

Министерство образования и науки Мурманской области

Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Центр образования «Лапландия»

ПРИНЯТА

Методическим советом

Протокол

от « 25 » 05 2022 г. № 24

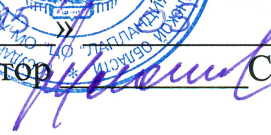
Председатель  А.Ю. Решетова

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

ГАОУ МО «ЦО «Лапландия»

от « 25 » 05 2022 г. № 660

Директор  С. В. Кулаков



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Бальный танец»

Срок реализации: 4 года  
Возраст учащихся: 8-13 лет

Составитель:  
**Хотько Алексей Владимирович,**  
педагог дополнительного образования

Мурманск  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Область применения программы «Бальный танец»:** программа может применяться в учреждениях дополнительного образования.

**Направленность программы** – художественная.

**Уровень программы** – базовый.

Программа составлена в соответствии с требованиями следующих **нормативных правовых актов:**

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

**Актуальность программы** «Бальный танец» заключена в том, что деятельность в танцевальном коллективе выступает не только как средство музыкального, пластического, спортивно-физического, художественно-эстетического развития и образования, но и является средой для самореализации и саморазвития личности. Базовый уровень предполагает изучение содержания программы на базе программы стартового уровня и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержания программы.

**Педагогическая целесообразность** реализации программы заключается в формировании целостного потенциала личности, способствовании выработке и развитию не только коммуникабельности, но и культуре общения в танце с партнёром, преподавателем, со зрителем. Содержание программы «Бальный танец» представляется педагогически целесообразным, так как способствует вхождению обучающихся в социальную среду, оказывает помощь в освоении социальных норм, ролей и функций.

**Цель программы:** развитие творческого потенциала учащихся посредством бального танца.

В соответствии с целью определены **задачи программы:**

**Обучающие:**

- методически правильное исполнение элементов и основных комбинаций бального танца;
- совершенствование знаний об особенностях постановки корпуса, ног, рук, головы в танцевальных комбинациях;
- расширение арсенала опорных знаний, умений и способов хореографической деятельности, обеспечивающих в совокупности необходимую базу для последующего самостоятельного знакомства с хореографией, самообразования и самовоспитания.

**Развивающие:**

- развитие личностной эмоциональной сферы через творческое самовыражение;
- пополнение арсенала знаний в области мировой культуры и искусства;
- развитие художественного вкуса;
- формирование навыков самостоятельной творческой деятельности;
- поиск решения личностных проблем через проигрывание сложных ролевых ситуаций;
- развитие способностей к продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

**Воспитательные:**

- формирование устойчивого интереса к бальному танцу;
- воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности;

- формирование духовно-нравственных позиций;
- воспитание трудолюбия, самоотдачи, самоорганизации;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- формирование ответственности за результаты индивидуального и коллективного творчества.

**Адресат программы:** программа предназначена для учащихся 8-13 лет.

**Форма реализации программы:** очная

**Срок реализации программы:** 4 года

1 год обучения – 216 часов;

2 год обучения – 216 часов;

3 год обучения – 216 часов;

4 год обучения – 216 часов.

**Форма организации занятий:** групповые занятия.

**Режим занятий:**

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа (9 месяцев);

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа (9 месяцев);

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа (9 месяцев);

4 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа (9 месяцев).

**Набор в группы.** Зачисление производится по заявлению родителей и/или лиц, их замещающих, а также в порядке зачисления обучающихся, освоивших программу «Основы бального танца» стартового уровня, или по положительным результатам входящей диагностики учащихся.

**Виды учебных занятий:** практические занятия, мастер-классы, упражнения, тренинги.

**Планируемые результаты** освоения программы отслеживаются по трем компонентам: личностному, метапредметному и предметному, что позволяет определить динамическую картину творческого развития обучающихся.

