

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. Класс Е- D »

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 8 -17 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 программы. 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.

Программа направлена на максимальное удовлетворение потребностей конкретной категории детей и родителей (законных представителей).

Большое внимание в программе уделено развитию эстетического видения и восприятия окружающего и спортивного воспитания, что позволяет детям с раннего возраста приобщаться к миру прекрасного. Всё это положительно влияет на учащихся и даёт каждой личности самореализоваться уже с первых дней обучения по программе.

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.

Особенностью программы является активное участие детей в общественной социально-значимой деятельности города.

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 8-17 лет, заинтересованных в занятиях танцами, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям (наличие справки от педиатра). Группы разновозрастные. По программе могут обучаться учащиеся, закончившие образовательную программу «Тайм. Массовый спорт» или имеющие спортивную, танцевальную подготовку.

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.
- Потребность и умение общаться с людьми разного возраста.
- Интерес к танцевальной культуре и спорту.
- Интерес к творчеству и искусству.
- Ответственность за свою деятельность, свои слова.
- Сняты (при наличии) психологические и мышечные зажимы.
- Уверенность в своих силах и возможностях.
- Воспитание спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.

Развивающие

- Развитие внимания и памяти.
- Развитие наблюдательности.
- Развитие мелкой моторики, памяти, внимания, воображения.
- Развитие образного мышления.
- Развитие координации и укрепления опорно-двигательного аппарата.
- 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.
- Пробуждение творческой инициативы учащихся.
- Принятие своей индивидуальности.
- 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.
- Техники различных стилей классического, народно-характерного, спортивного танца.
- Навыками свободной импровизации.
- Танцевальным мастерством, танцевальной техникой классического, спортивного и современного танца.
- Основными принципами танцевальных передвижений в различных танцах и основными техническими действиями.
- Навыками пластической выразительности.
- Знаниями правил и требований, предъявляемых к участникам соревнований различного уровня.
- Навыкам танца спортивной программы для выполнения квалификационных нормативов.

- 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.
- Сформировано понимание роли коллектива и личности в деятельности.
- Правильное, с точки зрения социальных норм, взаимодействие в коллективе единомышленников.
- Мотивированная работа над творческим самовыражением.
- 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

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

б) познавательные

- Учащийся знает, как и где найти необходимую информацию.
- У учащегося 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.
- Учащийся умеет сравнивать, анализировать.
- Учащийся разделяет причину и следствие.

в) коммуникативные

- Взаимодействие с педагогом, членами коллектива, посторонними взрослыми построено с позиции эмпатии.
- Учащийся умеет слушать и вести диалог.
- Учащийся ответственно относится к поручению, понимает негативные последствия для коллектива безответственного поведения.
- Хорошие вербальные способности: культура, правильный отбор языковых средств.
- Сформирован навык сценического движения и эстетики.
- 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 основ конкретного ритмического рисунка танцев разных программ
- 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 8-12 лет. Формируются разновозрастные группы в соответствии уровнем танцевальной подготовки. В группу второго года обучения могут быть приняты учащиеся, обладающие необходимым уровнем подготовки. В группу третьего года обучения могут быть приняты учащиеся, обладающие необходимым уровнем подготовки.

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

В группы второго и третьего года обучения принимаются дети 10-17 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 подготовку учащихся к соревнованиям спорта высших достижений. Дети и подростки имеют возможность получить танцевальные классы и спортивные разряды. Большое внимание уделено совершенствованию физических качеств и выработке личностных качеств спортсмена-танцора. В процессе обучения дети и подростки учатся взаимодействию в коллективе. Реализуют свои лидерские качества и организаторские способности. Участие в массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях — необходимое условие успешной реализации программы. 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. Массово-конкурсный. Европейская и Латиноамериканская программы. Ансамблевые постановки.

2 год обучения: («Е» класс) Европейская и Латиноамериканская программы. Ансамблевые постановки.

3 год обучения: («Д» 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; фортепиано; телевизор; компьютер, видеопроектор, принтер, звуковая и световая аппаратура, проигрыватель, фотоаппарат, видеокамера и др.

Для занятий по программе каждому учащемуся необходимо иметь:

- Форму для репетиций;
- Концертную форму;
- Костюмы (по мере необходимости).

Форма для занятий и репетиций:

Латиноамериканская программа:

Для девочек:

- Короткая юбка;
- Топик
- Латиноамериканские босоножки + джазовки;
- Волосы аккуратно убраны в кичку.

Для мальчиков:

- Чёрная футболка без рисунка;
- Темные брюки;
- Латиноамериканские ботинки;
- Чёрные носки.

Европейская программа:

Для девочек:

- Длинная юбка;
- Топик;
- Европейские туфли;
- Волосы аккуратно убраны в кичку.

Для мальчиков:

- Светлая рубашка;
- Темные брюки;
- Европейские ботинки;
- Чёрные носки.

Концертная форма:

Для девочек:

- Латиноамериканские платья;
- Европейские платья;
- Латиноамериканские босоножки
- Европейские туфли;

Для мальчиков:

- Светлая рубашка, фрачная рубашка;
- Латиноамериканская рубашка;
- Жилетка;
- Фрак;
- Европейские ботинки;
- Латиноамериканские ботинки;
- Чёрные носки.

Костюмы:

Пошив костюмов осуществляется по мере необходимости;

Пошив костюмов, закупка формы для репетиций и выступлений, а также все выезды, конкурсы и экскурсии оплачивают родители для занятий учащимся нужна форма из хлопчатобумажной ткани (слитный черный комбинезон, для старших детей - топ и лосины) и специальная танцевальная обувь.

