

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Татарстан

Государственное автономное образовательное учреждение  
«Полилингвальный комплекс «Адымнар-путь к знаниям и согласию» г. Казани

РАСМОТРЕНО  
На педсовете  
Протокол №1  
От 28.08.2025г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНО-БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:  
Шакирова Рената Айратовна,  
Младший тренер ТСК «Престиж»

## 1. Информационная карта образовательной программы

1	Учреждение	Государственное автономное образовательное учреждение «Полилингвальный комплекс «Адымнар-путь к знаниям и согласию» г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-бальные танцы»
3	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	ФИО, должность	Шакирова Рената Айратовна, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст обучающихся	7-11 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	дополнительная общеобразовательная программа  общеразвивающая
5.4	Цель программы	формирование базовых хореографических и физкультурно-спортивных компетенций у обучающихся 7–11 лет посредством системного освоения теоретических и практических основ спортивно-бального танца.
6	Формы и методы образовательной программы	<p><u>По количеству обучающихся:</u>  Групповые занятия: основная форма для освоения базовых шагов, перестроений и синхронного движения.  Парно-групповые занятия: специфическая форма для отработки взаимодействия в танцевальных парах.  Индивидуально-групповые занятия: дифференцированная работа внутри группы с учетом темпа усвоения материала ребенком.</p> <p><u>По типу учебного занятия:</u>  Учебно-тренировочные занятия: освоение техники, развитие выносливости, координации и мышечной памяти.  Репетиционные занятия: отработка танцевальных связок, композиций и подготовка к публичным выступлениям.  Контрольно-аттестационные занятия: открытые уроки, зачетные занятия и внутренние соревнования для оценки уровня освоения программы.  Игровые занятия: преимущественно используются на начальном этапе для снятия психологического напряжения и развития внимания.</p>
7	Формы мониторинга результативности	<p><u>I. Виды мониторинга (контроля)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Входной контроль (педагогическая диагностика): проводится в сентябре. Оценивает исходные физические данные (гибкость, выворотченность, осанка) и музыкально-ритмические способности ребенка.</li> <li>• Текущий контроль: осуществляется регулярно в течение учебного года на каждом занятии. Фиксирует</li> </ul>

		<p>степень усвоения текущего материала, технику выполнения отдельных шагов и уровень дисциплины.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Промежуточный контроль: проводится в середине учебного года (декабрь). Оценивает промежуточные результаты, технику исполнения базовых фигур латиноамериканской и европейской программ.</li> <li>• Итоговый контроль: проводится в конце учебного года (май). Фиксирует уровень освоения программы за год, готовность к переходу на следующий этап или к соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><u>II. Формы фиксации и предъявления результатов</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрольное занятие (зачет): выполнение детьми комплекса упражнений по ОФП (общей физической подготовке) и СФП (специальной физической подготовке) по команде педагога.</li> <li>• Открытый урок для родителей: демонстрация освоенного за полугодие/год материала в присутствии законных представителей.</li> <li>• Творческий отчет (концертное выступление): исполнение танцевальных композиций в рамках массовых мероприятий организации.</li> <li>• Квалификационный внутренний турнир: моделирование реальных соревнований («аттестационный турнир») по правилам массового спорта (Mass Sport) со сдачей нормативов на танцевальные ступени (например, «Н-3», «Н-4»).</li> <li>• Педагогическое наблюдение: ведение индивидуальных карт развития обучающихся или журналов учета достижений.</li> </ul> <p><u>III. Критерии и параметры оценки (для карт мониторинга)</u></p> <p>Оценка результатов на 1-м году обучения проводится по трем ключевым блокам параметров:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая и техническая подготовка (СФП/ОФП):       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осанка: удержание правильного положения позвоночника, баланса и линии плечевого пояса в статике и динамике.</li> <li>• Координация: точность управления собственным телом при смене направлений движения.</li> <li>• Стопа: правильность постановки стопы на паркет (работа с носка/с каблука в соответствии с правилами конкретного танца).</li> </ul> </li> <li>2. Музыкально-двигательная подготовка:       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ритмичность: умение четко вступать в сильную долю и удерживать ритмический рисунок танца.</li> <li>• Музыкальность: способность дифференцировать характер музыки (медленный вальс, ча-ча-ча) и отражать его в характере движения.</li> </ul> </li> <li>3. Личностное развитие и социализация:       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальный этикет: культура взаимодействия в паре, уважение к партнеру/партнерше и коллегам по паркету.</li> </ul> </li> </ol>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дисциплинированность: соблюдение правил техники безопасности, концентрация внимания на командах педагога.</li> </ul>
8	Результативность реализации программы	<p>По окончании первого года обучения обучающийся должен знать:</p> <p>Терминологический аппарат: базовые понятия спортивно-бального танца, названия изучаемых танцевальных направлений Европейской (Медленный вальс, Квикстеп) и Латиноамериканской (Ча-ча-ча, Джайв) программ.</p> <p>Анатомо-биомеханические основы: правила удержания правильной танцевальной осанки, позиции рук, ног и головы в сольном и парном исполнении.</p> <p>Музыкальную грамоту: музыкальные размеры изучаемых танцев (3/4), (4/4), понятия «темп», «ритм», «сильная доля», «tсounting» (счет).</p> <p>Пространственное ориентирование: основные направления движения в танцевальном зале (по линии танца, против линии танца, в центр, из центра, по диагонали).</p> <p>Нормы поведения: правила танцевального этикета, основы техники безопасности на уроках хореографии и правила гигиены спортсмена.</p> <p>2. По окончании первого года обучения обучающийся должен уметь:</p> <p>Воспроизводить технику: технически точно исполнять базовые фигуры и хореографические связки начального уровня сложности (основные шаги, променады, приставные шаги, повороты).</p> <p>Дифференцировать музыку: на слух определять характер и стиль музыкального сопровождения, вовремя начинать и заканчивать движение в соответствии со звуковой структурой.</p> <p>Координировать тело: изолированно управлять отдельными группами мышц (работа стопы, колена, бедра, корпуса) и синхронизировать их движения.</p> <p>Удерживать баланс: сохранять статическое и динамическое равновесие тела при переносе веса с ноги на ногу во время непрерывного перемещения по паркету.</p> <p>Ориентироваться в пространстве: безошибочно перестраиваться в рисунках танца (круг, линии, шахматный порядок) и соблюдать безопасную дистанцию с другими участниками.</p> <p>3. По окончании первого года обучения обучающийся должен владеть:</p> <p>Навыком музыкально-ритмической синхронизации: устойчивым навыком непрерывного исполнения танцевальных движений строго в сильную долю и</p>