**Ожидаемые результаты 1 года обучения**

*Предметные:*

- формирование знаний о бальном танце как виде сценического искусства;
- формирование знаний о специальной терминологии бального танца (в соответствии с содержанием программы);
- формирование знаний о правилах исполнения танцевальных движений и упражнений (в соответствии с содержанием программы);
- формирование знаний об особенностях бального танца и истории его развития, танцовщиках, балетмейстерах (в соответствии с содержанием программы 1 г.о.);
- формирование знаний о правилах исполнения танцевальных движений и упражнений основных структурных разделов бального танца (в соответствии с содержанием программы 1 г.о.);

*Метапредметные:*

- развитие мотивации личности к творчеству и познанию;
- формирование навыка организации совместной деятельности в группе;
- развитие потребности в самостоятельности и ответственности.

*Личностные:*

- развитие интереса к занятиям по программе;
- воспитание культуры общения и культуры поведения на занятиях и выступлениях;
- воспитание эстетического вкуса;
- развитие коммуникативных навыков.

**Ожидаемые результаты 2 года обучения**

*Предметные:*

- формирование знаний о специальной терминологии бального танца (в соответствии с содержанием программы 2 г.о.);
- формирование знаний о правилах исполнения танцевальных движений и упражнений (в соответствии с содержанием программы 2 г.о.);

- формирование знаний об особенности бального танца и истории его развития, танцовщиках, балетмейстерах (в соответствии с содержанием программы 2 г.о.);
- формирование знаний о правилах исполнения танцевальных движений и упражнений основных структурных разделов бального танца (в соответствии с содержанием программы 2 г.о.);

*Метапредметные:*

- воспитание коммуникабельности;
- совершенствование мотивационных навыков личности к познанию и творчеству;
- воспитание трудолюбия, самоотдачи;

*Личностные:*

- развитие личностной эмоциональной сферы через творческое самовыражение;
- формирование навыков самостоятельной творческой деятельности;
- пополнение арсенала знаний в области культуры и искусства.

**Ожидаемые результаты 3 года обучения**

*Предметные:*

- формирование знаний о специальной терминологии бального танца (в соответствии с содержанием программы 3 г.о.);
- формирование знаний о правилах исполнения танцевальных движений и упражнений (в соответствии с содержанием программы 3 г.о.);
- формирование знаний об особенностях бального танца и истории его развития, танцовщиках, балетмейстерах (в соответствии с содержанием программы 3 г.о.);
- формирование знаний о правилах исполнения танцевальных движений и упражнений основных структурных разделов бального танца (в соответствии с содержанием программы 3 г.о.);

*Метапредметные:*

- воспитание коммуникабельности и общительности;
- совершенствование мотивационных навыков личности к познанию и творчеству;
- воспитание трудолюбия, самоотдачи;

*Личностные:*

- развитие личностной эмоциональной сферы через творческое самовыражение;
- формирование навыков самостоятельной творческой деятельности;
- пополнение знаний в области хореографии и художественной культуры в целом.

**Ожидаемые результаты 4 года обучения**

*Предметные:*

- формирование знаний о специальной терминологии бального танца (в соответствии с содержанием программы 4 г.о.);
- формирование знаний о правилах исполнения танцевальных движений и упражнений (в соответствии с содержанием программы 4 г.о.);
- формирование знаний об особенностях бального танца и истории его развития (в соответствии с содержанием программы 4 г.о.);
- формирование знаний о правилах исполнения танцевальных движений и упражнений основных структурных разделов бального танца (в соответствии с содержанием программы 4 г.о.);

*Метапредметные:*

- коммуникабельность;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной и творческой деятельности;
- трудолюбие, самоотдача;
- умение оценивать свою творческую деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

*Личностные:*

- развитие личностной эмоциональной сферы через творческое самовыражение;

- формирование навыков самостоятельной творческой деятельности;
- пополнение арсенала знаний в области художественной культуры.

**Формы аттестации на завершающем этапе реализации программы.** Аттестация на завершающем этапе реализации программы проводится в форме:

- открытого занятия;
- выступления на конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня (в соответствии с положениями о конкурсах, фестивалях и соревнованиях).

