

**Управление образования городского округа Клин**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

**СОГЛАСОВАНО**  
с педагогическим советом  
протокол № 1  
от 28.08.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор \_\_\_\_ Л.В. Марина  
Приказ от 02.09.2024 г. № 59-1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ТАНЦЕВАЛЬНО-СПОРТИВНЫЙ КОЛЛЕКТИВ**

**«АЛЬЯНС ДАНС»**  
(стартовый, базовый уровни)

**Возраст обучающихся: 5-16 лет**  
**Срок реализации: 4 года**

**Автор-составитель:**  
**Таганов Д.В.**  
педагог дополнительного образования

**Клин, 2024 г.**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы «Альянс Данс» (далее—программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Базовые нормативно-правовые документы, взятые за основу при разработке программы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273 (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г № 678-р);

4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. №1642;

5. Постановление от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 №1040)

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо МОМО от 26.08.2013 №10825-13в/07)

9. Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо МОМО от 26.08.2013 №10825-13в/07)

10. Устав МБУДО «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» (утвержден Приказом Управления образования Администрации городского округа Клин № 130-3/О от 23.08.2022)

11. Приказ Министерства просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

#### **Актуальность.**

Спортивные бальные – это прекрасное сочетание спорта и искусства. Спортивные бальные танцы очень популярны во всем мире. В России в настоящее время спортивные бальные танцы являются самым массовым видом спорта среди детей и молодежи.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма, повышение уровня культуры, одна из основных проблем в современном обществе. Танцевальная подготовка является эффективным средством не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания, создает благоприятные условия для раскрытия творческого потенциала ребенка.

Бальный танец является наиболее массовой, общедоступной формой приобщения детей к хореографии, сочетание физической тренировки и эстетического творчества благотворно сказывается на становлении гармоничной личности ребенка.

Бальный танец отличается от других танцевальных стилей: он соединяет в себе спорт и искусство. Спортивный бальный танец—это четко выстроенная система соревнований, классов и категорий танцоров. Исполнители

спортивных бальных танцев постепенно совершенствуют свое мастерство, переходят от одной категории к другой, более профессиональной и высокой. Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность укрепить свое здоровье, развить такие качества, как гибкость, пластичность, музыкальность, чувство ритма, умение работать в коллективе, способность к художественному самовыражению, познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран.

Образовательная программа направлена на создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей формирующейся личности, его способности к самовыражению в танце, а также на сохранение и укрепление физического здоровья детей и подростков.

Основная идея программы открыть перед учащимися мир бального танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, содействовать личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе, приобщить подрастающее поколение к ценностям мировой культуры искусству.

Образовательная программа «Спортивные бальные танцы «Альянс Данс» ориентируется на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры и развитие творческой индивидуальности ребёнка.

Навыки, полученные во время занятий, помогут, даже не очень способному человеку, в дальнейшем хорошо танцевать на дискотеках, владеть своим телом, иметь представление о грации, чувстве ритма, такта.

Данная программа дает возможность получить базовое образование по бальной хореографии, формирует у обучающихся первоначальные профессиональные навыки к танцевальному спорту, а также поддерживает внутреннее стремление обучающихся к самореализации в постижении спортивного бального танца. Это актуально для тех, кто стремится реализовать себя как танцор-спортсмен, принимать активное участие в

выступлениях, соревнованиях и конкурсах по спортивным бальным танцам, а также для тех, кто в будущем предполагает связать свою профессию с танцем. Программа позволяет учащимся индивидуализировать танец, решая, тем самым, проблему самовыражения.

Динамичный, четкоорганизованный учебно-воспитательный процесс охватывает основные сферы общения ребенка, позитивно укрепляя такие социально-психологические связи как «педагог-ребенок», «ребенок-родитель(семья)», «ребенок-ребенок», «педагог-родитель (семья)».

Реализуется программа в г.о.Клин, где очень востребовано со стороны родителей и детей занятия танцами. Соответственно данная программа выполняет социальный заказ общества.

### **Новизна программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы «Альянс Данс» является модифицированной. В настоящее время не существует типовой программы обучения спортивным бальным танцам. В Московской федерации танцевального спорта (МФТС) есть «Правила исполнения программы на конкурсах», которые включают в себя перечень фигур, разрешенных для исполнения спортсменами различных классов.

В ее основе лежат программы Чекушиной Т.К «Олимп» - педагогическая концепция преподавания спортивно-бального танца «10 ступеней мастерства» и «Восходящие звезды». Данная концепция детально описывает движение ученика от начинающего танцора до профессионального исполнителя.

Новизна программы состоит в том, что в структуру основных занятий вводится система танцевальных «батлов» с элементами импровизаций, что способствует развитию спортивного интереса у обучающихся, что соответственно способствует успешному освоению программы.

**Адресат программы** – обучающиеся от 5 до 16 лет.

**Цель программы** – формирование и развитие творческих способностей обучающихся посредством занятий хореографией.

**Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- Обеспечить высокий уровень общей физической подготовленности
- Освоить подготовительные базовые танцевальные фигуры и движения.
- Освоить базовую техническую подготовку - освоение базовых элементов средней группы трудности, освоение фигур танцев.
- Обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.
- Обеспечить высокий уровень ритмической подготовки.
- Сформировать понимание структуры танца.
- Научить построению композиций танцев из фигур, разделение фигур на единичные технические действия (ЕТД).
- Сформировать композиционное мышление.
- Обеспечить высокий уровень базовой хореографической подготовки – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.
- Совершенствовать специально - двигательную подготовку (координацию, реакцию на движущийся предмет, - т. е. пар на паркете, владение паркетом).
- Сформировать умение понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метроритм, темп, «тихо - громко», «слитно -отрывисто», форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
- Сформировать правильную осанку и танцевальный стиль выполнения фигур танца.

### **Развивающие:**

- Развить физические качества обучающихся.
- Способствовать гармоничному развитию форм и функций организма детей.
- Сформировать правильную осанку и танцевальный стиль выполнения

фигур танца.

Развить умение ощущать разные параметры движений, развитие ритмической координации.

Развить музыкально - двигательную активность.

укрепить здоровье и функций организма детей.

Развить координацию движений, гибкость и пластику.

Развить чувство ритма.

Развить память и внимание.

Развить артистизм и эмоциональность.

Развить творческие танцевальные способности.

Развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость.

Развить творческую активность детей в процессе исполнения современных танцев.

#### **Воспитательные:**

Воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность.

Воспитать настойчивость.

Привить необходимые гигиенические навыки.

Привить трудолюбие;

Воспитать собранность и дисциплину.

Воспитать стремление к саморазвитию.

Воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Привить навыки хорошего тона и культуры поведения.

Воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности.

#### **Ожидаемые результаты**

Уровни освоения предлагаемых знаний, умений и навыков:

#### **Стартовый уровень.**

*В конце 1 года обучения обучающийся знает:*

- историю балльных танцев (начальные знания) и современных;

- требования к правильной осанке; основные позиции рук, ног, головы;

-правила поведения в танцевальном коллективе, правила поведения на танцевальном паркете, правила поведения во время аттестаций.

*В конце 1 года обучения обучающийся умеет:*

- исполнять программу «10 ступеней мастерства» в объеме – 1 ступень;
- прохлопывать и протопывать различные танцевальные ритмы, используемые в танцах – выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 1 года обучения;
- выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений программы «10 ступеней мастерства» в объеме -1 ступень;
- показывать свое исполнительское мастерство перед судьями на аттестациях и внутриклубных конкурсах и перед зрителями на концертах.

У обучающихся получают развитие такие качества личности как :

- Повысится общий культурный уровень учащихся.
- трудолюбие, чувство ответственности перед коллективом, партнером, обязательности и порядочности.
- Любовь к хореографическому искусству.

### **Базовый уровень.**

*В конце 1 года обучения обучающийся знает:*

- основные позиции корпуса, рук, ног, головы для танцевальной пары;
- различные танцевальные ритмы, используемые в танцах программы «10 ступеней мастерства» в объеме с 1-4 ступень;

*В конце 1 года обучения обучающийся умеет:*

- исполнять программу «10 ступеней мастерства» в объеме с 1 по 4 ступень;
- различные танцевальные ритмы, используемые в танцах программы «10 ступеней мастерства» в объеме с 1-4 ступень, умеет их прохлопывать и протопывать;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии;
- выполнять расширенный комплекс общефизических и танцевальных упражнений;



- показывать свое исполнительское мастерство перед судьями на аттестациях и внутриклубных конкурсах, перед зрителями на концертах.

*В конце 2 года базового уровня обучения ребенок знает:*

-музыкальные ритмы танцев программы «10 ступеней мастерства» в объеме 5-8 ступени;

- основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Союза Танцевального Спорта Московской Области (СТСМО) для начинающих танцоров-спортсменов;

- правила исполнения программы СТСМО для начинающих танцоров-спортсменов на соревнованиях;

- правила спортивного костюма СТСМО для начинающих танцоров-спортсменов;

- правила проведения соревнований СТСМО .

*В конце 2 года обучения ребенок умеет:*

- музыкальные ритмы танцев программы «10 ступеней мастерства» в объеме 5-8 ступени умеет протопывать и прохлопывать;

-выполнять основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Союза Танцевального Спорта Московской Области (СТСМО) для начинающих танцоров-спортсменов;

-выполнять правила исполнения программы СТСМО для начинающих танцоров-спортсменов на соревнованиях ;

-выполнять правила проведения соревнований СТСМО;

*В конце 3 года обучения ребенок знает:*

-музыкальные ритмы танцев программы «10 ступеней мастерства» в объеме все 10ть ступеней;

- основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Союза Танцевального Спорта Московской Области (СТСМО) для начинающих танцоров-спортсменов;

; - правила исполнения программы СТСМО для начинающих танцоров-спортсменов на соревнованиях

- правила спортивного костюма СТСМО для начинающих танцоров-спортсменов;

- правила проведения соревнований СТСМО для начинающих танцоров-спортсменов;

*В конце 3 года обучения ребенок умеет:*

-протоплявать и прохлопывать музыкальные ритмы танцев программы «10 ступеней мастерства» в объеме все 10ть ступеней;

-выполнять основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Союза Танцевального Sports Московской Области (СТСМО) для начинающих танцоров-спортсменов;

-выполнять правила исполнения программы СТСМО для начинающих танцоров-спортсменов на соревнованиях;

-выполнять - правила проведения соревнований СТСМО для начинающих танцоров-спортсменов.

В результате освоения программы у обучающихся будут развиты такие личностные качества как :

- Повысится общий культурный уровень учащихся.
- трудолюбие, чувство ответственности перед коллективом, партнером, обязательности и порядочности.
- Любовь к хореографическому искусству.

### **Формы отслеживания результатов.**

Работа по программе предполагает активную концертную деятельность: участие в концертах и мероприятиях ДДТ, округа, города. Предусмотрено участие в соревнованиях Союза Танцевального Sports Московской области; в различных фестивалях.

Промежуточная и итоговая проверки качества усвоения знаний и навыков обучающихся осуществляются с помощью поэтапных аттестационных испытаний по ступеням мастерства и внутренних конкурсов творческого объединения. Также используется :

- Диагностика результативности воспитательно - образовательного процесса по дополнительной образовательной программе.
- Мониторинг результатов обучения учащихся по дополнительной образовательной программе.(Приложение)
- Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения им дополнительной образовательной программы.(Приложение)

### **Критерии оценки показателей обучающихся по освоению программы**

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
9-10 баллов	Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объеме практические умения, успешно продемонстрировал все необходимые танцевальные элементы	Программа освоена в полном объеме
4-8 баллов	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, успешно продемонстрировал больше танцевальных элементов	Программа освоена частично
1-3 бала	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, успешно продемонстрировал часть танцевальных	Не освоил программу

### **Условия реализации программы**

В объединение принимаются обучающиеся в возрасте 5–16 лет, проявляющие интерес к занятиям спортивными бальными танцами и допущенные врачом к физической нагрузке.

Срок реализации программы – 4 года.

