

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 03.06.2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 228 от 03.06.2023
Директор ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
_____ Бугаева О.Н.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Тайм. Массовый спорт»**

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 7 -15 лет

Разработчики:

Васенина Юлия Игоревна,
педагог дополнительного образования;
Морозов Сергей Владимирович,
педагог дополнительного образования,
Васильева Жанна Владимировна,
концертмейстер

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная (деятельность, направленная на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом; профессиональную ориентацию на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта).

Актуальность:

Обеспечение реализации комплекса педагогических функций, направленных на удовлетворение разнообразных потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей): информационной, обучающей, воспитывающей, развивающей, социализирующей, релаксационной.

ДОП соответствует запросам обучающихся в личностном самовыражении через практику наставничества (учащийся-учащийся), участие в воспитательных мероприятиях ГБУ ДО ДТ, предоставляет широкие возможности для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

ДОП ориентирована на удовлетворение потребностей родителей (законных представителей) в организации здорового досуга детей и повышении их двигательной активности.

Актуальность данной программы заключается в создании условий для использования потенциала дополнительного образования в формировании у обучающихся функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием; стимулирования познавательной активности, что соответствует запросу государства в формировании механизмов преемственности и непрерывности образовательных траекторий в общем, дополнительном образовании детей. Выездные мероприятия (походы, соревнования и др.), предусмотренные ДОП, дополняются культурно-познавательными мероприятиями патриотической направленности.

В объединении современного спортивного танца «Тайм. Массовый спорт» осуществляется непрерывный творческий образовательный процесс по обучению детей и подростков спортивным бальным танцам и танцам в ритмах дискотек. Эти направления в настоящее время являются наиболее актуальными среди молодежи. Свободные, раскованные движения, современная и ритмичная музыка, эмоциональность и самовыражение - все это гармонично сочетается в современных танцах и является средством музыкально-пластического, физического и эстетического развития.

Актуальность данной программы определяется наличием потребности детей в танцевальной деятельности как в средстве самопознания, самовыражения и развития, создания условий для реализации творческой активности через танцевально-игровое творчество, танцевальную импровизацию, танцевальные конкурсы и соревнования, подготовку танцевальных выступлений.

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья детей.

В настоящее время программа особенно актуальна в том, что дети получают возможность восполнить нехватку двигательной потребности растущего организма. Так как дети проводят много времени в школе за партой, за компьютером, за выполнением домашних заданий, что негативно сказывается на физическом развитии ребенка. Ребята получают возможность

заниматься в группе, учатся коммуникативной культуре, взаимодействию со сверстниками, ответственности, трудолюбию. Ребята получают возможность реализовать свои творческие способности.

Программа учитывает требования современного дополнительного образования, содействует личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, помогает адаптации детей в современном динамическом обществе, приобщает подрастающее поколение к ценностям мировой культуры и искусству, воспитывает потребность к здоровому образу жизни.

Данная программа дает возможность показать свои танцевальные возможности, развить организаторские и лидерские качества, найти свое место в коллективе. Программа создает условия для самопознания себя как личности, готовой к самоопределению и самовыражению.

Адресат программы. Программа предназначена для детей и подростков (мальчики и девочки) в возрасте 7-15 лет, заинтересованных в занятиях танцами, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям (наличие справки от педиатра). Группы разновозрастные. По программе могут обучаться учащиеся, имеющие спортивную, танцевальную подготовку. Обучение финансируется из федерального бюджета.

Уровень освоения программы: базовый.

Объем и срок освоения: 648 часов, 3 года

Обучающиеся занимаются по 2 часа 3 раза в неделю – 216 часов в год. По желанию учащихся и родителей/законных представителей, занятия могут проводиться без перерыва, в связи с частой сменой деятельности детей.

Цель программы. Раскрытие и реализация личностного потенциала и творческой индивидуальности личности через обучение спортивным бальным танцам и коллективной творческой и общественной деятельности, а также укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

Воспитательные

В процессе работы по программе у учащихся должны быть сформированы:

- Позитивное отношение, принятие, действие в соответствии с нравственными ценностями общества.
- Позитивное отношение, принятие, действие в соответствии с правилами здорового образа жизни.
- Интерес к танцевальной культуре и спорту.
- Сняты (при наличии) психологические и мышечные зажимы.
- Воспитание спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.

Развивающие

- Развитие мелкой моторики, памяти, внимания, воображения.
- Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).
- Развитие ритмической координации.
- Развитие сценического движения и эстетики.
- Развитие артистизма, эмоциональных качеств.
- Раскрытие личностных творческих способностей
- Открытость к диалогу, коммуникабельность.

Обучающие

в процессе работы по программе учащиеся должны овладеть:

- Знаниями особенностей ритмического строения музыки.
- Общей хореографической подготовкой средствами бальной хореографии и современного танца.
- Знаниями истории танца, различных течений.
- Техникой различных стилей классического, народно-характерного, спортивного танца.

- Навыками свободной импровизации.
- Навыками пластической выразительности.
- Знаниями правил и требований, предъявляемых к участникам соревнований различного уровня.
- Навыками публичных выступлений на концертах и спортивных турнирах.
- Навыками дыхательных упражнений.

Планируемые результаты освоения программы учащимися (связаны с формированием ключевых компетенций):

Личностные:

- Сформирована общественная активность ребенка.
- Приобретен навык здорового образа жизни, умение выполнять комплекс упражнений для поддержания здоровья.
- Сформирована культура общения и поведения.
- Воспитано чувство ответственности.
- Правильное, с точки зрения социальных норм, взаимодействие в коллективе единомышленников.
- Опыт участия в конкурсах на районном, областном, межрегиональном, всероссийском уровнях.
- Преодолены индивидуальные недостатки в дыхании, сняты (при наличии) психологические и мышечные зажимы.

Метапредметные:

а) регулятивные

- Обучающийся способен ставить цель, благодаря волевым качествам стремиться ее достигнуть.
- Адекватная самооценка через публичные выступления.
- Обучающийся может прогнозировать результат, стремится к личностному развитию.

б) познавательные

- Обучающийся знает, как и где найти необходимую информацию.
- У обучающегося наблюдается положительная динамика в развитии произвольного внимания, памяти, наблюдательности, воображения, образного мышления.
- Сформирована потребность в саморазвитии, потребность в творческой активности.
- Сформирован навык работы над биомеханикой и фазами действий.
- Обучающийся умеет сравнивать, анализировать.
- Учащийся разделяет причину и следствие.

в) коммуникативные

- Взаимодействие с педагогом, членами коллектива, посторонними взрослыми построено с позиции эмпатии.
- Обучающийся ответственно относится к поручению, понимает негативные последствия для коллектива безответственного поведения.
- Хорошие вербальные способности: культура, правильный отбор языковых средств.
- Сформированы навыки артистизма, эмоциональных качеств.
- Сформированы базовые навыки оперативно-творческого мышления, обеспечивающего умение быстро и правильно ориентироваться в меняющихся условиях общения, быстро изменять речевое воздействие в зависимости от ситуации общения.

Предметные:

- Приобретены знания, умения и навыки сценической деятельности.
- Сформированы навыки общей хореографической подготовки средствами бальной хореографии и современного танца.
- Сформированы навыки технической подготовки, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.

- Сформирован навык работы в паре, команде.
- Сформирован навык распределения дыхания и мышечных нагрузок при выполнении упражнений.
- Сформировано понимание роли личности и роли коллектива.
- Учащийся владеет знаниями музыкальных и танцевальных жанров, видов ритмики, основ структуры танца, построения композиций.
- Учащийся владеет знаниями, ориентируется в специальной танцевально-спортивной терминологии.
- Учащимся усвоены правила и требования, предъявляемые к участникам соревнований различного уровня.
- Сформирован навык самостоятельного проведения разминки, выполнения танцевальных движений.
- Учащимся усвоены правила этикета во время выездов, во время соревнований.
- Накоплен опыт выступлений и проведения массовых мероприятий.

Организационно-педагогические условия реализации:

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Условия набора и формирования групп:

Группы разновозрастные. На обучение принимаются дети в возрасте с 7 лет.

На обучение принимаются дети по заявлению родителей (законных представителей).

Наполняемость группы 1 года обучения – не менее 15 человек.

Наполняемость группы 2 года обучения – не менее 12 человек.

Наполняемость группы 3 года обучения – не менее 10 человек.

Группы комплектуются по двум признакам: возраст и уровень подготовки. Уровень мастерства определяется педагогом на основании просмотра учащегося: выворотность, слух, чувство ритма, гибкость суставов, прыгучесть, фигура.

В группу 2 года обучения могут приниматься дети, ранее не занимающиеся по программе, но имеющие хореографическую подготовку.

В группы второго и третьего года обучения принимаются дети 7-15 лет, обладающие знаниями и умениями в объеме программы первого (второго) года обучения, зачисление проводится после собеседования педагога с учащимся и родителями (законными представителями).