| <b>№</b>                 | <b>Тематический раздел</b>                                      | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> | <b>Всего часов</b> | <b>Форма контроля</b>                                  |
|--------------------------|---|---------------|-----------------|--------------------|--|
| 1.                       | Вводное занятие   | 1             | 1               | 2                  | Входная диагностика                                    |
| 2.                       | Тренаж на разогрев мышц   | 10            | 50              | 60                 | Наблюдение, анализ, обсуждение, самостоятельная работа |
| 3.                       | Элементы Латиноамериканской программы                           | 15            | 40              | 55                 | Наблюдение, анализ, обсуждение, самостоятельная работа |
| 4.                       | Элементы Европейской программы                                  | 12            | 35              | 45                 | Наблюдение, анализ, обсуждение, самостоятельная работа |
| 5.                       | Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивного танца | 6             | 20              | 26                 | Анализ выступлений                                     |
| 6.                       | Танцевальные шаги   | 2             | 10              | 12                 | Наблюдение, анализ, обсуждение, самостоятельная работа |
| 7.                       | Танцевальные комбинации   | 5             | 7               | 12                 | Наблюдение, анализ, обсуждение, самостоятельная работа |
| 8.                       | Заключительное занятие  | 1             | 1               | 2                  | Итоговая диагностика                                   |
| <b>Всего часов в год</b> |   | <b>52</b>     | <b>164</b>      | <b>216</b>         |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**Первый год обучения**

| №  | Наименование программного раздела     | Содержание программного раздела  |           |   |           |
|----|---------------------------------------|--|-----------|---|-----------|
|    |                                       | Теоретический блок   | Кол. Час. | Практический блок   | Кол. Час. |
| 1. | Вводное занятие                       | Основные понятия в хореографии: «бытовой и танцевальный шаг», взаимосвязь музыки и движения, понятия “опорная нога”, “работающая нога”, значение положения головы и выражения лица в танце, preparation (подготовка к движению).   | 1         | Входная диагностика. Ознакомление и дальнейшее повторение движений в соответствии с методическими правилами   | 1         |
| 2. | Тренаж на разогрев мышц               | Повторение методических правил исполнения упражнений.<br>- подготовки к упражнению passé;<br>- подготовки к упражнению battements developpes в положении сидя и лежа;<br>- подготовку к упражнению grand battements jetes (броски ног) в положении сидя и лежа;<br>- растяжки. | 3         | Повторение и совершенствование исполнения:<br>- подготовки к упражнению passé;<br>- подготовки к упражнению battements developpes в положении сидя и лежа;<br>- подготовку к упражнению grand battements jetes (броски ног) в положении сидя и лежа;<br>- растяжки. | 10        |
|    |                                       | Объяснение методических правил исполнения упражнений в положении лицом к станку:<br>упражнений для развития шага «назад»;<br>- упражнений для развития шага «в сторону»;<br>- упражнений для развития шага «вперед».   | 7         | Выполнение и разучивание в соответствии с методическими правилами:<br>упражнений для развития шага «назад»;<br>- упражнений для развития шага «в сторону»;<br>- упражнений для развития шага «вперед».  | 40        |
| 3. | Элементы Латиноамериканской программы | Повторение методических правил исполнения движений, изученных на втором году обучения:<br>- упражнений на постановку корпуса;<br>- упражнений на постановку кистей рук в спортивном танце;<br>- подготовительного положения и первой позиции рук в спортивном танце;           | 1         | Повторение и совершенствование исполнения:<br>- упражнений на постановку корпуса;<br>- упражнений на постановку кистей рук в спортивном танце;<br>- подготовительного положения и первой позиции рук в спортивном танце;  | 5         |

