особенно перед старшими.
3. Ученики должны быть всегда в танцевальной форме и обуви, иметь аккуратную стрижку у мальчика и убранные в «пучок» волосы девочки. Неопрятная или маленькая форма показывает небрежное и неуважительное отношение ученика к своим товарищам по группе и к тренеру.
4. Не разрешается без команды останавливаться, если дано задание и разговаривать с партнёром в процессе тренировки.
5. Всем ученикам более высокого спортивного уровня, а также старшим по возрасту, должно оказываться соответствующее уважение.
6. На тренировке ученики должны работать в полную силу, немедленно реагируя на команды тренера.

7. В процессе тренировки ученики должны полностью сосредотачиваться на выполнении техники или других заданий тренера и не отвлекаться на посторонние темы, оказывать глубочайшее уважение и доброжелательное отношение к тренеру и к своим товарищам.

8. Ученики не имеют права выходить из зала без разрешения. Если возникла срочная необходимость покинуть зал, сделайте это как положено и по возвращении объясните тренеру причину своего выхода из зала.
9. Для предотвращения возможных травм ученики не должны носить на тренировке украшения, часы или другие острые предметы. Разрешено находиться на тренировке в очках, предписанных врачом.
10. Ученики должны заботиться о тренировочном зале как об особом и уважаемом месте.
11. Все члены группы должны воздерживаться от сплетен, пренебрежительных и унижающих замечаний о других школах и учениках.
12. Все ученики должны достойно вести себя на тренировках и соревнованиях, чтобы достойно представлять школу.
13. Ученики должны стремиться быть мягкими и уравновешенными в повседневной жизни, оставаться собранными, здравомыслящими и предупредительными во всех действиях. Относится к своим родителям почтительно.
14. Основной целью танцевального спорта является не победа или поражение, а совершенствования техники, музыкальности исполнения и сохранение партнерских отношений.

**1.3. История развития спортивно-бальных танцев**

Бальные танцы имеют уникальную историю, которая во многом определила их популярность в качестве способа отдыха, а также соревновательного вида спорта. Бальные танцы, в том виде, как мы знаем их сегодня, зародились в Англии в конце XVIII - начале XIX столетия. В этот период танцы были привилегией высшего общества, неотъемлемой чертой великосветских балов. В конце XIX — начале ХХ века они стали популярны среди низших слоев общества, которые посещали публичные танцевальные залы или "общественные ассамблеи". В начале 20-х годов прошлого столетия получили развитие соревнования по бальным танцам. В 1924 году в Англии при Имперском Обществе Учителей Танца было создано Отделение бальных танцев. Его задачей была выработка стандартов на музыку, шаги и технику исполнения бальных танцев. Постепенно спортивные танцы распространились по всей Европе, достигли Азии и Америки.

Из всех парных танцев для соревнований были отобраны танцы, наиболее интересные с точки зрения эмоционального и ритмического содержания музыки, танцы, в которых можно было создать наиболее глубокий и интересный художественный образ.

Во всем танцевальном мире соревнования по спортивным танцам делятся на 2 программы: европейскую (Standard, Modern или Ballroom), латиноамериканскую (Latin) или их иногда называют десяткой танцев.

* **Европейскую программу** (по-другому "Стандарт") входят 5 основных танцев:

- медленный вальс (темп — 28-30 тактов в минуту),

- танго (темп — 31-33 тактов в минуту),

- венский вальс (темп — 58-60 тактов в минуту),

- медленный фокстрот (темп — 28-30 тактов в минуту),

- квикстеп (быстрый фокстрот) (темп — 50-52 тактов в минуту).

Все танцы Европейской программы исполняются с продвижением по линии танца (по кругу против часовой стрелки).

 В **Латиноамериканскую программу** (Latin) входят танцы:

самба (темп — 50-52 тактов в минуту),

ча-ча-ча (темп — 30-32 тактов в минуту),

румба (темп — 25-27 тактов в минуту),

пасодобль (темп — 60-62 тактов в минуту),

джайв (темп — 42-44 тактов в минуту).

Из Латиноамериканских танцев только самба и пасодобль танцуются с продвижением по линии танца. В остальных танцах танцоры более или менее остаются на одном месте, хотя и в этих танцах возможно перемещение танцоров по танцевальной площадке с возвратом к исходной точке или без.

В Латиноамериканской программе контакт более свободный, чаще всего осуществляется за счет соединенных рук и иногда может, как вообще теряться, так и усиливаться за счет поддержек и других фигур.

* программу **десяти танцев (двоеборья)**, или так называемой "десятки", включены все танцы европейской и латиноамериканской программ. В каждой части турнира танцорам приходится менять костюмы переходя от европейской программы к латиноамериканской и наоборот.

Танцоры, исполняющие десять танцев, являются универсальными. Это самая сложная программа из-за того, что они, во-первых, в 2 раза больше должны проводить времени на тренировке, во-вторых, им приходится на протяжении всего турнира постоянно переключаться с одной программы на другую.

