УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРЕНДОВ «ОМЕГА»

РЕКОМЕНДОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Председатель КМС	Директор МБУ ДО ЦОТ «Омега»
_____ М.И. Безрукова	_____ А.Е. Голубев
Протокол № 16	Приказ № _____
от «14» 08 2023 г.	от «14» 08 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Я учусь танцевать»
(стартовый уровень)

Направленность: художественная
Профиль: хореография
Возраст детей: 6-8 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Сахаров Алексей Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

Иваново, 2023 год

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Актуальность программы. Огромное внимание в России в настоящее время уделяется детскому и юношескому спорту. В связи с этим, приоритетным направлением в развитии спортивных танцев становится работа с детьми. Представленная общеобразовательная общеразвивающая программа является начальной ступенью обучения в танцевальном спортивном клубе «Браво». Направлена на приобщение детей младшего школьного возраста к занятиям спортивными танцами.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Профиль - спортивные танцы.

Уровень программы – стартовый.

Отличительной особенностью программы является акцентуация на повышение музыкальной и эстетической культуры членов клуба, развитие их коммуникативных способностей. Тесная взаимосвязь родителей и педагогов способствует активному участию родителей в жизни клуба. Занятия в танцевальном спортивном клубе «Браво» дают детям возможность удовлетворить свой интерес, проявить способности, помогают сформировать положительную самооценку, способствуют социализации и адаптации в современном обществе. **Новизна** данной программы заключается в методах работы над техникой исполнения спортивных танцев в сочетании музыкально-ритмического воспитания и хореографического образования

Адресат программы. Обучающиеся 6-8 лет. Специальных танцевальных навыков и прохождение стартового курса обучения не обязательно. Обязательным условием для занятий является отсутствие противопоказаний для занятий спортом, что должно быть подтверждено медицинской справкой.

Объем и срок освоения программы. Срок реализации программы – 1 год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Общий объем - 180 часов в год.

Форма обучения - очная. Занятия групповые и мелкогрупповые.

Особенности организации образовательного процесса. Учебные группы одновозрастные. Состав группы постоянный. Наполняемость группы – 10-12 человек. При наборе в группы желательно равномерное распределение количества мальчиков и девочек, т.к. обучение спортивным танцам предпочтительно проводить в парах. Это не является обязательным условием, т.к. возможно проводить занятия с детьми единолично (т.е. без постоянного партнера).

Цель и задачи программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я учусь танцевать» стартового уровня ставит своей **целью** приобщение младших школьников к танцевальному искусству через овладение ими основ спортивного бального танца.

Для реализации программы ставятся следующие **задачи:**

- личностные:

- создание условий для раскрытия эмоционально-творческих ресурсов каждого обучающегося;
- формирование личностных качеств: уверенности в себе, позитивного отношения к жизни и окружающим людям.

- метапредметные:

- формирование начального интереса и мотивации к занятиям спортивными танцами.
- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- формирование умения организовывать взаимодействие в паре и группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);

- образовательные (предметные):

- дать начальные знания по истории бальных танцев

- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- дать начальные специальные знания по спортивным бальным танцам;

Содержание учебного плана
Учебно-тематический план

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	**Вводное ознакомление**				Ответы на вопросы. Учебно-тренировочная эвакуация
1.1	Знакомство с традициями клуба и организацией занятий	1	1	-	
1.2	Инструктаж по ТБ	2	1	1	
1.3	Из истории бальных танцев	2	2	-	
	Всего:	5	4	1	
II.	**Предварительная танцевальная подготовка**				Наблюдение, тестирование, зачет
2.1	ОФП	15	3	12	
2.2	Основы классического танца	9	4	5	
2.3	Азбука музыкального движения	12	2	10	
	Всего:	36	9	27	
III.	**Танцы Европейской программы**				Наблюдение, зачеты, участие в соревнованиях внутри клуба
3.1	Общие положения в танцах Европейской программы	8	1	7	
3.2	Вальс	8	1	7	
3.3	Квикстеп (Быстрый фокстрот)	9	1	8	
	Всего:	25	3	23	
IV.	**Танцы Латиноамериканской программы**				Наблюдение, зачеты по каждому танцу, участие в соревнованиях внутри клуба
4.1	Самба	8	1	7	
4.2	Ча-ча-ча	9	1	8	
4.3	Джайв	9	1	8	
	Всего:	26	3	23	
V.	Зачетные и контрольные занятия	4	1	3	Аттестация обучающихся (начальная, промежуточная, итоговая), конкурс исполнительного мастерства внутри клуба.
VI.	**Соревнования и концертная деятельность**	10	-	10	Наблюдение, анализ выступлений
	Итого:	**144**	**19**	**125**	