		<p>заданный ритмический рисунок без визуального контроля со стороны педагога.</p> <p>Навыком удержания танцевальной позиции: автоматизированным навыком контроля правильной осанки (вытянутый позвоночник, опущенные плечи, собранный центр) в процессе танцевания.</p> <p>Навыком парного взаимодействия: базовыми навыками ведения и следования в паре, бесконфликтного контактного взаимодействия и распределения пространства на паркете.</p> <p>Культурой исполнительского мастерства: навыками саморегуляции, дисциплины, концентрации внимания, а также опытом публичного предъявления результата (на открытых уроках, зачетах или квалификационных турнирах массового спорта).</p>
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	2026 год
10	Рецензенты	

### **1. Направленность программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Она ориентирована на сохранение и укрепление здоровья, формирование двигательных компетенций и развитие базовых физических качеств младших школьников средствами спортивно-бального танца.

### **2. Нормативно-правовое обеспечение**

Программа разработана на основе следующих нормативных правовых актов Российской Федерации:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (актуальная редакция).

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».

5. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

### **3. Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена необходимостью разрешения противоречия между высокой потребностью современного общества в формировании физически здорового поколения и прогрессирующей гиподинамией у детей младшего школьного возраста. Спортивно-бальные танцы эффективно сочетают в себе физическую нагрузку высокой координационной сложности и эстетическое воспитание. Программа решает задачи раннего оздоровления детей, исправления дефектов осанки и формирования адаптивных коммуникативных навыков в коллективе и паре.

### **4. Отличительные особенности программы**

- Интеграция спорта и искусства: сочетание строгой спортивной тренировки двигательных навыков с развитием художественно-эстетического восприятия.
- Гендерный баланс взаимодействия: акцентированное внимание на парной дипломатии и танцевальном этикете, способствующих социализации мальчиков и девочек.
- Адаптированная методика начальной подготовки: отсутствие жесткого селективного отбора на входе; программа рассчитана на работу с любым стартовым уровнем физических данных обучающихся.

### **5. Цель и задачи программы**

**Цель:** Формирование базовых хореографических и физкультурно-спортивных компетенций у обучающихся 7–11 лет посредством системного освоения теоретических и практических основ спортивно-бального танца.

**Задачи:**

- Обучающие (предметные): обучить технике выполнения базовых фигур латиноамериканской и европейской программ; сформировать музыкально-ритмическую грамотность и навыки пространственного ориентирования.
- Развивающие (метапредметные): развить выносливость, координацию движений, гибкость, пластику; повысить показатели концентрации внимания и мышечной памяти.
- Воспитательные (личностные): воспитать дисциплинированность, трудолюбие, волевые качества и культуру бесконфликтного партнерского взаимодействия.