Программа первого года обучения рассчитана на 144 часа,

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом в 10-15 минут. Форма проведения занятий – групповая.

2 год и последующие годы обучения 216 часов, два раза в неделю по 3 академических часа с 10-15 минутным перерывом.

В программе предусматривается изучение правил дорожного движения (ПДД) в количестве 7 часов. Изучение ПДД встраивается в структуру основного занятия в течение учебного года.

Кадровое и материально-техническое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования

Для успешного осуществления учебного и творческого процесса необходимо иметь специально оборудованный хореографический (танцевальный) зал и установленными зеркалами балетными станками. Кроме репетиционного зала, необходимо иметь также отдельные комнаты для переодевания детей.

Для успешного осуществления учебно-воспитательного процесса необходимо иметь в аудио и видеоаппаратуру, подборку музыкального и видео материала.

### **Планируемые результаты.**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### **Личностные:**

- учащиеся активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- сформирована устойчивая мотивация к самосовершенствованию;
  - Повысился уровень физической подготовленности,
- сформировано положительное отношение к обучению.

#### **Метапредметные:**

##### **Познавательные УУД**

- Сформировано умение ориентироваться в своей системе знаний:

отличать новое от уже изученного;

сформировано умение слушать и исполнять инструкцию педагога (инструкция -движения).

### **Регулятивные УУД**

сформировано умение контролировать свои действия;

учащиеся умеют проговаривать последовательность своих действий на занятии;

обучающиеся имеют способность к волевому усилию;

учащиеся научились самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу.

### **Коммуникативные УУД**

сформирована потребность в общении с педагогом;

сформировано умение слушать и вступать в диалог;

### **Предметные результаты.**

#### **В области хореографии:**

расширены знания в области современного хореографического искусства;

обучающиеся умеют вербально выразить собственные ощущения,

сформированы умения понимать «язык» движений, их красоту;

Увеличен уровень психомоторных способностей обучающихся: развита мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координирующие способности;

развито чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;

сформированы навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

#### **В области воспитания:**

развиты такие творческие и созидательные способности обучающихся: мышление, воображение, находчивость , познавательная активность, расширен кругозор;

□ сформированы навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

□ развиты: инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;

В творческом объединении «Альянс Данс» обучаются дети с 5-16 лет, обучение строится с учетом возрастных особенностей детей.

### ***Возрастные особенности детей 5-8 лет***

Ведущая деятельность	Сюжетно-ролевая игра
Новообразование	<ul style="list-style-type: none"> <li>• произвольность поведения</li> <li>• к концу дошкольного возраста складывается правильная дифференцированная самооценка, самокритичность</li> <li>• кризис 7 лет</li> </ul>
Социальная ситуация развития	Ребенок входит в систему социальных отношений, познает мир социальных ролей
<b>Психологические особенности познавательной сферы</b>	
Внимание	внимание носит произвольный характер, постепенно оно становится более устойчивым
Восприятие	период дошкольного детства является периодом интенсивного сенсорного развития ребенка
Мышление	преобладает наглядно – образное мышление
<b>Особенности личностной сферы</b>	
Уровень самооценки	Объективно осознает свои достоинства и недостатки. Однако самооценка является недостаточно устойчивой, часто проявляется ситуативно.

### ***Возрастные особенности детей***

#### **Младший школьный возраст, 8 – 11 лет**

Ведущая деятельность	Учебная
----------------------	---------

Новообразование	Формирование навыка учебной рефлексии
Социальная ситуация развития	Ориентация на общение со значимым взрослым( педагогом)
<b>Психологические особенности познавательной сферы</b>	
Внимание	Произвольное; недостаточно устойчиво, ограничено по объему
Мышление	Развивается от эмоционально-образного к абстрактно-логическому; развивается во взаимосвязи с речью
Память	Наглядно-образная
<b>Особенности личностной сферы</b>	
Уровень самооценки	Авторитет учителя высокий; самооценка низкая преобладает тревожность, страх
Черты характера	Отзывчивость, непосредственность, откровенность; эмоциональная неустойчивость и смена настроения; не развито чувство сопереживания

### Средний школьный возраст, подросток 12 – 15 лет

Ведущая деятельность	Интимно-личностное общение в учебной и других видах деятельности
Новообразование	Чувство «взрослости», возникновение представления о себе «не как о ребёнке»
Социальная ситуация развития	Освоение норм и отношений между людьми
<b>Психологические особенности познавательной сферы</b>	
Внимание	Произвольное, характерная черта – специфическая избирательность
Мышление	Развивается от конкретно - образного к абстрактному, склонно к критичности
Память	Логическая
<b>Особенности личностной сферы</b>	
Уровень самооценки	Авторитет учителя снижается; Самооценка неустойчивая, противоречивая

Черты характера	Упрямство, эгоизм, острота переживаний, внутреннее беспокойство, конфликтность, склонность к ссорам, агрессии, самоизоляция
-----------------	---

**В программе использованы следующие педагогические технологии**

Технология Коллективного творческого дела (КТД) И.П.Иванова.

КТД - это такое взаимодействие взрослых и детей, которое опирается на коллективную организацию деятельности, коллективное творчество её участников, формирует отношения общей заботы и эмоционально насыщает жизнь коллектива.

, позволяют создать в творческом объединении широкое игровое творческое поле, которое заключается в том, что каждый участник дела находится в ситуации придумывания, сочинительства, фантазии, то есть создания чего-то нового. В процессе КТД обучающиеся приобретают навыки общения, учатся работать, делить успех и ответственность с другими, узнают друг о друге много нового.

«Здоровьесберегающая образовательная Технология» Н.К. Смирнова.

«здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

Основной идеей данной технологии здоровьесбережения, является принцип :

- «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика.

Все средства, используемые на занятиях, должны быть оценены с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

1. Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии.



2. Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала соответствуют возрасту учащихся.
3. Успех порождает успех — акцент делается только на «хорошее»; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
6. Активность — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления. Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка формируется ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

### **Личностно-ориентированное развивающее обучение (И. С. Якиманской)**

Применяя данную технологию на занятиях творческого объединения обучающийся - главная действующая фигура всего образовательного процесса.

Используется разноуровневый подход — ориентация на разный уровень сложности программного материала, доступного ученику.

Дифференцированный подход — выделение групп детей на основе внешней (точнее, смешанной) дифференциации: по знаниям, способностям.

В процессе образовательной деятельности применяется индивидуальный подход, субъектно-личностный подход — отношение к каждому ребёнку как к уникальности, несхожести, неповторимости. Работа проводится системно, охватывает все ступени обучения.

### **Педагогика сотрудничества (С.Л. Селевко)**

В процессе обучения создаются условия для освоения нового материала, выбираются такие методы обучения, которые позволяют каждому из учащихся проявить активность и индивидуальный творческий подход, направленный на еще большее вовлечение в процесс и формирование желания получать новые знания.

На занятиях создается доверительная, творческая обстановка сотрудничества между педагогом и учениками.

В творческом процессе между педагогом и учащимися создается атмосфера взаимоуважения, взаимопомощи и коллективизма.

### Учебный план первого года обучения

п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в курс программы	1	1	0	Опрос
2.	Правила дорожного движения.	7	7	0	Опрос
3.	Основы бальных танцев.	20	10	10	Контрольное занятие.
4.	Общая физическая подготовка. хореография.	20	2	18	Контрольное занятие.
5.	Партерная гимнастика.	17	2	15	Контрольное занятие.
6.	Основы музыкально-ритмического движения	10	2	8	Контрольное занятие.
7.	Танцевальные элементы	10	2	8	Контрольное занятие.
8.	Детские бальные танцы	10	2	8	Контрольное занятие.
9.	Европейские бальные танцы	19	1	18	Контрольное занятие.
10.	Латиноамериканские бальные танцы	19	1	18	Контрольное занятие.
11.	Подготовка к итоговому занятию	8	1	7	Контрольное занятие.
12.	Итоговое занятие	3	0	3	Контрольное занятие аттестация.
	Итого:	144	31	113	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### **1. Введение в курс программы – 1 ч.**

Теория – 1ч.

-Вводное занятие.

-Инструктаж по технике безопасности.

### **2. Правила дорожного движения - 7ч.**

Теория – 7ч.

-Правила поведения на дорогах.

### **3. Основы балльных танцев -20ч.**

Теория -10ч.

-История танца.

-Виды танца.

-Возникновение и появление основных и базовых фигур танцев.

Практика -10ч.

-Отработка танцевальных фигур и элементов

-Прогон изученных фигур по линии танца

### **4. Общая физическая подготовка -20ч. Хореография.**

Теория -2ч.

-Термины хореографии.

-Названия движений и упражнений в хореографии.

Практика -18ч.

-Позиции и положения рук и ног, головы, корпуса, переход от одной позиции к другой

-Упражнения для развития тела

-Выявление у детей анатомо-физиологических и психологических особенностей.

### **5. Партерная гимнастика -17ч.**

Теория -2ч.

-Беседа о правилах выполнения упражнений у станка

-Беседа о значении занятий у станка

-Беседа о правилах оказания ПМП при травмах и самомассаж

Практика -15ч.

-Позиции и положения рук, ног, головы, корпуса

-Упражнения для развития рук и ног

-Упражнения на силу и выносливость

### **6. Основы музыкально-ритмического движения -10ч.**

Теория -2ч.

-Метроритм. Основы музыкальной грамоты.

-Средства пластического искусства.

Практика -8ч.

- Основы ритмического движения
- «Контактные» звуки тела и ритмы
- Ритмические упражнения

### **7. Танцевальные Элементы -10ч.**

Теория 2ч.

- Соединение ранее изученных движений в танцевальные композиции
- Изучение новых танцевальных элементов.

Практика -8ч.

- Отработка новых танцевальных фигур и элементов.

### **8. Детские балльные танцы -10ч.**

Теория -2ч.

- Основы начальных фигур для детей младшего возраста.

Практика -8ч.

- Отработка начальных фигур.
- Исполнение танца под музыку.

### **9. Европейские балльные танцы -19ч.**

Теория -1ч.

- История возникновения Европейской программы танцев.
- Виды танцев Европейской программы (Медленный вальс, Квикстеп)

Практика -18ч.

- Изучение фигур в Европейской программе
- прогон танцев по линии танца

### **10. Латиноамериканские балльные танцы -19ч.**

Теория -1ч.

- История возникновения и появления Латиноамериканских танцев.
- Виды танцев Латиноамериканской программы (Самба, Ча-ча-ча, Джайв )

Практика -18ч.

- Изучение фигур в латиноамериканской программе.
- прогон по линии танца.

### **11. Подготовка к итоговому занятию -8ч.**

Теория –1ч.

- Развитие исполнительского мастерства и артистизма

Практика -7ч.

- Контрольные занятия и выступления.

### **12. Итоговое занятие -3ч.**

Практика -3ч.

-Контрольное занятие.

### Учебный план второго года обучения

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теори я	Практик а	
1.	Введение в курс программы	1	1	0	Опрос
2.	Правила дорожного движения.	7	7	0	Опрос
3.	Основы бальных танцев.	40	10	30	Контроль ное занятие.
4.	Общая физическая подготовка. Хореография	38	2	36	Контроль ное занятие.
5.	Партерная гимнастика.	28	2	26	Контроль ное занятие.
6.	Основы музыкально-ритмического движения	15	2	13	Контроль ное занятие.
7.	Танцевальные элементы	20	2	18	Контроль ное занятие.
8.	Детские бальные танцы	15	2	13	Контроль ное занятие.
9.	Европейские бальные танцы	20	1	19	Контроль ное занятие.
10.	Латиноамериканские бальные танцы	20	1	19	Контроль ное занятие
11.	Подготовка к итоговому занятию	8	1	7	Контроль ное

					занятие.
12	Итоговое занятие	3	0	3	Контроль ное занятие, аттестац ия.
	Итого:	216	31	184	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### **1. Введение в курс программы – 1 ч.**

Теория – 1ч.

-Вводное занятие.

-Инструктаж по технике безопасности.