Учебно-тематический план на 36 часов (летний период)

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	ОФП	16	2	14	Выполнение контрольных упражнений
2	Совершенствование техники исполнения изученных танцев	16	2	14	Выполнение отдельных танцевальных номеров.
3	Игровые программы	4	-	4	Соблюдение правил игры.
	Итого	**36**	**4**	**32**	

Содержание учебного плана

I. Вводное ознакомление

1.1. Знакомство с традициями клуба и организацией занятий

Теория: разговор о том, как обучающиеся должны вести себя на занятии; спортивная форма и обувь для занятий бальными танцами; объяснение и показ знаков приветствия и уважения, когда надо ими пользоваться; режим занятий; на развитие каких человеческих качеств направлены занятия бальными танцами, перспективы занятий; гигиена танцора, режим дня.

Практика: Ответы на вопросы.

1.2**.** Инструктаж по ТБ

Теория: учебная тренировка по эвакуации учащихся из учебных залов; инструктаж по противопожарной безопасности; первая помощь пострадавшим; инструктаж по правилам поведения в ЧС; изучение основных правил дорожного движения.

Практика: Ответы на вопросы. Учебно-тренировочная эвакуация.

1.3. Из истории бальных танцев

Теория: знакомство с историей и развитием спортивных танцев; изучение историко-бытовых танцев; классификация танцевальных стилей; отличительные характеристики стилей и направлений танцевания; применение бальных танцев в современной жизни; что такое турниры по спортивным танцам и как к ним готовиться.

Практика: Ответы на вопросы. Создание презентаций. Зачеты.

II. Предварительная танцевальная подготовка

2.1. ОФП

Теория: Правила выполнения упражнений; техника безопасности при выполнении отдельных элементов.

Практика: активная разминка, в сочетании с бегом и прыжками; разучивание упражнений на гибкость; упражнения на различные группы мышц; силовые упражнения; упражнения на развитие координации, развитие устойчивости (позиция на одной ноге, на высоких полупальцах с высоко поднятым коленом, опускание на опорной ноге под музыку); упражнения на развитие мягкости движений (медленное опускание под музыку на двух ногах, отдельные упражнения на стопу).

2.2. Основы классического танца

Теория: изучение позиций рук и ног; основные движения классического станка.

Практика: выполнение основных движений классического станка, использование полученных знаний в танцевальных композициях.

2.3. Азбука музыкального движения

Теория: Понятие ритма. Музыкальный размер. Ориентирование в пространстве. Точки зала.

Практика: разучивание ритмических упражнений; игры на ритм, подвижность, реакцию, внимательность, память; ориентирование в пространстве.

III. Танцы Европейской программы.

3.1. Общие положения в танцах Европейской программы.

Теория: требования к костюму и обуви; постановка корпуса партнера и партнерши, баланс; положение рук в паре; шаг вперед; шаг назад; изучение «малого квадрата»; «большой квадрат»»; основное шассе; шассе с подъемом на носок; маятниковое движение.

Практика: Выполнение правильных шагов, шассе, маятникового движения.

3.2. Вальс.

Теория: музыкальный размер 3/4 три доле в такте, сильная доля первая; закрытая перемена с левой ноги (из левого поворота в правый); закрытая перемена с правой ноги (из правого поворота в левый); левый поворот; правый поворот; виск; шоссе из променадной позиции; левое кортэ; левый пивот; задний виск; внешняя перемена; правый спин-поворот; перемена – хэзитейшн; поступательное шассе вправо; лок степ назад; лок степ вперед; правый поворот в Венском вальсе.