## **6. Адресат программы**

Программа адресована детям в возрасте от 7 до 11 лет (период младшего школьного возраста). Комплектование учебных групп осуществляется без предъявления требований к специальной физической и хореографической подготовке.

## **7. Объем программы, формы организации и виды занятий**

Объем программы: Общее количество часов за год обучения — 144 академических часа.

Форма организации образовательного процесса: очная, групповая (с выделением парно-групповых и индивидуально-групповых форм работы).

Виды занятий: учебно-тренировочные занятия, репетиции, игровые занятия, мастер-классы, контрольно-аттестационные мероприятия.

## **8. Сроки освоения программы**

Продолжительность: 1 учебный год (36 учебных недель).

Период реализации: с 1 сентября по 31 мая текущего учебного года.

## **9. Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут — занятие, 10 минут — обязательный перерыв для проветривания и отдыха). Всего — 4 часа в неделю.

## **10. Планируемые результаты реализации программы**

Предметные результаты

Знать: названия и правила исполнения базовых фигур изучаемых танцев (Медленный вальс, Квикстеп, Ча-ча-ча, Джайв); основы музыкальной грамоты и танцевального этикета.

Уметь: технически правильно исполнять учебные танцевальные связки; координировать движения со звуковой структурой музыки.

Владеть: автоматизированным навыком контроля осанки в движении и базовыми навыками ведения/следования в паре.

Метапредметные результаты

- Повышение уровня развития двигательных качеств (координация, выносливость, гибкость) и волевой саморегуляции.

- Сформированность навыков свободного ориентирования в пространстве танцевального зала.

- Развитие объема, устойчивости и быстрого переключения внимания при смене двигательных задач.

Личностные результаты

- Сформированность внутренней мотивации к регулярной физической активности и здоровому образу жизни.

- Умение эффективно взаимодействовать в паре и в малом коллективе на принципах взаимного уважения.

- Развитие эстетического вкуса и навыков самодисциплины.

## **11. Формы подведения итогов (мониторинга)**

- Входная диагностика: тестирование исходных физических и музыкальных данных (сентябрь).

- Промежуточная аттестация: открытый урок для родителей, зачетное контрольное занятие (декабрь).

- Итоговая аттестация: квалификационные соревнования (внутренний турнир массового спорта со сдачей нормативов на танцевальные ступени), а также творческий отчет (отчетный концерт творческого коллектива в мае).

### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них: Теория	Из них: Практика	Формы контроля / Аттестации
1	Вводный модуль. Правила танцевального спорта	4	2	2	Педагогическое наблюдение
1.1	Инструктаж по ТБ. Спортивный этикет и гигиена танцора	2	1	1	Собеседование
1.2	Первичная диагностика хореографических данных	2	1	1	Входное тестирование
2	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП/СФП)	24	2	22	Контрольно-переводные тесты
2.1	ОФП: Развитие силы, гибкости, суставной подвижности	12	1	11	Сдача нормативов по ОФП
2.2	СФП: Постановка танцевального шага, баланса и осанки	12	1	11	Тестирование статического равновесия
3	Музыкально-ритмическая координация и хореография	12	3	9	Практический зачет под счет
3.1	Музыкальная грамота: темп, тайминг, музыкальные размеры	6	2	4	Слуховой тест на определение ритма
3.2	Ритмические упражнения и базовый партерный экзерсис	6	1	5	Контрольное выполнение связок сольно
4	Техническая подготовка: Европейская программа (ST)	44	4	40	Промежуточное контрольное занятие
4.1	Медленный вальс (Slow Waltz): Базовые фигуры N-класса	22	2	20	Исполнение композиции (соло/пара)
4.2	Квикстеп (Quickstep): Основы продвижения по линии танца	22	2	20	Демонстрация техники кросс-шасси
5	Техническая подготовка: Латиноамериканская программа (LA)	44	4	40	Промежуточное контрольное занятие
5.1	Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha): Ритмика шага и работа корпуса	22	2	20	Выполнение шассе и тайм-степа под музыку
5.2	Джайв (Jive): Техника пружины (bounce) и киков	22	2	20	Демонстрация базового шага джайва
6	Конкурсно-исполнительская практика и аттестация	16	1	15	Публичные выступления, турнир
6.1	Репетиционно-постановочная работа (схемы массового спорта)	4	0	4	Педагогическое наблюдение
6.2	Промежуточная аттестация (декабрь)	2	0	2	Открытый квалификационный урок

6.3	Моделирование конкурсных условий (турнирный тренинг)	6	0	6	Прогон танцевальных программ
6.4	Итоговая аттестация (май)	4	1	3	Аттестационный турнир (N-3/N-4)
	<b>ИТОГО:</b>	144	16	128	

### Содержание учебного плана

#### **Содержание учебного плана на 1 год обучения.**

##### РАЗДЕЛ 1. Вводный модуль. Правила танцевального спорта (4 часа)

###### Тема 1.1. Инструктаж по ТБ. Спортивный этикет и гигиена танцора (2 часа)

- Теория (1 ч): Инструктаж по технике безопасности в танцевальном зале. Правила поведения на паркете. Спортивная форма одежды и обувь для балльных танцев. Личная гигиена спортсмена. Понятие спортивного этикета (культура приветствия, уважение к партнеру и соперникам).