С детьми, имеющими способности и повышенный интерес к современным видам танцев и активно развивающими свои способности, может быть организована индивидуальная работа.

Программа предполагает выход учащихся на сценическую площадку по мере освоения ими танцевальной техники. Участие в массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях — необходимое условие успешной реализации программы, так как выступления содействуют раскрытию способностей, придают им уверенность в себе, сплачивают коллектив.

Во время учебного года проводятся выступления коллектива в массовых мероприятиях Дворца творчества, на районных и городских мероприятиях, конкурсах.

Проводятся выезды на учебно-тренировочные сборы и семинары в Санкт-Петербург, Ленинградскую область и международные. Во время летних каникул организуется отдых учащихся (по желанию родителей) в летнем оздоровительном лагере на побережье Черного моря.

Для занятий необходима танцевальная форма. Все вопросы о выездах, праздничных мероприятиях, формы для занятий и выступлений обсуждаются на собрании с родителями.

С детьми, имеющими повышенный интерес к спортивным видам танцев и имеющим способности, проводятся занятия дополнительно вне сетки основных занятий.

Программа предлагает три уровня сложности:

1 год обучения: Базовые и практические знания для учащихся первого года обучения. Азбука танца. Массовые танцы, композиции в ритмах дискотек и т.д.

2 год обучения: Массово-конкурсный. Европейская и Латиноамериканская программы. Ансамблевые постановки.

3 год обучения: («Е» класс). Европейская и Латиноамериканская программы, расширенные практические и теоретические знания с ориентацией на конкурсное танцевание.

Освоив программу, учащиеся могут продолжить обучение спортивным танцам по программе углубленного уровня.

Формы организации и проведения занятий:

Комплексность задач каждого занятия предполагает использование сочетания основных форм организации деятельности и видов (форм проведения) занятий по программе:

ДОП предусматривает как аудиторные, так и внеаудиторные занятия.

Формы организации деятельности учащихся: задания могут быть для всего коллектива (беседа, показ, объяснение), для групп (взаимопомощь, работа с различными темами творческих работ) или индивидуальными (разбор проблемных заданий, анализ ошибок учащегося, подготовка к конкурсу).

а) Традиционные - проблемное занятие, лекция, дискуссия, игра, конкурс, творческий отчет, концерт.

б) Нетрадиционные – взаимообучение, занятия-творчество.

По дидактической цели: вводное занятие, занятие по сообщению новых знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

ДОП предусматривает совместное участие обучающихся и родителей (законных представителей) в образовательном процессе: выставка работ учащихся, презентация исследования, образовательные экскурсии.

Материально-техническое обеспечение: для успешной реализации программы необходимо отдельное помещение, оформленное в соответствии с профилем занятий и оборудованное согласно санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности: большой светлый зал, оборудованный зеркалами, балетными станками; пол должен иметь специальное для танцев покрытие; для занятий учащимся нужна форма из хлопчатобумажной ткани (слитный черный комбинезон, для старших детей - топ и лосины) и специальная танцевальная обувь; фортепиано; телевизор; компьютер, видеопроектор, принтер, звуковая и световая аппаратура, проигрыватель, фотоаппарат, видеокамера и др.

Кадровое обеспечение: для успешной реализации программы необходима помощь концертмейстера при проведении разминки и занятий у станка классическим экзерсисом.

Учебный план Первый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях, в городской среде.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, викторина/ игра

2.	Элементы музыкальной грамоты	26	10	16	Педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, викторина
3.	Танцевальная азбука	46	16	30	Педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, викторина
4.	Массовые и тренировочные танцы	60	10	50	Педагогическое наблюдение, конкурс, соревнования
5.	Фристайл: композиции и тренировочные танцы	60	10	50	Педагогическое наблюдение, конкурс, соревнования
6.	Организационно-массовая работа	20	10	10	Педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование
7.	Контрольные и итоговые занятия	2	1	1	Педагогическое наблюдение, конкурс, соревнования
ИТОГО:		216	58	158	

**Учебный план
Второй год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	Педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, викторина/ игра
2.	Музыкальная грамота	16	8	8	Педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, викторина/игра

3.	Тренировочные упражнения	27	6	21	Педагогическое наблюдение, конкурс
4.	Европейские танцы	50	20	30	Педагогическое наблюдение, конкурс, соревнования, фестивали
5.	Латиноамериканские танцы	50	20	30	Педагогическое наблюдение, конкурс, соревнования, фестивали
6.	Массовые танцы в ритмах дискотек (диско, хип-хоп, стрит дэнс, Модный рок, Вару- вару и т.д.)	47	20	27	Педагогическое наблюдение, соревнования, викторина/ игра
7.	Организационно-массовая работа	20	10	10	Педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, викторина/ игра
8.	Итоговое занятие	3	1	2	Педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, конкурс, соревнования
	ИТОГО:	216	87	129	

**Учебный план.
Третий год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	Педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, викторина/ игра
2.	Тренировочные упражнения	30	6	24	Педагогическое наблюдение, конкурс

3.	Европейские танцы	65	25	40	Педагогическое наблюдение, конкурс, соревнования
4.	Латиноамериканские танцы	65	25	40	Педагогическое наблюдение, конкурс,
5.	Показательные выступления (Ансамбль)	30	15	15	Педагогическое наблюдение, конкурс, соревнования, фестивали
6.	Организационно-массовая работа	20	10	10	Педагогическое наблюдение, соревнования, викторина/ игра
7.	Итоговое занятие	3	1	2	Педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, конкурс, соревнования
	ИТОГО:	216	84	132	

Календарный учебный график

Год обучения группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество Учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год Гр. №			36	108	216	2 академических часа 3 раза в неделю (академический час- 45 мин.)
2 год Гр. №			36	108	216	2 академических часа 3 раза в неделю (академический час- 45 мин.)
3 год Гр. №			36	108	216	2 академических часа 3 раза в неделю (академический час- 45 мин.)
			108	324	648	

Рабочая программа первого года обучения:

Задачи первого года обучения:

Воспитательные:

- Воспитание интереса и целесообразности к танцевальному спорту
- Воспитание гражданской позиции и патриотизма.

Развивающие:

- Развитие ритмической координации.
- Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).

Обучающие:

- Обучение общей и специальной физической подготовки (ОФП, СФП), направленной на освоение простейших технических действий и подводящих упражнений.
- Обучение общей хореографической подготовке средствами бальной хореографии и современного танца.

Планируемые результаты.

Личностные:

- Формирование интереса и целесообразности к танцевальному спорту.
- Формирование гражданской позиции и патриотизма.

Метапредметные:

- Навыки ритмической координации.
- Навыки развития физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).

Предметные:

- Владеет навыками общей и специальной физической подготовки (ОФП, СФП), направленной на освоение простейших технических действий и подводящих упражнений.
- Владеют навыками общей хореографической подготовки средствами бальной хореографии и современного танца.

Содержание программы первого года обучения

Тема № 1. Вводное занятие

Теория: Введение в предмет Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Организационная работа. Знакомство с программой.

Тема № 2. Элементы музыкальной грамоты

Теория: Характер музыки, темп, Ритмический рисунок. Понятие о сильной и слабой долях такта, музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4.

Практика: Прослушивание музыки и определение ее характера (веселая, плавная, легкая, динамичная, четкая). Прохлопать и протопать муз. Размер.

Тема № 3. Танцевальная азбука

Теория: Разучивание исходных позиций ног, рук, положений корпуса. Построение:

колонна, шеренга, круг, цепочка, интервал, дистанция, свободное размещение в зале. Основные направления в зале: линия танца, обратная линия танца, диагональ к стене, обратная диагональ к стене, диагональ к центру зала, обратная диагональ к центру зала, лицом к стене, лицом к центру зала. Практика: Упражнения на гибкость и пластику тела, постановку спины, повороты и наклоны корпуса в различных направлениях, приседания большие и маленькие, прыжки, перенос веса тела с ноги на ногу. Танцевальные элементы: поклоны, танцевальный шаг, приставные шаги, подъем на подушечку стопы, притопы, подскоки, па галопа.

Тема № 4. Массовые и тренировочные танцы.

Теория: История рождения танцев, настроение, характер танца, музыкальный размер.

Практика: 1. Ладощки

2. Все направо, все налево
3. Бит-ритм (Модный рок)
4. Берлинская полька
5. Линейная (американская) кадрили
6. Бесконечность
7. Большая прогулка
8. Вару-вару
9. Аннушка
10. Папуасы
11. Русская кадрили

Здесь же могут быть использованы и массовые игры, такие например, как «Замри», «Плетень» и т.д.

Тема № 5. Фристайл: композиции и танцы в ритмах диско

Теория: Различия в танцевальных стилях: диско, «гар», Хип-хоп. Муз.размер. Характер танцев.

Практика: Упражнения на координацию тела, шаги в пружинке, кик бол чейнч, волна. Композиции в произвольных танцевальных формах под современную танцевальную музыку.

Тема № 6. Организационно-массовая работа.