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

Учебный план

Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда (техника безопасности). Гигиена участников образовательного процесса. Танец на эстраде в России и в мире. История возникновения современного танца, основные	2	1	1	Педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, викторина/ игра

	стили.				
2.	Тренировочные упражнения, движения для развития пластики и координации, элементы классического танца.	24	2	22	Педагогическое наблюдение, конкурс
3.	Спортивные бальные танцы. Европейская программа.	86	6	80	Педагогическое наблюдение, конкурс, соревнования, фестивали
4.	Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа.	86	6	80	Педагогическое наблюдение, конкурс, соревнования, фестивали
5.	Постановочные номера, репетиционная работа.	14	2	12	Педагогическое наблюдение, соревнования, викторина/ игра
6.	Контрольные занятия. Концертная деятельность	4	1	3	Педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, конкурс, соревнования
Итого:		216	18	198	

Учебный план Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда (техника безопасности). Гигиена участников образовательного процесса. Танец на эстраде в России и в мире. История возникновения современного танца, основные стили.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, викторина/ игра
2.	Тренировочные упражнения, движения для развития пластики и координации, элементы классического танца.	24	2	22	Педагогическое наблюдение, конкурс
3.	Спортивные бальные танцы. Европейская программа.	86	6	80	Педагогическое наблюдение, конкурс, соревнования, фестивали

4.	Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа.	86	6	80	Педагогическое наблюдение, конкурс, соревнования, фестивали
5.	Постановочные номера, репетиционная работа.	14	2	12	Педагогическое наблюдение, соревнования, викторина/ игра
6.	Контрольные занятия. Концертная деятельность	4	1	3	Педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, конкурс, соревнования
Итого:		216	18	198	

Учебный план
Третий год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
7.	Вводное занятие. Охрана труда (техника безопасности). Гигиена участников образовательного процесса. Танец на эстраде в России и в мире. История возникновения современного танца, основные стили.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, викторина/ игра
8.	Тренировочные упражнения, движения для развития пластики и координации, элементы классического танца.	24	2	22	Педагогическое наблюдение, конкурс
9.	Спортивные бальные танцы. Европейская программа.	86	6	80	Педагогическое наблюдение, конкурс, соревнования, фестивали
10.	Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа.	86	6	80	Педагогическое наблюдение, конкурс, соревнования, фестивали
11.	Постановочные номера, репетиционная работа.	14	2	12	Педагогическое наблюдение, соревнования, викторина/ игра
12.	Контрольные занятия. Концертная деятельность	4	1	3	Педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, конкурс,

					соревнования
	Итого:	216	18	198	

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:

В процессе работы по программе у учащихся должны быть сформированы:

- Интерес к танцевальной культуре и спорту.
- Интерес к творчеству и искусству.
- Ответственность за свою деятельность, свои слова.
- Уверенность в своих силах и возможностях.
- Воспитание спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.

Развивающие:

- Развитие внимания и памяти.
- Развитие наблюдательности.
- Развитие мелкой моторики, памяти, внимания, воображения.
- Развитие образного мышления.
- Развитие координации и укрепления опорно-двигательного аппарата.
- Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).
- Развитие ритмической координации.
- Развитие сценического движения и эстетики.
- Развитие артистизма, эмоциональных качеств.

Обучающие:

в процессе работы по программе учащиеся должны овладеть:

- Знаниями особенностей ритмического строения музыки.
- Общей хореографической подготовкой средствами балльной хореографии и современного танца.
- Знаниями истории танца, различных течений.

- Техникой различных стилей классического, народно-характерного, спортивного танца.
- Танцевальным мастерством, танцевальной техникой классического, спортивного и современного танца.
- Основными принципами танцевальных передвижений в различных танцах и основными техническими действиями.
- 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 по окончании первого года обучения.

Предметные:

- Приобретены знания, умения и навыки сценической деятельности.
- Сформированы навыки общей хореографической подготовки средствами балльной 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.
- Сформировано понимание роли личности и роли коллектива.
- Учащимся усвоены правила и требования, предъявляемые к участникам соревнований различного уровня.
- Сформирован навык самостоятельного проведения разминки, выполнения танцевальных движений.

Метапредметные:

а) регулятивные

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

б) познавательные

- Учащийся знает, как и где найти необходимую информацию.
- У учащегося наблюдается положительная динамика в развитии произвольного внимания, памяти, наблюдательности, воображения, образного мышления.
- Сформирована потребность в саморазвитии, потребность в творческой активности.

в) коммуникативные

- Учащийся умеет слушать и вести диалог.
- Учащийся ответственно относится к поручению, понимает негативные последствия для коллектива безответственного поведения.
- Хорошие вербальные способности: культура, правильный отбор языковых средств.
- Сформирован навык сценического движения и эстетики.

Личностные:

- Сформирована общественная активность ребенка.
- Приобретен навык здорового образа жизни, умение выполнять комплекс упражнений для поддержания здоровья.
- Воспитано чувство ответственности.
- Сформировано понимание роли коллектива и личности в деятельности.
- Опыт участия в конкурсах на районном, областном, межрегиональном, всероссийском уровнях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория:

Танец на эстраде в России и в мире. История возникновения современного танца, основные стили. Беседы по технике безопасности. Знакомство с учащимися и родителями. Цель и задачи обучения. Охрана труда (технике безопасности), гигиена участников образовательного процесса.

Практика:

Отработка навыков безопасных действий на занятиях.

Тема № 2. Тренировочные упражнения, движения для развития пластики и координации, элементы классического танца.

Теория:

Подготовка мышц и суставов тела для тренировочного процесса. Элементы классического танца.

Практика:

Разминка. Подготовка мышц, суставов к занятиям. Элементы классического танца: для постановки корпуса, для развития силы, эластичности мышц рук, ног, подвижности суставов.

Тема № 3. Спортивные балльные танцы. Европейская программа

Теория: Принципы работы ног (стопы, колени, бёдра, мышцы); корпуса (голова, шея, руки); понятие о поворотах, вращениях, стойки корпуса; физической выносливости.

Медленный Вальс

Теория:

Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры; Шассе в ПП, Плетение, Плетение из ПП, Двойной левый спин, Шассе с поворотом вправо, Лок с поворотом, Левый пивот.