* 1. **Гигиена**

Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Не смотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью [здорового образа жизни](https://chudesalegko.ru/) и играет очень важную роль.

***Раздел 2.***

**Практические занятия**

**2.1. Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.

Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.

Лазания, прыжки.

Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.

Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, планка на ладонях и предплечье.

Основы спортивных игр. Различные виды бега.

Упражнение на развитие пресса.

Упражнения на баланс.

**2.2. Хореография**

Партерная гимнастика.

Упражнения на растяжку мышц.

Прыжки по диагонали.

Все виды вращений на середине зала (на месте и по диагонали в продвижении).

**2.3. Базовая техника**

##  I ступень мастерства

## 1. Медленный вальс (закрытая перемена вперед-назад /маленький квадрат/, поворот по четвертям без подъема и снижения)

## Композиция: *2 маленьких квадрата, 1 большой квадрат*

## 2. Ча-ча-ча (основное движение, тайм-степ)

## Композиция: *2 тайм-степа, 2 основных шага, начиная с правой ноги*

## 3. Самба («пружинка» на месте, основное движение вперед с правой ноги, назад с левой ноги)

## Композиция: *4 такта «пружинка», 4 такта — вперед-назад*

##  II ступень мастерства

## 1. Медленный вальс (движение по линии танца, перемены вперед, четвертной поворот, половина правого поворота)

## Композиция по линии танца: *полный правый поворот, перемена с правой ноги, перемена с левой ноги.*

## 2. Самба (основное движение, виск)

## Композиция, начиная всё с П.Н : *основное движение на 8-ку,виск на 8-ку.*

## 3. Ча-ча-ча (основное движение, тайм-степ, нъю-йорк)

## Композиция, начиная с П.Н.: *2 тайм-степа, 2 основных шага, 2 нью-йорка.*

##  III ступень мастерства

1. Медленный вальс (правый поворот, перемена, левый поворот)

*Композиция по линии танца:* полный правый поворот, перемена, полный левый поворот, перемена (по направлениям).

2. Самба (основное движение, виск, повороты по четвертям)

*Композиция:* основное движение вперед-назад на 8-ку, виск на 8-ку, повороты по четвертям.

3. Ча-ча-ча (основное движение, нью-йорк, спот поворот)

*Композиция:* 1 основное движение, нью-йорк, 1 основное движение, спот поворот.

#  IV ступень мастерства

1. Медленный вальс (проходящая перемена «зиг-заг»)

*Композиция по линии танца:* правый поворот, перемена, левый поворот, перемена, правый поворот, проходящая перемена, четверть левого поворота, перемена.

2. Квикстеп (основное движение, типпл шоссе на месте)

*Композиция:* основное движение с П. Н, вперед, назад, вперед, назад, типпл шоссе 8 раз. начиная вправо.

3. Самба (стационарный самба-ход)

*Композиция:* 8-ка стационарный самба-ход с П.Н., 8-ка виск, 8-ка основное движение, 8-ка поворот по четвертям.

4. Ча-ча-ча («рука к руке»)

*Композиция:* 2 основных движения с П.Н, 2 нью-йорка, 2 «рука к руке», 2 спот поворота.

 **V ступень мастерства**

1. Медленный вальс (натуральный спин-поворот)

*Композиция: Длинная сторона:* натуральный спин-поворот, четверть левого поворота, перемена с Л. Н., полный правый поворот, перемена, полный левый поворот, перемена. К*ороткая сторона:* половина правого поворота, проходящая перемена, четверть левого поворота, перемена.

2. Квикстеп (основное движение + типпл шоссе с поворотом на четверть)

*Композиция:* основное движение с П.Н, вперед 4 раза, типпл шоссе 8 раз на месте, начиная вправо, основное движение с типпл-шоссе с поворотом на четверть (большой квадрат).

3. Самба (боковой самба-ход, вольта)

*Композиция, начиная с П.Н.* 4-ка стационарных самба-хода, виск,начиная влево, виск-поворот вправо, 4 вольты, 4 боковых самба-хода.

4. Ча-ча-ча (3 «ча-ча», кросс-бейзик)

*Композиция:* основное движение, 2 нью-йорка, спот поворот, 3 «ча-ча», «рука к руке», 3 «ча-ча», спот поворот, кросс-бейзик.

5. Джайв (фалловей рок, шоссе)

*Композиция:* основное движение.

#  VI ступень мастерства

1. Медленныйвальс(натуральный спин-поворот)

*Композиция: Длинная сторона -* натуральный спин-поворот, четверть левого поворота, перемена -виск, синкопированное шоссе. Короткая сторона - правый поворот, проходящая перемена, четверть левого поворота, перемена.

2. Квикстеп (четвертной поворот по линии танца, лок-степ)

*Композиция по линии танца:* четвертной поворот, 2 лок-степа.