### **2. Правила дорожного движения - 7ч.**

Теория – 7ч.

-Правила поведения на дорогах.

### **3. Основы бальных танцев -40ч.**

Теория -10ч.

-История танца.

-Виды танца.

-Возникновение и появление основных и базовых фигур танцев.

Практика -30ч.

-Отработка танцевальных фигур и элементов

-Прогон изученных фигур по линии танца

### **4. Общая физическая подготовка -38ч. Хореография.**

Теория -2ч.

-Термины хореографии.

-Названия движений и упражнений в хореографии.

Практика -36ч.

-Позиции и положения рук и ног, головы, корпуса, переход от одной позиции к другой

-Упражнения для развития тела

-Выявление у детей анатомо-физиологических и психологических особенностей.

### **5. Партерная гимнастика -28ч.**

Теория -2ч.

-Беседа о правилах выполнения упражнений у станка

- Беседа о значении занятий у станка
  - Беседа о правилах оказания ПМП при травмах и самомассаж
- Практика -26ч.

- Позиции и положения рук, ног, головы, корпуса
- Упражнения для развития рук и ног
- Упражнения на силу и выносливость

#### **6. Основы музыкально-ритмического движения -15ч.**

Теория -2ч.

- Метроритм. Основы музыкальной грамоты.
- Средства пластического искусства.

Практика -13ч.

- Основы ритмического движения
- «Контактные» звуки тела и ритмы
- Ритмические упражнения

#### **7. Танцевальные Элементы -20ч.**

Теория 2ч.

- Соединение ранее изученных движений в танцевальные композиции
- Изучение новых танцевальных элементов.

Практика -18ч.

- Отработка новых танцевальных фигур и элементов.

#### **8. Детские бальные танцы -15ч.**

Теория -2ч.

- Основы начальных фигур для детей младшего возраста.

Практика -13ч.

- Отработка начальных фигур.
- Исполнение танца под музыку.

#### **9. Европейские бальные танцы -20ч.**

Теория -1ч.

- История возникновения Европейской программы танцев.
- Виды танцев Европейской программы. (Медленный вальс, Квикстеп, Венский вальс)

Практика -19ч.

- Изучение фигур в Европейской программе
- прогон танцев по линии танца

#### **10. Латиноамериканские бальные танцы -20ч.**

Теория -1ч.

- История возникновения и появления Латиноамериканских танцев.
- Виды танцев Латиноамериканской программы (Самба, Ча-ча-ча,

Джайв )

Практика -19ч.

-Изучение фигур в латиноамериканской программе.

-прогон по линии танца.

### 11. Подготовка к итоговому занятию -8ч.

Теория –1ч.

-Развитие исполнительского мастерства и артистизма

Практика -7ч.

-Контрольные занятия и выступления.

### 12. Итоговое занятие -3ч.

Практика -3ч.

-Контрольное занятие.

## Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в курс программы	1	1	0	Опрос
2.	Правила дорожного движения.	7	7	0	Опрос
3.	Основы балльных танцев.	40	10	30	Контрольное занятие.
4.	Общая физическая подготовка. Хореография	38	2	36	Контрольное занятие.
5.	Партерная гимнастика.	28	2	26	Контрольное занятие.
6.	Основы музыкально-ритмического движения	15	2	13	Контрольное занятие.
7.	Танцевальные элементы	20	2	18	Контрольное занятие.



8.	Детские бальные танцы	15	2	13	Контрольное занятие.
9.	Европейские бальные танцы	20	1	19	Контрольное занятие.
10.	Латиноамериканские бальные танцы	20	1	19	Контрольное занятие.
11.	Подготовка к итоговому занятию	8	1	7	Контрольное занятие.
12.	Итоговое занятие	3	0	3	Контрольное занятие, аттестация.
	Итого:	216	31	184	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### **1. Введение в курс программы – 1 ч.**

Теория – 1ч.

-Вводное занятие.

-Инструктаж по технике безопасности.

### **2. Правила дорожного движения - 7ч.**

Теория – 7ч.

-Правила поведения на дорогах.

### **3. Основы бальных танцев -40ч.**

Теория -10ч.

-История танца.

-Виды танца.

-Возникновение и появление основных и базовых фигур танцев.

Практика -30ч.

-Отработка танцевальных фигур и элементов

-Прогон изученных фигур по линии танца

### **4. Общая физическая подготовка -38ч. Хореография.**

Теория -2ч.

-Термины хореографии.

-Названия движений и упражнений в хореографии.

Практика -36ч.

-Позиции и положения рук и ног, головы, корпуса, переход от одной позиции к другой

-Упражнения для развития тела

-Выявление у детей анатомо-физиологических и психологических особенностей.

### **5. Партерная гимнастика -28ч.**

Теория -2ч.

-Беседа о правилах выполнения упражнений у станка

-Беседа о значении занятий у станка

-Беседа о правилах оказания ПМП при травмах и самомассаж

Практика -26ч.

-Позиции и положения рук, ног, головы, корпуса

-Упражнения для развития рук и ног

-Упражнения на силу и выносливость

### **6. Основы музыкально-ритмического движения -15ч.**

Теория -2ч.

-Метроритм. Основы музыкальной грамоты.

-Средства пластического искусства.

Практика -13ч.

-Основы ритмического движения

-«Контактные» звуки тела и ритмы

-Ритмические упражнения

### **7. Танцевальные Элементы -20ч.**

Теория 2ч.

-Соединение ранее изученных движений в танцевальные композиции

-Изучение новых танцевальных элементов.

Практика -18ч.

-Отработка новых танцевальных фигур и элементов.

### **8. Детские бальные танцы -15ч.**

Теория -2ч.

-Основы начальных фигур для детей младшего возраста.

Практика -13ч.

-Отработка начальных фигур.

-Исполнение танца под музыку.

### **9. Европейские бальные танцы -20ч.**

Теория -1ч.

-История возникновения Европейской программы танцев.

-Виды танцев Европейской программы. (Медленный вальс, Квикстеп, Танго, Венский вальс)

Практика -19ч.

-Изучение фигур в Европейской программе

-прогон танцев по линии танца

### **10. Латиноамериканские бальные танцы -20ч.**

Теория -1ч.

-История возникновения и появления Латиноамериканских танцев.

-Виды танцев Латиноамериканской программы (Самба, Ча-ча-ча, Румба, Джайв)

Практика -19ч.

-Изучение фигур в латиноамериканской программе.

-прогон по линии танца.

### **11. Подготовка к итоговому занятию -8ч.**

Теория –1ч.

-Развитие исполнительского мастерства и артистизма

Практика -7ч.

-Контрольные занятия и выступления.

### **12. Итоговое занятие -3ч.**

Практика -3ч.

-Контрольное занятие.

## **Учебный план четвёртого года обучения**

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в курс программы	1	1	0	Опрос
2.	Правила дорожного движения.	7	7	0	Опрос
3.	Основы бальных танцев.	40	10	30	Контрольное занятие.
4.	Общая физическая подготовка. Хореография	38	2	36	Контрольное занятие.
5.	Партерная гимнастика.	28	2	26	Контрольное занятие.
6.	Основы музыкально-ритмического движения	15	2	13	Контрольное занятие.

7.	Танцевальные элементы	20	2	18	Контрольное занятие.
8.	Детские балльные танцы	15	2	13	Контрольное занятие.
9.	Европейские балльные танцы	20	1	19	Контрольное занятие.
10.	Латиноамериканские балльные танцы	20	1	19	Контрольное занятие.
11.	Подготовка к итоговому занятию	8	1	7	Контрольное занятие.
12.	Итоговое занятие	3	0	3	Контрольное занятие, аттестация.
	Итого:	216	31	184	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### **1. Введение в курс программы – 1 ч.**

Теория – 1ч.

-Вводное занятие.

-Инструктаж по технике безопасности.

### **2. Правила дорожного движения - 7ч.**

Теория – 7ч.

-Правила поведения на дорогах.

### **3. Основы балльных танцев -40ч.**

Теория -10ч.

-История танца.

-Виды танца.

-Возникновение и появление основных и базовых фигур танцев.

Практика -30ч.

-Отработка танцевальных фигур и элементов

-Прогон изученных фигур по линии танца

### **4. Общая физическая подготовка -38ч. Хореография.**

Теория -2ч.

-Термины хореографии.

-Названия движений и упражнений в хореографии.

Практика -36ч.

-Позиции и положения рук и ног, головы, корпуса, переход от одной позиции к другой

-Упражнения для развития тела

-Выявление у детей анатомо-физиологических и психологических особенностей.

### **5. Партерная гимнастика -28ч.**

Теория -2ч.

-Беседа о правилах выполнения упражнений у станка

-Беседа о значении занятий у станка

-Беседа о правилах оказания ПМП при травмах и самомассаже

Практика -26ч.

-Позиции и положения рук, ног, головы, корпуса

-Упражнения для развития рук и ног

-Упражнения на силу и выносливость

### **6. Основы музыкально-ритмического движения -15ч.**

Теория -2ч.

-Метроритм. Основы музыкальной грамоты.

-Средства пластического искусства.

Практика -13ч.

-Основы ритмического движения

-«Контактные» звуки тела и ритмы

-Ритмические упражнения

### **7. Танцевальные Элементы -20ч.**

Теория 2ч.

-Соединение ранее изученных движений в танцевальные композиции

-Изучение новых танцевальных элементов.

Практика -18ч.

-Отработка новых танцевальных фигур и элементов.

### **8. Детские бальные танцы -15ч.**

Теория -2ч.

-Основы начальных фигур для детей младшего возраста.

Практика -13ч.

-Отработка начальных фигур.

-Исполнение танца под музыку.

### **9. Европейские бальные танцы -20ч.**

Теория -1ч.

-История возникновения Европейской программы танцев.

-Виды танцев Европейской программы. (Медленный вальс, Квикстеп, Танго, Венский вальс)

Практика -19ч.

-Изучение фигур в Европейской программе

-прогон танцев по линии танца

### **10. Латиноамериканские бальные танцы -20ч.**

Теория -1ч.

-История возникновения и появления Латиноамериканских танцев.

-Виды танцев Латиноамериканской программы (Самба, Ча-ча-ча, Румба, Джайв )

Практика -19ч.

-Изучение фигур в латиноамериканской программе.

-прогон по линии танца.

### **11. Подготовка к итоговому занятию -8ч.**

Теория –1ч.

-Развитие исполнительского мастерства и артистизма

Практика -7ч.

-Контрольные занятия и выступления.

### **12. Итоговое занятие -3ч.**

Практика -3ч.

-Контрольное занятие.

## **Литература для педагога**

1.Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва,2000 год. 2.БекинаСИ.

Ломова Т. П. Музыка и движение, 2001г.

3.Богданов Г. П. Физическая культура в школе. – М.:Просвещение, 1971.

4.Ваганова А. Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.

5.Кветная О.В., ПуртоваТ. В., Беликова А. Н. Учите детей танцевать:

Учебное пособие. - М.: Гуманитарныйиздательский центр ВЛАДОС, 2003.

6.Костровицкая В. 100уроков классического танца. Л.,

1981. 7.Лисицкая Т. Гимнастика итанец. М., 1988.

8.Лифиц И.В. Ритмика: Учебноепособие. М., 1999.

9.Мошкова Е.И. Ритмикаи бальные танцы для начальнойи средней школы.

М., 1997. 10. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.

11. Примерные программыначальногообщего образования.

Официальный сайт Министерства образования РФ.

12. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ.

13. Разрешите пригласить. Сборник популярных балльных танцев, выпуск шестой. М., 1981.

14. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.

15. Савостьянов А. И. Физическое здоровье школьника. Учебное пособие. - М.: Педагогическое общество России, 1996.

16. Савченко Е. Эстетическое воспитание на уроках хореографии. // Учитель. - 2003. - №3.

17. Современный балльный танец. Учебное пособие. Под редакцией В. М. Стригановой В. И. Уральской. М.: Просвещение, 1977.

18. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования. Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г №1089.