Практика: Отработка техники работы ног в новых фигурах. Составление композиции с новыми фигурами. Закрытая позиция. Позиции корпуса. Позиция контр променада. Наклоны и растяжение корпуса (Свей и Шейп)

Танго

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры; Левый поворот на поступательном боковом шаге, Браш тэп, Наружный свивл, Фор степ, Правый променадный поворот, Открытый променад назад, Виск.

Практика: Отработка техники работы ног в фигурах. Составление композиции на данных шагах и фигурах. Постановка в паре и позиции корпуса. Ведение.

Венский Вальс

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры; Правый поворот; Левый поворот; Перемена с правого на левый поворот.

Практика:

Техника работы ног. Работа корпуса. Постановка корпуса.

Квикстен

Теория:

Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры; Телемарк, Импетус поворот, Четыре быстрых бегущих шага, Типпл шассе влево, V6, Двойной левый спин

Практика:

Отработка техники работы ног. Составление композиций с новыми фигурами. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Тема № 4. Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа

Теория:

Понимание принципов работы ног (стопы, колени, бёдра, мышцы); корпуса (голова, шея, руки).
Понятие о поворотах, вращениях, стойки корпуса; физической выносливости.

Практика:

Отработка навыков с помощью тренировочных упражнений. Протанцовывание (прогон) конкурсных танцев на выработку физической выносливости.

Самба

Теория:

Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры. Локи с продвижением, Круизадо ход и локи в теневой позиции, Контр Ботафого, Правый ролл, Карусель (круговая вольта вправо и влево), Круговая вольта в правой теневой позиции, Бег из променада в обратный променад.

Практика: Тренировка техники работы ног, бедер в новых фигурах; Создание новых композиций; Постановка корпуса в паре: закрытая позиция. Променадная позиция, Обратная ПП, Открытая позиция, Ведение в паре

Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Ча-Ча-Ча

Теория:

Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Понятие ведения. Базовые фигуры; Спираль, Лассо, Локон, Кубинский брейк в открытой позиции, Кубинский брейк в открытой ОПП.

Практика:

Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бёдра). Создание композиций с новыми фигурами

Позиции в паре:

- а) Закрытая позиция
- б) Открытая позиция - всеерная позиция;
- в) Позиция променада (ПП) и контр променада (КПП)

Ведение в паре.

Румба

Теория:

Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры; Альтернативное основное движение, Раскрытие влево и вправо, Кики ход вперед и назад, Усложненное раскрытие, Лассо, Три алеманы, Продолжение хип твист

Практика:

Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бёдра). Создание композиций с новыми фигурами.

Позиции в паре:

- а) Закрытая позиция
- б) Открытая позиция - всеерная позиция
- в) Позиция променада (ПП) и контр променада (КПП)

Ведение в паре.

Джайв

Теория:

Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов.

Базовые фигуры; Флики и брейк, Перекрученная перемена мест слева, Цыплячий ход, Левый хлыст, Испанские руки

Практика:

Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бедра). Создание композиций с новыми фигурами. Ведение в паре.

5. Постановочные номера

Создание новых показательных и конкурсных (для ансамбля) номеров

Практика:

Разучивание и отработка элементов танца.

Разучивание и отработка постановочной композиции.

6. Заключительные занятия по итогам года

Практика. Открытое занятие в форме концерта показ общего уровня подготовки группы. Спортивные соревнования, показ индивидуальной подготовки.

Рабочая программа второго года обучения.

Задачи второго года обучения.

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.
- Потребность и умение общаться с людьми разного возраста.
- Интерес к танцевальной культуре и спорту.
- Уверенность в своих силах и возможностях.
- Воспитание спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.

Развивающие

- Развитие внимания и памяти.
- Развитие наблюдательности.
- Развитие мелкой моторики, памяти, внимания, воображения.
- Развитие образного мышления.
- Развитие координации и укрепления опорно-двигательного аппарата.
- Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).
- Развитие ритмической координации.
- Развитие сценического движения и эстетики.

Обучающие

в процессе работы по программе учащиеся должны овладеть:

- Знаниями особенностей ритмического строения музыки.
- Общей хореографической подготовкой средствами балльной хореографии и современного танца.
- Танцевальным мастерством, танцевальной техникой классического, спортивного и современного танца.
- Основными принципами танцевальных передвижений в различных танцах и основными техническими действиями.
- 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 по окончании второго года обучения.

Предметные:

- Сформировано понимание роли личности и роли коллектива.
- Учащийся владеет знаниями основ конкретного ритмического рисунка танцев разных программ
- 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.

Метапредметные:

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

б) познавательные

- Сформирована потребность в саморазвитии, потребность в творческой активности.
- Сформирован навык работы над биомеханикой и фазами действий.
- Учащийся умеет сравнивать, анализировать.

в) коммуникативные

- Взаимодействие с педагогом, членами коллектива, посторонними взрослыми построено с позиции эмпатии.
- Учащийся умеет слушать и вести диалог.
- Учащийся ответственно относится к поручению, понимает негативные последствия для коллектива безответственного поведения.
- Хорошие вербальные способности: культура, правильный отбор языковых средств.
- Сформированы навыки артистизма, эмоциональных качеств.

Личностные:

- Сформирована общественная активность ребенка.
- Приобретен навык здорового образа жизни, умение выполнять комплекс упражнений для поддержания здоровья.
- Сформирована культура общения и поведения.
- Сформировано понимание роли коллектива и личности в деятельности.
- Опыт участия в конкурсах на районном, областном, межрегиональном, всероссийском уровнях.

Содержание программы второго года обучения

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория:

Танец на эстраде в России и в мире. История возникновения современного танца, основные стили. Беседы по технике безопасности. Знакомство с учащимися и родителями. Цель и задачи обучения. Охрана труда (технике безопасности), гигиена участников образовательного процесса.

Практика:

Отработка навыков безопасных действий на занятиях.

Тема № 2. Тренировочные упражнения, движения для развития пластики и координации, элементы классического танца.

Теория:

Теория: Подготовка мышц и суставов тела для тренировочного процесса. Элементы классического танца.