3. Венский вальс (правый поворот по четвертями, правый поворот по половинкам)

*Композиция по линии танца:* правый поворот.

4. Самба (ботафого) '

*Композиция, начиная с Л.Н.* 4-ка стационарных самба-хода, виск, начиная влево, виск-поворот вправо, 4 вольты, 4 ботафого, 4 боковых самба-хода.

5. Ча-ча-ча (хип-твист, выход в веер, алемана)

*Композиция:* основное движение, 2 нью**-**йорка, спот поворот, 3 «ча-ча» «рука к руке», 3 «ча-ча», спот поворот, кросс-бейзик, хип-твист, выход в веер, алемана.

6. Джайв (смена мест, stop and go)

*Композиция:* смена мест слева направо, смена мест справа налево, стоп энд гоу (stop and go).

**2.4. Подвижные игры**

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

**1.4 Планируемые результаты**

***Предметные:***

- сформировать устойчивую потребность к занятиям бальными танцами;

|  |  |
| --- | --- |
| **Знать**  | **Уметь**  |
| -простейшие позиции ног и рук-навыки правильной координации движений и устойчивости; -правила постановки корпуса; -простейшие музыкальные ритмы; -правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях.  | -исполнять простейшие элементы развивающих танцев; -перемещаться на месте и по линии танца;-правильно исполнять основы латиноамериканской и европейской программы;-строить отношения со сверстниками.  |

***Личностные:***

-развить трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культура общения;

-воспитать позитивное отношение, уважение к окружающим;

- выработать настойчивость и самодисциплина.

***Метапредметные:***

-развить познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;

-сформировать умение ребенка работать в коллективе.

**Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».**

**2.1 Календарный учебный график.**

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Тема занятия | Количество часов | Время проведения занятия | Форма занятия | Место проведения занятия | Форма контроля |
| 1 блок |
| 1 |  | Техника безопасности на занятиях по спортивно-бальным танцамОФП | 1 |  | ЛекцияТренировка |  | Опрос  |
| 2 |  | Основные правила этикета в спортивно-бальных танцахОФП | 1 |  | Лекция Тренировка |  | Тестирование  |
| 3 |  | История развития бальных танцевОФП | 1 |  | Лекция Тренировка |  | Тестирование  |
| 4 |  | История возникновения и развития бальных танцевОФП | 1 |  | Лекция Тренировка |  | Тестирование  |
| 5 |  | ГигиенаОФП | 1 |  | Лекция Тренировка |  | Тестирование  |
| 6 |  | ОФП | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 7 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 8 |  | Силовая гимнастика | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 9 |  | Общеразвивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 10 |  | Медленный вальс: ритм, музыкальный размер | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 11 |  | Медленный вальс: перемена вперед-назад | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 12 |  | Медленный вальс: четвертной поворот | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 13 |  | Композиция медленного вальса под счёт | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 14 |  | Исполнение медленного вальса под музыку  | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 15 |  | Практическое занятие | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 16 |  | Общая физическая подготовка | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 17 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 18 |  | Медленный вальс (I ступень мастерства) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 19 |  | Ча-ча-ча: ритм, музыкальный размер | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 20 |  | Основное движение Ча-ча-ча: «тайм-степ» | 1 |  | ЛекцияТренировка |  | Опрос Тестирование |
| 21 |  | Техника исполнения основного движения Ча-ча-ча  | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 22 |  | Основной шаг Ча-ча-ча (исполнение в полтемпа) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 23 |  | Практическое занятие | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 24 |  | Изучение композиции Ча-ча-ча в полтемпа | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 25 |  | Исполнение композиции Ча-ча-ча в полный темп | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 26 |  | Открытый урок | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 27 |  | Общая физическая подготовка | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 28 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 29 |  | Практическое занятие | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 30 |  | Самба: ритм, музыкальный размер | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 31 |  | Базовая техника Самбы | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 32 |  | Изучение композиции Самба (I ступень мастерства) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 33 |  | Исполнение композиции Самба под музыку (I ст.) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 34 |  | Практическое занятие | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 35 |  | ОФП | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 36 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 37 |  | Медленный вальс (II ступень), Движение по линии танца | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 38 |  | Правый поворот в вальсе по линии танца | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 39 |  | Изучение композиции медленного вальса (II ступень)  | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 40 |  | Исполнение медленного вальса под музыку (II ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 41 |  | Изучение фигур Самбы (II ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 42 |  | Изучение композиция Самба (II ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 43 |  | Исполнение композиции Самба под музыку (II ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 44 |  | Практическое занятие | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 45 |  | ОФП | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 46 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 47 |  | Аттестация «I ступень мастерства» | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 48 |  | Изучение элементов композиции Ча-ча-ча (II ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 49 |  | Исполнение композиции Ча-ча-ча под счёт (II ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 50 |  | Исполнение композиции Ча-ча-ча под музыку (II ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 51 |  | Урок-соревнование | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 52 |  | Изучение исполнения фигур медленного вальса (III ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 53 |  | Изучение движения медленного вальса «Зиг-заг» | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 54 |  | Изучение композиции медленного вальса (III ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 55 |  | Исполнение медленного вальса под музыку (III ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 56 |  | Квикстеп: ритм, музыкальный размер | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 57 |  | Основные движения Квикстепа на месте | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 58 |  | Изучение композиции Квикстепа (III ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 59 |  | Исполнение композиции Квикстепа под музыку (III ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 60 |  | Практическое занятие | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 61 |  | ОФП | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 62 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 63 |  | Изучение элементов композиции Самба (III ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 64 |  | Изучение композиции Самба (III ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 65 |  | Исполнение композиции Самба под счёт и музыку(III ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 66 |  | Изучение композиции Ча-ча-ча (III ступень)  | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 67 |  | Исполнение композиции Ча-ча-ча под счёт и музыку (III ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 68 |  | Контрольное занятие | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 2 блок |
| 69 |  | Техника безопасности на занятиях по спортивно-бальным танцам | 1 |  | ЛекцияТренировка |  | Тестирование  |
| 70 |  | Правила этикета в спортивно-бальных танцах | 1 |  | ЛекцияТренировка |  | Опрос Тестирование |
| 71 |  | Правила поведения на тренировках и соревнованиях | 1 |  | ЛекцияТренировка |  | Тестирование  |
| 72 |  | Гигиена | 1 |  | ЛекцияТренировка |  | Тестирование  |
| 73 |  | Взаимоотношения и поведение в паре | 1 |  | ЛекцияТренировка |  | Тестирование  |
| 74 |  | Влияние занятий танцевальным спортом на строение и функции организма | 1 |  | ЛекцияТренировка |  | Тестирование  |
| 75 |  | Особенности выступления в командных соревнованиях | 1 |  | ЛекцияТренировка |  | Тестирование  |
| 76 |  | Подготовка к аттестации (II ступень мастерства) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 77 |  | Аттестация «II ступень мастерства» | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 78 |  | Подготовка к аттестации (III ступень мастерства) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 79 |  | Аттестация «III ступень мастерства» | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 80 |  | ОФП | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 81 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 82 |  | Подготовка к турниру | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 83 |  | Медленный вальс: Левый поворот (IV ступень) изучение на месте | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 84 |  | Изучение композиции медл.вальса (IV ступень)  | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 85 |  | Медленный вальс: движение поворотов по направлениям  | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 86 |  | Композиция медл.вальса по линии танца (IV ступень) в полтемпа | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 87 |  | Композиция медл.вальса по линии танца (IV ступень) в полный темп | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 88 |  | Изучение базовых движений в Квикстепе (IV ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 89 |  | Изучение четвертного поворота Квикстепа по линии танца (IV ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 90 |  | Изучение композиции Квикстепа по линии танца (IV ступень) в полтемпа | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 91 |  | Исполнение композиции Квикстепа по линии танца (IV ступень) в полный темп | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 92 |  | Практическое занятие | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 93 |  | ОФП | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 94 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 95 |  | Танцевальный батл | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 96 |  | Открытый урок по Европейской программе | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 3 блок |
| 97 |  | Техника безопасности на занятиях по спортивно-бальным танцам | 1 |  | ЛекцияТренировка |  | Тестирование  |
| 98 |  | Поведение на тренировке во время самостоятельной работы | 1 |  | ЛекцияТренировка |  | Тестирование  |
| 99 |  | История возникновения конкурсной системы в бальных танцах | 1 |  | ЛекцияТренировка |  | Тестирование  |
| 100 |  | Гигиена | 1 |  | ЛекцияТренировка |  | Тестирование  |
| 101 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 102 |  | Командные игры на свежем воздухе | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 103 |  | Самба: изучение стационарного самба-хода (IV ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 104 |  | Ведение в паре (техника взаимодействия) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 105 |  | Взаимодействие в паре | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 106 |  | Самба: изучение фигур «виск» + учебная связка (IV ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 107 |  | Изучение композиции Самба (IV ступень) под счёт | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 108 |  | Исполнение композиции Самба (IV ступень) под музыку | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 109 |  | Практическое занятие | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 110 |  | ОФП | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 111 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 112 |  | Открытый зачетный урок | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 113 |  | Ча-ча-ча: изучение фигуры «рука к руке» (IV ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 114 |  | Ча-ча-ча: изучение возвратных шагов | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 115 |  | Изучение учебной связки Ча-ча-ча в медленном темпе | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 116 |  | Ча-ча-ча: механика исполнения фигуры «лок-степ» | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 117 |  | Изучение композиции Ча-ча-ча (IV ступень)  | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 118 |  | Исполнение композиции Ча-ча-ча (IV ступень) под счёт в полтемпа | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 119 |  | Отработка и исполнение композиции Ча-ча-ча (IV ступень) под музыку | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 120 |  | Практическое занятие | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 121 |  | Подготовка к аттестации | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 122 |  | Аттестация «IV ступень мастерства» | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 123 |  | Подвижные игры на свежем воздухе, эстафета | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 124 |  | ОФП | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 125 |  | Хореография у станка | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 126 |  | Хореография, растяжка | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование  |