19. Латиноамериканские танцы. / Авт.-сост. О. В. Иванникова. - М.: АСТ, 2003. 20. Фокина Е. Танцуют все. // Учитель. - 2002. - №6

21. Шутиков Ю. Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и балльным танцам. – С.-Пб., 2006.

22. Янкелевич Е. И. Воспитание правильной осанки. - М.: Физкультура и спорт, 1959.

### **Литература для обучающихся**

1. Ги Дени, Люк Дассвиль. Все танцы: - Киев, 1983.

2. Еремина М. Роман станцем: - М. Танец, 1998.

3. Имперское общество учителей танцев. Пересмотренная техника

исполнения латиноамериканских танцев. V частей: -Лондон – Санкт-Петербург. 1996.

4.Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. V частей: - Лондон– Санкт-Петербург. 1996.

5.Мур А. Бальные танцы:- М. ООО«Издательство Астрель». 2004.

### Интернет-ресурсы

#### МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

<http://www.trainingdances.com/ru/slowwaltz/figures.html>

[http://www.youtube.com/watch?v=c\\_GafF1EIT8](http://www.youtube.com/watch?v=c_GafF1EIT8) <http://www.youtube.com/watch?v=iuT0iBxI4n>

[http://www.youtube.com/watch?v=c\\_GafF1EIT8](http://www.youtube.com/watch?v=c_GafF1EIT8)

<http://www.youtube.com/watch?v=iuT0iBxI4n>

<http://www.youtube.com/watch?v=iuT0iBxI4n>

#### ВЕНСКИЙ ВАЛЬС

<http://www.youtube.com/watch?v=UFebLL7yhnE> <http://www.youtube.com/watch?v=iwdWE-X2vRI>

#### МЕДЛЕННЫЙ

#### ФОКСТРОТ

<http://www.youtube.com/watch?v=hf1Dvjum2CM>

<http://www.youtube.com/watch?v=hf1Dvjum2CM>

[http://www.youtube.com/watch?v=k\\_Fy62CWqlI](http://www.youtube.com/watch?v=k_Fy62CWqlI)

[http://www.youtube.com/watch?v=Tr\\_RaZzKzjE](http://www.youtube.com/watch?v=Tr_RaZzKzjE)

<http://www.youtube.com/watch?v=NdAjlDn1Ds0>

#### САМБА

<http://www.youtube.com/watch?v=iuCZQDriZDI>

<http://www.youtube.com/watch?v=iuCZQDriZDI>

[http://www.youtube.com/watch?v=J5\\_\\_g0XSp0o&list=PL302FA3CBBB88F3AC](http://www.youtube.com/watch?v=J5__g0XSp0o&list=PL302FA3CBBB88F3AC) <http://www.youtube.com/watch?v=BC4OQ-jeSw8&list=PLF2BE115C7DF08504>

#### ЧА-ЧА-ЧА

[http://www.youtube.com/watch?v=J5\\_\\_g0XSp0o&list=PL302FA3CBBB88F3AC](http://www.youtube.com/watch?v=J5__g0XSp0o&list=PL302FA3CBBB88F3AC)



<http://www.youtube.com/watch?v=xKeUpU446Xg>□

[http://www.youtube.com/watch?v=Zw08ms\\_I1t0](http://www.youtube.com/watch?v=Zw08ms_I1t0)

□

[http://www.youtube.com/watch?v=SLzxQP\\_1BXQ](http://www.youtube.com/watch?v=SLzxQP_1BXQ)□

<http://www.youtube.com/watch?v=qYFca0yZiAY>

РУМБА

□

<http://www.youtube.com/watch?v=AtXOsDVgHoY>□

[http://www.youtube.com/watch?v=7pfeO9\\_8TbE](http://www.youtube.com/watch?v=7pfeO9_8TbE)

□ <http://www.youtube.com/watch?v=A83ZQqw1-Jc&list=PL4191D5E22D2FCA02>□

<http://www.youtube.com/watch?v=SVeT4kuquaY>

*Приложение 1*

***Использование игровых технологий в образовательном процессе  
Творческого объединения «Альянс Данс».***

**1 часть**

В начале занятия разговор о постановке корпуса – упражнение «Строим домик», только сверху вниз: шея наверх, плечи вниз, лопатки собрали, «завязали в узелочек», животик втянули, пятую точку втянули, колени вытянули (до исполнения упражнения можно поговорить с детьми как строится дом, с чего начинают строить дом, на основе чего он стоит, поговорить о том, как важно, чтоб кирпичи были не шаткие и не отходили друг от друга). Поговорить о разминке для чего она нужна, пример «Пластелин разогревается» (прежде чем лепить из пластилина, мы его сначала разминаем и разогреваем, потом начинаем с ним работать и лепить из него что-то). Разминка: сопровождается соответствующими звуками. Приём (стригет) – озвучивание движений. Например: упражнение «Часики» выполняется, произнося вслух – звуки: «Тик-так». Также можно в соответствии работать мимикой. Аккомпанемент отражает характер каждого упражнения.

## 1. Работа над головой, шеей:

1.1 «Часики» (наклоны головы в стороны, вперед, назад)

1.2 «Маятник» (полукруги головой по передней части, по задней части)

1.3 «Юла» (повороты головы в стороны с остановкой в анфас, без остановки подряд, круговые движения головой в одну сторону, в другую сторону)

1.4 «Черепашка» или «Стороны кубика рубика» (работа головой от шеи по полукругам, по передней части и по задней части, работа головой от шеи вперед, назад)

1.5 «Джин» или «Стороны кубика рубика» (работа головой от шеи в стороны)

1.6 «Кубик рубик» (работа головой от шеи по квадрату: вперед, в сторону, назад, в сторону и обратно)

## 2. Работа плечами, предплечьем, руками, кистями:

2.1 «Незнайка и знайка» (подъем плеч вместе, По-очереди, по одному, По-очереди вместе, по 3 раза)

2.2 «Кубик рубик» (квадрат плечами: вверх, назад, вниз, вперед и обратно)

2.3 «Жирновцы» (работа плечами по полукругам вперед и назад)

2.4 «Мельница» (круговые движения плечами вперед, назад (руки вдоль корпуса), круговые движения вытянутыми руками от плеча вперед, назад вместе, круговые движения вытянутыми руками от плеча вперед, назад По-очереди, круговые движения плечами с согнутыми руками к плечам)

2.5 «Регулировщик дорожного движения» (круговые движения руками от локтя, закрепив предплечья в стороны, друг на друга, друг от друга, круговые движения кулачками вытянутыми руками в стороны, кистями вперед, назад)

## 3. Работа, верхней частью корпуса, закрепив нижнюю часть корпуса:

3.1 «Часики» (работа корпусом, наклоны в стороны, вперед, назад)

3.2 «Столик» (наклон, корпусом вперед, фиксируя ровное положение спины, с поднятой головой в анфас, с опущенной головой вниз, голова продолжение корпуса, назад прогибы)

3.3 «Юла» (повороты корпуса в стороны, фиксируя корпус в анфас, не фиксируя корпус в анфас, повороты корпуса назад, открывая руки в стороны,

повороты корпуса назад с открытыми в стороны руками, круговые движения корпусом вправо, влево)

3.4 «Маятник» (движения корпусом по полукругу по передней части «Столик» и по задней части)

3.5 «Стороны кубика рубика» (движения верхней частью корпуса, разгруппировав мышцы пояса, сгруппировав мышцы таза, вперед назад, в стороны)

3.6 «Кубик рубик» (движения верхней части корпуса по квадрату: вперед, в сторону, назад, в сторону и обратно, фиксируя точки)

3.7 «Черепашка» (полукруговые движения корпусом, по передней части и по задней части, разгруппировав мышцы пояса)

3.8 «Вратарь» (движения корпусом в стороны за руками открытыми в стороны, закрепив нижнюю часть корпуса)

4. Упражнения для корпуса с наклонами:

4.1 «Сажаем и поливаем цветочки» (руками показываем, как взяли семена, рассаду, начинаем сажать цветы, делая наклоны в разные стороны с вытянутыми коленями, затем поливаем их, показав леечку: одна рука на поясе – как ручка леечки, другая поднята вверх с опущенной кистью – как носик леечки и делаем наклоны корпусом в сторону, в которую смотрит носик леечки), движение выполняется несколько раз (этюд) – «Помогаем маме сажать цветочки» (можно перед упражнением поговорить с детьми, как они любят помогать маме)

4.2 «Замочек» (движения корпусом с вытянутыми руками, соединившимися в замочек по кругу через низ вверх и обратно с вытянутыми коленями и во время наклона и во время поднятия корпуса)

4.3 «Репка» (сидя на корточках, сначала одна рука поднимается вверх через волнообразное движение, затем другая рука за ней делает тоже самое, изображая рост стебля репки, затем, продолжая работать руками, начинаем подниматься с корточек на вытянутые ноги, стоя на ногах с прямыми коленями, начинается работа корпусом от лопаток и рук в стороны, изображая

как стебель качается на ветру, руки останавливаются в одной стороне, будто стебель упал, означая, что репка выросла, повернувшись корпусом к рукам в наклоне корпуса начинается вытягивание репки, опора на ту ногу, которая находится сзади, постепенно уходя в растяжку, затем продолжая приседание руками охватывается впереди стоящая нога и заканчивается полным уходом в растяжку), движение выполняется несколько раз в разные стороны (этюды) – «Растет репка»

4.4 «Коробочка» складная, раскладная (стоя прямо в 6 п., делается наклон корпуса вперед, руки опускаются на пол, нос старается достать до вытянутых коленей, а руки стараются опуститься на всю ладонь, затем опускаются вниз бедра, оказываясь на корточках, затем бедра снова поднимаются вверх, колени вытягиваются, нос снова достает до коленей и корпус поднимается), упражнение выполняется несколько раз.

4.5 «Раскладушка», «Идем загорать, раскладываем шезлонг» (руки с прямыми локтями поднимаются вверх, затем корпус с закрепленными руками опускается вниз, руки достают до пола ладонями, затем двигаясь на ладонях, оставляя ноги прямыми на месте, раскладываемся вперед, опускаемся на живот, сгибаем ножки в коленях, руками придерживаем голову, опираясь на локти, загораем, ноги исполняют движение вытянутыми стопами вперед назад Поочередно, голова исполняет наклоны в стороны, затем ноги в коленях выпрямляются, опираясь на ладони, делаем движение по полу назад, постепенно поднимаясь с прямыми коленями, руки доходят до ног, корпус с руками, зафиксированными в плечах поднимается, руки опускаются), упражнение выполняется несколько раз (этюды) «Загораем на раскладушке»

5. Работа нижней частью корпуса, бедрами, закрепив верхнюю часть корпуса:

5.1 «Часики» (работа бедрами в стороны)

5.2 «Маятник» (работа бедрами по полукругам по передней части и по задней части корпуса)

5.3 «Юла» (круговые движения бедрами в разные стороны, с прямыми и согнутыми коленями)

5.4 «Стороны кубика рубика» (работа бедрами вперед, назад, в стороны фиксируя точки, разгруппировав мышцы пояса)

5.5 «Кубик рубик» (работа бедрами по квадрату, вперед, в сторону, назад, в сторону и обратно, с прямыми и согнутыми коленями)

5.6 «Восьмерка» (работа бедрами, рисуя цифру 8 , круг в одну сторону и в другую, с прямыми и согнутыми коленями)

6. Работа над стопами и голенью:

6.1 «Юла» (круговые движения коленями и стопами по очереди и вместе, меняя направления) используется как танцевальный элемент в эстрадных танцах, со старшими можно варьировать в комбинации

6.2 «Тянемся к солнышку» (подъем на высокие полупальцы, в первый раз вытягивая носик вверх, во второй раз с вытянутой вверх одной рукой, в третий раз с вытянутой вверх другой рукой, в четвертый раз с обеими вытянутыми вверх руками, стараясь дольше задержаться наверху, а также можно добавить переступания на подушечках стопы с вытянутыми коленями) – повторяется несколько раз

6.3 «Стульчик и солнышко» (демплие и релеве по 6 позиции)

6.4 «Лестница» (подъем на полупальцы по 6 позиции, Поочередно отпуская пятки на пол, подъем и отпускание на полупальцах Поочередно чередуя ноги, добавляя круговые движения руками как поезд вместе и по очереди) высокие полупальцы

6.5 «Паровоз» (ходьба через полупальцы, постепенно переходя на всю стопу выжимая в бедро, мягко и четко, резко)

## **2 часть**

Упражнения на полу для развития выворотности танцевального шага, стоп («птички» - подъема), силы ног, гибкости (parterre).