- Практика (1 ч): Тренинг по организации рабочего пространства в зале. Построение в начале и конце занятия, выполнение танцевального поклона.

###### Тема 1.2. Первичная диагностика хореографических данных (2 часа)

- Теория (1 ч): Знакомство с критериями оценки физических способностей в спортивно-балльных танцах (вывороченность, шаг, гибкость, прыгучесть).

- Практика (1 ч): Выполнение тестовых двигательных заданий на выявление стартового уровня координации, гибкости и чувства ритма.

##### РАЗДЕЛ 2. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП/СФП) (24 часа)

###### Тема 2.1. ОФП: Развитие силы, гибкости, суставной подвижности (12 часов)

- Теория (1 ч): Понятие о мышцах, суставах и связках. Важность разминки для предотвращения спортивных травм.

- Практика (11 ч): Комплексы упражнений на развитие эластичности мышц голени и бедра (стретчинг). Упражнения для пресса и мышц спины. Развитие подвижности голеностопного и тазобедренного суставов. Прыжковые упражнения для укрепления стопы.

###### Тема 2.2. СФП: Постановка танцевального шага, баланса и осанки (12 часов)

- Теория (1 ч): Анатомические маркеры правильной осанки в балльном танце: «собранный центр», опущенные лопатки, длинная шея. Понятие вертикального баланса и оси вращения тела.

- Практика (11 ч): Упражнения у опоры (хореографического станка/стены) на удержание статического равновесия. Отработка переката стопы сольного шага. Упражнения «Струна» и «Планка» для формирования мышечного корсета танцора.

##### РАЗДЕЛ 3. Музыкально-ритмическая координация и хореография (12 часов)

###### Тема 3.1. Музыкальная грамота: темп, тайминг, музыкальные размеры (6 часов)

- Теория (2 ч): Понятия «музыкальный размер», «темп», «такт», «ритм». Понятие сильной (акцентированной) доли. Специфика счета в европейской (на счет «раз-два-три») и латиноамериканской (на счет «раз-два-три-ча-ча-раз») программах.

- Практика (4 ч): Прослушивание танцевальных треков, хлопки в ладоши на сильные доли музыкального такта, шаги на месте под различный темп музыки.

###### Тема 3.2. Ритмические упражнения и базовый партерный экзерсис (6 часов)

- Теория (1 ч): Правила координации движений рук и ног в изоляции и в связке с ритмическим рисунком.

- Практика (5 ч): Выполнение хореографических комбинаций на полу (партер): вытягивание стоп, упражнения «складочка», «бабочка». Танцевальные шаги в различных ритмических группировках сольно.

#### РАЗДЕЛ 4. Техническая подготовка: Европейская программа (ST) (44 часа)

##### Тема 4.1. Медленный вальс (Slow Waltz): Базовые фигуры N-класса (22 часа)

- Теория (2 ч): Музыкальный размер —  $\frac{3}{4}$ . История возникновения Медленного вальса. Характер танца (плавный, элегантный, парящий). Понятие «подъемов и спадов» (Rise and Fall).

- Практика (20 ч): Освоение базовой позиции рук и корпуса сольно. Изучение фигур начального уровня: *Основной ход вперед и назад*, *Правый квадрат (Правый поворот)*, *Перемена шага*. Соединение фигур в тренировочную композицию. Отработка взаимодействия в паре (учебная позиция).

##### Тема 4.2. Квикстеп (Quickstep): Основы продвижения по линии танца (22 часа)

- Теория (2 ч): Музыкальный размер —  $\frac{4}{4}$ . Характер танца (динамичный, легкий, игривый). Понятие «быстрого» (Quick) и «медленного» (Slow) шагов. Правила движения по Линии Танца (ЛТ).

- Практика (20 ч): Изучение базовой техники продвижения: *Четвертные повороты*, *Прогрессивный шаг*, *Кросс-шассе (Chasse)*. Освоение техники мягкого прыжка без потери осанки. Отработка связки по кругу зала сольно и в парах.

#### РАЗДЕЛ 5. Техническая подготовка: Латиноамериканская программа (LA) (44 часа)

##### Тема 5.1. Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha): Ритмика шага и работа корпуса (22 часа)

- Теория (2 ч): Музыкальный размер —  $\frac{4}{4}$ . История кубинского танца Ча-ча-ча. Характер танца (четкий, кокетливый, задорный). Принцип работы стопы (всегда с носка, «заземленный» шаг).