Теория: Подготовка родительских собраний, праздников, выступлений. Беседы о правилах поведения на паркете, о правилах конкурсного костюма.

Практика: Проведение родительских собраний, праздников, выступлений, открытых занятий. Просмотр видеозаписей с конкурсами балльных танцев. Участие в конкурсах и рейтингах Санкт-Петербурга.

Тема № 7. Итоговое занятие: Открытый урок для родителей, показательные выступления или заключительный рейтинг-турнир.

Рабочая программа второго года обучения

Задачи второго года обучения:

Воспитательные:

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

Развивающие:

- Работа над биомеханикой и фазами действий.
- Развитие сценического движения и эстетики.

Обучающие:

- Техническая подготовка, построенная на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
- Изучение основ конкретного ритмического рисунка танцев разных программ.

Планируемые результаты.**Личностные:**

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

Метапредметные:

- Навыки работы над биомеханикой и фазами действий.
- Навыки сценического движения и эстетики.

Предметные:

- Навыки технической подготовка, построенная на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
- Навыки изучения основ конкретного ритмического рисунка танцев разных программ.

Содержание программы второго года обучения**Тема № 1. Вводное занятие**

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Определяются задачи и цели для каждой танцевальной пары на новый спортивный сезон.

Практика: Организационная работа. Знакомство с программой.

Тема № 2. Музыкальная грамота

Теория: понятия темп, ритм, музыкальный размер (2/4, 4/4, 3/4), Различие между ритмичным танцеванием и музыкальностью, медленно и быстро. Вводится понятие о синкопах (1/16, 1/8). Рассматривается ритмический рисунок.

Практика: прослушивание музыки и хлопки на каждую четверть, хлопки на первую четверть такта, ритмическое «прохлопывание» музыкального такта. Игровые упражнения в группе и по одному. Отбивание ритмов с помощью маракасов и тамтама.

Тема № 3. Тренировочные упражнения

Важную роль при обучении бальным танцам играет танцевальная гимнастика. Она необходима как для физического развития, так и для приобретения танцевальных навыков,

легкости и грациозности. Тренаж в бальных танцах несет как бы двойную нагрузку: разминочно - тренировочную и подготовительную.

Теория: теоретические знания элементов классического экзерсиса (позиции ног и рук) и специальной физической подготовки танцора. Понятие о центре массы тела и переносе центра тяжести тела с ноги на ногу, понятие о взаимодействии в паре.

Практика: классическими упражнениями являются упражнения для рук и стоп, приседания, подъем на полупальцы, отведение ноги через 1, 2, 3 и 6 позиции, круговые движения по полу, маленькие броски, прыжки, круговые движения головы и корпуса, наклоны.

Если для европейской программы необходимо развивать внутренние мышцы ног, ставить спину, то для латиноамериканской программы характерны растяжки.

Тема № 4. Европейская программа

К европейской программе относятся танцы: медленный вальс, квикстеп и венский вальс.

Теория: музыкальные и технические характеристики европейских танцев. История возникновения и развития. Правила осанки, стойки и линий тела. Описание техничного использования площадки и перемещений по залу (линия танца, обратная линия танца, центр зала, диагональ к центру зала, обратная диагональ к центру зала, диагональ к стене, обратная диагональ к стене). Работа стопы (каблук, носок, с каблука на носок, с носка на каблук, подъем без отрыва стопы от паркета). Направление шагов и наличие поворотов стопы и корпуса, степень поворота. Наличие свей, СВМ и СВМР позиции.

Практика: Медленный вальс - правый поворот, закрытая перемена, левый поворот, закрытая перемена, правый спин поворот, плетение. Квикстеп - шаги, поступательное шассе, правый спин поворот, локстеп, четвертные повороты, перемена хезитейшн. Венский вальс - правый поворот.

Тема № 5. Латиноамериканская программа.

К латиноамериканской программе относятся танцы самба, ча-ча-ча, джайв.

Теория: Музыкальные и технические характеристики латиноамериканских танцев. История их возникновения и развития. Положение веса тела относительно стоп. Позиции и работа стоп. Направленность и работа колен и рук. Положение в паре. Ритм и длительность. Работа бедер. Наличие баумса. Направления движения. Взаимодействие в паре. Степень поворота. Понятие артистизма и сценического мастерства.

Практика: Самба - поступательное основное движение, виски, самба ход в променадной позиции, бота фога, вольта соло, спот поворот, крисс кросс. Ча-ча-ча - Основной ход, ча-ча-ча шассе, чек, ход назад, нью-йорк, рука -в- руке, спот поворот, три ча-ча-ча (вперед и назад), фэн, алемана. Джайв - джайв шассе, линк рок и линк, фоллэвэй рок, смена мест с права на лево и слева на право, смена рук за спиной, американский спин, поворот вправо, фоллэвэй троуэвэй.

Тема № 6. Массовые танцы в ритмах дискотек. (танцы свободного стиля).

Эти танцы можно танцевать как индивидуально, «самовыражаясь» под музыку и используя некоторый набор движений и танцевальных элементов, так и в группе, что чаще всего мы видим на дискотеках и др. праздничных школьных мероприятиях. Общее название

«free style» (свободный стиль) объединяет несколько направлений в свободном танцевании: это и диско танцы и так называемые «уличные танцы», танцы в характере «гар» и некоторые др.

Теория: Динамические характеристики движения (удар, растяжение, скручивание, вращение, пластика, сжатие). Понятие о трех центрах тела (тяжелый, средний и легкий) отвечающие за движение, осанку и позицию рук.

Практика: композиции в произвольных танцевальных формах и их отработка.

Тема № 7. Организационно-массовая работа.

Теория: Подготовка родительских собраний и открытых уроков. Организация выездов детей и их родителей на соревнования. Правила спортивного костюма и работа с родителями по пошиву костюмов для выступлений и конкурсов. Требования к конкурсантам. Анализ соревнований.

Практика: Проведение открытых уроков и родительских собраний. Проведение встреч любителей бального танца, праздников и выступлений. Просмотр видеокассет с записями Чемпионатов С-Петербурга, России и мира, своих конкурсных выступлений. Принимать участие в межклубных соревнованиях и рейтинг- турнирах С-Петербургской Федерации Танцевального Спорта.

Тема № 8. Итоговое занятие: открытое занятие и выступление пар. Отчетный концерт.

Рабочая программа третьего года обучения:

Задачи третьего года обучения:

Воспитательные:

- Воспитание культуры поведения и основ этикета.
- Воспитание спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.
- Воспитание необходимости гигиенических навыков.

Развивающие:

- Развитие артистизма, эмоциональных качеств.
- Развитие высших психических функций (память, внимание, мышление, воображение и представление).

Обучающие:

- Изучение основ структуры танца, построение композиций.

Планируемые результаты.

Личностные:

- Формирование культуры поведения и основ этикета.
- Формирование спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.
- Формирование необходимости гигиенических навыков.

Метапредметные:

- Навыки артистизма, эмоциональных качеств.
- Навыки развития высших психических функций (память, внимание, мышление, воображение и представление).

Предметные:

- Навыки изучения основ структуры танца, построение композиций.

Содержание программы третьего года обучения

Тема № 1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Организационная работа. Знакомство с программой. Составляется план развития и выездов на соревнования для каждой танцевальной пары.

Тема № 2. Тренировочные упражнения.

Тренировочные упражнения по своим названиям (классический экзерсис, разминка для европейских и латиноамериканских танцев) остаются прежними, хотя и изменяются в сторону увеличения физических нагрузок и специфики изучаемого материала. Совершенствование двигательных функций и повышение спортивной работоспособности.

Теория: Понятие о комплексном владении телом. Баланс и равновесие. Координация движений. Тонус. Вращения.

Практика: Партер разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц спины и живота. Растяжки. Упражнения на гибкость и пластику тела. Разновидность вращений и прыжков.

Тема № 3. Европейская программа.

Совершенствование и усложнение медленного вальса, квикстепа, венского вальса. Добавляется танго и медленный фокстрот.

Теория: музыкальные и технические характеристики, история возникновения и развития танцев. Направления движения и технические параметры изучаемых фигур. Принципы исполнения правых и левых фигур танца. Степень поворота стоп и корпуса. Сбалансированное движение.

Практика: медленный вальс - правый спин поворот, 4-5-6 шаги левого поворота, двойной левый спин, дрег хезитейшн, лок назад, 4-5-6 шаги правого поворота, открытый импетус, кросс-хезитейшн, внешний спин поворот, закрытая перемена, левый поворот, Виск, шассе, внешняя перемена в ПП, крыло, тэлемарк. Квикстеп - правый спин поворот, левый поворот, быстрый открытый левый поворот, прогрессивное шассе, лок степ, четвертной поворот, зиг-заг, левый поворот и бегущее окончание, типль шассе. Венский вальс - Правый и левый повороты, перемена. Танго - два шага звено (линк), вальсовая дорожка, рокк поворот, файвстеп, левый поворот, открытый левый поворот, закрытый левый поворот, променад, кортэ назад поступательный боковой ход, правый променадный поворот, фор-степ, браш-степ, открытый променад назад твист-поворот. Медленный фокстрот - тройной ход, шаг перо правый поворот. Левый поворот, телемарк (открытый и закрытый), внешний свивл, импетус

поворот, плетение, топ-спин.