Практика: Правильное исполнение танцевальных элементов вальса. Тренировки. Оттачивание техники исполнения.

3.3. Квикстеп (Быстрый фокстрот)

Теория: музыкальный размер 4/4 четыре доли в такте, сильные доли – первая и треть (первая сильнее); четвертной поворот вправо; правый поворот на углу; правый пивот – поворот; правый спин – поворот; правый поворот с хэзитейшн; поступательное шассе вправо; левый шассе – поворот; типпл шассе вправо; кросс шассе; зигзаг.

Практика: Правильное исполнение танцевальных элементов квикстепа. Тренировки. Оттачивание техники исполнения.

IV. Танцы Латиноамериканской программы.

4.1. Самба

Теория: требования к костюмам исполнителей Латиноамериканской программы; история появления и характер танца, его особенности; музыкальный размер 2/4 с основным ударным акцентом на 2-й доле каждого музыкального такта; основное движение (правое и левое); поступательное основное движение; виски влево и вправо; самба ход на месте; самба ход в промежуточную позицию; боковой самба ход; левый поворот; ботафого с продвижением; вольта с продвижением влево и вправо; вольтовый поворот на месте для дамы влево; сольная вольта на месте влево и вправо; ботафого в теневой позиции; ботофого в променадной позиции и обратной; крисс кросс.

Практика: Ответы на вопросы. Правильное исполнение танцевальных элементов самба. Тренировки. Оттачивание техники исполнения.

4.2. Ча-ча-ча

Теория: музыкальный размер 4/4, акцент на 1-й доле каждого такта; танец следует начинать шагом на 1-ю долю музыкального такта; работа стопы с распределением веса; тайм-степ; закрытое основное движение; плечо-к-плечу; веер; чек (Нью-Йорк) из открытой променадной позиции; чек (Нью-Йорк) из открытой обратной позиции; рука к руке; клюшка; алемана; раскрытие вправо; закрытый Хип-Твист; открытый Хип-Твист; три ча-ча-ча (вперед, назад в променадной позиции и обратной променадной позиции).

Практика: Правильное исполнение танцевальных элементов самба. Тренировки. Оттачивание техники исполнения. Ответы на вопросы.

4.3. Джайв.

Теория: музыкальный размер 4/4 с основным ударным акцентом на 2-й и 4-й долях каждого такта; особенности: ритм и доли такта шассе Джайва; променадная позиция; шассе Джайва влево (ЛПЛ); шассе Джайва вправо (ПЛП); основные движения на месте; основные движения в фоллэвее; смена места справа налево; смена места слева направо; линк; смена рук за спиной; фоллэвей откидывание; спиральный хлыст; американский спин; променадные ходы (медленные); променадные ходы (быстрые); свивлы с носка на каблук.

Практика: Ответы на вопросы. Правильное исполнение танцевальных элементов самба. Тренировки. Оттачивание техники исполнения.

V. Зачетные и контрольные занятия.

Теория: проверка знаний терминологии; упражнения ОФП; базовые знания классических позиций.

Практика: ответы на вопросы; исполнение основных танцев Европейской программы (3 танца) и Латиноамериканской программы (3 танца).

VI. Соревнования и концертная деятельность

Теория: правила поведения на турнирах и концертах.

Практика: участие в клубных турнирах; выступления на базе гимназии № 32; выступления в ЦДТ № 4.

Прогнозируемые результаты деятельности

Личностные результаты: Программные требования к уровню воспитанности: повышение работоспособности, уверенность в себе, чувство ответственности, прививаются навыки социального общения, этикета, культуры общения и поведения, творческая активность. Программные требования к уровню развития: повышение физической выносливости, улучшение координации, пластики, развитие чувства ритма.