- Практика (20 ч): Освоение латиноамериканской позиции сольно. Направленное развитие подвижности бедер (латинское бедро). Изучение базовых фигур: *Тайм-стен (Time Step)*, *Основное движение (Basic Movement)*, *Шассе в сторону (Cha-Cha-Cha Chasse)*, *Поворот под рукой (Underarm Turn)*.

##### Тема 5.2. Джайв (Jive): Техника пружины (bounce) и киков (22 часа)

- Теория (2 ч): Музыкальный размер —  $\frac{4}{4}$ . Характер танца (высокодинамичный, атлетичный, прыгучий). Особенности техники баунса (вертикальная пружина в коленях) и распределения веса тела.

- Практика (20 ч): Освоение техники *Джайв-баунс (Jive Bounce)* на месте. Изучение фигур: *Основной ход на месте*, *Основной ход в сторону (шассе джайва)*, *Смена мест справа налево и слева направо*. Отработка точности ударов стопой (*кики*) и удержания баланса на высокой скорости.

#### РАЗДЕЛ 6. Конкурсно-исполнительская практика и аттестация (16 часов)

##### Тема 6.1. Репетиционно-постановочная работа (схемы массового спорта) (4 часа)

- Практика (4 ч): Сведение изученных фигур Медленного вальса, Квикстепа, Ча-ча-ча и Джайва в единые непрерывные конкурсные вариации. Отработка синхронности исполнения в группе.

##### Тема 6.2. Промежуточная аттестация (декабрь) (2 часа)

- Практика (2 ч): Подготовка и проведение Открытого квалификационного урока для родителей. Публичная демонстрация изученных за первое полугодие элементов физической подготовки и базовых шагов.

##### Тема 6.3. Моделирование конкурсных условий (турнирный тренинг) (6 часов)

- Практика (6 ч): Имитация реальных соревнований: танцевание под случайную музыку «заходами» по несколько пар, отработка навыка обхода столкновений на паркете (навигация), тренировка презентации (выход на паркет, поклон судьям и зрителям).

##### Тема 6.4. Итоговая аттестация (май) (4 часа)

- Теория (1 ч): Подведение итогов учебного года, теоретический опрос по названиям фигур и музыкальным размерам.

• Практика (3 ч): Проведение Аттестационного турнира массового спорта (категория N-3 / N-4). Оценивание результатов по критериям: осанка, ритм, техника линий. Вручение сертификатов о прохождении первого года обучения.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

#### **1. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Уровень квалификации: реализацию образовательного процесса осуществляет педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), обладающий высшим или средним профессиональным образованием по направлениям подготовки «Хореографическое искусство», «Физическая культура и спорт» или «Педагогическое образование» (профиль — хореография).

Регламентация деятельности: ценз профессиональной пригодности и должностные обязанности специалиста определяются требованиями Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н).

Учебно-вспомогательный персонал: в целях интенсификации освоения музыкально-ритмического модуля программы к обеспечению занятий может привлекаться концертмейстер, имеющий профильное музыкальное образование.

#### **2. Материально-техническая база и пространственная среда**

Специализированное помещение: хореографический (тренировочный) зал, площадь которого рассчитывается из норматива не менее 4 кв. м на одного обучающегося, соответствующий санитарно-эпидемиологическим правилам СП 2.4.3648-20.

Параметры интерьера: наличие фронтальной зеркальной поверхности (высота не менее 1,8 м) для обеспечения визуальной обратной связи и стационарных/мобильных балетных станков, зафиксированных на нормативной высоте.

Спецификация напольного покрытия: специализированный деревянный массив или профессиональный амортизирующий паркет с нормативным коэффициентом трения, предотвращающим травматизм стопы.

Инструментарий и технические средства:

Комплект индивидуальных гимнастических матов для партерной гимнастики.

Аудиосистема общего озвучивания зала с аппаратной функцией pitch control (вариация темпа без изменения тональности).

Санитарно-бытовой блок: отдельные раздевальные помещения, оборудованные местами для переодевания, санузлы, автономная аптечка первой помощи.

#### **3. Учебно-методический и информационно-дидактический комплекс**

Методический фонд: регламентированные технические справочники и учебно-методические пособия, утвержденные Всероссийской федерацией танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР) для начального уровня подготовки (N-класс).

Наглядные дидактические материалы: графические схемы пространственной ориентации на паркете (Линия Танца), таблицы ритмических структур и интервальных раскладок изучаемых танцевальных направлений.

Цифровая медиатека: кодифицированная база фонограмм с фиксированным темпоритмическим рисунком (BPM) и видеотека демонстрационных стандартов исполнения базовых фигур.