Тема № 4. Латиноамериканская программа.

Совершенствование и усложнение самба, ча-ча-ча, джайва. Добавление румбы и пасадобля.

Теория: музыкальные и технические характеристики изучаемых танцев и фигур. История возникновения и развития танцев. Направления движения, техника исполнения шагов и фигур. Взаимодействие партнеров. Ведение. Экшен и работа бедер. Объем тела и пары. Баланс пары. Позиции в паре. Понятие музыкальной фразы и темы.

Практика: Самба - основное движение с правой и левой ноги, альтернативное основное движение с правой и левой ноги, поступательное основное движение, наружное основное движение, виски, самба ход в ПП, бота фого в продвижении вперед и назад, в ПП и контр.ПП, левый поворот, корта джака, вольта, круссато, променадные бега, свивл. Ча-ча-ча - основное движение, веер, алемана, хоккейная клюшка, три ча-ча-ча, правый и левый волчок, нью-йорк.рука в руке, закрытый и открытый хип твист, тайм-степ с левой и правой ноги, Аида, спираль, локон. Румба - основное движение, ход вперед и назад, променад, рука в руке, алемана, клюшка, веер, айда, правый и левый волчок, кукарача, спираль, зеркало, раскрытие. Джайв - фоллзвэй рокк, фоллзвей троузвэй, линк рокк и звено, смена мест справа налево и слева направо, смена рук за спиной, американский спин, хлыст, стоп энд гоу, цыплячий ход, мельница, испанские руки, раскручивание, флики в брэйк. Пасадобль - основной ход (на месте, вперед и назад), шассе, аппель, атака, четвертной поворот, расход, променад, текстовый поворот, плац, сюр-плейс, переходы.

Тема № 5. Показательные выступления. Ансамбль.

Это еще одно направление бальной хореографии, которое предполагает исполнение бальных танцев в составе группы, команды, состоящей из танцевальных пар, имеющих достаточный технический и исполнительный уровень парного танцевания.

Теория: замысел постановки и его рисунок. Ориентация в пространстве. Взаимодействие несколько пар. Перестроения. Взаимовыручка и поддержка. Актерское и сценическое мастерство.

Практика: Композиция составляется из элементов одного или нескольких танцев (отечественной, европейской или латиноамериканской программы). Повтор ранее поставленных танцев. Постановка и отработка новых композиций.

Тема № 6. Организационно - массовая работа.

Теория: Организация родительских собраний, праздников, выездов на соревнования в С-Петербург и другие города России и за рубежом.

Организация семинаров с ведущими специалистами России и мира по бальной хореографии. Организация пошива спортивных костюмов и приобретению обуви. Организация летних спортивных лагерей. Подбор пар для выступлений на концертах и соревнованиях. Анализ выступлений на конкурсах.

Практика: Выезды на конкурсы, соревнования, семинары и спортивные лагеря. Беседы по искусству бальной хореографии, просмотр видеокассет Первенств, Чемпионатов и Кубков России и мира. Показательные выступления.

Тема № 7. Итоговое занятие.

Повторение пройденного материала. Анализ личных достижений танцевальных пар.

Методические материалы

Практики, технологии и методы с описанием применения в процессе реализации обучающих, развивающих и воспитательных задач ДОП.

Дидактические средства: памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к работе, массовым мероприятиям, экскурсиям. Раздаточный материал (карточки, схемы, фото, карты, тексты, открытки). Разработки игр, бесед, викторин, кроссвордов. Раздаточный материал для выполнения упражнений, исследований, подготовки к экскурсии. Печатные издания.

Иллюстративный материал к темам программы: фотографии, плакаты, реклама (НАЗВАНИЯ).

ЭОР: Презентации, созданные на платформах: Google Slides, Prezi, PowerPoint, Powtoon.

Экранно-звуковые средства обучения: (конкретные компакт диски с названием).

Видеоматериалы: художественный фильм «...», режиссер..., 1997 г., язык – русский, 37 мин.

Источники ЭОР: (название сайта, с которого можно скачать материал для работы).

Игры на развитие памяти, внимания, в т.ч. в программах симуляторах (Программа «Ocad9». «Ocad 9.4.1» - Русский, портативная версия. SFR-event center. Open Orienteering Mapper. SKI Catching Features. Catching Features).

Источники

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Антоненко, Г.С. Задачи педагога-хореографа в работе с детским хореографическим коллективом / Г.С.Антоненко // Хореографическое искусство. - Киров: Диамант, 2007
2. Бекина, С.И. и др. Музыка и движение. - М., 2000
3. Браиловская, Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв. – Ростов н/Д: Феникс, 2003
4. Вашкевич, Н.Н.: История хореография всех веков и народов. - СПб.: Лань. Планета музыки, 2009
5. Говард, Г. Техника Европейского бального танца. – М.: Артис, 2003
6. Громов, Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. - СПб.: Лань, 2011
7. Динниц, Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2004
8. Ермаков, Д.А. Танцы на балах выпускных вечерах. – М.: АСТ, 2004
9. Ермаков Д.А. От фокстрота до квикстепа. – М.: АСТ, 2004
10. Ермаков Д.А. В вихре вальса. – М.: АСТ, 2004
11. Железнова, Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. - Детство - Пресс, 2013
12. Кох, И.Э. Основы сценического движения. - СПб.: Лань 2010
13. Кюль, Т.: Энциклопедия танцев от А до Я. - М.: Мой мир, 2008
14. Лаэрд, У. Техника Латиноамериканского бального танца. – М.: Артис, 2003
15. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. – М., 1993
16. Панферов, В.И. Мастерство хореографа: учеб. пособие. - Челябинск, Полиграф-Мастер, 2009
17. Подласый, И.П. Педагогика: В 2 кн. - Владос, 2003
18. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать. - М.: Владос, 2003
19. Реан, А.А. и др. Психология и педагогика. – СПб.: Питер, 2004
20. Рубштейн, Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. - М., 2000

21. Шереметьевская, Наталия Танец на эстраде / Наталия Шереметьевская. - М.: Один из лучших, 2018

Литература для детей и родителей

1. Барышников, Т. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 2001
2. Боттомер, У. Учимся танцевать. – М.: ЭКСМО-пресс, 2002
3. Браиловская, Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв. – Ростов н/Д: Феникс, 2003
4. Захаров, Р. Методические указания к изучению английских терминов бального танца. - Л.: ВЦСПС, 1975
5. Кауль, Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. – Ростов н/Д: Феникс, 2004
6. Роттерс, Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание. - М.: Просвещение, 1989
7. Станкин, М.И. Теория и практика физической культуры и спорта. - М.: Просвещение, 1972

Интернет-ресурсы:

1. Все о танцах. Новости танцев [Электронный ресурс] // URL: <http://www.dance.ru/> Свободный доступ (дата обращения: 24.12.2019)
2. Dance Academy Russia. Развитие в современном танце для любого уровня подготовки. [Электронный ресурс] // URL: <http://danceacademyrussia.com/> Свободный доступ на русском языке (дата обращения: 20.05.2020)
3. Dozado. Dance magazine. Сайт. [Электронный ресурс] // URL: <http://dozado.ru> Свободный доступ (дата обращения: 24.12.2019)
4. Лига Танцев Санкт-Петербурга. Сайт. [Электронный ресурс] // URL: <http://liga-dance.ru/> Свободный доступ (дата обращения: 24.11.2019)
5. Лига Танцев Санкт-Петербурга. Сайт. [Электронный ресурс] // URL: https://vk.com/league_dance_ru Свободный доступ (дата обращения: 04.05.2020)
6. Общероссийская танцевальная организация. Сайт. [Электронный ресурс] // URL: <http://www.ortodance.ru> Свободный доступ (дата обращения: 24.12.2019)
7. Санкт-Петербургская Федерация современных и эстрадных танцев. Сайт. [Электронный ресурс] // URL: <http://www.spbfdance.ru/> Свободный доступ (дата обращения: 27.05.2020)
8. Танцевальный спорт. Сайт. [Электронный ресурс] // URL: <http://www.dancesport.ru/> Свободный доступ (дата обращения: 14.05.2020)
9. Федерация современного и эстрадного танца России [Электронный ресурс] // URL: <https://vk.com/danceorg> Свободный доступ (дата обращения: 28.05.2020)
10. Федерация современного и эстрадного танца России [Электронный ресурс] // URL: <http://danceorg.ru/> Свободный доступ (дата обращения: 28.05.2020)

Оценочные материалы

Этапы контроля:

Входной контроль: на первом занятии беседа, педагогическое наблюдение с фиксацией в карте наблюдений педагога начального уровня сформированных компетенций обучающихся и уровня мотивационно-ценностных показателей.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседы, игры проводятся на занятиях в течение всего образовательного процесса для отслеживания уровня освоения материала программы и развития личностных качеств учащихся с фиксацией в карте наблюдений педагога.