| 127 |  | Хореография-партер | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 128 |  | Практическое занятие I ступень | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 129 |  | Практическое занятие II ступень | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 130 |  | Практическое занятие III ступень | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 131 |  | Практическое занятие IV ступень | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 132 |  | Взаимодействие в паре | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 133 |  | Постановка рук в Европейской программе танцев | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 134 |  | Практическое занятие со сменой партнёров | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 135 |  | Гигиена тренировочного процесса | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 136 |  | Медленный вальс: техника исполнения фигуры «Спин поворот»  | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 137 |  | Медленный вальс: пивотирующие действия фигуры «Спин поворот»  | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 138 |  | Медленный вальс: изучение связки с фигурой «Спин поворот»  | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 139 |  | Изучение композиции медл.вальса по линии танца (V ступень)  | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 140 |  | Исполнение композиции медл.вальса по линии танца (V ступень) под счёт | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 141 |  | Исполнение композиции медл.вальса по линии танца (V ступень) под музыку | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 142 |  | ОФП | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 143 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 144 |  | Силовая гимнастика | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 145 |  | Венский вальс: ритм, музыкальный размер, характер | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 146 |  | Венский вальс: свинговое движение | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 147 |  | Венский вальс: особенности движения, техника исполнения | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 148 |  | Венский вальс: вспомогательные упражнения на середине зала | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 149 |  | Венский вальс: изучение правого поворота по четвертям | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 150 |  | Венский вальс: изучение правого поворота по половинам | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 151 |  | Венский вальс: исполнение правого поворота по линии танца под счет | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 152 |  | Исполнения венского вальса под музыку (V ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 153 |  | Квикстеп: изучение фигуры «типпл-шоссе» по четвертям (V ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 154 |  | Изучение композиции Квикстепа по линии танца (V ступень)  | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 155 |  | Исполнение композиции Квикстепа по линии танца (V ступень) под счет | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 156 |  | Исполнение композиции Квикстепа по линии танца (V ступень) под музыку | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 157 |  | Самба: изучение фигуры «ботофого» - базовая техника | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 158 |  | Изучение композиции Самба по линии танца (V ступень)  | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 159 |  | Исполнение композиции Самба по линии танца (V ступень) под счет и в полтемпа | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 160 |  | Исполнение композиции Самба по линии танца (V ступень) под музыку | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 161 |  | Ча-ча-ча: изучение фигуры «кросс-бейзик» | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 162 |  | Ча-ча-ча: изучение учебной связки + «кросс-бейзик» | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 163 |  | Изучение композиции Ча-ча-ча (V ступень)  | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 164 |  | Исполнение композиции Ча-ча-ча (V ступень) под счёт и в полтемпа | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 165 |  | Исполнение композиции Ча-ча-ча (V ступень) под музыку | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 166 |  | Джайв: ритм, музыкальный размер | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 167 |  | Джайв: выполнение вспомогательных упражнений для техники  | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 168 |  | Джайв: изучение фигуры«Фаловей рок» | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 169 |  | Джайв: изучение связки фигур Шоссе + Фаловей рок | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 170 |  | Исполнение композиции Джайв (V ступень) под счет ив полтемпа | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 171 |  | Исполнение композиции Джайв (V ступень) под музыку | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 172 |  | Контрольное занятие | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 4 блок |
| 173 |  | Техника безопасности на занятиях по спортивно-бальным танцам | 1 |  | ЛекцияТренировка |  | Тестирование |
| 174 |  | Гигиена | 1 |  | ЛекцияТренировка |  | Тестирование |
| 175 |  | История возникновения конкурсной системы в Латиноамериканской программе | 1 |  | ЛекцияТренировка |  | Тестирование |
| 176 |  | ОФП | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 177 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 178 |  | Силовая гимнастика | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 179 |  | Развивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 180 |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 181 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 182 |  | ОФП | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 183 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 184 |  | Силовая гимнастика | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 185 |  | Развивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 186 |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 187 |  | Медленный вальс: изучение фигуры «Виск-шоссе»  | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 188 |  | ОФП | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 189 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 190 |  | Силовая гимнастика | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 191 |  | Развивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 192 |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 193 |  | ОФП | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 194 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 195 |  | Силовая гимнастика | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 196 |  | Развивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 197 |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 198 |  | Изучение композиции Медл.вальса (VI ступень) в полтемпа | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 199 |  | ОФП | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 200 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 201 |  | Силовая гимнастика | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 202 |  | Развивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 203 |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 204 |  | Исполнение композиции Медл.вальса (VI ступень) под счет | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 205 |  | ОФП | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 206 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 207 |  | Силовая гимнастика | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 208 |  | Развивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 209 |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 210 |  | Исполнение композиции Медл.вальса (VI ступень) под музыку | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 211 |  | ОФП | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 212 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 213 |  | Силовая гимнастика | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 214 |  | Развивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 215 |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 216 |  | Венский вальс: правый поворот (VI ступень) базовая техника | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 217 |  | Венский вальс: исполнение правого поворота по линии танца (VI ступень) под музыку | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 218 |  | ОФП | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 219 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 220 |  | Силовая гимнастика | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 221 |  | Развивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 222 |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 223 |  | Квикстеп: изучение фигуры «Лок-степ» -базовая техника | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 224 |  | Изучение композиции Квикстеп по линии танца (VI ступень)  | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 225 |  | Исполнение композиции Квикстеп по линии танца (VI ступень) под музыку | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 226 |  | ОФП | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 227 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 228 |  | Силовая гимнастика | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 229 |  | Развивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 230 |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 231 |  | Самба: изучение фигур «Вольта + ботофого»  | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 232 |  | Исполнение композиции Самба по линии танца (VI ступень) под счет и под музыку | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 233 |  | ОФП | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 234 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 235 |  | Силовая гимнастика | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 236 |  | Развивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 237 |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 238 |  | Ча-ча-ча: изучение фигуры «алимана»- базовая техника | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 239 |  | Изучение композиции Ча-ча-ча (VI ступень)  | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 240 |  | ОФП | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 241 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 242 |  | Силовая гимнастика | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 243 |  | Развивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 244 |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 245 |  | Изучение композиции Джайв (VI ступень) | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 246 |  | ОФП | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 247 |  | Хореография | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 248 |  | Силовая гимнастика | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 249 |  | Развивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 250 |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 251 |  | Подготовка к аттестации | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |
| 252 |  | Аттестация «IV ступень мастерства» | 1 |  | Тренировка |  | Тестирование |