Практика:

Разминка. Подготовка мышц, суставов к занятиям. Элементы классического танца:

для постановки корпуса, для развития силы, эластичности мышц рук, ног, подвижности суставов.

Тема № 3. Спортивные балльные танцы. Европейская программа

Теория: Принципы работы ног (стопы, колени, бёдра, мышцы); корпуса (голова, шея, руки); понятие о поворотах, вращениях, стойки корпуса; физической выносливости.

Медленный Вальс

Теория:

Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры; Изогнутое перо, Виск влево, Закрытое крыло, Правая шпилька, Наружный спин, Лок с поворотом в боковой лок, Левый фоллзвей и слип пивот.

Практика: Отработка техники работы ног в новых фигурах. Составление композиции с новыми фигурами. Позиции корпуса Закрытая позиция. Позиция променада Позиция контр променада Наклоны и растяжение корпуса (Свей и Шейп).

Танго

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры; Форстеп с поворотом, Виск влево, Фоллзвей форстеп, Наружный спин, Открытый телемарк, Двойной променада

Практика: Отработка техники работы ног в фигурах. Составление композиции на данных шагах и фигурах. Постановка в паре и позиции корпуса. Ведение.

Венский Вальс

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры; Правый поворот; Левый поворот; Перемена с правого на левый поворот. Флекер влево и вправо

Практика:

Техника работы ног. Работа корпуса. Постановка корпуса.

Медленный фокстрот

Теория:

Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые: Перо; Изогнутое перо Ховер перо Перо окончание; Изогнутый Тройной шаг; Открытый Правый поворот; Левый поворот; Перемена направления; Импетус поворот; Открытый импетус поворот; Телемарк; Открытый телемарк; Плетение, Левая волна.

Практика:

Отработка техники работы ног. Составление композиций с новыми фигурами. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Квикстеп

Теория:

Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры; Типси влево и вправо, Быстрый открытый левый поворот, Открытый импетус, Открытый телемарк, Ховер корте, Кросс свивл.

Практика:

Отработка техники работы ног. Составление композиций с новыми фигурами. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Тема № 4. Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа

Теория:

Понимание принципов работы ног (стопы, колени, бёдра, мышцы); корпуса (голова, шея, руки).

Понятие о поворотах, вращениях, стойки корпуса; физической выносливости.

Практика:

Отработка навыков с помощью тренировочных упражнений. Протанцовывание (прогон) конкурсных танцев на выработку физической выносливости.

Самба

Теория:

Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры, Вольта с одноименных ног, Вольта с продвижением в теневой позиции, Изогнутая вправо, Изогнутая влево, Ритмичное баунс движение.

Практика:

Тренировка техники работы ног, бедер в новых фигурах; Создание новых композиций; Постановка корпуса в паре: закрытая позиция. Променадная позиция, Обратная ПП, Открытая позиция, Ведение в паре
Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Ча-Ча-Ча

Теория:

Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Понятие ведения. Базовые фигуры; Раскручивание от руки, Возлюбленная, Продолженный круговой хип твист, Способы смены ног.

Практика:

Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бедра). Создание композиций с новыми фигурами

Позиции в паре:

- а) Закрытая позиция
- б) Открытая позиция - всеерная позиция; теневая позиция;
Ведение в паре;
- в) Позиция променада (ПП) и контр променада (КПП)

Румба

Теория:

Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры; Продолженный круговой хип твист, Три тройки, Левый волчок, Раскрытие из левого волчка, Синкопированный кубинский рок, Усложненный хип твист, Скользящие дверцы.

Практика:

Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бедра). Создание композиций с новыми фигурами.

Позиции в паре:

- а) Закрытая позиция
- б) Открытая позиция - всеерная позиция, теневая позиция
- в) Позиция променада (ПП) и контр променада (КПП)

Ведение в паре.

Пасодобль

Теория:

Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Аппель; На месте; Шассе; Перемещение; Атака; Разделение; Плащ; Променад, Закрытие из променада, Из променада в обратный променад.

Практика:

Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бедра). Создание композиций с новыми фигурами. Ведение в паре.

Позиции в паре: Закрытая позиция, Открытая позиция, веерная позиция, теневая позиция, Променадная позиция и Обратная ПП Ведение в паре.

Джайв

Теория:

Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов.

Базовые фигуры; Ветряная мельница, Закрученный хлыст, Толчок левым плечом (бедром), Смена мест справа налево с двойным поворотом.

Практика:

Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бедра). Создание композиций с новыми фигурами. Ведение в паре.

5. Постановочные номера

Создание новых показательных и конкурсных (для ансамбля) номеров

Практика:

Разучивание и отработка элементов танца.

Разучивание и отработка постановочной композиции.

6. Заключительные занятия по итогам года

Практика. Открытое занятие в форме концерта показ общего уровня подготовки группы. Спортивные соревнования, показ индивидуальной подготовки.

Рабочая программа третьего года обучения.

Задачи третьего года обучения.

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.
- Ответственность за свою деятельность, свои слова.
- Сняты (при наличии) психологические и мышечные зажимы.
- Уверенность в своих силах и возможностях.
- Воспитание спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.

Развивающие:

- Развитие внимания и памяти.
- Развитие наблюдательности.
- Развитие мелкой моторики, памяти, внимания, воображения.
- Развитие координации и укрепления опорно-двигательного аппарата.
- Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).
- Развитие ритмической координации.
- Развитие сценического движения и эстетики.
- Пробуждение творческой инициативы учащихся.
- Принятие своей индивидуальности.

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.

- Техники различных стилей классического, народно-характерного, спортивного танца.
- Танцевальным мастерством, танцевальной техникой классического, спортивного и современного танца.
- Основными принципами танцевальных передвижений в различных танцах и основными техническими действиями.
- Навыками пластической выразительности.
- Знаниями правил и требований, предъявляемых к участникам соревнований различного уровня.
- Навыкам танца спортивной программы для выполнения квалификационных нормативов.
- Навыками публичных выступлений на концертах и спортивных турнирах.
- Навыками дыхательных упражнений.