Промежуточный контроль: диагностические исследования через педагогическое наблюдение и беседу уровня освоения раздела программы.

Итоговый контроль в конце обучения: педагогическое наблюдение, соревнование, позволяют отследить уровень освоения программы, беседа, анкетирование позволяют отследить мотивационно-ценностный компонент результатов освоения программы.

Критерии результативности: удовлетворенность обучающихся; удовлетворенность родителей (законных представителей) знаниями, навыками и качествами личности ребенка; удовлетворенность со стороны ОУ; процедура мониторинга процесса обучения, отражающая динамику развития обучающегося:

Критерии оценивания личностных результатов

Учащийся	Приобретение навыка здорового образа жизни, умение выполнять комплекс упражнений для поддержания здоровья	Уровень сформированности ответственного отношения к культурному наследию Родины, сформировано понимание роли коллектива и личности в деятельности	Опыт участия в конкурсах на районном, межрегиональном, всероссийском уровнях	Итого (средний показатель)

Низкий - у учащегося сформировано позитивное отношение к творчеству, к хореографическому искусству, есть понимание важности здорового образа жизни;

Средний - у учащегося сформировано ценностное отношение к творчеству, к хореографическому искусству, он понимает важность данного вида творчества для жизни общества, для развития личности; у учащегося есть желание заниматься по данному направлению;

Высокий - учащийся имеет четко сформированное позитивное отношение к творчеству, к хореографическому искусству, у него выражена потребность в творчестве, он умеет самостоятельно выполнять разминку, танцевальные движения в различных стилях, самостоятельно действовать в общественной жизни (умеет найти необходимую информацию, взаимодействовать с разными людьми, презентовать свою работу и т.д.).

Критерии оценивания метапредметных результатов

Учащийся	Способность ставить цель, благодаря волевым качествам стремление ее достигнуть	Уровень сформированности потребности в саморазвитии, к творческой активности	Уровень сформированности умений действовать с позиции морально-этических норм общества, взаимодействовать с окружающими с позиции эмпатии	Итого (средний показатель)

Низкий – обучающийся показывает знания и умения, полученные на занятиях, в практической деятельности при значительной помощи педагога. Обучающийся готов к выполнению практических заданий, которые дает педагог. Обучающийся не всегда действует с позиции морально-этических норм общества, выстраивает взаимодействие с окружающими с позиции эмпатии.

Средний – обучающийся показывает знания и умения научить других тому, чему научился сам на занятиях: понимает, чему хочет научить, какой будет результат и как его достичь при помощи педагога. Обучающийся готов к самостоятельно выполнять творческие задания, продумывать действия при решении задач творческого и поискового характера по инициативе педагога. Обучающийся понимает важность действий с позиции морально-этических норм общества, взаимодействия с окружающими с позиции эмпатии.

Высокий - обучающийся показывает знания и умения найти и выделить необходимую информацию с помощью разных источников: книг, компьютерных средств и пр. Обучающийся стремится к использованию полученных на занятиях знаний в практической деятельности: может определить цель предполагаемой работы, спланировать ход ее выполнения, спрогнозировать и оценить результат. Обучающийся стремится действовать с позиции морально-этических норм общества, выстраивает взаимодействие с окружающими с позиции эмпатии, обучающийся проявляет искреннюю заинтересованность в саморазвитии.

Критерии оценивания предметных результатов

Учащийся	Уровень сформированности навыков общей хореографической подготовки средствами балльной хореографии и современного танца	Уровень сформированности знаний музыкальных и танцевальных жанров, видов ритмики, основ структуры танца, построение композиций	Уровень сформированности знаний специальной танцевальной спортивной терминологии	Накопление опыта выступлений и проведения массовых мероприятий	Итого (средний показатель)

Низкий – обучающийся показывает знания теоретического материала, специальных терминов при значительной помощи педагога. Обучающийся готов к выполнения практических заданий по инициативе педагога.

Средний – обучающийся показывает знания теоретического материала и умения использования в разговоре специальных терминов при помощи педагога, может ответить на вопросы педагога. Обучающийся готов к выполнению практических заданий с помощью

алгоритма (упражнения, задачи...) по инициативе педагога. Обучающийся понимает важность практической деятельности, стремится к грамотному исполнению танцев как в техническом, так и в художественном плане.

Высокий - обучающийся показывает высокий уровень сформированности знаний специальной танцевальной спортивной терминологии, технически качественно и художественно осмысленное исполнение танцев, отвечающее всем требованиям соревнований. Обучающийся стремится самостоятельно выполнять творческие задания, проявляет искреннюю заинтересованность воплощать свои творческие замыслы.

Форма фиксации результатов
Карта педагогического наблюдения 20__ / 20__ год

Цель наблюдения: выбор наиболее эффективных педагогических технологий, форм организации деятельности, видов заданий

Педагог:

ДОП:

Группа №

Возраст:

№ п/п	Учащийся	Предметные результаты						Метапредме тные		Личностные результаты					
		Теория		Практика		Итого				Организационно- волевые, ценностные качества		Поведенческие качества		Итого	
		Нач.	Ит.	Нач.	Ит	Нач	Ит	Нач	Ит.	Нач.	Ит	Нач	Ит	Нач	Ит

Форма фиксации достижений обучающихся

№ п/п	Дата мероприятия	Название официального мероприятия	Уровень	Кол-во участников	Кол-во победителей	Кол-во призеров

№ п/п	Дата мероприятия	Название мероприятия ГБУ ДО ДТ	Уровень	Кол-во участников	Кол-во победителей	Кол-во призеров

Календарно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1.	Агитация. Беседы с родителями и учащимися.	2		
2.	Беседы с родителями и учащимися, индивидуальные консультации.	2		
3.	Беседы с родителями и учащимися, индивидуальные консультации.	2		
4.	Беседы с родителями и учащимися, индивидуальные консультации.	2		
5.	Родительское собрание. Организационная работа.	2		
6.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой.	2		
7.	Музыкальная грамота. Характер музыки. «Самовыражение» под музыку. Понятие о сильной и слабой долях такта. Прослушивание музыки.	2		
8.	Музыкальная грамота. Понятие темп, ритм, Музыкальный размер. Тренировочные упражнения.	2		
9.	Тренировочные упражнения. Танцевальная азбука. Разучивание исходных позиций ног, рук, положение корпуса . Поклоны.	2		
10.	Музыкальная грамота. Музыкальный размер 2/4. Прослушивание музыки, определение характера. Прохлопать и протопать.	2		
11.	Тренировочные упражнения. Танцевальная азбука. Построение : колонна, шеренга, круг	2		
12.	Тренировочные упражнения. Танцевальная азбука. Упражнения на гибкость и пластику тела.	2		
13.	Тренировочные упражнения. Тренировочный танец «Ладошки». Характер музыки, ритмический рисунок. Сильная и слабая доли.	2		
14.	Тренировочные упражнения. Танцевальная азбука. Понятие интервал, дистанция, свободное размещение в зале.	2		
15.	Тренировочные упражнения. Танцевальная азбука. Разучивание исходных позиций ног, рук, положение корпуса.	2		
16.	Тренировочные упражнения. Танцевальная азбука. Основные пространственные построения и передвижения.	2		
17.	Тренировочные упражнения. Танцевальная азбука. Прыжки. Постановка спины.	2		

	Перенос веса тела с ноги на ногу.			
18.	Тренировочные упражнения. Ходьба с переменной направленности. Внимание и умение ориентироваться в пространстве. Тренировочный танец «Все направо, все налево».	2		
19.	Тренировочные упражнения. Танцевальная азбука. Элементы танцев: танцевальный шаг, приставные шаги, повороты.	2		
20.	Тренировочные упражнения. Музыкальная грамота. Музыкальный размер 4/4. Прослушивание музыки. Массовые танцы. Модный рок. Разучивание танца	2		
21.	Тренировочные упражнения. Танцевальная азбука. Постановка спины, приседания большие и маленькие, подъем на подушечку стопы.	2		
22.	Тренировочные упражнения. Медленный вальс. История рождения танца. Правила осанки, стойки, линий тела. Музыкальный размер 3/4. Направление шагов. Правый квадрат.	2		
23.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. Модный рок. Приставные шаги, повороты. Отработка.	2		
24.	Тренировочные упражнения. Вращения. Скручивание. Растяжение. Композиции в произвольных танцевальных формах.	2		
25.	Тренировочные упражнения. Медленный вальс. Подъем на подушечку стопы, снижение. Правый квадрат. Отработка.	2		
26.	Тренировочные упражнения. Танцевальная азбука. Виды прыжков - подпрыгивание, подскоки.	2		
27.	Тренировочные упражнения. Медленный вальс. Правила осанки, стойки. Правый квадрат. Отработка.	2		
28.	Тренировочные упражнения. Ча-ча-ча. История возникновения. Характер танца. Ритм. Прослушивание музыки. Основной ход.	2		
29.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. Модный рок. Ритм. Отработка.	2		
30.	Тренировочные упражнения. Танцевальная азбука Работа стопы (каблук, носок, с каблука на носок, с носка на каблук). Подготовка к исполнению бокового галопа	2		
31.	Тренировочные упражнения. Танцевальная азбука. Элементарные сведения о	2		