В ходе реализации программы педагог может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы и блоки календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны педагога.

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

Для успешной реализации программы в течение всего периода необходимо:

-помещение (спортивный зал) освещенное, хорошо проветриваемое;

-раздевалка для учащихся;

-натуральный или ламинированный паркет;

-зеркальная стена;

-хореографический станок;

съемные тренажёры для правильной постановки танцевальной позиции.

При условии реализации дистанционного (электронного, сетевого) метода обучения предоставляется доступ к электронным ресурсам организации.

**Кадровое обеспечение.**

Данную образовательную программу реализуют тренер-преподаватели согласно штатному расписанию.

**2.3. Формы аттестации**

Оценка образовательных результатов по программе «танцевальный спорт» носит аттестационный характер и проводится с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе обучения осуществляются следующие виды контроля

(аттестации):

**-текущий** (систематическая проверка учебных достижений обучающихся, которая проводится тренером-преподавателем в течение учебного года);

**-итоговый** (выявление уровня развития предметных способностей, метапредметных и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «танцевальный спорт»).

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

* Аттестация;
* открытая тренировка;
* участие в спортивно-массовых мероприятиях.

**2.4. Оценочные материалы**

Для итогового контроля отслеживается: овладение знаниями в области танцевального искусства, навыками исполнения простейших элементов, развитие физических способностей и координации в процессе овладения основами танцевальных техник.

Форма проведения – в тренировочном процессе.

Диагностирование уровня освоения практических знаний, обучающихся проводиться по следующим критериям:

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень**  | **Критерии**  |
| 3  | Технически качественное и осмысленное исполнение элементов базовых техник, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения  |
| 2 | Возможно допущение незначительных ошибок в выполнении сложных движений.  |
| 1 | Выполнение с большим количеством недочетов, а именно: невыразительно выполненное элементов базовых техник, немузыкальность.  |

**2.5 Формы контроля**

В конце года обучения проводится диагностика и мониторинг проверки личностного развития обучающегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы (Приложение №1).

**Приложение №1**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

 **ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5**

**Протокол проверки результативности образовательного процесса**

**20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год**

Вид спорта:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Цель диагностики: выявить относительный уровень освоения программы

Методы диагностики: 1. Контрольные задания, опрос, тестирование.

2. Наблюдение, просмотр.