1. Работа над стопами:

1.1 «Птичка» (вытягивание и сокращение стопы по 6 позиции, по 1 позиции)

1.2 «Рисуем кружочки острыми наточенными карандашиками» (работа стопами по кругу друг к другу и друг от друга – вытянуты, разведены, сокращены, собраны и обратно)

2. Работа над коленными связками:

2.1 «Цыплята клюют зернышки», семечки, червячков, гусеничек, хлебушек, пшено и т. д. (наклон корпуса, сидя на полу к вытянутым коленям, стараясь носиком - «клювиком» достать до коленей, руки чередуем согнутые в локтях перед собой, кисти в кулачках – цыпленок, руки на поясе – курочка, руки за спиной – петушок) – перед упражнением можно поговорить с детьми о цыплятах, что они любят кушать

2.2 «Разводные мосты» (наклон корпуса с руками вытянутыми перед собой, к вытянутым коленям, пытаюсь положить корпус на ноги – при этом говорим «машины едут по мосту, автобусы, затем выпрямиться в корпусе, поставить руки назад на пол и, не сгибая коленей поднять тазобедренную часть вверх (чем выше, тем лучше), опираясь на руки, голову запрокидываем назад, при этом говоря «поезда едут, корабли плывут под мостом») (этюд)

2.3 «Гармошка» (руками взяться за пальцы стоп, согнуть колени и закрепить верхнюю часть корпуса и галифе, затем, стараясь растянуть «гармошку» так, чтобы, не отрывать корпуса от ног, выпрямить колени до пола, повторять несколько раз, сгибая и разгибая колени, усложнить можно, перехватив руками всю стопу посередине)

3. Работа над растягиванием связок бедра и выворотностью:

3.1 «Бабочка» (сесть так чтобы ноги были согнуты в коленях, а стопы прилегали друг к другу, руки поставить на пояс, коленями и руками исполняются движения, изображающие полет крыльев бабочки, затем руками нажимая на колени, «расправляем красивые расписные крылышки», стараемся достать ими до пола, если колени достают до пола, то стопы нужно отодвинуть дальше от себя)

3.2 «Часики» - «стрелки часов» (сесть с вытянутыми ногами перед собой в б позицию и Поочередно отводить ноги с прямыми коленями и вытянутыми

стопами в стороны (как стрелки часов), постепенно отводя ноги назад – в сторону как без двадцати минут двенадцать или двадцать минут первого, можно «увеличивать время», корпус при этом сохраняется прямым)

3.3 «Кормим цыплят» (ноги разводим в стороны как можно дальше друг от друга, всем корпусом ложимся на одну из ног, с вытянутыми руками к стопе, постепенно делая наклоны вперед – растягиваясь, двигаемся корпусом к другой ноге, как только пришли к другой ноге, одну руку ставим на ладонь сзади корпуса и, опираясь на нее, поднимаем корпус (бедренную часть) наверх и свободную руку поднимаем наверх, работая кистью как крылышком – «цыпленок от радости, наевшись, хочет взлететь» и опускаемся, снова на пятую точку, движения повторяются несколько раз)

3.4 «Машинки» (сидя с разведенными в разные стороны прямыми в колене с вытянутыми стопами ногами, как можно шире, руки ставим на ладони перед собой и, постепенно скользя ими по полу, ложимся на пол всем телом и обратно) – при этом говоря «у кого машинка дальше всех едет – чем дальше, тем лучше»

3.5 «Гармошка» (ноги согнув перед собой, берем за пальцы стоп, затем, не отпуская их, разводим ноги в стороны как можно шире, корпус, отпуская вперед, и снова собираем перед собой в 6 позицию согнутыми коленями)

3.6 «Пружинка» (упражнения для растягивания связок ног, одна нога согнута в колени на корточки, другая вытянута, исполняем аккуратные пружинистые движения лицом к согнутому колену, лицом вперед, оставив колено в стороне, лицом к вытянутой ноге, оставив колено в стороне, перейти на другую ногу, затем с другой ноги всё повторяется)

3.7 «Паучок» (переходим с ноги на ногу в положении сидя на корточках, постепенно вытягивая в колене, то одну, то другую ногу, колени «смотрят» в стороны как на «Пружинке», руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, изображая лапки паука, ладони лежат на коленях. Можно исполнять как игровой этюд, паучок злой – показываем лицом, затем паучок плетет паутину – показываем руками, жестикулируем, затем ловит мух и ест – жестикулируем,

паук становится добрым, спина выпрямляется, руки, снова согнувшись в локтях, ставятся ладонями на колени, в течении всего упражнения делается переход с одной ноги на другую) (этюд)

3.8 «Рисуем солнышко красками и кистями» (сидя на пятой точке, ноги разведены по бокам в «лягушку» 2 вариант, круг корпусом вокруг себя с вытянутыми руками) – перед упражнением можно поговорить с детьми, «какого цвета бывает солнышко» и предложить им рисовать его выбранными детьми красками и чем больше нарисованное солнышко, тем лучше

3.9 «Лягушка» 1 вариант (лежа на животе, ноги разведены в коленях, колени согнуты, стопы собраны – стопа к стопе, нужно чтобы и ноги и пятая точка достали до пола или легли на пол)

3.10 «Буква «П» (лёжа на полу, на животе ноги разводятся в стороны и сгибаются в колене, изображая букву «П», нужно чтобы и ноги и пятая точка достали до пола или легли на пол)

3.11 «Лягушка» 2 вариант (лежа на животе, руками беремся за стопы, стопы вытянуты и стараемся прижать их к полу)

4. Работа над связками спины и живота, над гибкостью:

4.1 «Ежик» (сидя на коленях «ежик пугается», чувствуя опасность, он собирается в клубок, выпускает свои иголки, тем временем таз садится на стопы, корпус отпускается вниз, спина становится круглая, затем он оглядывается, понимая, что опасности нет прячет иголки и разворачивается, тем самым снова встает на колени, корпус выпрямляется и перегибается назад, голова запрокидывается назад, руки на поясе, стараемся опуститься назад как можно ниже, затем в последующие разы, руки достают до пола, упражнение повторяется несколько раз) (этюд)

4.2 «Колечко» (лежа на животе и опираясь на ладони, которые должны находиться спереди корпуса, ноги сгибаются в коленях и направляются к голове, передняя часть корпуса поднимается опираясь на вытянутые в локтях руке, голова запрокидывается назад и направляется к коленям, нужно



соединить стопу с головой, впоследствии можно дальше, стопа ставится на плечи и т. д.)

4.3 «Корзинка» (лежа на животе, руками беремся за вытянутые стопы и поднимаемся от пола так высоко, чтобы ноги и голова с плечами, максимально поднялись, образовав корзинку, чем глубже корзинка, тем лучше)

4.4 «Тюленчик» (лежа на животе, ноги выпрямлены в коленях, сокращены в стопах, образуя первую позицию ног, передняя часть корпуса до пояса поднимается, опираясь на руки как в «Колечке», руки спереди, голова поднимается вверх, максимально прогибаться в спине)

4.5 «Крокодильчик» (лежа на животе, опираясь на ладони, локти согнуты под себя, голова поднята, одна нога согнута в колене, другая ставится на стопу согнутой ноги коленом и стопа вытянута, упражнение выполняется с другой ноги)

4.6 «Коробочка» («Крокодильчик», только нога, которая опиралась коленом на стопу согнутой ноги, согнута в колене и направляется к голове, а голова к ноге, стопы вытянуты), упражнение выполняется с другой ноги.

4.7 «Дельфин на суше» (лежа на животе ноги вытянуты и собраны, руки вытянуты перед собой и соединены ладони, корпус подтягивается, и ноги с руками максимально отрываются от пола), упражнение выполняется несколько раз. (Этюд), при выполнении которого, педагог может комментировать – «дельфин попал на сушу, его выбросило с моря на берег, он просит о помощи»)

4.8 «Дельфин в море» (держа руки и ноги вверху, катаемся на подтянутом животе - до груди и до таза). (Этюд) при выполнении которого, педагог может комментировать – «пришла помощь и помогла дельфину попасть в море»)

5. Упражнения для спины, укрепление и растягивания мышц и связок спины, группирование мышц корпуса:

5.1 «Пенёчек» (лежа на спинке, перекатываясь на лопатки, руками поддерживая себя по бокам, ноги закидываются, заводятся за голову, пятая точка поднимается кверху, коленями стараемся достать до пола)

5.2 «Берёзка» (лежа на спине, перекатываемся на лопатки, руками поддерживая себя по бокам, ноги поднимаются наверх вытянутые в колене и стопе, пятая точка подбирается в себя)

5.3 «Колобок» (сидя на пятой точке на полу, колени согнуты, стопы рядом с собой, и вытянуты, руками охватить ноги, спину собрать в мышцах и исполнять, перекаты на спину и обратно сесть на исходное положение) упражнение исполняется несколько раз.

5.4 «Кувырочки через пенёчек» (сделать «Пенёчек», затем голову убрать в бок, поверну лицо и, постепенно, через плечо перекатиться и оказаться на коленях) исполняется в другую сторону, с другого плеча, также можно исполнять с вытянутой одной ногой или вытянутыми двумя ногами в стороны и прийти после кувырка на шпагат, также можно исполнять все три варианта вперед, поджимая под себя голову)

5.5 «Брёвнышко» (лечь на живот, руки и ноги вытянуть и соединить между собой, перекатываться в сторону, сгруппировав ноги вместе, и руки вытянутые наверх вместе, руки и ноги во время движения не отрываются друг от друга и от пола) и в другую сторону

5.6 «Медвежонок» (сесть в положение «Бабочка» на пятую точку, согнув колени, разведя и в стороны, стопы соединить между собой, руками держаться за стопы, спинку вытянуть и выпрямить, делать перекаты и ложась на бок, перекатываться через спину на другой бок, наклонившись к ногам поднять тело и сесть снова на пятую точку, затем дальше на второй полукруг, движение делается по кругу, в одну сторону и в другую сторону)

6. Упражнения и этюды на полу:

6.1 «Шпагаты» с правой ноги, с левой ноги, канатик

6.2 «Солнышко» (сесть на пятую точку ноги вытянуть перед собой, постепенно разводить ноги друг от друга в стороны, чем дальше, тем лучше, опираясь на ладони перед собой, двигая ноги назад через поперечный шпагат и собрать их сзади, затем обратно)

6.3 Мини-танец «Русалочка» комбинация для ног (лёжа на боку, ноги вытянуты вместе, опираясь на локоть и кисть рук, работающая нога вытянутая поднимается к голове и дальше, выше, с вытянутыми коленом и стопой, колено смотрит наверх, пятка смотрит вниз, несколько раз поднимается и опускается, затем работающая нога сгибается в колене, показывая положение пазе, вытягивается от колена наверх, опускается в исходное положение, делается несколько раз, затем нога поднимается, сгибается в колене, вытягивается наверх и опускается, делается несколько раз, затем обе ноги собираются, «склеиваются» между собой, тяжесть корпуса переводится на пятую точку, ноги переводим через переднюю, часть или через заднюю часть в другую сторону, все повторяется с другой ноги, снова переводятся ноги на другую сторону, сгибаются в коленях и поджимаются под себя, садимся на пятую точку, одна ручка поднимается наверх, показывая красивую кисть, а на другую руку опираемся)

6.4 «Цыганочка» (сидя в «Лягушке» 2 вариант, руки делают фонарики в одну сторону, затем хлопок перед собой, руки делают фонарики в другую сторону, снова хлопок перед собой, руки разводим в стороны, и начинается работа плечами вперед, назад, Поочередно, корпус ложится то вперед, то назад, затем исполняется солнышко с руками открытыми в стороны по кругу и все исполняется в другую сторону)