	классическом танце. Полуприседание, прыжки, подъем на полупальцах.			
32.	Тренировочные упражнения. Танцевальная азбука. Основные направления в зале: линия танца, диагональ к стене.	2		
33.	Тренировочные упражнения. Медленный вальс. Правый поворот.	2		
34.	Тренировочные упражнения. Ча-ча-ча. Направленность и работа колен и рук. Отработка основного хода.	2		
35.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. Модный рок, «Бесконечность». Прослушивание музыки. Ритмическое «прохлопывание» музыкального такта.	2		
36.	Тренировочные упражнения. Динамические характеристики движения (удар, растяжение, пластика, сжатие). Композиции и их отработка	2		
37.	Тренировочные упражнения. Подскоки, галопа. Массовые танцы. Разучивание танца «Бесконечность»	2		
38.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. Характер массового танца. Необходимость слаженности движений, ритмическая точность. Танец – игра «Папуасы».	2		
39.	Тренировочные упражнения. Медленный вальс. Понятие о центре массы тела и переносе центра тяжести тела с ноги на ногу	2		
40.	Тренировочные упражнения. Ча-ча-ча. Нью-Йорк, рука-в-руке. Разучивание композиции	2		
41.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Правый квадрат, правый поворот.	2		
42.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. Модный рок, диско. Ритмичное танцевание, отработка.	2		
43.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. Танец «Большая прогулка». Движение в характере и темпе музыки. Перестроения	2		
44.	Тренировочные упражнения. Музыкальная грамота. Затактовое построение музыкальных фраз. «Берлинская полька».	2		
45.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Правила осанки, стойки. Отработка.	2		
46.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. Танец «Большая прогулка».	2		

	Отработка			
47.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Работа стопы, колен. Стойка, положение рук. Отработка.	2		
48.	Тренировочные упражнения. «Берлинская полька». Отработка элементов танца. Работа стоп, положение рук в парном танце.	2		
49.	Тренировочные упражнения. Подготовка к открытому занятию. Отработка танцев.	2		
50.	Открытое занятие для родителей.	2		
51.	Тренировочные упражнения. «Берлинская полька». Отработка подскоков, галопа. Работа рук.	2		
52.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. Модный рок, Диско, «Папуасы». Отработка.	2		
53.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Движение в танце и музыкальность. Просмотр видеодиска.	2		
54.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Работа рук. Положение в паре. Ритм и длительность.	2		
55.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. Стрит дэнс. Композиции и их отработка.	2		
56.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Работа стопы. Подъем и снижение. Отработка.	2		
57.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. Вару-вару. Прослушивание музыки. Музыкальный размер. Характер танца.	2		
58.	Тренировочные упражнения. Упражнения на координацию движения. Вару-вару. Отработка элементов танца. Боковой ход в сторону и с поворотом, отведение ноги вперед на носок, хлопки в ладоши.	2		
59.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Направленность и работа колен и рук. Нью-Йорк, рука-в-руке. Отработка композиции	2		
60.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Разучивание левого квадрата, левого поворота.	2		
61.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. История возникновения. Ритм. Направление	2		

	движения, работа стоп, колен.			
62.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. Модный рок, Диско, «Папуасы». Отработка.	2		
63.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Четкий перенос веса с ноги на ногу. Работа колен. Отработка.	2		
64.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Левый квадрат, левый поворот. Отработка	2		
65.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Отбивание ритмов, прохлопывание.	2		
66.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Ритмический фокстрот. Описание технического использования площадки и перемещений по залу. Ритм.	2		
67.	Тренировочные упражнения. Упражнения на координацию движения. Вару-вару. Отработка танца.	2		
68.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Основное движение. Отработка.	2		
69.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. «Берлинская полька». Отработка элементов танца. Работа стоп, положение рук в парном танце.	2		
70.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. Линейная (американская кадрили). Отработка элементов танца: танцевальный шаг, шаги с подскоками, галоп.	2		
71.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Повторение пройденного. Отработка композиции.	2		
72.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Повторение пройденного. Отработка композиции.	2		
73.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Основное движение, виск налево и направо.	2		
74.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Основное движение, виск налево и направо.	2		

75.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв История возникновения. Прослушивание музыки. Музыкальный размер. Характер танца.	2		
76.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. Линейная (американская кадриль). Музыкальный размер. Характер танца. Отработка.	2		
77.	Тренировочные упражнения. Тренировочные танцы. Динамические характеристики движения (удар, растяжение, пластика, сжатие). Композиции и их отработка.	2		
78.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Отработка движений. Виски, вольта.	2		
79.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Несложные композиции. Ориентировка в зале и направления шагов.	2		
80.	Беседа по противопожарной безопасности. Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Закрепление и отработка пройденного материала.	2		
81.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Отработка пройденного материала по европейской программе.	2		
82.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Отработка движений: «чек», повороты на месте, поворот девочки под рукой. Разучивание композиции.	2		
83.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Музыкальность исполнения. Просмотр видеодиска.	2		
84.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Разучивание основного движения. Отработка	2		
85.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. «Берлинская полька», Модный рок, диско, Вару-вару. Отработка.	2		
86.	Тренировочные упражнения. Ознакомление с народной музыкой и танцами. Чешский танец «Аннушка». Музыкальный размер. Характер танца.	2		

87.	Тренировочные упражнения. Ознакомление с народной музыкой и танцами. Чешский танец «Аннушка». Музыкальный размер. Характер танца.	2		
88.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Ритмический фокстрот. Четвертные повороты. Четкое исполнение ритма.	2		
89.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Смена места справа налево и слева направо, смена рук за спиной. Несложная композиция	2		
90.	Тренировочные упражнения. Элементы русского народного танца. Характер, выразительность. Русская кадриль.	2		
91.	Тренировочные упражнения. Русская кадриль. Особенности построений. Ходы русского танца. Движения рук.	2		
92.	Тренировочные упражнения. Чешский танец «Аннушка». Отработка.	2		
93.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Перемена с правой и левой ноги. Несложная композиция.	2		
94.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Основное движение, смена места справа налево, слева направо, смена рук за спиной, звено. Соединение фигур.	2		
95.	Тренировочные упражнения. Русская кадриль. Отработка.	2		
96.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Ритмический фокстрот. Отработка.	2		
97.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Виски, вольта. Отработка композиций.	2		
98.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. «Берлинская полька», Модный рок, диско, Вару-вару, «Папуасы». Отработка.	2		
99.	Тренировочные упражнения. Чешский танец «Аннушка». Русская кадриль. Отработка.	2		
100.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Отработка движений: «чек», повороты на месте, поворот девочки под рукой. Соединение фигур.	2		

101.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Ритмический фокстрот. Четкое исполнение ритма. Отработка.	2		
102.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Отработка композиции.	2		
103.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Повторение пройденного. Отработка	2		
104.	Тренировочные упражнения. Чешский танец «Аннушка». Русская кадрили. Отработка.	2		
105.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. «Берлинская полька», Модный рок, диско, Вару-вару, «Папуасы». Отработка.	2		
106.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Ритмический фокстрот. Повторение пройденного. Отработка.	2		
107.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Джайв. Повторение пройденного. Отработка композиций.	2		
108.	Открытое занятие для родителей. Подведение итогов.	2		

Календарно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой.	2		
2.	Музыкальная грамота. «Самовыражение» под музыку.	2		
3.	Музыкальная грамота. Понятие темп, ритм, Музыкальный размер. Тренировочные упражнения.	2		
4.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. Модный рок, диско.	2		
5.	Музыкальная грамота. Европейская программа. Музыкальные и технические характеристики европейских танцев. Правила осанки, работа стоп, направление шагов.	2		
6.	Латиноамериканская программа. История возникновения, Музыкальные и технические характеристики танцев. Ритм. Направление движения, работа стоп, колен.	2		
7.	Тренировочные упражнения. Европейская	2		

	программа. Медленный вальс. Правила осанки, стойки. Правый поворот.			
8.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Позиции и работа стоп, работа колен. Ритм и длительность (отбивание ритмов, прохлопывание).	2		
9.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. Модный рок, диско. Прослушивание музыки.	2		
10.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Направление шагов. Описание технического использования площадки и перемещений по залу. Ритм.	2		
11.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Положение веса тела относительно стоп. Поступательное основное движение.	2		
12.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Работа стопы. Подъем и снижение.	2		
13.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. Вару-вару. Понятие о трех центрах тела, отвечающих за движение, осанку, позицию рук.	2		
14.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Прослушивание музыки. Позиции и работа стоп. Работа колен. Основной ход.	2		
15.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Направление шагов и наличие поворотов стопы. Прослушивание музыки, прохлопывание ритма.	2		
16.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Работа рук. Положение в паре. Ритм и длительность.	2		
17.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Правый поворот, закрытая перемена, левый поворот, закрытая перемена.	2		
18.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Основное движение, виски. Ритмические упражнения.	2		
19.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Четвертные повороты.	2		
20.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. Модный рок, диско. Вару-вару. Отработка.	2		