Метапредметные результаты: Универсальными компетенциями учащихся на начальном этапе обучения являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предметные результаты: - названия и историю бытовых и бальных танцев (начальные знания); - требования к правильной осанке; основные позиции рук, ног, головы; - правила поведения в зале, танцевальном коллективе, правила поведения на танцевальном паркете, правила поведения во время открытых уроков, концертах, конкурсах, - элементарные понятия о характере, темпе, ритме музыки. - выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений - прохлопывать и протопывать различные танцевальные ритмы, используемые в танцах - определять особенности танцевальных жанров (диско, полька, вальс, самба, ча-ча-ча, джайв, квикстеп). - исполнять под музыку базовые движения изучаемых танцев по одному и в паре; - характер, ритм и счет каждого танца; - названия базовых фигур в каждом танце; - показывать свое исполнительское мастерство на открытых уроках, внутренних конкурсах и перед зрителями на концертах.

Содержание вариативной части программы (летний период)

Раздел 1. Комплекс общей физической подготовки.

Теория: Правильное дыхание во время выполнения упражнений. Последовательность выполнения спортивных элементов и упражнений.
Практика: Бег на длинные дистанции, бег с ускорением. Упражнения на выносливость, гибкость. Растяжка. Пресс. Силовые упражнения.
Раздел 2. Совершенствование техники исполнения изученных танцев.
Теория: Повторение основных позиций рук, ног, корпуса. Повторение основных фигур изученных танцев.
Практика: Отработка техники исполнения эстрадных, народных и массовых спортивных танцев. Выступление перед родителями.
Раздел 3. Игровые программы.
Теория: Знакомство с правилами проведения игр.
Практика: Игра-квест «Потерянный башмачок». Игра «Морской бой». Игра «Колечко». Игра «Ручеек».

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график.
Количество учебных недель – 36 и 9 недель в летний период
Даты начала и окончания ученого периода - с 15.09 по 31.08
Условия реализации программы
1. Материально-технические условия:
а) учебно-тренировочный зал (не менее 100 м²)
- паркетное покрытие
- хорошее освещение
- система вентиляции
б) раздевалка для детей
в) душевые кабины
г) комната для педагогов
д) оборудованное помещение для родителей, ожидающих детей младших групп
е) технические средства:
- музыкальный центр, воспроизводящий CD, RV, MP-3 диски и мини диски с пультом дистанционного управления (1 шт.)
- колонки (2 шт.)
- телевизор
- DVD проигрыватель
- видеокамера
- качественные звукозаписи
ж) тренировочные костюмы и обувь для каждого обучающегося и тренера
з) танцевальные костюмы и платья для показательных исполнений Европейской программы и Латиноамериканских танцев (индивидуально для каждого дуэта)
и) специальные танцевальные ботинки и туфли (желательно фирмы «Гришко» и т.п.) для каждого танцора
к) средства для пола и обуви
2. Наличие педагогического и вспомогательного состава:
- квалифицированные педагоги-тренеры (желательно не менее 2-х человек)
- педагог-организатор для координации деятельности клуба
- модельер по костюмам
- швея
3. Связь с общественными организациями:
- Федерация танцевального спорта России (г. Москва);
- региональное отделение Федерации спортивных танцев (г. Иваново)
- танцевальные спортивные клубы города Иваново
- творческие коллективы МБУ ДО ЦОТ «Омега»

Формы аттестации.

Контроль за знаниями, умениями и навыками осуществляется в разных формах: собеседование, зачет, контрольные упражнения, творческие задания, соревнования.

Методы отслеживания результатов:

- диагностика (начальная, промежуточная, итоговая);
- наблюдение в течение учебного года;
- анализ результатов соревнований;
- участие обучающихся в конкурсах и соревнованиях на уровне: клуба и города (массовый спорт)

Методические материалы.

В основе учебного процесса лежат групповые занятия (по 10-12 человек); индивидуальные занятия используются для работы с особо одаренными детьми.

На занятиях используются следующие методы:

- демонстрационный;
- игровой;
- словесный;
- метод наблюдения;
- метод упражнений; активация
- анализ;
- эвристический.

Методики хореографического обучения опираются на обще дидактические принципы обучения:

- доступность в обучении с учетом возрастных особенностей;
- системность и последовательность (от простого к сложному);
- принцип цикличности процесса обучения;
- наглядность;
- единство теории и практики;
- принцип творческого сотрудничества;
- принцип воспитывающего обучения.