Планируемые результаты по окончании третьего года обучения.

Предметные:

- 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.

Метапредметные:

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

б) познавательные

- Учащийся знает, как и где найти необходимую информацию.
- Сформирована потребность в саморазвитии, потребность в творческой активности.
- Сформирован навык работы над биомеханикой и фазами действий.
- Учащийся умеет сравнивать, анализировать.
- Учащийся разделяет причину и следствие.

в) коммуникативные

- Учащийся ответственно относится к поручению, понимает негативные последствия для коллектива безответственного поведения.
- Хорошие вербальные способности: культура, правильный отбор языковых средств.
- Сформирован навык сценического движения и эстетики.
- Сформированы навыки артистизма, эмоциональных качеств.

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.
- Сформировано понимание роли коллектива и личности в деятельности.
- Правильное, с точки зрения социальных норм, взаимодействие в коллективе единомышленников.
- Мотивированная работа над творческим самовыражением.
- Опыт участия в конкурсах на районном, областном, межрегиональном, всероссийском уровнях.
- Преодолены индивидуальные недостатки в дыхании, сняты (при наличии) психологические и мышечные зажимы.

– **Содержание программы третьего года обучения**

– **Тема № 1.** Вводное занятие.

– *Теория:*

- Танец на эстраде в России и в мире. История возникновения современного танца, основные стили. Беседы по технике безопасности. Знакомство с учащимися и родителями. Цель и задачи обучения. Охрана труда (технике безопасности), гигиена участников образовательного процесса.

– *Практика:*

- Отработка навыков безопасных действий на занятиях.

– **Тема № 2.** Тренировочные упражнения, движения для развития пластики и координации, элементы классического танца.

– *Теория:*

- Теория: Подготовка мышц и суставов тела для тренировочного процесса. Элементы классического танца.

Практика:

Разминка. Подготовка мышц, суставов к занятиям. Элементы классического танца: для постановки корпуса, для развития силы, эластичности мышц рук, ног, подвижности суставов.

Тема № 3. Спортивные бальные танцы. Европейская программа

Теория: Принципы работы ног (стопы, колени, бёдра, мышцы); корпуса (голова, шея, руки); понятие о поворотах, вращениях, стойки корпуса; физической выносливости.

Медленный Вальс

Теория:

Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов.

Базовые фигуры; Фоллзвей виск, Правый твист поворот, Перекрученный лок с поворотом,

Двойной открытый телемарк, Бегущий спин поворот, Двойной правый спин

Практика: Отработка техники работы ног в новых фигурах. Составление композиции с новыми фигурами. Позиции корпуса Закрытая позиция. Позиция променада Позиция контр променада

Наклоны и растяжение корпуса (Свей и Шейп).

Танго

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры; Быстрый лок назад, Быстрое шоссе вправо, Фоллзвей променада, Левый фоллзвей и слип пивот, Наружный свивл с поворотом влево, Чейз.

Практика: Отработка техники работы ног в фигурах. Составление композиции на данных шагах и фигурах. Постановка в паре и позиции корпуса. Ведение.

Венский Вальс

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры; Правый поворот; Левый поворот; Перемена с правого на левый поворот. Флекер влево и вправо

Практика:

Техника работы ног. Работа корпуса. Постановка корпуса.

Медленный фокстрот

Теория:

Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые: Перо; Правый телемарк, Плетение из ПП, Правое плетение, Правое фоллэвей плетение, Слип пивот, Топ слип, Ховер кросс, Наружный свивл, Ховер телемарк, Фоллэвей виск, Правый зигзаг из ПП, Продолженная левая волна.

Практика:

Отработка техники работы ног. Составление композиций с новыми фигурами. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Тема № 4. Спортивные балльные танцы. Латиноамериканская программа

Теория:

Понимание принципов работы ног (стопы, колени, бедра, мышцы); корпуса (голова, шея, руки). Понятие о поворотах, вращениях, стойки корпуса; физической выносливости.

Практика:

Отработка навыков с помощью тренировочных упражнений. Протанцовывание (прогон) конкурсных танцев на выработку физической выносливости.

Самба

Теория:

Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры, Вольта с одноименных ног, Вольта с продвижением в теневой позиции, Изогнутая влево Изогнутая вправо, Ритмичное баунсе движение, Смены ног.

Практика:

Тренировка техники работы ног, бедер в новых фигурах; Создание новых композиций; Постановка корпуса в паре: закрытая позиция. Променадная позиция, Обратная ПП, Открытая позиция, Ведение в паре, Технические усложнения пройденных фигур. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Ча-Ча-Ча

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Понятие ведения. Базовые фигуры; Раскручивание от руки, Возлюбленная, Продолженный круговой хип твист, Способы смены ног.

Практика:

Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бедра). Создание композиций с новыми фигурами

Позиции в паре:

а) Закрытая позиция

б) Открытая позиция - веерная позиция; теневая позиция;

Ведение в паре;

в) Позиция променада (ПП) и контр променада (КПП)

Технические усложнения пройденных фигур

Пасодобль

Теория:

Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Шестнадцать, Большой круг, Уклонение (фоллэвей виск), Левый фоллэвей, Открытый телемарк, Смена ног, С задержкой на 1 удар, Синкопирование на месте, Синкопированный шассе, Вариация с левой ноги, Удар шпагой, Со сменой с левой ноги на правую, Со сменой с правой ноги на левую, Променадное звено.

Практика:

Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бедра). Создание композиций с новыми фигурами. Ведение в паре.

Позиции в паре: Закрытая позиция, Открытая позиция, веерная позиция, теневая позиция, Промежная позиция и Обратная ПП Ведение в паре.

Джайв

Теория:

Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры; Чаггинг, Муч, Катапульта, Майами.

Практика:

Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бедра). Создание композиций с новыми фигурами. Ведение в паре.

5. Постановочные номера

Создание новых показательных и конкурсных (для ансамбля) номеров

Практика:

Разучивание и отработка элементов танца.