|    |   |  |    |   |    |
|----|---|--|----|---|----|
|    |   | <p>Объяснение методических правил исполнения упражнений и основных движений и фигур в центре зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позиций ног в спортивном танце 1,2,3,5;</li> <li>- позиций рук 1,2,3 подготовительного положения;</li> <li>- demi plie по 1,2,3 позиция;</li> <li>- Самба: вер, самбоход, вольта, спот-вольта поворот;</li> <li>- Ча-ча-ча: променад, рука к руке, спот поворот.;</li> <li>- Джайв: смена мест слева направо, справа налево, смена рук за спиной, стой и иди.</li> </ul> | 14 | <p>Выполнение и разучивание в соответствии с методическими правилами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позиций ног в классическом танце 1,2,3,5;</li> <li>- позиций рук 1,2,3;</li> <li>- подготовительного положения рук;</li> <li>- demi plie по 1,2,3 позициям;</li> <li>- Самба: вер, самбоход, вольта, спот-вольта поворот;</li> <li>- Ча-ча-ча: променад, рука к руке, спот поворот;</li> <li>- Джайв: смена мест слева направо, справа налево, смена рук за спиной, стой и иди.</li> </ul> | 35 |
| 4. | Элементы Европейской программы                                  | <p>Повторение методических правил исполнения движений, изученных на втором году обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнений на постановку корпуса;</li> <li>- упражнений на постановку кистей рук в спортивном танце;</li> <li>- подготовительного положения и первой позиции рук в спортивном танце;</li> </ul>   | 4  | <p>Повторение и совершенствование исполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнений на постановку корпуса;</li> <li>- упражнений на постановку кистей рук в спортивном танце;</li> <li>- подготовительного положения и первой позиции рук в спортивном танце;</li> </ul>  | 10 |
|    |   | <p>Изучение понятий и объяснения методических правил исполнения фигур:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный вальс: перемена правой и левой ноги, правый и левый квадрат, правый и левый поворот, спин поворот, импетус, шассе влево и вправо, вер;</li> <li>- Квикстеп: четвертные повороты, правый поворот, спинповорот, импетус, левый бегущий поворот;</li> <li>- Венский вальс: правый поворот.</li> </ul>   | 8  | <p>Выполнение и разучивание в соответствии с методическими правилами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный вальс: перемена правой и левой ноги, правый и левый квадрат, правый и левый поворот, спин поворот, импетус, шассе влево и вправо, вер;</li> <li>- Квикстеп: четвертные повороты, правый поворот, спинповорот, импетус, левый бегущий поворот;</li> <li>- Венский вальс: правый поворот.</li> </ul>   | 25 |
| 5. | Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивного танца | Изучение регламента проведения конкурсов, спортивных соревнований  | 6  | Участие в межклубных соревнованиях  | 20 |
| 6. | Танцевальные шаги   | <p>Изучение методических правил исполнения движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шага с переступаниями;</li> <li>- переменного шага;</li> <li>- смены ноги.</li> </ul>  | 1  | <p>Повторение и совершенствование исполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шага с переступаниями;</li> <li>- переменного шага;</li> <li>- смены ноги.</li> </ul>  | 2  |

|    |                         |   |   |   |   |
|----|-------------------------|---|---|---|---|
|    |                         | Объяснение методических правил исполнения упражнений:<br>- шага «галоп»;<br>- рас польки;<br>- подскока в повороте.   | 1 | Выполнение и разучивание в соответствии с методическими правилами:<br>- шага «галоп»; рас польки;<br>- подскока в повороте.                               | 8 |
| 7. | Танцевальные комбинации | Разучивание последовательности и методических правил исполнения танцевальных комбинаций на основе изученного программного материала, в соответствии с правилами ФТСАР о допустимых фигурах. | 5 | Выполнение и разучивание последовательности танцевальных комбинаций на основе изученного программного материала в соответствии с методическими правилами. | 7 |
| 8. | Заключительное занятие  | Повторение основных правил исполнения упражнений, изученных на первом году обучения (по всем программным разделам).   | 1 | Итоговая диагностика. Исполнение основных упражнений всех программных разделов в соответствии с методическими правилами                                   | 1 |

### Учебный план 2 года обучения

| № п/п | Перечень разделов, тем                                       | 2 год обучения |            |             | Форма контроля   |
|-------|--|----------------|------------|-------------|--|
|       |  | теория         | практика   | всего часов |  |
| 1.    | Вводное занятие  | 1              | 1          | 2           | Входная диагностика                                    |
| 2.    | Тренаж на разогрев мышц                                      | 10             | 50         | 60          | Наблюдение, анализ, обсуждение, самостоятельная работа |
| 3.    | Элементы Латиноамериканской программы                        | 15             | 40         | 55          | Наблюдение, анализ, обсуждение, самостоятельная работа |
| 4.    | Элементы Европейской программы                               | 12             | 35         | 47          | Наблюдение, анализ, обсуждение, самостоятельная работа |
| 5.    | Подготовка и участие в соревнованиях по танцевальному спорту | 6              | 20         | 26          | Анализ выступления                                     |
| 6.    | Танцевальные шаги  | 2              | 10         | 12          | Наблюдение, анализ, обсуждение, самостоятельная работа |
| 7.    | Танцевальные комбинации                                      | 5              | 7          | 12          | Наблюдение, анализ, обсуждение, самостоятельная работа |
| 8.    | Заключительное занятие                                       | 1              | 1          | 2           | Анализ, обсуждение, диагностика                        |
|       | <b>Всего:</b>  | <b>52</b>      | <b>164</b> | <b>216</b>  |  |