## Виды контроля и аттестации

Входной контроль (входная диагностика): проводится в сентябре (первые две недели обучения). Цель — определение стартового уровня развития физических качеств (гибкость, выворотченность, координация) и музыкального слуха.

Текущий контроль (текущая аттестация): осуществляется систематически в течение учебного года на каждом занятии. Цель — оценка качества усвоения отдельных элементов, теоретических понятий и уровня дисциплины обучающихся.

Промежуточная аттестация: проводится в конце первого полугодия (декабрь). Цель — установление фактического уровня освоения содержательной части программы за прошедший период, оценка технической базы.

Итоговая аттестация: проводится в конце учебного года (май). Цель — определение степени достижения планируемых результатов программы, установление готовности обучающихся к переходу на следующий этап подготовки.

## Формы проведения контроля и аттестации

### Для входного контроля:

Контрольное тестирование: выполнение дифференцированных двигательных тестов (тест на гибкость «складка», тест на координацию, прыжковые тесты).

Собеседование и педагогическое наблюдение: первичный опрос на выявление мотивации.

### Для текущего контроля:

Педагогическое наблюдение: непрерывный мониторинг вовлеченности и дисциплины на тренировках.

Практическое задание сольного исполнения: демонстрация отдельных шагов или фигур (тайм-степ, основное движение) по команде педагога.

Устный экспресс-опрос: проверка знания терминологии и правил техники безопасности.

### Для промежуточной аттестации:

Контрольное занятие (зачет): выполнение комплекса упражнений по СФП и ОФП перед комиссией.

Открытый урок: демонстрационная форма контроля с приглашением законных представителей обучающихся.

### Для итоговой аттестации:

Квалификационные соревнования (внутренний аттестационный турнир): моделирование условий официального турнира массового спорта (категории N-3 / N-4). Оценивается сольное и парное исполнение изученных композиций (Медленный вальс, Квикстеп, Ча-ча-ча, Джайв) под случайное музыкальное сопровождение.

Творческий отчет (отчетный концерт): публичное исполнение постановочного ансамблевого или парного номера в рамках итогового мероприятия организации.

## Оценочные материалы

Результаты контроля фиксируются в **Диагностических картах индивидуального развития** по 3-балльной (или иной утвержденной в ДОО) шкале:

- **Высокий уровень (3 балла):** технически точное выполнение фигур, безупречное удержание танцевальной осанки и баланса, строгое попадание в сильную долю музыки, знание всей терминологии.
- **Средний уровень (2 балла):** фигуры выполняются верно, но допускаются незначительные технические ошибки (потеря баланса при повороте, нестабильная позиция рук), музыкальный ритм удерживается, но с редкими сбоями.
- **Низкий уровень (1 балл):** грубые нарушения техники движения, отсутствие танцевальной осанки, систематическое несовпадение движений с музыкальным ритмом, частые пропуски занятий.

## Список используемой литературы

1. Требования к исполнению танца программы «BASIC» на официальных соревнованиях в 2025 году: технический регламент / Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР). – Москва: ФТСАРР, 2024. – 42 с. – URL: [https://fdsarr.ru/upload/iblock/620/fk7a623d8wu8jryv5qa1nb3ezkdpaun/PRILOZHENIE\\_-1-TREBOVANIYA-K-ISPOLNENIYU-PROGRAMMY-BASIC-V-2025-GODU.pdf](https://fdsarr.ru/upload/iblock/620/fk7a623d8wu8jryv5qa1nb3ezkdpaun/PRILOZHENIE_-1-TREBOVANIYA-K-ISPOLNENIYU-PROGRAMMY-BASIC-V-2025-GODU.pdf) (дата обращения: 14.05.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
2. Правила вида спорта «танцевальный спорт»: утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 г. № 1255 / Министерство спорта РФ. – Москва: Советский спорт, 2023. – 84 с. – Текст: непосредственный.
3. Барышникова, Т. К. Алфавит хореографии: актуальные методики начального хореографического образования и физического развития детей / Т. К. Барышникова. – Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2023. – 268 с. – (Мир культуры, истории и искусства). – ISBN 978-5-507-45601-7. – Текст: непосредственный.
4. Беликова, А. В. Спортивно-бальные танцы: теория и методика преподавания дисциплин массового спорта (N-класс): учебное пособие для вузов и учреждений дополнительного образования / А. В. Беликова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2024. – 192 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16102-1. – Текст: непосредственный.
5. Еремеева, Н. В. Анатомо-биомеханические основы хореографии и танцевального спорта: учебно-методическое пособие / Н. В. Еремеева, С. И. Богданов. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2023. – 145 с. – ISBN 978-5-00185-231-4. – Текст: непосредственный.
6. Костровицкая, В. С. Основы танцевального шага, баланса и осанки в массовом спорте: методическое пособие для тренеров-преподавателей / В. С. Костровицкая. – Екатеринбург Уральский рабочий, 2022. – 112 с. – Текст: непосредственный.
7. Макарова, Е. А. Музыкально-ритмическая координация младших школьников на начальном этапе обучения спортивным бальным танцам: учебно-методическое пособие / Е. А. Макарова. – Казань: Бук, 2024. – 130 с. – ISBN 978-5-00118-984-1. – Текст: непосредственный.
8. Пчелкина, Т. А. Артистизм и специфика физической подготовки в сложнокоординационных видах спорта: учебное пособие / Т. А. Пчелкина. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2025. – 184 с. – Текст: непосредственный.
9. Олишевский, О. С. Спортивный бальный танец в контексте методики формирования исполнительского мастерства младших школьников / О. С. Олишевский, Н. С. Виноградов // Педагогический научный журнал. – 2025. – Т. 8, № 7. – С. 224–231. – Текст: непосредственный.
10. Самойлова, И. А. Особенности проектирования пространственно-временного континуума на занятиях по спортивным бальным танцам / И. А. Самойлова // Вестник хореографического искусства. – 2023. – № 4 (12). – С. 45–51. – Текст: непосредственный.
11. Тихонова, М. В. Моделирование соревновательных условий в массовом танцевальном спорте на этапе начальной подготовки / М. В. Тихонова // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 9. – С. 73–75. – Текст: непосредственный.