Разучивание и отработка постановочной композиции.

6. Заключительные занятия по итогам года

Практика. Открытое занятие в форме концерта показ общего уровня подготовки группы. Спортивные соревнования, показ индивидуальной подготовки.

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. Лазард, 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	Учащий	Предметные результаты						Метапредметные	Личностные результаты						
		Теория		Практика		Итого			Организационно-волевые, личностные 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-тематическое планирование

Группа первого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой.	2		
2.	Тренировочные упражнения. Планирование участия в турнирах каждой пары.	2		
3.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Ввод новых элементов. Направление движений и технические параметры изучаемых фигур.	2		
4.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Направление фигур.	2		
5.	Латиноамериканская программа. История возникновения, Музыкальные и технические характеристики танцев. Ритм. Направление движения, работа стоп, колен.	2		
6.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Музыкальные и технические характеристики танцев.	2		
7.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Правила осанки, стойки.	2		
8.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Позиции и работа стоп, работа колен, экшен	2		
9.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Степень поворота стоп и корпуса.	2		
10.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Позиции и работа стоп и колен. Ритм и длительность.	2		

11.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Баланс пары. Несложные композиции.	2		
12.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Степень поворота стоп и	2		

	корпуса.			
13.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. Музыкальные и технические параметры изучаемых фигур.	2		
14.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Принцип исполнения правых и левых фигур. Отработка.	2		
15.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Направление шагов и наличие поворотов стопы.	2		
16.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Работа колен. Взаимодействие в паре. Композиции и их отработка.	2		
17.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Танго. Технические параметры фигур.	2		
18.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Экшен, работа бедер. Отработка.	2		
19.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Композиция, отработка.	2		
20.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Основное движение с правой и левой ноги, альтернативное основное движение.	2		

21.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Положение веса тела относительно стоп. Ритмический рисунок.	2		
22.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Танго. Правила использования площадки. Стойка.	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	2		

	формах.			
25.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Самба ход в променадной позиции.	2		
26.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Правый и левый повороты. Степень поворота стоп, корпуса	2		
27.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Флики и брейк.	2		
28.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Направление движения. Основной ход, ча-ча-ча шассе, ход назад.	2		
29.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Поступательное, основное движение, виски.	2		
30.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Правый спин - поворот, левый поворот, быстрый открытый поворот. Отработка.	2		

31.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Работа стоп, работа бедер. Линк рок.	2		
32.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Открытый импетус.	2		
33.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Танго. Повторение пройденного. Вальсовая дорожка, рок - поворот. Отработка	2		
34.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. Раскрытие вправо и влево.	2		
35.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Сбалансированное движение.	2		
36.	Тренировочные упражнения. Динамические характеристики движения (удар, растяжение, пластика, сжатие). Композиции и их отработка.	2		
37.	Тренировочные упражнения.	2		

	Европейская программа. Венский вальс. Степень поворота стоп, корпуса. Взаимодействие в паре.			
38.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Локи с продвижением.	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. Три ча-ча. Правый и левый волчок.	2		

41.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Шассе в ПП. Композиции и их отработка.	2		
42.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Шассе в ПП. Композиции и их отработка.	2		
43.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Импетус поворот. Отработка.	2		
44.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Работа колен, стоп. Джайв шассе, линк рок. Отработка.	2		
45.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Баланс в паре. Отработка.	2		
46.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Позиции и работа стоп. Бота фога в ПП и КонтрПП.	2		
47.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Работа стопы, колен. Стойка, положение рук. Отработка	2		
48.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Отработка композиций самбы, Ча-ча-ча, джайва.	2		
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. Спираль.	2		
52.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Танго. Левый поворот в поступательном боковом шаге.	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. Крузато ход и локи в теневой позиции.	2		
55.	. Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Кросс- хезитейшн, внешний спин поворот, закрытая перемена. Соединение фигур. Композиции и их отработка.	2		
56.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Флики и брейк. Отработка.	2		
57.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Наличие свея. Отработка композиций.	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 левого 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	2		

	корпуса.			
63.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Кубинский брейк в открытой позиции. Отработка.	2		
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. Танго. Открытый променад назад. Отработка композиций.	2		
67.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Закрепление навыков. Правый спин-поворот, поступательное шассе, шассе направо.	2		
68.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Круговая вольта в правой теневой позиции (вправо и влево). Отработка.	2		
69.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. Кики ход вперед и назад Отработка композиций.	2		
70.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Перемена с правого на левый поворот и с левого на правый. Отработка.	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. Баланс, Взаимодействие в паре. Несложные композиции.	2		
73.	Тренировочные упражнения.	2		

	Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Разучивание и отработка композиции. Алемана, хип твист (закрытый и открытый), три ча-ча-ча.			
74.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Типпл шассе влево. Отработка композиций	2		
75.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Левый хлыст, стоп энд гоу. Отработка композиций.	2		
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. Бег из променада в обратный променад.	2		
79.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Закономерности переноса корпуса с ноги на ногу, мягкие переходы. Двойной левый спин.	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. Лассо. Отработка Повторение композиции.	2		
83.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Музыкальность исполнения. Просмотр видеодиска	2		
84.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Разучивание движения	2		

	«цыплячий ход». Отработка.			
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. Левый поворот и бегущее окончание, типпл шассе.	2		
89.	Тренировочные упражнения. Постановка танцев к выступлению на концертах.	2		
90.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Спираль, локон, ча-ча-ча. 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. Фоллэвей 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. Перемены назад. Взаимодействие в паре. Отработка.	2		
97.	Тренировочные упражнения.	2		

	Латиноамериканская программа. Румба. Три алеманы. Отработка композиций.			
98.	Тренировочные упражнения. Постановка и отработка танцев к выступлению на концертах.	2		
99.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Четыре быстрых бегущих шага.	2		
100.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Три ча-ча-ча, тайм-степ, аида. 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-тематическое планирование
Группа 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.	Тренировочные упражнения. Планирование участия в турнирах каждой пары.	2		
3.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Ввод новых элементов. Направление движений и технические параметры изучаемых фигур.	2		
4.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. 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. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Позиции и работа стоп, работа колен. Ритм и длительность.	2		
9.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Степень поворота стоп и корпуса. Сбалансированное движение.	2		
10.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. 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	2		