Принцип доступности в обучении с учетом возрастных особенностей строится на знании физиологических и психических особенностей дошкольников и младших школьников. Исходя из этого, рассчитывается физическая нагрузка, продолжительность и периодичность занятий, смена деятельности на занятии, объем и сложность теоретического материала.

Педагог на каждом этапе работы должен четко представлять уровень музыкального и физического развития. Таким образом, учебный процесс выстраивается *по принципу «от простого к сложному»* (т.е. циклично)

Принцип наглядности связан, прежде всего, с постоянным использованием на занятиях такого приема как показ педагогом определенных движений, фигур, соединений спортивных танцев, вариаций, чтобы добиться правильного технического исполнения определенного танца. Этот прием тесно увязывает теорию и практику, то есть рассказ-объяснение, как правильно исполняется та или иная фигура, как правильно выполняется движение и т.п. и практический показ педагога. Дети, особенно младшего возраста хорошо воспринимают такой показ, копируют и закрепляют правильную технику исполнения того или иного танца.

Принцип системности и последовательности отражен в подборе содержания занятий. Учебная программа построена с использованием принципа цикличности.

Каждое занятие включает в себя разминку, объяснение и изучение нового материала, повторение и закрепление уже изученного на прошлых занятиях. На занятиях большое внимание уделяется физическому воспитанию учеников и повышению уровня их мастерства.

Разминка по продолжительности занимает до 30% от общего времени занятия и включает в себя набор физических упражнений. В разминку включаются простейшие танцевальные движения, элементы классического экзерсиса, упражнения для развития координации движений и на ориентирование в зале. Большое внимание на занятии уделяется и техническим понятиям, направленным на улучшение мастерства и внешнего вида танцоров (линии корпуса, баланс, стойка и т.д.).

Помимо основных педагогических технологий, на занятиях в танцевальном спортивном клубе используются оздоровительные, здоровье сберегающие технологии. Занятия проводятся в хорошо проветренном зале, где перед занятием каждой группы проводится влажная уборка. Во время занятий уделяется внимание чередованию видов деятельности, используются игры-релаксации, дыхательная гимнастика. Физическая нагрузка на занятиях строго дозирована. В содержание занятий вводятся темы, дающие сведения об общей гигиене, профилактике заболеваний мышц и суставов, дается представление о строении и функциях человеческого тела и способах сохранения их нормального функционирования.

Формы аттестации и учебные материалы. В процессе реализации программы используются следующие виды контроля: Входной контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки учащихся. Форма проведения – собеседование. Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Форма проведения – наблюдение, опрос, зачет, открытый урок. Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в конце первого полугодия в форме открытого урока для родителей и участия детей в концертах. Итоговая контроль проводится в конце учебного года в форме открытого урока для родителей, участия детей в концертах, конкурса с приглашением педагогов спортивного бального танца и старших воспитанников. Критерии оценки учебных результатов программы: - развитие музыкально-танцевальных навыков, координации движений; - развитие силы, скорости, выносливости, гибкости; - освоение технического арсенала, особенностей каждого танца; - исполнение базовых фигур, умение точно и правильно выполнять их под музыку в паре и соло, смело передвигаться по танцевальной площадке; - выразительность исполнения движений под музыку. Способы фиксации учебных результатов программы: для каждого обучающегося составляется карта достижений, в которой в течение года ЗУН (знания, умения, навыки) и личностные качества оцениваются баллами (1-3 – низкие, 4-7 – удовлетворительные, 8-10 – высокие). Карта достижений (см. приложение). Методы выявления результатов воспитания и развития. В практическом пособии Л.Н. Буйловой и Н.В. Кленовой «Как организовать дополнительное образование в школе» дается методика по выявлению результативности реализации дополнительных образовательных программ в виде таблиц, которые и были использованы в качестве оценочных материалов для составления карты достижений учащихся. Таблица I. Мониторинг результатов обучения учащегося по дополнительной образовательной общеразвивающей программе (см. приложение). Таблица II. Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения им дополнительной образовательной общеразвивающей программе (см. приложение). Формы подведения итогов реализации программы: концерт, конкурсы, соревнования.