## Содержание программы 2 года обучения

| №  | Наименование программного раздела | Содержание программного раздела  |           |  |           |
|----|-----------------------------------|--|-----------|--|-----------|
|    |                                   | Теоретический блок   | Кол. Час. | Практический блок  | Кол. Час. |
| 1. | Вводное занятие                   | Инструктаж по технике безопасности во время занятий.<br>Повторение методических правил исполнения основных движений, изученных на первом году обучения.  | 1         | Входная диагностика.<br>Повторение основных движений, изученных на первом году обучения, в соответствии с методическими правилами.   | 1         |
| 2. | Тренаж на разогрев мышц           | Повторение методических правил исполнения упражнений, изученных на первом году обучения, а также изучение:<br>- позиций ног в спортивном танце 1,2,3,5;<br>- позиций рук 1,2,3 подготовительного положения;<br>- demi plie по 1,2,3 позициям;<br>- battements tendus simple из 1 поз. в сторону;   | 5         | Изучение и совершенствование исполнения:<br>- позиций ног в спортивном танце 1,2,3,5;<br>- позиций рук 1,2,3 подготовительного положения;<br>- demi plie по 1,2,3 позициям;<br>- battements tendus simple из 1 поз. В сторону;   | 10        |
|    |                                   | Объяснение методических правил исполнения упражнений:<br>- demi plie по 1,2,5 позициям;<br>- battements tendus из 1 поз. В сторону, вперед, назад;<br>- ver par terre;<br>- demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans;<br>- battements tendus jetes из 1поз. В сторону; вперед, назад;<br>- battements tendus pour –le-pied (без plie и с plie);<br>- releve lent из 1 поз. На 45 и 90 градусов в сторону;<br>- battements tandu jetes piques;<br>- battements tendus jetes со сгибом подъема из 1поз. В сторону;<br>- положение работающей ноги sur le cou- de- pied (учебное) впереди и сзади;<br>- releves на полупальцы из 1,2,5 поз.;<br>- grand battements jetes из 1 поз.;<br>- temps leve ver по 1, 2, 5 поз.;<br>- pitit changement de pieds;<br>- pas balance; | 5         | Выполнение и разучивание в соответствии с методическими правилами:<br>- demi plie по 1,2,5 позициям;<br>- battements tendus из 1 поз. В сторону, вперед, назад;<br>- ver par terre;<br>- demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans;<br>- battements tendus jetes из 1поз. В сторону; вперед, назад;<br>- battements tendus pour –le-pied (без plie и с plie);<br>- releve lent из 1 поз. На 45 и 90 градусов в сторону;<br>- battements tandue jetes piques;<br>- battements tendus jetes со сгибом подъема из 1поз. В сторону;<br>- положение работающей ноги sur le cou- de- pied (учебное) впереди и сзади;<br>- releves на полупальцы из 1,2,5 поз.;<br>- grand battements jetes из 1 поз.;<br>- temps leve ver по 1, 2, 5 поз.; | 40        |