	композиции.			
12.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Положение веса относительно стоп. Работа колен. Взаимодействие в паре. Несложные композиции.	2		
13.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Танго. Технические параметры изучаемых фигур. Правила использования площадки, стойка.	2		
14.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Экшен и работа бедер. Вольта с одноименных ног. Отработка	2		
15.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Открытый импетус. 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 исполнения шагов и фигур. Основное движение, променад, рука в руке, алемана. Отработка	2		
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.	2		

	Европейская программа. Квикстеп. Степень поворота стоп и корпуса. Правый спин поворот, левый поворот, быстрый открытый поворот. Отработка композиций.			
23.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Повторение пройденного. Открытый импетус. Отработка композиций.	2		
24.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча- ча-ча. Три ча-ча, правый и левый волчок. Соединение фигур. Отработка.	2		
25.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Танго. Повторение пройденного. Файвстеп. Соединение фигур. Отработка	2		
26.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. Синкопированный кубинский рок.	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 программа. Квикстеп. Типси влево и вправо	2		
30.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Вольта с продвижением в теневой позиции. Отработка.	2		

31.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Шассе с поворотом влево. Баланс в паре.	2		
32.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча- ча-ча. Продолженный круговой хип- твист. Отработка.	2		
33.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Танго. Левый поворот, открытый, закрытый левый поворот. Отработка	2		

34.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. Левый волчок, раскрытие из левого волчка. 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. Быстрый открытый 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. Способы смены ног. Отработка.	2		

48.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Отработка композиций медленного вальса, венского вальса, танго, квикстепа.	2		
49.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. 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. Медленный фокстрот. Работа корпуса.	2		

54.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Экшен, баунс, работа бедер, рук. Самба ход в ПП, бота фого в продвижении вперед и назад. Отработка	2		
55.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Музыкальность. Просмотр видеодиска	2		
56.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный фокстрот. Тройной шаг, перо, правый поворот. Отработка	2		
57.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Пасодобль. Направление, техника шагов и фигур.	2		
58.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Танго. Двойной променад. Соединение фигур.	2		
59.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Мельница. Взаимодействие партнеров. Отработка композиций.	2		
60.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Повторение пройденного. Открытый телемарк.	2		

61.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Кортаджака, крузадо. 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.	2		

	Латиноамериканская программа. Джайв. Ритмические упражнения. Позиции и работа рук. Отработка композиций.			
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. Медленный фокстрот. Отработка пройденного материала.	2		
69.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Сила и гибкость движений, характер танца. Отработка композиций.	2		
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. Левый поворот, телемарк.	2		
75.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Променадная позиция. Отработка движений.	2		
76.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный фокстрот. Левый поворот. Направление движения. Работа стоп, корпуса.	2		

77.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Пасодобль. Основной ход, шассе, аппель.	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. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Характер танца, выразительность и ритм. Отработка композиций.	2		
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 выступлению на концертах.	2		
87.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Методы перемены ноги. Отработка.	2		
88.	Тренировочные упражнения. Европейская программа Медленный фокстрот. Внешний свивл, импетус, плетение.	2		
89.	Тренировочные упражнения. Постановка танцев к выступлению на концертах.	2		

90.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Характер танца, выразительность и ритм. 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. Венский вальс. Движение в танце и музыкальность. Отработка	2		
94.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа Пасодобль. Отработка пройденного материала.	2		
95.	Тренировочные упражнения. Постановка и отработка танцев к выступлению на концертах.	2		
96.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный фокстрот. Левый поворот, телемарк (открытый и закрытый). Отработка.	2		
97.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. Зеркало, раскрытие. Отработка	2		
98.	Тренировочные упражнения. Постановка и отработка танцев к выступлению на концертах.	2		
99.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Левый поворот и бегущее окончание, типпл 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 выступлению на концертах.	2		
102.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Крыло, телемарк. Отработка	2		
103.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа.	2		

	Пасодобль. Основной ход (на месте, вперед и назад), шассе, аппель. Отработка.			
104.	Тренировочные упражнения. Европейская программа Медленный фокстрот. Внешний свивл, импетус поворот, плетение.	2		
105.	Тренировочные упражнения. Постановка и отработка танцев к выступлению на концертах.	2		
106.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Отработка композиций.	2		
107.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Повторение пройденного. Отработка композиций.	2		
108.	Открытое занятие для родителей. Подведение итогов.	2		

Календарно-тематическое планирование
Группа 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.	Тренировочные упражнения. Планирование участия в турнирах каждой пары.	2		
3.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Ввод новых элементов. Направление движений и технические параметры изучаемых фигур.	2		
4.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. 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. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Позиции и работа стоп, работа колен. Ритм и длительность.	2		
9.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Степень поворота стоп и корпуса. Сбалансированное движение.	2		
10.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. Техника работы ног в шагах и фигурах. Отработка.	2		

11.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный фокстрот. Тройной шаг, шаг перо, правый поворот. Отработка.	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. Технические параметры изучаемых фигур. Правила использования площадки, стойка.	2		
14.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Экшен и работа бедер. Вольта с одноименных ног. Отработка	2		
15.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Открытый импетус. 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 исполнения шагов и фигур. Основное движение, променад, рука в руке, алемана. Отработка	2		
19.	Тренировочные упражнения.	2		

	Европейская программа. Венский вальс. Принципы исполнения правых и левых фигур. Правый и левый поворот.			
20.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Фоллэвей рокк, фоллэвей троуэвей. Отработка композиций.	2		