21.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа.Джайв. Положение веса тела относительно стоп. Ритмический рисунок.	2		
22.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Правила осанки, стойки, линий тела. Музыкальный размер 3/4. Направление шагов.	2		
23.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа.Джайв. Позиции и работа стоп, направленность и работа колен. Джайв шассе.	2		
24.	Тренировочные упражнения. Вращения. Скручивание. Растяжение. Композиции в произвольных танцевальных формах.	2		
25.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Самба ход в променадной позиции.	2		
26.	Беседа по ПДД и о поведении на улице. Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Правила использования площадки. Степень поворота стоп, корпуса.	2		
27.	Тренировочные упражнения Европейская программа. Медленный вальс. Правый спин-поворот. Направление шагов.	2		
28.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Направление движения. Основной ход, ча-ча-ча шассе, ход назад.	2		
29.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. Стрит дэнс. Композиции и их отработка.	2		
30.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Четвертные повороты. Работа стопы (каблук, носок, с каблука на носок, с носка на каблук).	2		
31.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа.Джайв. Работа стоп, работа бедер. Линк рок.	2		
32.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Правый спин-поворот. Наличие поворотов стопы, корпуса, степень поворота.	2		
33.	Тренировочные упражнения. Медленный вальс. Различие между ритмичным танцеванием и музыкальностью	2		
34.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча.	2		

	Направленность и работа колен и рук. Нью-Йорк, рука-в-руке.			
35.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Прослушивание музыки. Ритмическое «прохлопывание» музыкального такта.	2		
36.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Прослушивание музыки. Ритмическое «прохлопывание» музыкального такта.	2		
37.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Степень поворота стоп, корпуса. Взаимодействие в паре.	2		
38.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Работа бедер. Наличие баунса. Ритмические упражнения. Виски	2		
39.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Понятие о центре массы тела и переносе центра тяжести тела с ноги на ногу.	2		
40.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Нью-Йорк, рука-в-руке. Взаимодействие в паре.	2		
41.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Правый спин-поворот. Композиции и их отработка.	2		
42.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. Модный рок, диско. Вару-вару. Ритмичное танцевание, отработка.	2		
43.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Четвертные повороты, локстепы. Отработка.	2		
44.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Работа колен, стоп. Джайв шассе, линк рок. Отработка.	2		
45.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Правила осанки, стойки. Отработка.	2		
46.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Позиции и работа стоп. Бота фога. Отработка.	2		
47.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Работа стопы, колен. Стойка, положение рук. Отработка.	2		
48.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Отработка	2		

	композиций самбы, Ча-ча-ча, джайва.			
49.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Отработка композиций медленного вальса, венского вальса, квикстепа.	2		
50.	Открытое занятие для родителей.	2		
51.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Спот-поворот.	2		
52.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Правый спин-поворот. Направление шагов, наличие поворотов стопы и корпуса.	2		
53.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Движение в танце и музыкальность. Просмотр видеодиска.	2		
54.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Ритм. Наличие баунса. Отработка. Бота фого.	2		
55.	Тренировочные упражнения. Массовые танцы. Стрит дэнс. Композиции и их отработка.	2		
56.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Наличие свея. Отработка композиций.	2		
57.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Смена мест справа налево и слева направо. Отработка.	2		
58.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Отработка композиций.	2		
59.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Положение в паре. Направленность и работа колен и рук.	2		
60.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Работа стоп, корпуса. Отработка правого поворота.	2		
61.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Сила и гибкость движений, характер танца. Ритмические упражнения. Отработка	2		
62.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Баланс, посыл корпуса и противодвижение корпуса.	2		
63.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча.	2		

	Четкий перенос веса с ноги на ногу. Работа колен. Отработка.			
64.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Соединение фигур. Правый спин-поворот, плетение из променадной позиции, шассе из позиции променада.	2		
65.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Ритмические упражнения. Работа рук. Положение в паре. Смена рук за спиной.	2		
66.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Отработка композиций. Использование танцевальной площадки, направление движения.	2		
67.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Закрепление навыков. Правый спин-поворот, поступательное шассе, шассе направо.	2		
68.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Отработка движений. Основное движение, виски, самба ход в променадной позиции, бота фога.	2		
69.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Вольта соло. Отработка композиций.	2		
70.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Баланс, посыл корпуса. Взаимодействие в паре. Отработка	2		
71.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Повторение пройденного. Алемана. Отработка композиций.	2		
72.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Положение рук, корпуса, головы. Баланс, Взаимодействие в паре. Несложные композиции.	2		
73.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Разучивание и отработка композиции. Алемана, хип твист (закрытый и открытый), три ча-ча-ча.	2		
74.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп, Работа стопы. Стойка. Четвертные повороты, локстепы вперед и назад.	2		
75.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв.	2		

	Положение веса тела относительно стоп. Смена рук за спиной. Отработка композиций.			
76.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Положение рук, корпуса, головы. Взаимодействие в паре.	2		
77.	Тренировочные упражнения. Динамические характеристики движения (удар, растяжение, пластика, сжатие). Композиции и их отработка.	2		
78.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Отработка движений. Бота фого, виски, вольты.	2		
79.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Закономерности переноса корпуса с ноги на ногу, мягкие переходы.	2		
80.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Закрепление и отработка пройденного материала.	2		
81.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Отработка пройденного материала по европейской программе.	2		
82.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Отработка движений: алемана, хип твист, три ча-ча-ча. Повторение композиции.	2		
83.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Музыкальность исполнения. Просмотр видеодиска.	2		
84.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Разучивание движения американский спин. Отработка.	2		
85.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Движение в танце и музыкальность.	2		
86.	Тренировочные упражнения. Постановка танцев к выступлению на концертах.	2		
87.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Характер танца, выразительность и ритм. Отработка композиций.	2		
88.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Четкое исполнение ритма. Перемена хезитейшн.	2		
89.	Тренировочные упражнения. Постановка танцев к выступлению на концертах.	2		

90.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Направленность и работа колен и рук. Отработка композиций.	2		
91.	Тренировочные упражнения. Просмотр видеозаписей с конкурсами. Обсуждение.	2		
92.	Тренировочные упражнения. Постановка и отработка танцев к выступлению на концертах.	2		
93.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Повторение пройденного. «Виск», поступательное шассе из позиции променада, открытые перемены назад.	2		
94.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Фоллзвей движение, смена места справа налево, слева направо, смена рук за спиной, звено. Соединение фигур.	2		
95.	Тренировочные упражнения. Постановка и отработка танцев к выступлению на концертах.	2		
96.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Баланс, посыл корпуса. Взаимодействие в паре. Отработка	2		
97.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Спот поворот. Отработка композиций.	2		
98.	Тренировочные упражнения. Постановка и отработка танцев к выступлению на концертах.	2		
99.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Четкое исполнение ритма. Перемена хезитейшн.	2		
100.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Три ча-ча-ча, алемана, фэн. Соединение фигур.	2		
101.	Тренировочные упражнения. Постановка и отработка танцев к выступлению на концертах.	2		
102.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. «Виск», поступательное шассе из позиции променада, открытые перемены назад. Отработка.	2		
103.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Повторение пройденного. Отработка композиций.	2		

104.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Четкое исполнение ритма. Работа над музыкальностью. Отработка.	2		
105.	Тренировочные упражнения. Постановка и отработка танцев к выступлению на концертах.	2		
106.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Венский вальс. Квикстеп. Повторение пройденного. Отработка композиций.	2		
107.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Джайв. Повторение пройденного. Отработка композиций.	2		
108.	Открытое занятие для родителей. Подведение итогов.	2		

Календарно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой.	2		
2.	Планирование участия в турнирах каждой пары на новый спортивный сезон. Тренировочные упражнения.	2		
3.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. История возникновения и развития танцев. Направление движений и технические параметры изучаемых фигур	2		
4.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. История возникновения и развития танцев. Музыкальные и технические характеристики изучаемых танцев и фигур.	2		
5.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Правила осанки, работа стоп, направление шагов.	2		
6.	Латиноамериканская программа. Самба. Ритм. Направление движения, работа стоп, колен, бедер, экшен. Отработка композиций.	2		
7.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Направление движения. Степень поворота стоп и корпуса. Отработка композиций.	2		
8.	Тренировочные упражнения.	2		

	Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Позиции и работа стоп, работа колен. Ритм и длительность. Баланс пары.			
9.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Степень поворота стоп и корпуса. Сбалансированное движение.	2		
10.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. История возникновения. Музыкальная и техническая характеристика танца. Основное движение, ход вперед и назад. Отработка	2		
11.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Принципы исполнения правых и левых фигур танца. Несложные композиции.	2		
12.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Положение веса относительно стоп. Работа колен. Взаимодействие в паре. Несложные композиции.	2		
13.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Танго. История возникновения и технические параметры изучаемых фигур.	2		
14.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Экшен и работа бедер. Основное движение с правой и левой ноги, альтернативное основное движение с правой и левой ноги. Отработка.	2		
15.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Степень поворота стоп и корпуса. Правый спин поворот, 4-5-6 шаги правого поворота, двойной левый спин, дрег хезитейшн, лок назад. Отработка.	2		
16.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Динамические характеристики движения (удар, растяжение, пластика, сжатие). Композиции и их отработка.	2		
17.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Танго. Правила использования площадки. Степень поворота стоп и корпуса. Стойка. Положение рук. Два шага-звено (линк).	2		
18.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. Направление движения. Техника	2		

	исполнения шагов и фигур. Основное движение, променад, рука в руке, алемана. Отработка			
19.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Принципы исполнения правых и левых фигур. Правый и левый поворот.	2		
20.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Фоллзвей рокк, фоллзвей троузвей. Отработка композиций.	2		
21.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Степень поворота стоп и корпуса. Правый спин поворот, левый поворот, быстрый открытый поворот. Отработка композиций.	2		
22.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Объем тела и пары. Поступательное основное движение, наружное основное движение, виски. Отработка.	2		
23.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Повторение пройденного. Открытый импетус. Отработка композиций.	2		
24.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Основное движение, веер, алемана, «хоккейная клюшка». Соединение фигур. Отработка.	2		
25.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Танго. Повторение пройденного. Два шага звено (линк), вальсовая дорожка, рокк-поворот. Соединение фигур. Отработка	2		
26.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. Повторение пройденного. Направление движения.	2		
27.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Правый и левый поворот, перемена. Отработка. Сбалансированное движение.	2		
28.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Повторение пройденного. Линк рокк, звено, смена мест справа налево и слева направо. Отработка.	2		
29.	Тренировочные упражнения. Европейская	2		

	программа. Квикстеп. Повторение пройденного. Прогрессивное шассе. Локстеп,			
30.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Экшен, баунс, работа бедер, рук. Самба ход в ПП, бота фога в продвижении вперед и назад. Отработка.	2		
31.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Открытый импетус. Баланс в паре. Степень поворота стоп и корпуса.	2		
32.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Повторение пройденного. Три ча-ча-ча, правый и левый волчок. Отработка.	2		
33.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Танго. Повторение пройденного. Вальсовая дорожка, рокк поворот. Отработка	2		
34.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. Повторение пройденного. Веер, аида. Отработка.	2		
35.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Правый и левый поворот, перемены. Баланс в паре.	2		
36.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Повторение пройденного. Смена рук за спиной. Отработка композиций.	2		
37.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Повторение пройденного. Зиг-заг, левый поворот. Отработка.	2		
38.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа Самба. Бота фога в продвижении вперед и назад, в ПП и контр. ПП.	2		
39.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Повторение пройденного. Кросс-хезитейшн. Отработка композиций.	2		
40.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Повторение пройденного. Три ча-ча-ча, правый и левый волчок. Отработка.	2		
41.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Танго. Отработка пройденного	2		

	материала. Файвстеп.			
42.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. Взаимодействие партнеров. Ведение. Отработка композиций.	2		
43.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Музыкальность исполнения. Отработка правого и левого поворота.	2		
44.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Повторение пройденного. Техника исполнения американского спин поворота.	2		
45.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Отработка пройденного. Левый поворот и бегущее окончание.	2		
46.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Повторение пройденного. Отработка композиций.	2		
47.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба, Ча- ча-ча, румба, джайв. Отработка композиций	2		
48.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Отработка композиций медленного вальса, венского вальса, танго, квикстепа.	2		
49.	Тренировочные упражнения. Отработка пройденного материала.	2		
50.	Открытое занятие для родителей.	2		
51.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Повторение пройденного. Левый и правый волчок, нью-йорк, рука в руке.	2		
52.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Кросс- хезитейшн, внешний спин поворот, закрытая перемена. Соединение фигур.	2		
53.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Отработка пройденного материала.	2		
54.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Отработка пройденного материала.	2		
55.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Музыкальность. Просмотр видеодиска.	2		

56.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Наличие свея. Отработка пройденного материала.	2		
57.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. Взаимодействие партнеров. Ведение. Отработка композиций.	2		
58.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Танго. Левый поворот, открытый левый поворот, закрытый левый поворот. Соединение фигур.	2		
59.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Американский спин. Взаимодействие партнеров. Отработка композиций.	2		
60.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Повторение пройденного. Отработка композиций.	2		
61.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Экшен, баунс, работа бедер, рук. Отработка композиций	2		
62.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Баланс, посыл корпуса, противодвижение корпуса.	2		
63.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Повторение пройденного. Закрытый и открытый хип твист. Отработка композиций	2		
64.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Соединение фигур. Правый спин поворот, плетение из позиции променада, шассе из позиции променада.	2		
65.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Ритмические упражнения. Позиции и работа рук. Отработка композиций.	2		
66.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Танго. Повторение пройденного. Променад. Отработка композиций.	2		
67.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. Взаимодействие партнеров. Ведение. Отработка композиций.	2		
68.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Положение рук, корпуса, головы. Взаимодействие партнеров	2		
69.	Тренировочные упражнения.	2		

	Латиноамериканская программа. Самба. Сила и гибкость движений, характер танца. Отработка композиций.			
70.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Использование танцевальной площадки, направление движения. Отработка композиций.	2		
71.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Тайм-степ с левой и правой ноги. Отработка композиций.	2		
72.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Положение рук, корпуса, головы. Взаимодействие партнеров. Отработка композиций.	2		
73.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. Кукарача, спираль. Соединение фигур. Отработка.	2		
74.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный фокстрот. История возникновения и технические параметры изучаемых фигур.	2		
75.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Хлыст, стоп энд гоу. Отработка движений	2		
76.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный фокстрот. Ритм и длительность. Направление движения. Работа стоп, корпуса.	2		
77.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Пасодобль. История возникновения и технические параметры изучаемых фигур.	2		
78.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Характер танца, выразительность и ритм. Отработка композиций.	2		
79.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Музыкальность исполнения. Просмотр видеодиска.	2		
80.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Пасодобль. Направление движения. Техника исполнения шагов и фигур.	2		
81.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный фокстрот. Тройной ход, шаг перо, правый поворот.	2		
82.	Тренировочные упражнения.	2		

	Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Характер танца, выразительность и ритм. Отработка композиций.			
83.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Музыкальность исполнения. Просмотр видеодиска.	2		
84.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. Повторение пройденного. Променад. Отработка композиций.	2		
85.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Танго. Кортэ назад, поступательный боковой ход. Соединение фигур. Отработка.	2		
86.	Тренировочные упражнения. Постановка танцев к выступлениям на концертах.	2		
87.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Корта джака, крусадо. Отработка.	2		
88.	Тренировочные упражнения. Европейская программа Медленный фокстрот. Тройной ход, шаг перо, правый поворот.	2		
89.	Тренировочные упражнения. Постановка танцев к выступлениям на концертах	2		
90.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Характер танца, выразительность и ритм. Отработка композиций.	2		
91.	Тренировочные упражнения. Просмотр видеозаписей с конкурсами и выступлениями. Обсуждение.	2		
92.	Тренировочные упражнения. Постановка и отработка танцев к выступлениям на концертах.	2		
93.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Движение в танце и музыкальность. Отработка	2		
94.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа Пасодобль. Направление движения. Техника исполнения шагов и фигур.	2		
95.	Тренировочные упражнения. Постановка и отработка танцев к выступлениям на концертах.	2		
96.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный фокстрот. Левый поворот, телемарк (открытый и закрытый). Отработка.	2		
97.	Тренировочные упражнения.	2		

	Латиноамериканская программа. Румба. Зеркало, раскрытие. Отработка.			
98.	Тренировочные упражнения. Постановка и отработка танцев к выступлениям на концертах.	2		
99.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Левый поворот и бегущее окончание, тиль шассе. Соединение фигур. Отработка.	2		
100.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Тайм-степ с левой и правой ноги, аида, спираль, локон. Отработка композиций	2		
101.	Тренировочные упражнения. Постановка и отработка танцев к выступлениям на концертах. Постановка и отработка танцев к выступлениям на концертах.	2		
102.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Крыло, телемарк. Отработка.	2		
103.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Пасодобль. Основной ход (на месте, вперед и назад), шассе, апсель. Отработка.	2		
104.	Тренировочные упражнения. Европейская программа Медленный фокстрот. Внешний свивл, импульс поворот, плетение.	2		
105.	Тренировочные упражнения. Постановка и отработка танцев к выступлениям на концертах.	2		
106.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Повторение пройденного материала. Отработка композиций.	2		
107.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Повторение пройденного материала. Отработка композиций.	2		
108.	Открытое занятие для родителей. Подведение итогов.	2		