Список литературы.

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Указ Президента РФ от 21.07.2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
7. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 года № 996-р.
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
9. Устав МБУ ДО ЦОТ «Омега».
10. Локальный акт «Положение о разработке, порядке утверждения, корректировке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО ЦОТ «Омега».
11. Локальный акт «Положение о системе оценок, форм, периодичности и порядке текущего контроля и аттестации обучающихся МБУ ДО ЦОТ «Омега».

Методическая литература

1. Алексеева В.Я., Андропов Ю.Ф. «Воздушный полет в танце» - 1998 г.
2. Базарова В.С. «Азбука классического танца» - 1997 г.
3. Гаврд Гай «Техника европейских танцев» - М.: «Артис», 2003 г.
4. Мур Алекс «Бальный танец» - 1936 г.
5. Мур Алекс «Бальный танец» - «International Dance Publication» - 1998г.
6. Тобиас М. и Стюарт М. «Растягивайся и расслабляйся» -1994 г.
7. Учебник А. Мура «Основы бальной хореографии» - 1932 г.

Приложение № 1

Календарный учебный график
на 2023-2024 учебный год

№ п\п	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел программы	Тема занятия
1.	**19.09.2023**	Тренировочная эвакуация	2	Вводное ознакомление	Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по правилам поведения в ЧС, противопожарной безопасности. Учебно-тренировочная эвакуация.
2.	21.09.2023	Зачет	2	Зачетные и контрольные занятия	Начальная аттестация. Тестовые задания. Из истории бальных танцев.
3.	26.09.2023	Учебное занятие	2	Предварительная танцевальная подготовка	Основы классического танца. ОФП. Система разминки.
4.	28.09.2023	Учебное занятие	2	Танцы Европейской программы. Вальс	Вальс. Повторение изученного на 1 году обучения.
5.	**03.10.2023**	Учебное занятие	2	Танцы Европейской программы. Вальс	Вальс. Танцевание под счет и музыку. ОФП. Растяжка.
6.	05.10.2023	Учебное занятие	2	Танцы Европейской программы. Вальс	Вальс. Дрэг хезитейшен. ОФП. Подкачка.
7.	10.10.2023	Учебное занятие	2	Предварительная танцевальная подготовка	Классический танец. Азбука музыкального движения.
8.	12.10.2023	Тренинг	2	Предварительная танцевальная подготовка. ОФП.	Игры – релаксации. ОФП.
9.	17.10.2023	Учебное занятие	2	Предварительная танцевальная подготовка	Азбука музыкального движения. Игры-релаксации.
10.	19.10.2023	Учебное занятие	2	Танцы Европейской программы. Вальс	Вальс. Телемарк. Открытый телемарк.
11.	24.10.2023	Учебное занятие	2	Танцы Европейской программы. Вальс	Вальс. Внешний спин. ОФП. Активная нагрузка.
12.	26.10.2023	Учебное занятие	2	Танцы Европейской программы. Вальс	Вальс. Недовернутый внешний спин. Крыло.
13.	31.10.2023	Учебное занятие	2	Танцы Европейской программы. Вальс	Вальс. Лок в повороте, двойной левый спин.
14.	**02.11.2023**	Учебное занятие	2	Танцы Европейской программы. Вальс	Азбука движений. Классический танец. Вальс. Шассе с поворотом вправо. Левый пивот.
15.	07.11.2023	Тренировка	2	Предварительная танцевальная подготовка.	ОФП. Подкачка. Растяжка.
16.	09.11.2023	Учебное занятие	2	Танцы Европейской программы. Квикстеп	Квикстеп. Игры – релаксации.