Основными нормативно-правовыми документами, регламентирующими разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, являются:

### I. Федеральное законодательство

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями). Статьи 2, 12, 13, 75 определяют правовой статус, порядок организации и структуру дополнительного образования.

### II. Стратегические документы и концепции

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р). Задаёт приоритеты, целевые показатели и обновлённое содержание системы ДОД.

### III. Приказы профильных министерств (Ведомственные акты)

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Главный документ, регулирующий объём, режим, наполняемость групп и формы обучения.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей». Регулирует внедрение персонифицированного финансирования (ПФДО) и Навигаторов дополнительного образования.

### IV. Санитарно-эпидемиологические требования

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"». Регламентирует длительность занятий, перерывы, освещение и параметры спортивного зала.
10. Устав образовательной организации.

## Методические материалы

### Типовая структура учебно-тренировочного занятия (90 минут)

Каждое занятие первого года обучения имеет жесткую трехчастную структуру в соответствии с правилами спортивной педагогики:

#### 1. Вводно-подготовительная часть (20 минут):

- *Организационный блок (5 мин)*: вход в зал по Линии Танца, построение в шахматном порядке, приветствие (танцевальный поклон), проверка явки и формы одежды, озвучивание задач занятия.
- *Разминка и ОФП (15 мин)*: комплекс разогревающих упражнений в продвижении (шаги со стопы на стопу, бег с захлестом, подскоки) и на месте. Суставная гимнастика, упражнения на развитие эластичности мышц (стретчинг) и формирование мышечного корсета (планки).

#### 2. Основная часть (60 минут):

- *Блок СФП и координации (15 мин)*: упражнения у хореографического станка или опоры на удержание статического баланса, отработка изоляции (работа бедер для латины, удержание рамы для европейской программы).
- *Технический блок (35 мин)*: разучивание нового материала или детальный разбор техники ранее изученных базовых фигур N-класса (расчлененно-конструктивным методом). Отработка шагов сольно, затем в парах под вербальный подсчет педагога.
- *Музыкально-тренировочный прогон (10 мин)*: циклическое исполнение танцевальных связок под музыку с нормативным темпом. Моделирование заходов (турнирный тренинг).

#### 3. Заключительная часть (10 минут):

- *Восстановительный блок (5 мин)*: упражнения на релаксацию, растяжку и восстановление дыхания (замедленные движения, партерный отдых).
- *Рефлексивно-итоговый блок (5 мин)*: подведение итогов занятия, краткий вербальный опрос по теории, выдача домашних заданий (повторение позиций перед зеркалом), выход из зала под маршевое сопровождение.