|    |  |   |   |  |    |
|----|--|---|---|--|----|
|    |  | - pas de bourree simple.  |   | - petit changement de pieds;<br>- pas balance;<br>- pas de bourree simple.   |    |
| 3. | Элементы<br>Латиноамериканской программы | Повторение методических правил исполнения основных движений и фигур:<br>- позиций ног в спортивном танце 1,2,3,5;<br>- позиций рук 1,2,3 подготовительного положения;<br>- demi plie по 1,2,3 позиция;<br>- Самба: вер, самбоход, вольта, спот-вольта поворот;<br>- Ча-ча-ча: променад, рука к руке, спот поворот;<br>- Джайв: смена мест слева направо, справа налево, смена рук за спиной, стой и иди.  | 7 | Повторение исполнения:<br>- позиций ног в спортивном танце 1,2,3,5;<br>- позиций рук 1,2,3 подготовительного положения;<br>- demi plie по 1,2,3 позиция;<br>- Самба: вер, самбоход, вольта, спот-вольта поворот;<br>- Ча-ча-ча: променад, рука к руке, спот поворот;<br>- Джайв: смена мест слева направо, справа налево, смена рук за спиной, стой и иди.   | 5  |
|    |  | Объяснение методических правил исполнения фигур танцев:<br>- Самба: ботофога, левый поворот, соло поворот, закрытые роки, променадный бег, вольта влево и право со сменой мест;<br>- Ча-ча-ча: веер, алемана, открытый и закрытый хип-твист, правый волчок, таймстеп, кубинский брейк;<br>- Румба: основное движение, спот поворот, веер, алемана, закрытый и открытый хип-твист, хоккейная клюшка, кукарача;<br>- Джайв: американский спин поворот, хлыст, цыплячий ход. | 8 | Выполнение и разучивание в соответствии с методическими правилами:<br>- Самба: ботофога, левый поворот, соло поворот, закрытые роки, променадный бег, вольта влево и право со сменой мест;<br>- Ча-ча-ча: веер, алемана, открытый и закрытый хип-твист, правый волчок, таймстеп, кубинский брейк;<br>- Румба: основное движение, спот поворот, веер, алемана, закрытый и открытый хип-твист, хоккейная клюшка, кукарача;<br>- Джайв: американский спин поворот, хлыст, цыплячий ход. | 35 |
| 4. | Элементы<br>Европейской программы        | Повторение методических правил исполнения упражнений:<br>- медленный вальс: перемена правой и левой ноги, правый и левый квадрат, правый и левый поворот, спин поворот, импетус, шассе влево и вправо, вер;<br>- Квикстеп: четвертные повороты, правый поворот, спинповорот, импетус, левый бегущий поворот;<br>- Венский вальс: правый поворот.  | 3 | Повторение исполнения фигур:<br>- медленный вальс: перемена правой и левой ноги, правый и левый квадрат, правый и левый поворот, спин поворот, импетус, шассе влево и вправо, вер;<br>- Квикстеп: четвертные повороты, правый поворот, спинповорот, импетус, левый бегущий поворот;<br>- Венский вальс: правый поворот.  | 15 |

|    |  |   |   |   |    |
|----|--|---|---|---|----|
|    |  | Объяснение методических правил исполнения прыжковых упражнений и фигур танцев:<br>- Медленный вальс: левое и правое плетение, телемарк, левый Виск, Виск назад, открытый импетус, лок, лок вперёд и назад;<br>- Квикстеп: лок вперёд и назад, поворотный лок, открытый импетус, типль шассе вправо и влево;<br>- Танго: поступательный боковой шаг, противоположный шаг, звено, променад, левый поворот;<br>Венский вальс: правый поворот | 9 | Выполнение и разучивание в соответствии с методическими правилами:<br>- Медленный вальс: левое и правое плетение, телемарк, левый Виск, Виск назад, открытый импетус, лок, лок вперёд и назад;<br>- Квикстеп: лок вперёд и назад, поворотный лок, открытый импетус, типль шассе вправо и влево;<br>- Танго: поступательный боковой шаг, противоположный шаг, звено, променад, левый поворот;<br>- Венский вальс: правый поворот | 20 |
| 5. | Подготовка и участие в соревнованиях по танцевальному спорту | Изучение правил о допустимых фигур ФТСР в соответствии с классами спортсменов.  | 6 | Участие в городских и областных соревнованиях по спортивному танцу.   | 20 |
| 6. | Танцевальные шаги  | Изучение методических правил исполнения упражнений:<br>- шага «галоп»;<br>- pas польки;<br>- подскока в повороте.   | 1 | Повторение исполнения:<br>- шага «галоп»;<br>- pas польки;<br>- подскока в повороте.  | 2  |
|    |  | Объяснение методических правил исполнения упражнений:<br>- pas balance;<br>- pas de bourree simple.   | 1 | Выполнение и разучивание в соответствии с методическими правилами:<br>- pas balance;<br>- pas de bourree simple.  | 8  |
| 7. | Танцевальные комбинации                                      | Разучивание последовательности и методических правил исполнения танцевальных комбинаций на основе изученного программного материала, в соответствии с правилами ФТСР о допустимых фигурах.  | 5 | Выполнение и разучивание последовательности танцевальных комбинаций на основе изученного программного материала в соответствии с методическими правилами. Участие в спортивных соревнованиях городского, областного, регионального, российского, международного уровней.  | 7  |
| 8. | Заключительное занятие                                       | Повторение основных правил исполнения упражнений, изученных на четвертом году обучения (по всем программным разделам).  | 1 | Диагностика. Исполнение основных упражнений всех программных разделов в соответствии с методическими правилами.   | 1  |