17.	14.11.2023	Учебное занятие	2	Танцы Европейской программы. Квикстеп	Квикстеп. Бегущее окончание. Левый пивот. Бегущий зигзаг.
18.	16.11.2023	Учебное занятие	2	Танцы Европейской программы. Квикстеп	Квикстеп. Перемена направлений. Типл – шассе вправо.
19.	21.11.2023	Тренировка	2	Предварительная танцевальная подготовка. ОФП	ОФП. Силовые. Подкачка.
20.	23.11.2023	Учебное занятие	2	Танцы Европейской программы. Квикстеп	Квикстеп. Двойной левый спин. Импетус поворот.
21.	28.11.2023	Учебное занятие	2	Танцы Европейской программы. Квикстеп	Квикстеп. Телемарк. Кросс-свивл.
22.	30.11.2023	Учебное занятие	2	Предварительная танцевальная подготовка. ОФП	ОФП. Новые упражнения. Растяжка. Классический танец.
23.	**05.12.2023**	Репетиция. Тренировка.	2	Танцы Латиноамериканской программы. Самба	Самба. Баунс самбы. Специфика сгибания и выпрямления колена и голеностопа ноги.
24.	07.12.2023	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Самба	Закрытые роки (с правой и с левой ноги).Левый поворот Самба.
25.	12.12.2023	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Самба	Самба. Кортаджака. Поступательные Ботадюго.
26.	14.12.2023	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Самба	Самба. Коса. Аргентинские кроссы. Раскручивание от руки.
27.	19.12.2023	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Самба	Самба. Поворот на трех шагах. Роки назад справой и левой ноги.
28.	21.12.2023	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Самба	ОФП. Силовые упражнения. Составление вариаций на тему Самба.
29.	26.12.2023	Зачет. Соревнования	2	Зачетные и контрольные занятия	Промежуточная аттестация. Внутриклубные соревнования начинающих танцоров «Новогодняя звезда».
30.	28.12.2023	Учебное занятие	2	Предварительная танцевальная подготовка	Повторение пройденного материала. ОФП.
31.	**09.01.2024**	Учебное занятие Тренировочная эвакуация	2	Предварительная танцевальная подготовка	Повторный инструктаж по ТБ. Повторение пройденного материала
32.	11.01.2024		2	Танцы Латиноамериканской программы. Ча-ча-ча	Ча-ча-ча. Ритм и значение долей такта. Распределение веса и работа стопы.

33.	16.01.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Ча-ча-ча	Ча-ча-ча. Правый волчок (окончание А)
34.	18.01.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Ча-ча-ча	Ча-ча-ча. Турецкое полотенце.
35.	23.01.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Ча-ча-ча	Ча-ча-ча. Закрытый Хип – Твист. Алемана (окончание Б).
36.	25.01.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Ча-ча-ча	Ча-ча-ча. Открытый Хип – Твист. Спираль.
37.	30.01.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Ча-ча-ча	Ча-ча-ча. Лассо. Локон. Упражнения ОФП. Подвижные игры
38.	**01.02.2024**	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Ча-ча-ча	Ча-ча-ча. Кубинские Брейки в открытой позиции. Раскрытие из левого волчка.
39.	06.02.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Ча-ча-ча	Ча-ча-ча. Открытый Хип – Твист.
40.	08.02.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Ча-ча-ча	Ча-ча-ча. Закрытый Хип – Твист со спиралью. Открытый Хип - Твист со спиралью.
41.	13.02.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Ча-ча-ча	Ча-ча-ча. Кросс – Бейсик. Кубинские Брейки в открытой позиции.
42.	15.02.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Ча-ча-ча	Ча-ча-ча. Дробный Кубинский брейк из открытой обратной позиции. Турецкое полотенце.
43.	20.02.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Ча-ча-ча	Ча-ча-ча. Три метода смены ног. Отработка техники исполнения.
44.	22.02.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Ча-ча-ча	Отработка техники исполнения. Вариации Ча-ча-ча.
45.	27.02.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Ча-ча-ча	Вариации Ча-ча-ча. Отработка техники исполнения.
46.	29.02.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Ча-ча-ча	Вариации Ча-ча-ча. Отработка техники исполнения.
47.	05.03.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Румба	Румба. Музыкальный размер 4/4.
48.	07.03.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Румба	Румба. Работа стоп.