6.5 «Джин» (сесть в позу лотоса, все во время упражнения педагог проговаривает: «К нам из далекого Востока приехал Джин, он решил немного поколдовать, но для этого ему нужны все его принадлежности, он взял свой большой красивый сундук (имитируем), открыл его (имитируем) и стал доставать свои принадлежности, сначала он достал свои кольца, (имитируем, как одеваем кольца и вместе с детьми проговариваем «Большой», «Указательный», «Средний», «Безымянный», «Мизинчик» и так на другой руке), затем он достал свои браслеты (имитируем, как одеваем браслеты и вместе с детьми проговариваем «Правая рука», «Левая рука»), затем он достал свои большие волшебные серьги (имитируем, как одеваем серьги и вместе с

детьми проговариваем «Правое ухо», «Левое ухо») и на конец свою чалму (имитируем, как одеваем чалму) и начинает колдовать (вместе с детьми исполняются движения кистями, сжимая и разжимая резко кулачки, работая руками в разные стороны), и к нему приползла его подруга красивая волшебная змея (руками делаются волнообразные движения) и они вместе стали танцевать (руки находятся в роли змеи подняты от локтя вверх, а кисть опущена и исполняем повороты головы и кисти друг к другу и друг от друга – можно варьировать по-разному) и станцевав танец со своей волшебной змеей Джин попрощался с ней (руки складываются ладонями друг к другу перед собой, и делается наклон головой) и змея уползает (руки делают волнообразные движения), Джин начинает собираться и для этого ему нужно снять свои принадлежности и сложить в сундук (с этого места все исполняется, начиная со снятия чалмы в обратном порядке, при этом проговаривая все движения соответственно в обратном порядке)

6.6 «Мостик большой» (ложимся на пол на спину, ноги сгибаем в коленях и руки кладем на пол на ладони повернутые пальцами вниз рядом с головой, начинаем аккуратно поднимать тело вверх, постепенно пододвигая руки и ноги друг к другу спина еще больше сгибается и тело поднимается выше, чем выше, тем лучше)

### **3 часть**

Прыжковые упражнения, махи ногами, трюки, вращения.

1. Прыжковые упражнения:

1.1 «Зайчики» (прыжки с вытянутыми стопами по шестой позиции на месте и по кругу)

1.2 «Мячики» (прыжки с вытянутыми стопами по шестой позиции вперед и назад)

1.3 «Скакалки» (прыжки с вытянутыми стопами по шестой позиции в стороны)

1.4 «Мячики» (по 6 позиции с поворотом корпуса с вытянутыми коленями, с поворотом корпуса с поджатыми коленями) на каждый 4 раз, на каждый 3 раз, на каждый 2 раз и подряд

1.5 «Звездочка» (разножка по 6 позиции и 2 позиции параллельной чередуя, руки то вверх, то в стороны)

1.6 «На лыжах» (руками по очереди работаем вперед, назад имитируя палки лыжные, ноги в 4 позиции параллельной и даже шире, чередуются каждый прыжок одна вперед, другая назад, нога, уходящая назад, должна постепенно с носка опуститься на всю стопу, опустив пятку и выжимая колени) (Этюд) – во время упражнения педагог может комментировать, «сейчас мы с вами будем кататься на лыжах, берем палки, одеваем лыжи и поднимаемся на самую высокую гору, а теперь летим с горы (ноги в 6 позиция, делаем приседания и работаем руками как будто отталкиваемся палками) – повторяется несколько раз

1.7 «Разножка» с 6 позиции (прыжок вверх с 6 позиции, в момент прыжка руки и ноги раскрываются по сторонам)

1.8 «Прыжки с поднятием колена» (согнутого и вытянутой стопой достать до колена опорной ноги, потом другая нога, чередуя, делается прыжок) можно помогать руками, опуская их вниз в момент броска ноги, также выполняется с вытянутым коленом – это уже броски похожие на «Кан-кан», выполняются вперед, в сторону, назад, также с согнутым коленом, можно делать круговые движения от опорной ноги, чередуя ноги)

#### **4 часть**

Диагонали с детьми – ходы, прыжки:

1. Ход на высоких полупальцах «Тянемся к солнышку»
2. Мелкий семенящий ход на полупальцах «Бусинки»
3. Шаги с носка, подавая пятку вперед, как по канатику «Канатоходцы» руки в стороны – впоследствии балетный шаг
4. Шаги с подъемом колена и вытянутой стопой касаемся колена другой ноги «Цапля»
5. Прыжковые движения «Ножницы», меняя прямые ноги перед собой и сзади себя

6. Перескок с одной ноги на другую, высоко поднимая колени с вытянутым носком «Лошадка»
7. Бег с поднятием вытянутых стоп до пятой точки «Лошадка»
8. Мелкий семенящий бег с носка (на высоких или средних полупальцах) «Ручеек» - впоследствии балетный бег
9. Подскоки
10. Галоп в стороны, вперед, назад, по два раза в каждую сторону
11. Шаг pas польке – вначале можно учить через галоп вперед, назад
12. Также как 4, но с приседанием и наклоном корпуса вперед в момент поднятия колена «Петушок»
13. Комбинация полька: две полки с правой ноги первая, с левой ноги вторая, потом с правой ноги четыре подскока, два галопа с левой ноги, затем с правой ноги и затем поворот, состоящий из подскоков через левое плечо с правой ноги, руки на поясе

## **5 часть**

Коллективно-порядковые упражнения:

Выход из одного рисунка в другой:

1. Линия – линия, круг, колонна, диагональ, змейка, коробка, шахматы, 2 линии, клубочек
2. Колонна – колонна, линия, круг, диагональ, змейка, коробка, шахматы, 2 колонны, клубочек, ручеек
3. Круг – линия, круг, колонна, диагональ, змейка, коробка, шахматы, 2 колонны, 2 линии, клубочек, ручеек
4. Диагональ – линия 1,2, круг, колонна 1,2, диагональ 1,2, змейка, коробка, клубок, шахматы
5. Змейка, все возможные варианты см. 1,2,3,4
6. Ручеек, все возможные варианты см. 1-5, стоя на месте и с продвижением пар назад
7. Коробка – см. 1-5
8. Шахматы – см. 1-7
9. Воротца – см. 1-10
10. Клубочек – см. 1-10

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
 Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Альянс-Данс»** Год обучения: 1

№ П. п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Комплексное занятие	2	Вводное занятие. Техника безопасности. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
2	сентябрь			Комплексное занятие	2	Изучение поклона-движения ног. Общетанцевальная подготовка.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
3	сентябрь			Комплексное занятие	2	Разучивание разминки. Основы музыкальных ритмов.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
4	Сентябрь			Комплексное занятие	2	Изучение поклона-движения рук. Разминка, основы музыкальных ритмов.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
5	сентябрь			Комплексное занятие	2	Разминка, общетанцевальная подготовка, основы музыкальных ритмов, сюжетный танец «Котик».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
6	сентябрь			Комплексное занятие	2	Разминка, общетанцевальная подготовка, элементы хореографии.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
7	сентябрь			Комплексное занятие	2	Основы музыкальных ритмов. Знакомство с танцем полька.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
8	сентябрь			Комплексное занятие	2	Основы музыкальных ритмов. Знакомство с танцем полька. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
9	сентябрь			Контрольное занятие	2	Контрольное занятие.	ДДТ	Контрольное занятие

10	октябрь			Комплексное занятие	2	Основы музыкальных ритмов. Сюжетные танцы «Полька», «Котик». ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
11	октябрь			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Танец «Летка-Енька».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
12	октябрь			Комплексное занятие	2	Основы музыкальных ритмов. Общетанцевальная подготовка. Танец «Полька».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
13	октябрь			Комплексное занятие	2	Разминка. Общетанцевальная подготовка. Сюжетные танцы «Полька», «Котик», «Ворона».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
14	октябрь			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Сюжетные танцы «Полька», «Котик», «Ворона».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
15	октябрь			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Разучивание танца «Сударушка».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
16	октябрь			Комплексное занятие	2	Разминка. Основы музыкальных ритмов. Танец «Полька», «Сударушка». ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
17	октябрь			Контрольное занятие	2	Контрольное занятие.	ДДТ	Контрольное занятие
18	ноябрь			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Изучение основ танца «Медленный Вальс».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
19	ноябрь			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Изучение основ танца «Медленный Вальс». Партерная гимнастика.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
20	ноябрь			Комплексное занятие	2	Разминка. Изучение фигур «Перемена с правой и левой ноги» в танце «Медленный вальс».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
21	ноябрь			Комплексное занятие	2	Разминка. Изучение начальной вариации в танце «Медленный вальс». ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
22	ноябрь			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Повторение танцев «Полька»,	ДДТ	Педагогическое наблюдение



						«Сударушка», «М.вальс».		
23	ноябрь			Комплексное занятие	2	Общтанцевальная подготовка. Повторение танцев «Полька», «Сударушка», «М.вальс».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
24	ноябрь			Комплексное занятие	2	Общтанцевальная подготовка. Повторение танцев «Полька», «Сударушка», «М.вальс». ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
25	ноябрь			Контрольное занятие	2	Контрольное занятие.	ДДТ	Контрольное занятие
26	декабрь			Комплексное занятие	2	Общтанцевальная подготовка. Вариация в танце «М.вальс» по линии танца.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
27	декабрь			Комплексное занятие	2	Общтанцевальная подготовка. Танец «Полька», «Сударушка», «М.вальс».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
28	декабрь			Комплексное занятие	2	Повторение основ музыкальных ритмов. общтанцевальная подготовка.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
29	декабрь			Комплексное занятие	2	Разминка. Упражнение на координацию. Прогон разученных танцев. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
30	декабрь			Комплексное занятие	2	Исполнение изученных танцев по линии танца.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
31	декабрь			Комплексное занятие	2	Комплекс упражнений. Основы танца «Ча-ча-ча» партерная гимнастика.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
32	декабрь			Комплексное занятие	2	Комплекс упражнений. Основы танца «Ча-ча-ча» партерная гимнастика. Основы музыкальных ритмов.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
33	декабрь			Контрольное занятие	2	Контрольное занятие.	ДДТ	Контрольное занятие
34	январь			Комплексное занятие	2	Комплекс упражнений. Изучение фигур: Нью-Йорк.	ДДТ	Педагогическое наблюдение

35	январь			Комплексное занятие	2	Комплекс упражнений. Изучение основных фигур в танце «Ча-ча-ча».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
36	январь			Комплексное занятие	2	Комплекс упражнений. Изучение фигур: Нью-Йорк.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
37	январь			Комплексное занятие	2	Разминка. Изучение фигуры: Спот поворот. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
38	январь			Комплексное занятие	2	Повторение изученных фигур.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
40	январь			Контрольное занятие	2	Контрольное занятие.	ДДТ	Контрольное занятие
41	февраль			Комплексное занятие	2	Разминка. Основной шаг в танце «Самба». Подготовка танцевального сценического номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
42	февраль			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Изучение фигур: Виск, Вольта в танце Самба. Изучение танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
43	февраль			Комплексное занятие	2	Разминка. Изучение фигур: Виск, Вольта в танце Самба. Изучение танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
44	февраль			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Изучение вариации в танце «Самба». Повторение номера. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
45	февраль			Комплексное занятие	2	Повторение вариаций ча-ча-ча, самба. Повторение номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
46	февраль			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Разучивание вариации танца «Ча-ча-ча».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
47	февраль			Контрольное занятие	2	Контрольный урок.	ДДТ	Контрольное занятие
48	март			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение вариации танца самба. Партерная гимнастика.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
49	март			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Изучение основ танца Джайв. Повторение танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение

50	март			Комплексное занятие	2	Разминка. Беседа об общей и спортивной этике. Подготовка танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
51	март			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Повторение основ в танце Джайв.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
52	март			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение вариации в танцах: самба, ча-ча-ча, подготовка танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
53	март			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Повторение основ танца джайв, изучение вариации. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
54	март			Комплексное занятие	2	Повторение вариаций в латино-американской программе. Повторение танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
55	март			Контрольное занятие	2	Контрольный урок.	ДДТ	Контрольное занятие
56	апрель			Комплексное занятие	2	Разминка. Изучение основ танца квикстеп европейской программы. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
57	апрель			Комплексное занятие	2	Разминка. Изучение основ танца квикстеп европейской программы. Партерная гимнастика.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
58	апрель			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение основ танцев: м.вальс, квикстеп.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
59	апрель			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение танцевального номера. Партерная гимнастика.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
60	апрель			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение танцев: м.вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
61	апрель			Комплексное занятие	2	Разминка. Разучивание постановочных композиций.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
62	апрель			Комплексное занятие	2	Отработка постановочных композиций.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
63	апрель			Контрольное занятие	2	Контрольный урок.	ДДТ	Контрольное занятие

64	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение основ танцев европейской программы. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
65	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение основ танцев латиноамериканской программы.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
66	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Вариации танцев европейской программы.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
67	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Вариации танцев латиноамериканской программы.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
68	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Разучивание постановочных композиций.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
69	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Разучивание постановочных композиций.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
70	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение постановочных композиций. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
71	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Проведение «домашнего» конкурса «Танцевальные надежды».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
72	май			Комплексное занятие	2	Контрольное выездное занятие – соревнование по спортивно-бальным танцам.	ДДТ	Контрольное занятие

Год обучения: 2

№ П.п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Комплексное занятие	2	Вводное занятие. Техника безопасности. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
2	сентябрь			Комплексное занятие	2	Изучение поклона-движения ног. Общетанцевальная подготовка.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
3	сентябрь			Комплексное занятие	2	Разучивание разминки. Основы музыкальных ритмов.	ДДТ	Педагогическое наблюдение

4	Сентябрь			Комплексное занятие	2	Изучение поклона-движения рук. Разминка, основы музыкальных ритмов.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
5	сентябрь			Комплексное занятие	2	Разминка, общетанцевальная подготовка, основы музыкальных ритмов, сюжетный танец «Котик».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
6	сентябрь			Комплексное занятие	2	Разминка, общетанцевальная подготовка, элементы хореографии.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
7	сентябрь			Комплексное занятие	2	Основы музыкальных ритмов. Знакомство с танцем полька.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
8	сентябрь			Комплексное занятие	2	Основы музыкальных ритмов. Знакомство с танцем полька. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
9	сентябрь			Контрольное занятие	2	Контрольное занятие.	ДДТ	Контрольное занятие
10	октябрь			Комплексное занятие	2	Основы музыкальных ритмов. Сюжетные танцы «Полька», «Котик». ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
11	октябрь			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Танец «Летка-Енька».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
12	октябрь			Комплексное занятие	2	Основы музыкальных ритмов. Общетанцевальная подготовка. Танец «Полька».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
13	октябрь			Комплексное занятие	2	Разминка. Общетанцевальная подготовка. Сюжетные танцы «Полька», «Котик», «Ворона».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
14	октябрь			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка.	ДДТ	Педагогическое

						Сюжетные танцы «Полька», «Котик», «Ворона».		наблюдение
15	октябрь			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Разучивание танца «Сударушка».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
16	октябрь			Комплексное занятие	2	Разминка. Основы музыкальных ритмов. Танец «Полька», «Сударушка». ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
17	октябрь			Контрольное занятие	2	Контрольное занятие.	ДДТ	Контрольное занятие
18	ноябрь			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Изучение основ танца «Медленный Вальс».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
19	ноябрь			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Изучение основ танца «Медленный Вальс». Партерная гимнастика.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
20	ноябрь			Комплексное занятие	2	Разминка. Изучение фигур «Перемена с правой и левой ноги» в танце «Медленный вальс».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
21	ноябрь			Комплексное занятие	2	Разминка. Изучение начальной вариации в танце «Медленный вальс». ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
22	ноябрь			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Повторение танцев «Полька», «Сударушка», «М.вальс».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
23	ноябрь			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Повторение танцев «Полька», «Сударушка», «М.вальс».	ДДТ	Педагогическое наблюдение

24	ноябрь			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Повторение танцев «Полька», «Сударушка», «М.вальс». ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
25	ноябрь			Контрольное занятие	2	Контрольное занятие.	ДДТ	Контрольное занятие
26	декабрь			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Вариация в танце «М.вальс» по линии танца.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
27	декабрь			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Танец «Полька», «Сударушка», «М.вальс».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
28	декабрь			Комплексное занятие	2	Повторение основ музыкальных ритмов. Общетанцевальная подготовка.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
29	декабрь			Комплексное занятие	2	Разминка. Упражнение на координацию. Прогон разученных танцев. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
30	декабрь			Комплексное занятие	2	Исполнение изученных танцев по линии танца.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
31	декабрь			Комплексное занятие	2	Комплекс упражнений. Основы танца «Ча-ча-ча» партерная гимнастика.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
32	декабрь			Комплексное занятие	2	Комплекс упражнений. Основы танца «Ча-ча-ча» партерная гимнастика. Основы музыкальных ритмов.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
33	декабрь			Контрольное занятие	2	Контрольное занятие.	ДДТ	Контрольное занятие
34	январь			Комплексное занятие	2	Комплекс упражнений.	ДДТ	Педагогическое

						Изучение фигур: Нью-йорк.		наблюдение
35	январь			Комплексное занятие	2	Комплекс упражнений. Изучение основных фигур в танце «Ча-ча-ча».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
36	январь			Комплексное занятие	2	Комплекс упражнений. Изучение фигур: Нью-йорк.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
37	январь			Комплексное занятие	2	Разминка. Изучение фигуры: Спот поворот. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
38	январь			Комплексное занятие	2	Повторение изученных фигур.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
40	январь			Контрольное занятие	2	Контрольное занятие.	ДДТ	Контрольное занятие
41	февраль			Комплексное занятие	2	Разминка. Основной шаг в танце «Самба». Подготовка танцевального сценического номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
42	февраль			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Изучение фигур: Виск, Вольта в танце Самба. Изучение танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
43	февраль			Комплексное занятие	2	Разминка. Изучение фигур: Виск, Вольта в танце Самба. Изучение танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
44	февраль			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Изучение вариации в танце «Самба». Повторение номера. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
45	февраль			Комплексное занятие	2	Повторение вариаций ча-ча-ча,	ДДТ	Педагогическое



						самба. Повторение номера.		наблюдение
46	февраль			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Разучивание вариации танца «Ча-ча-ча».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
47	февраль			Контрольное занятие	2	Контрольный урок.	ДДТ	Контрольное занятие
48	март			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение вариации танца самба. Партерная гимнастика.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
49	март			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Изучение основ танца Джайв. Повторение танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
50	март			Комплексное занятие	2	Разминка. Беседа об общей и спортивной этике. Подготовка танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
51	март			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Повторение основ в танце Джайв.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
52	март			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение вариации в танцах: самба, ча-ча-ча, подготовка танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
53	март			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Повторение основ танца джайв, изучение вариации. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
54	март			Комплексное занятие	2	Повторение вариаций в латиноамериканской программе.	ДДТ	Педагогическое наблюдение

						Повторение танцевального номера.		
55	март			Контрольное занятие	2	Контрольный урок.	ДДТ	Контрольное занятие
56	апрель			Комплексное занятие	2	Разминка. Изучение основ танца квикстеп европейской программы. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
57	апрель			Комплексное занятие	2	Разминка. Изучение основ танца квикстеп европейской программы. Партерная гимнастика.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
58	апрель			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение основ танцев: м.вальс, квикстеп.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
59	апрель			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение танцевального номера. Партерная гимнастика.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
60	апрель			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение танцев: м.вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
61	апрель			Комплексное занятие	2	Разминка. Разучивание постановочных композиций.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
62	апрель			Комплексное занятие	2	Отработка постановочных композиций.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
63	апрель			Контрольное занятие	2	Контрольный урок.	ДДТ	Контрольное занятие
64	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение основ танцев европейской программы. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
65	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение основ	ДДТ	Педагогическое

						танцев латиноамериканской программы.		наблюдение
66	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Вариации танцев европейской программы.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
67	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Вариации танцев латиноамериканской программы.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
68	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Разучивание постановочных композиций.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
69	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Разучивание постановочных композиций.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
70	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение постановочных композиций. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
71	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Проведение «домашнего» конкурса «Танцевальные надежды».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
72	май			Комплексное занятие	2	Контрольное выездное занятие – соревнование по спортивно-бальным танцам.	ДДТ	Контрольное занятие

Год обучения: 3

№ П. п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Комплексное занятие	2	Вводное занятие. Техника безопасности. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
2	сентябрь			Комплексное занятие	2	Изучение поклона-движения ног. Общетанцевальная подготовка.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
3	сентябрь			Комплексное занятие	2	Разучивание разминки. Основы	ДДТ	Педагогическое

						музыкальных ритмов.		наблюдение
4	Сентябрь			Комплексное занятие	2	Изучение поклона-движения рук. Разминка, основы музыкальных ритмов.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
5	сентябрь			Комплексное занятие	2	Разминка, общетанцевальная подготовка, основы музыкальных ритмов, сюжетный танец «Котик».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
6	сентябрь			Комплексное занятие	2	Разминка, общетанцевальная подготовка, элементы хореографии.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
7	сентябрь			Комплексное занятие	2	Основы музыкальных ритмов. Знакомство с танцем полька.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
8	сентябрь			Комплексное занятие	2	Основы музыкальных ритмов. Знакомство с танцем полька. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
9	сентябрь			Контрольное занятие	2	Контрольное занятие.	ДДТ	Контрольное занятие
10	октябрь			Комплексное занятие	2	Основы музыкальных ритмов. Сюжетные танцы «Полька», «Котик». ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
11	октябрь			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Танец «Летка-Енька».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
12	октябрь			Комплексное занятие	2	Основы музыкальных ритмов. Общетанцевальная подготовка. Танец «Полька».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
13	октябрь			Комплексное занятие	2	Разминка. Общетанцевальная подготовка. Сюжетные танцы «Полька», «Котик», «Ворона».	ДДТ	Педагогическое наблюдение

14	октябрь			Комплексное занятие	2	Общешкольная подготовка. Сюжетные танцы «Полька», «Котик», «Ворона».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
15	октябрь			Комплексное занятие	2	Общешкольная подготовка. Разучивание танца «Сударушка».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
16	октябрь			Комплексное занятие	2	Разминка. Основы музыкальных ритмов. Танец «Полька», «Сударушка». ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
17	октябрь			Контрольное занятие	2	Контрольное занятие.	ДДТ	Контрольное занятие
18	ноябрь			Комплексное занятие	2	Общешкольная подготовка. Изучение основ танца «Медленный Вальс».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
19	ноябрь			Комплексное занятие	2	Общешкольная подготовка. Изучение основ танца «Медленный Вальс». Партерная гимнастика.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
20	ноябрь			Комплексное занятие	2	Разминка. Изучение фигур «Перемена с правой и левой ноги» в танце «Медленный вальс».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
21	ноябрь			Комплексное занятие	2	Разминка. Изучение начальной вариации в танце «Медленный вальс». ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
22	ноябрь			Комплексное занятие	2	Общешкольная подготовка. Повторение танцев «Полька», «Сударушка», «М.вальс».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
23	ноябрь			Комплексное занятие	2	Общешкольная подготовка. Повторение танцев «Полька»,	ДДТ	Педагогическое наблюдение