Дата проведения теоретической результативности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата проведения практической результативности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | ФИ учащихся  | Теоретическая подготовка учащихся  | Практическая подготовка учащихся  | Общеучебные умения и навыки учащихся  | Учебно-организационные умения и навыки  |
|  |  |  |  |
| 1  |   |     |     |     |     |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |
| Итого:  | 1- 2- 3-  |  |  |  |

 1 – низкий уровень. 2 – средний уровень. 3 – высокий уровень.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели **(оцениваемые параметры)**  | **Критерии**  | **Степень выраженности оцениваемого качества**  | **Методы диагностик (**выбирает ПДО в соответствии с образовательной программой**)**  |
|  |  | **Теоретическая подготовка**  |
| 1. Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)  | Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;  | (1) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой) (2) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½); (3) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).  | Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос.  |
| 2. Владение специальной терминологией  | Осмысление и правильность использования специальной терминологии  | (1) низкий уровень (знает не все термины); (2) средний уровень (знает все термины, но не применяет); (3) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)  | Собеседование  |
|  |  | **Практическая подготовка**  |   |
| 1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана)  | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям  | (1) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);(2) средний уровень (3) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).  | Контрольное задание  |
| 2.Владение специальным оборудованием и оснащением  | Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения  | (1) низкий уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием); (2) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); (3) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).  | Контрольное задание  |
| 3. Творческие навыки  | Креативность в выполнении практических заданий  | (1) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); (2) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); (3) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)  | Контрольное задание  |
|  |  | **Общеучебные умения и навыки**  |   |
| 1.Учебноинтеллектуальные умения анализировать специальную литературу  | Самостоятельность в подборе и анализе литературы  | (1) низкий уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; (2) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (3) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)  | Анализ исследовательской работы  |
| 2 Умение пользоваться компьютерными источниками информации  | Самостоятельность в использовании компьютерными источниками  | (1) низкий уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; (2) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (3) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)  | Анализ исследовательской работы  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Учебно-организационные умения и навыки**  |  |
| 1 Умение организовать себя на танцевальной площадке | Способность готовиться и моментально концентрироваться | (1) низкий уровень умений (обучающийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); (2) средний уровень (3) высокий уровень (всё делает сам).  | Наблюдение  |
| 2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности  | Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям  | (1) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); (2) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½); (3) высокий уровень (воспитанник освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период).  | Наблюдение  |
| 3 Умение активно тренироваться  | Выкладываться на 100% | (1) удовлетворительно (2) хорошо (3) отлично  | Наблюдение  |

**Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы**

Карта 2 для, группа №\_\_\_\_\_\_ вид спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

ФИО педагога\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ФИ учащихся  | Организационно-волевые качества | Ориентационные качества  | Поведенчиские качества  | Личностные достижения  |
|  |  |  |  |
| 1  |   |     |     |     |     |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |
| Итого:  | 1- 2- 3-  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели (оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | **Уровень развития** | **Методы диагностики** |
| ***1. Организационно - волевые качества*** |
| 1. Терпение  | Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.  | Терпения хватает меньше чем на ½ занятия; Терпения хватает больше чем на ½ занятия Терпения хватает на всё занятие  | Низкий (1) Средний (2) Высокий (3)  | Наблюдения  |
| 2.Воля  | Способность активно побуждать себя к практическим действиям  | Волевые усилия обучающегося побуждаются извне; Иногда - самим учащимся; Всегда - самим учащимся;  | Низкий (1) Средний (2) Высокий (3)  | Наблюдения  |
| 3. Самоконтроль  | Умение контролировать себя (в танце приводить к должному действию)  | Воспитанник постоянно действует под воздействием контроля; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам  | Низкий (1) Средний (2) Высокий (3)  | Наблюдения  |
| ***2 Ориентационные качества***  |
| 1. Самооценка  | Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям  | Завышенная Заниженная нормальная  | Низкий (1) Средний (2) Высокий (3)  | Анкетирование  |
| 2. Интерес к занятиям  | Осознание участия учащегося в освоении образовательной программы  | интерес к занятиям продиктован извне; интерес периодически поддерживается самим учащимся; интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно.  | Низкий (1) Средний (2) Высокий (3)  | Тестирование  |
| ***3. Поведенческие качества***  |
| 1.Конфликтоность  | Умение учащегося контролировать себя в любой конфликтной ситуации  | желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт) сторонний наблюдатель активное примирение  | Низкий (1) Средний (2) Высокий (3)  | Наблюдение  |
| 2.Тип сотрудничества  | Умение ребёнка сотрудничать  | не желание сотрудничать (по принуждению) желание сотрудничать (участие) активное сотрудничество (проявляет инициативу)  | Низкий (1) Средний (2) Высокий (3)  | Наблюдение  |
| ***4. Личностные достижения учащегося***  |
| 1 Участие во всех мероприятиях учреждения | Степень и качество участия  | не принимает участия принимает участие с помощью педагога или родителей самостоятельно выполняет работу  | Низкий (1) Средний (2) Высокий (3)  | Выполнение работы  |

**2.6 Методические материалы**

**Методы обучения, используемые в реализации данной программы:**

* словесный (объяснение, разбор, анализ);
* наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
* практический;
* аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
* индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.
* методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация.

**Описание технологий.**

Применяемые педагогические технологии: личностно-ориентированные, технология сотрудничества, игрового обучения и технология здоровье сберегающего обучения.