21.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Степень поворота стоп и корпуса. Лок с поворотом. 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. Фоллэвей виск. Отработка композиций.	2		
24.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Три ча-ча, правый и левый волчок. Соединение фигур. Отработка.	2		
25.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Танго. Повторение пройденного. Файвстеп. Соединение фигур. Отработка	2		
26.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. Синкопированный кубинский рок.	2		
27.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Правый и левый поворот, перемена. Отработка. Сбалансированное движение.	2		
28.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Пасодобль. Основной ход, шассе, аппель. Отработка.	2		
29.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Типси влево и вправо	2		
30.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Вольта с продвижением в теневой позиции. Отработка.	2		

31.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Шассе с поворотом влево. Баланс в паре.	2		
32.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Продолженный круговой хип-твист. Отработка.	2		
33.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Танго. Левый поворот, открытый, закрытый левый поворот. Отработка	2		
34.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. Левый волчок, раскрытие из левого волчка. Отработка.	2		
35.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский вальс. Правый и левый поворот, перемены. Баланс в паре	2		
36.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Пасодобль. Повторение пройденного. Основное движение. Подъемы влево и вправо. Отработка композиций.	2		
37.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Быстрый открытый 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. Двойной обратный спин. Отработка композиций.	2		
40.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Способы смены ног. Отработка.	2		

41.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный фокстрот. Натуральный поворот, обратный поворот. Отработка.	2		
42.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. Спираль с поворотом в веер. Ведение. Отработка композиций.	2		
43.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Венский	2		

	вальс. Музыкальность исполнения. Отработка правого и левого поворота.			
44.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Хлыст, стоп энд гоу.	2		
45.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный фокстрот. Ритм и музыкальность.	2		
46.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Пасодобль. Большой круг, восьмерка.	2		
47.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный фокстрот. . Обратная волна, перемена направления.	2		
48.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Отработка композиций.	2		
49.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Отработка пройденного материала.	2		
50.	Открытое занятие для родителей.	2		

51.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча- ча-ча. Повторение пройденного. Позиции и работа рук.	2		
52.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. . Фоллзвей виск. Соединение фигур.	2		
53.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный фокстрот. Работа корпуса.	2		
54.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Позиции и работа рук. Отработка.	2		
55.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Музыкальность. Просмотр видеодиска	2		
56.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный фокстрот. Открытый телемарк (с перо - окончанием). Отработка.	2		
57.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Пасодобль. Твист-поворот.	2		
58.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Танго. Прогрессивный боковой шаг, рок- поворот.	2		

59.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Болл-чейндж. Взаимодействие партнеров. Отработка.	2		
60.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Повторение пройденного. Открытый телемарк.	2		

61.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Ритмические упражнения. Кортаджака, крузадо. 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. Ритм «Гуапача». 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. Форстеп. Отработка композиций.	2		
67.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. Роуп-спининг. Ведение. Отработка композиций.	2		
68.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный фокстрот. Отработка пройденного материала.	2		
69.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Сила и гибкость движений, характер танца. Отработка композиций.	2		
70.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп.	2		

	Использование танцевальной площадки, направление движения. Отработка композиций			
--	---	--	--	--

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. Крыло, телемарк. Отработка композиций.	2		
73.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. Кукарача, спираль. Соединение фигур. Отработка.	2		
74.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный фокстрот. Основное плетение.	2		
75.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Променадная позиция. Отработка движений.	2		
76.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный фокстрот. Плетение из променадной позиции.	2		
77.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Пасодобль. Шассе вправо, шассе влево. Отработка.	2		
78.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Характер танца, выразительность и ритм. Бегущие шаги из променада в обратный променад. Отработка композиций.	2		
79.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Музыкальность исполнения. Просмотр видеодиска.	2		
80.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Пасодобль. Шестнадцать. Отработка.	2		

81.	Тренировочные упражнения. Европейская программа Медленный фокстрот. Ховер - телемарк.	2		
82.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. Турецкое полотенце. Отработка композиций.	2		

83.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Музыкальность исполнения. Просмотр видеодиска.	2		
84.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. Круговой хип-твист. Отработка композиций.	2		
85.	Тренировочные упражнения. Тренировочные упражнения. Европейская программа. Танго. Кортэ назад, поступательный боковой ход. Соединение фигур. Отработка.	2		
86.	Тренировочные упражнения. Постановка танцев к выступлению на концертах.	2		
87.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Самба. Методы перемены ноги. Отработка.	2		
88.	Тренировочные упражнения. Европейская программа Медленный фокстрот. Внешний свивл, импетус, плетение.	2		
89.	Тренировочные упражнения. Постановка танцев к выступлению на концертах.	2		
90.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Джайв. Характер танца, выразительность и ритм. 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. Венский вальс. Движение в танце и музыкальность. Отработка	2		
94.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа Пасодобль. Отработка пройденного материала.	2		
95.	Тренировочные упражнения. Постановка и отработка танцев к выступлению на концертах.	2		
96.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный фокстрот. Ховер-перо. Отработка.	2		

97.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Румба. Зеркало, раскрытие. Отработка	2		
98.	Тренировочные упражнения. Постановка и отработка танцев к выступлению на концертах.	2		
99.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Квикстеп. Лок с поворотом. Соединение фигур. Отработка.	2		
100.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Ча- ча-ча. Ронд-шассе. Отработка композиций.	2		

101.	Постановка и отработка танцев к выступлению на концертах.	2		
102.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Медленный вальс. Дрэг-хезитейшн и лок назад. Отработка.	2		
103.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Пасодобль. Основной ход (на месте, вперед и назад), шассе, аппель. Отработка.	2		
104.	Тренировочные упражнения. Европейская программа Медленный фокстрот. Внешний свивл, импетус поворот, плетение.	2		
105.	Тренировочные упражнения. Постановка и отработка танцев к выступлению на концертах.	2		
106.	Тренировочные упражнения. Европейская программа. Отработка композиций.	2		
107.	Тренировочные упражнения. Латиноамериканская программа. Повторение пройденного. Отработка композиций.	2		
108.	Открытое занятие для родителей. Подведение итогов.	2		