**Комплекс диагностических заданий и тестов для проведения мониторинга**

## 1. Тесты входного контроля и ОФП/СФП (проверяются в сентябре, декабре, мае)

- Тест на гибкость (Позвоночник): Упражнение «Складка». Обучающийся сидит на полу, ноги выпрямлены в коленях, стопы вместе. Выполняется наклон вперед.
- *Критерий:* касание лбом коленей, ладони полностью лежат на полу за стопами — высокий уровень (3 б.); касание пальцами рук носков стоп, колени прямые — средний уровень (2 б.); невозможность дотянуться до стоп без сгибания коленей — стартовый уровень (1 б.).
- Тест на выворотность (Тазобедренный сустав): Упражнение «Лягушка». Обучающийся лежит на животе, стопы соединены, колени разведены в стороны.
- *Критерий:* бедра и паховая зона полностью прижаты к полу — высокий уровень (3 б.); расстояние от коленей до пола не превышает 5–7 см — средний уровень (2 б.); жесткость суставов, колени высоко подняты от пола — стартовый уровень (1 б.).
- Тест на координацию и баланс: Упражнение «Цапля». Удержание статического равновесия на одной ноге, вторая нога согнута, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с закрытыми глазами.
- *Критерий:* удержание позиции более 15 секунд без схода с точки — высокий уровень (3 б.); удержание от 5 до 14 секунд с незначительными покачиваниями — средний уровень (2 б.); потеря баланса в первые 5 секунд — стартовый уровень (1 б.).

## 2. Задания для проверки музыкально-ритмической грамотности

- Задание «Ритмическое эхо»: Педагог прохлопывает ладошами случайный ритмический рисунок в размерах (3/4) или (4/4). Обучающийся должен точно воспроизвести его без пауз.
- Задание «Старт-Стоп»: Включается музыкальный трек (Медленный вальс или Ча-ча-ча). Обучающийся должен начать движение строго в сильную долю (на счет «Раз») и замереть ровно в момент остановки фонограммы.

**Комплект теоретических билетов для проведения текущего контроля и аттестации (1-й год обучения)**

Теоретический зачет проводится в устной форме. Билет содержит два вопроса: первый направлен на проверку знаний музыкальной грамоты и правил танцевального спорта, второй — на знание техники и терминологии конкретного танца.

**Билет № 1**

1. Назовите основные правила техники безопасности на занятиях в танцевальном зале. Какая обувь и форма одежды разрешены на тренировках?
2. Танец **Медленный вальс**: назовите его музыкальный размер, счет и основные черты характера исполнения (как он должен выглядеть).

**Билет № 2**

1. Что такое «Линия танца»? В каком направлении (по часовой или против часовой стрелки) двигаются танцевальные пары по залу?
2. Танец **Ча-ча-ча**: назовите родину этого танца, его музыкальный размер и правила работы стопы (с какой части стопы делается шаг).

**Билет № 3**

1. Расскажите о правилах спортивного и танцевального этикета. Как партнеры должны приглашать друг друга на танец и благодарить после его окончания?
2. Танец **Квикстеп**: переведите название танца на русский язык. Назовите его музыкальный размер и базовые шаги («быстро» и «медленно»).

**Билет № 4**

1. Назовите четыре танца, которые изучаются на первом году обучения. Какие из них относятся к Европейской программе, а какие — к Латиноамериканской?
2. Танец **Джайв**: опишите характер этого танца. Что такое техника «баунс» (bounce) и в какой части тела она происходит?

**Билет № 5**

1. Как правильно удерживать танцевальную осанку сольно? Назовите главные точки контроля на теле (положение спины, плеч, головы).
2. Назовите три базовые фигуры танца **Ча-ча-ча**, которые вы выучили за этот год. Опишите, как выполняется фигура «Тайм-степ».

**Билет № 6**

1. Что такое «музыкальный размер» и «сильная доля» в музыке? Как танцор определяет, в какой момент нужно начать движение?
2. Назовите три базовые фигуры танца **Медленный вальс**. Что такое техника «подъемов и спадов» (Rise and Fall)?

**Билет № 7**

1. Объясните разницу между понятиями «сольное исполнение» и «парное взаимодействие». Каковы обязанности партнера и партнерши в учебной позиции?
2. Какие фигуры изучаются в танце **Квикстеп**? Объясните, в чем заключается разница между шагом вперед и прогрессивным шассе (Chasse).

### **Билет № 8**

1. Зачем спортсмену-танцору необходимы общая физическая подготовка (ОФП) и упражнения на растяжку (стретчинг)?
2. Назовите правила счета в танце **Джайв**. Какие фигуры этого танца исполняются со сменой мест (справа налево / слева направо)?

#### **Критерии оценивания устного ответа обучающегося:**

- **Отличный ответ (3 балла):** Обучающийся безошибочно отвечает на оба вопроса билета. Свободно владеет терминологией, четко соотносит названия танцев с их музыкальными размерами и программами (ST/LA).
- **Удовлетворительный ответ (2 балла):** Обучающийся отвечает на вопросы, но допускает единичные неточности (например, путает перевод терминов или затрудняется назвать родину танца). Требуется незначительная наводящая подсказка педагога.
- **Слабый ответ (1 балл):** Обучающийся не может самостоятельно ответить на вопросы, путает музыкальные размеры танцев, не знает названий базовых фигур даже при помощи наводящих вопросов.