***Личностно-ориентированные технологии*** ставят в центр личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели.

***Технологии сотрудничества*** реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Одним из важнейших компонентов являются ***здоровьесберегающие технологии*** — это развитие навыков двигательной активности. В силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства учащихся отмечается недостаточная двигательная активность. Физические упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Учащимся даются понятие «здоровый образ жизни», понятие о предельных физических нагрузках в период тренировок. Очень важно, чтобы занятия не были слишком затянуты и проходили в хорошем темпе. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога, сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному.

***Дифференцированный подход к обучению.***

Принцип дифференцированного образовательного процесса как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся и подтверждает сущность и цели дополнительного образования.

Основная задача дифференцированной организации учебной деятельности - раскрыть индивидуальность, помочь ей развиться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию способностей каждого учащегося. Существенно, что применение дифференцированного подхода на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференцированная организация занятий с одной стороны учитывает уровень умственного и физического развития, психологические особенности учащихся. С другой стороны - во внимание принимается индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

**Формы организации учебного занятия:**

-беседа, тренировка, игра, семинар.

Особенно благоприятно действуют на детей собственные успехи, которые укрепляют их веру в свои силы и возможности. Для достижения ситуации успеха, как наиболее эффективного стимула формирования мотивации на занятиях используются различные формы обучения.

**Алгоритм тренировочного занятия.**

Этапы тренировочного занятия:

**1этап - организационный.**

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

**2 этап - подготовительный** (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

 **3 этап - основной**

**Усвоение новых знаний, умений и навыков**. Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

**Закрепление знаний, умений и навыков.** Задача: закрепить ранее изученный материал. На данном этапе применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

**4 этап – контрольный.**

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

**5 этап - итоговый.**

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы:

как работали обучающиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

**6 этап - рефлексивный.**

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться

работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

**7 этап: информационный.**

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

**2.7 Список литературы**

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26 декабря 2014 года № 1077 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт».

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Россмийской Федерации».

4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2015 № 61 «Об утверждении СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

7. Единая всероссийская классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).

8. Приказ Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведениии физкультурных и спортивных мероприятий (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).

9. Закон Краснодарского края от 10.05.2011г. № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае».

10. Кривошеева С.В., Кривошеев В.Н., дополнительная образовательная программа по спортивным танцам МОУ ДОД ДЮСШ № 22 «Мечта» г. Волгоград, 2006 г. 34 с.

11. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е,Ю., Смолевский В.М., «Спортивная гимнастика (мужчины и женщины)»/ Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства-М.: Советский спорт, 2005 – 420 с.

12. Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычёв А.В. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - г. Рязань, 2008 г. – 98 с.

13. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И., Кирьянов ЮА. и др. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. - М.: Госкомспорт ССС, 1989. - 20 с.

14. Баранов С. П., Болотина Л.Р., Сластёнин В.А. Педагогика. - М., 1987.

15. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-П.: 1996

16. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.-190 с.

17. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв. Ростов на Дону, Феникс, 2003

18. Ваганова А. Я. Основы классического танца. М.: Искусство, 1963

19. Вайцеховский СМ. Книга тренера. М.: ФиС, 1971

20. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы. - Смоленск, 1990. 3-64.

21. Воробьёв А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: ФиС, 1989.-169 с.

22. Танеева М.А. Рекомендации по учёту возрастных особенностей в детских коллективах бального танца. /Спортивные т/анцы. Бюллетень № 2(4),-М.: РГАФК, 1999.-е. 19-20.

23. Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. М.: ФиС, 1979.-

24. Коц Я.М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-240 с.

25. Матвеева Л. П., Новикова А. Д., Теория и методика физического воспитания. - М., 1976.

26. Программа исполнения фигур в «Е», «Д» и «С» «В» классах.

27. Ромен Э. Вопросы и ответы по стандарту и латине. М., 2000

28. Смит-Хэмпшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. - Tomck.: STT, 2000 г. - 288 с.

29. Н. Рубштейн “Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым”, М., 2000.

30. С.И. Бекина и др. “Музыка и движение”, М., 1983.

31. В.М. Красовская ст. “О классическом танце” в кн. Н.Базарова, В.Мей “Азбука классического танца”, Л., 1983.

32. А.М. Мессер “Танец. Мысль. Время.”, М., 1990.

33. Н.И. Тарасов “Классический танец”, М., 1981.

34. С. Холфина “Воспоминания классического балета”, М., 1990 .

35. Е.П. Валукин “Проблемы наследия в хореографическом искусстве”, М., 1992.

36. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. – В кН.: Психологические факторы надежности спортсмена. Москва,2007, вып. 1, с 21- 29.

37. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.

38. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.

39. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.

40. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 -384 с.

41. Иванин А.Г. Пути совершенствования спортивного мастерства. Часть 1. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.