						«Сударушка», «М.вальс».		
24	ноябрь			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Повторение танцев «Полька», «Сударушка», «М.вальс». ПДД.	ДДТ	Педагоги ческое наблюден ие
25	ноябрь			Контрольное занятие	2	Контрольное занятие.	ДДТ	Контроль ное занятие
26	декабрь			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Вариация в танце «М.вальс» по линии танца.	ДДТ	Педагоги ческое наблюден ие
27	декабрь			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Танец «Полька», «Сударушка», «М.вальс».	ДДТ	Педагоги ческое наблюден ие
28	декабрь			Комплексное занятие	2	Повторение основ музыкальных ритмов. Общетанцевальная подготовка.	ДДТ	Педагоги ческое наблюден ие
29	декабрь			Комплексное занятие	2	Разминка. Упражнение на координацию. Прогон разученных танцев. ПДД.	ДДТ	Педагоги ческое наблюден ие
30	декабрь			Комплексное занятие	2	Исполнение изученных танцев по линии танца.	ДДТ	Педагоги ческое наблюден ие
31	декабрь			Комплексное занятие	2	Комплекс упражнений. Основы танца «Ча- ча-ча» партерная гимнастика.	ДДТ	Педагоги ческое наблюден ие
32	декабрь			Комплексное занятие	2	Комплекс упражнений. Основы танца «Ча- ча-ча» партерная гимнастика. Основы музыкальных ритмов.	ДДТ	Педагоги ческое наблюден ие
33	декабрь			Контрольное занятие	2	Контрольное занятие.	ДДТ	Контроль ное занятие

34	январь			Комплексное занятие	2	Комплекс упражнений. Изучение фигур: Нью-Йорк.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
35	январь			Комплексное занятие	2	Комплекс упражнений. Изучение основных фигур в танце «Ча-ча-ча».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
36	январь			Комплексное занятие	2	Комплекс упражнений. Изучение фигур: Нью-Йорк.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
37	январь			Комплексное занятие	2	Разминка. Изучение фигуры: Спот поворот. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
38	январь			Комплексное занятие	2	Повторение изученных фигур.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
40	январь			Контрольное занятие	2	Контрольное занятие.	ДДТ	Контрольное занятие
41	февраль			Комплексное занятие	2	Разминка. Основной шаг в танце «Самба». Подготовка танцевального сценического номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
42	февраль			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Изучение фигур: Виск, Вольта в танце Самба. Изучение танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
43	февраль			Комплексное занятие	2	Разминка. Изучение фигур: Виск, Вольта в танце Самба. Изучение танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
44	февраль			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Изучение вариации в танце «Самба». Повторение номера. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение

45	февраль			Комплексное занятие	2	Повторение вариаций ча-ча-ча, самба. Повторение номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
46	февраль			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Разучивание вариации танца «Ча-ча-ча».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
47	февраль			Контрольное занятие	2	Контрольный урок.	ДДТ	Контрольное занятие
48	март			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение вариации танца самба. Партерная гимнастика.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
49	март			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Изучение основ танца Джайв. Повторение танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
50	март			Комплексное занятие	2	Разминка. Беседа об общей и спортивной этике. Подготовка танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
51	март			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Повторение основ в танце Джайв.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
52	март			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение вариации в танцах: самба, ча-ча-ча, подготовка танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
53	март			Комплексное занятие	2	Общетанцевальная подготовка. Повторение основ танца джайв, изучение вариации. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
54	март			Комплексное занятие	2	Повторение вариаций в латино-	ДДТ	Педагогическое



						американской программе. Повторение танцевального номера.		наблюдение
55	март			Контрольное занятие	2	Контрольный урок.	ДДТ	Контрольное занятие
56	апрель			Комплексное занятие	2	Разминка. Изучение основ танца квикстеп европейской программы. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
57	апрель			Комплексное занятие	2	Разминка. Изучение основ танца квикстеп европейской программы. Партерная гимнастика.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
58	апрель			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение основ танцев: м.вальс, квикстеп.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
59	апрель			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение танцевального номера. Партерная гимнастика.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
60	апрель			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение танцев: м.вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
61	апрель			Комплексное занятие	2	Разминка. Разучивание постановочных композиций.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
62	апрель			Комплексное занятие	2	Отработка постановочных композиций.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
63	апрель			Контрольное занятие	2	Контрольный урок.	ДДТ	Контрольное занятие
64	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение основ танцев европейской программы. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение

65	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение основ танцев латиноамериканской программы.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
66	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Вариации танцев европейской программы.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
67	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Вариации танцев латиноамериканской программы.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
68	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Разучивание постановочных композиций.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
69	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Разучивание постановочных композиций.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
70	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Повторение постановочных композиций. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
71	май			Комплексное занятие	2	Разминка. Проведение «домашнего» конкурса «Танцевальные надежды».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
72	май			Комплексное занятие	2	Контрольное выездное занятие – соревнование по спортивно-бальным танцам.	ДДТ	Контрольное занятие

Год обучения: 4

№ П.п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Комплексное занятие	2	Вводное занятие. Техника безопасности. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
2	сентябрь			Комплексное занятие	2	Изучение поклона-движения ног. Общетанцевальная подготовка.	ДДТ	Педагогическое наблюдение

3	сентябрь			Комплексное занятие	2	Разучивание разминки. Основы музыкальных ритмов.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
4	Сентябрь			Комплексное занятие	2	Изучение поклона-движения рук. Разминка, основы музыкальных ритмов.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
5	сентябрь			Комплексное занятие	2	Разминка, общетанцевальная подготовка, основы музыкальных ритмов, сюжетный танец «Котик».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
6	сентябрь			Комплексное занятие	2	Разминка, общетанцевальная подготовка, элементы хореографии.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
7	сентябрь			Комплексное занятие	2	Основы музыкальных ритмов. Знакомство с танцем полька.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
8	сентябрь			Комплексное занятие	2	Основы музыкальных ритмов. Знакомство с танцем полька. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
9	сентябрь			Контрольное занятие	2	Контрольное занятие.	ДДТ	Контрольное занятие
10	октябрь	05			2	Основы музыкальных ритмов. Сюжетные танцы «Полька», «Котик». ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
11	октябрь	07			2	Общетанцевальная подготовка. Танец «Летка-Енька».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
12	октябрь	12			2	Основы музыкальных ритмов. Общетанцевальная подготовка. Танец «Полька».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
13	октябрь	14			2	Разминка. Общетанцевальная подготовка. Сюжетные танцы «Полька»,	ДДТ	Педагогическое наблюдение

						«Котик», «Ворона».		
14	октябрь	19			2	Общетанцевальная подготовка. Сюжетные танцы «Полька», «Котик», «Ворона».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
15	октябрь	21			2	Общетанцевальная подготовка. Разучивание танца «Сударушка».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
16	октябрь	26			2	Разминка. Основы музыкальных ритмов. Танец «Полька», «Сударушка». ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
17	октябрь	28			2	Контрольное занятие.	ДДТ	Контрольное занятие
18	ноябрь	02			2	Общетанцевальная подготовка. Изучение основ танца «Медленный Вальс».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
19	ноябрь	09			2	Общетанцевальная подготовка. Изучение основ танца «Медленный Вальс». Партерная гимнастика.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
20	ноябрь	11			2	Разминка. Изучение фигур «Перемена с правой и левой ноги» в танце «Медленный вальс».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
21	ноябрь	16			2	Разминка. Изучение начальной вариации в танце «Медленный вальс». ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
22	ноябрь	18			2	Общетанцевальная подготовка. Повторение танцев «Полька», «Сударушка», «М.вальс».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
23	ноябрь	23			2	Общетанцевальная подготовка. Повторение танцев	ДДТ	Педагогическое наблюдение

						«Полька», «Сударушка», «М.вальс».		наблюдение
24	ноябрь	25			2	Общтанцевальная подготовка. Повторение танцев «Полька», «Сударушка», «М.вальс». ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
25	ноябрь	30			2	Контрольное занятие.	ДДТ	Контрольное занятие
26	декабрь	02			2	Общтанцевальная подготовка. Вариация в танце «М.вальс» по линии танца.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
27	декабрь	07			2	Общтанцевальная подготовка. Танец «Полька», «Сударушка», «М.вальс».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
28	декабрь	09			2	Повторение основ музыкальных ритмов. Общтанцевальная подготовка.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
29	декабрь	14			2	Разминка. Упражнение на координацию. Прогон разученных танцев. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
30	декабрь	16			2	Исполнение изученных танцев по линии танца.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
31	декабрь	21			2	Комплекс упражнений. Основы танца «Ча-ча-ча» партерная гимнастика.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
32	декабрь	23			2	Комплекс упражнений. Основы танца «Ча-ча-ча» партерная гимнастика. Основы музыкальных ритмов.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
33	декабрь	28			2	Контрольное занятие.	ДДТ	Контрольное занятие

34	январь	11			2	Комплекс упражнений. Изучение фигур: Нью-Йорк.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
35	январь	13			2	Комплекс упражнений. Изучение основных фигур в танце «Ча-ча-ча».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
36	январь	18			2	Комплекс упражнений. Изучение фигур: Нью-Йорк.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
37	январь	20			2	Разминка. Изучение фигуры: Спот поворот. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
38	январь	25			2	Повторение изученных фигур.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
40	январь	27			2	Контрольное занятие.	ДДТ	Контрольное занятие
41	февраль	01			2	Разминка. Основной шаг в танце «Самба». Подготовка танцевального сценического номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
42	февраль	03			2	Общетанцевальная подготовка. Изучение фигур: Виск, Вольта в танце Самба. Изучение танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
43	февраль	08			2	Разминка. Изучение фигур: Виск, Вольта в танце Самба. Изучение танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
44	февраль	10			2	Общетанцевальная подготовка. Изучение вариации в танце «Самба». Повторение номера. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение

45	февраль	15			2	Повторение вариаций ча-ча-ча, самба. Повторение номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
46	февраль	17			2	Общетанцевальная подготовка. Разучивание вариации танца «Ча-ча-ча».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
47	февраль	22			2	Контрольный урок.	ДДТ	Контрольное занятие
48	март	01			2	Разминка. Повторение вариации танца самба. Партерная гимнастика.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
49	март	03			2	Общетанцевальная подготовка. Изучение основ танца Джайв. Повторение танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
50	март	15			2	Разминка. Беседа об общей и спортивной этике. Подготовка танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
51	март	17			2	Общетанцевальная подготовка. Повторение основ в танце Джайв.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
52	март	22			2	Разминка. Повторение вариации в танцах: самба, ча-ча-ча, подготовка танцевального номера.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
53	март	24			2	Общетанцевальная подготовка. Повторение основ танца джайв, изучение вариации. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
54	март	29			2	Повторение вариаций в латино-	ДДТ	Педагогическое

						американской программе. Повторение танцевального номера.		наблюдение
55	март	31			2	Контрольный урок.	ДДТ	Контрольное занятие
56	апрель	05			2	Разминка. Изучение основ танца квикстеп европейской программы. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
57	апрель	07			2	Разминка. Изучение основ танца квикстеп европейской программы. Партерная гимнастика.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
58	апрель	12			2	Разминка. Повторение основ танцев: м.вальс, квикстеп.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
59	апрель	14			2	Разминка. Повторение танцевального номера. Партерная гимнастика.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
60	апрель	19			2	Разминка. Повторение танцев: м.вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
61	апрель	21			2	Разминка. Разучивание постановочных композиций.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
62	апрель	26			2	Отработка постановочных композиций.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
63	апрель	28			2	Контрольный урок.	ДДТ	Контрольное занятие
64	май	03			2	Разминка. Повторение основ танцев европейской программы. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение



65	май	05			2	Разминка. Повторение основ танцев латиноамериканской программы.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
66	май	10			2	Разминка. Вариации танцев европейской программы.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
67	май	12			2	Разминка. Вариации танцев латиноамериканской программы.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
68	май	17			2	Разминка. Разучивание постановочных композиций.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
69	май	19			2	Разминка. Разучивание постановочных композиций.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
70	май	24			2	Разминка. Повторение постановочных композиций. ПДД.	ДДТ	Педагогическое наблюдение
71	май	26			2	Разминка. Проведение «домашнего» конкурса «Танцевальные надежды».	ДДТ	Педагогическое наблюдение
72	май	31			2	Контрольное выездное занятие – соревнование по спортивно-бальным танцам.	ДДТ	Контрольное занятие