49.	12.03.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Румба	Румба. Кукарача. Альтернативное основное движение.
50.	14.03.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Румба	Румба. Поступательные ходы.
51.	19.03.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Румба	Румба. Ходы вперед в теневой позиции. Основное движение.
52.	21.03.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Румба	Румба. Веер. Клюшка.
53.	26.03.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Румба	Румба. Спот поворот влево. Спот поворот вправо.
54.	28.03.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Румба	Румба. Чек из открытой обратной променадной позиции (Нью-Йорк)
55.	**02.04.2024**	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Румба	Румба. Рука к руке. Правый волчок.
56.	04.04.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Румба	Румба. Закрытый Хип – Твист.
57.	09.04.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Румба	Румба. Алемана. Спираль.
58.	11.04.2024	Тренировка	2	Танцы Латиноамериканской программы. Румба	Отработка техники исполнения.
59.	16.04.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Джайв	Джайв. Основные шаги и фигуры.
60.	18.04.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Джайв	Джайв. Левый Хлыст. Фоллэвей – троуэвей.
61.	23.04.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Джайв	Джайв. Болл – чейндж. Стоп -энд -гоу.
62.	25.04.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Джайв	Джайв. Мельница. Чикн – уокс.
63.	30.04.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Джайв	Джайв. Раскрутка. Испанские руки.
64.	**02.05.2024**	Тренировка	2	Предварительная танцевальная подготовка	ОФП. Силовые тренировки. Классический станок.

65.	07.05.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Джайв	Джайв. Толчок левым плечом.
66.	09.05.2024	Репетиция. Тренировка	2	Концертная деятельность и соревнования	Подготовка к соревнованиям на кубок Губернатора.
67.	14.05.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Джайв	Джайв. Смена места справа на лево с двойным поворотом.
68.	16.05.2024	Учебное занятие	2	Танцы Латиноамериканской программы. Джайв	Джайв. Чаггинг.
69.	21.05.2024	Тренинг. Игры	2	Предварительная танцевальная подготовка	Психологические тренинги.
70.	23.05.2024	Зачет	2	Зачетные и контрольные занятия	Итоговая аттестация обучающихся.
71.	28.05.2024	Учебное занятие	2	Предварительная танцевальная подготовка	Работа над техникой исполнения.
72.	30.05.2024	Учебное занятие	2	Предварительная танцевальная подготовка	Повторение пройденного материала.
		Итого	**144**		

вариативная часть

№ п\п	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел программы	Тема занятия
1.	04.06.2024		2	Игровые программы	Игровая программа. Начало танцевальных сборов.
2.	06.06.2024		4	ОФП Совершенствование техники	ОФП. Выполнение контрольных упражнений Совершенствование техники исполнения изученных танцев
3.	11.06.2024		4	ОФП Совершенствование техники	Совершенствование техники исполнения изученных танцев ОФП. Выполнение контрольных упражнений
4.	13.06.2024		4	ОФП Совершенствование техники	ОФП. Выполнение контрольных упражнений Совершенствование техники исполнения изученных танцев
5.	18.06.2024		4	ОФП Совершенствование техники	Совершенствование техники исполнения изученных танцев ОФП. Выполнение контрольных

					упражнений
6.	20.06.2024		2	ОФП	ОФП. Выполнение контрольных упражнений
7.	25.06.2024		2	Совершенствование техники	Совершенствование техники исполнения изученных танцев
8.	27.06.2024		2	Совершенствование техники	Совершенствование техники исполнения изученных танцев
9.	13.08.2024		2	ОФП	ОФП. Выполнение контрольных упражнений
10.	15.08.2024		2	Совершенствование техники	Совершенствование техники исполнения изученных танцев
11.	20.08.2024		2	Совершенствование техники	Совершенствование техники исполнения изученных танцев
12.	22.08.2024		2	ОФП	ОФП. Выполнение контрольных упражнений
13.	27.08.2024		2	Совершенствование техники	Совершенствование техники исполнения изученных танцев
14.	29.08.2024		2	Игровые программы	Игровая программа
	ИТОГО		**36**		