### Учебный план 3 года обучения

| № п/п | Перечень разделов, тем  | 3 год обучения |            |             | Форма контроля   |
|-------|---|----------------|------------|-------------|--|
|       |   | теория         | практика   | всего часов |  |
| 1.    | Вводное занятие   | 1              | 1          | 2           | Входная диагностика                                    |
| 2.    | Тренаж на разогрев мышц   | 10             | 50         | 60          | Наблюдение, анализ, обсуждение, самостоятельная работа |
| 3.    | Элементы Латиноамериканской программы                           | 15             | 40         | 55          | Наблюдение, анализ, обсуждение, самостоятельная работа |
| 4.    | Элементы Европейской программы                                  | 12             | 35         | 47          | Наблюдение, анализ, обсуждение, самостоятельная работа |
| 5.    | Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивного танца | 6              | 20         | 26          | Анализ выступления                                     |
| 6.    | Танцевальные шаги   | 2              | 10         | 12          | Наблюдение, анализ, обсуждение, самостоятельная работа |
| 7.    | Танцевальные комбинации   | 5              | 7          | 12          | Наблюдение, анализ, обсуждение, самостоятельная работа |
| 8.    | Заключительное занятие  | 1              | 1          | 2           | Диагностика, анализ, выполнение упражнений             |
|       | <b>Всего:</b>   | <b>52</b>      | <b>164</b> | <b>216</b>  |  |

### Содержание программы 3 года обучения

| №  | Наименование программного раздела | Содержание программного раздела  |           |   |           |
|----|-----------------------------------|--|-----------|---|-----------|
|    |                                   | Теоретический блок   | Кол. Час. | Практический блок   | Кол. Час. |
| 1. | Вводное занятие                   | Инструктаж по технике безопасности во время занятий (во время исполнения прыжков, вращений). Просмотр фрагментов видеозаписей Чемпионатов России и мира. Повторение методических правил исполнения основных движений, изученных на втором году обучения. | 1         | Входная диагностика. Повторение основных движений, изученных на втором году обучения, в соответствии с методическими правилами.   | 1         |
| 2. | Тренаж на разогрев мышц           | Повторение / изучение методических правил исполнения упражнений:<br>- demi plie по 1,2,5 позициям;<br>- battements tendus из 1 поз. в сторону, вперед, назад;<br>- ver par terre;<br>- demi rond de jambe par terre                                      | 2         | Повторение и исполнение:<br>- demi plie по 1,2,5 позициям;<br>- battements tendus из 1 поз. В сторону, вперед, назад;<br>- ver par terre;<br>- demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans;<br>- battements tendus jetes из | 10        |

|    |                                       |  |   |    |
|----|---------------------------------------|--|---|----|
|    |                                       | <p>en dehors et en dedans;<br/> - battements tendus jetes из 1поз. В сторону; вперед, назад;<br/> - battements tendus pour –le-pied (без plie и с plie);<br/> - releve lent из 1 поз. На 45 и 90 градусов в сторону;<br/> - battements tandue jetes piques;<br/> - battements tendus jetes со сгибом подъема из 1поз. В сторону;</p>   | <p>1поз. В сторону; вперед, назад;<br/> - battements tendus pour –le-pied (без plie и с plie);<br/> - releve lent из 1 поз. На 45 и 90 градусов в сторону;<br/> - battements tandue jetes piques;<br/> - battements tendus jetes со сгибом подъема из 1поз. В сторону;</p>  |    |
|    |                                       | <p>- положение работающей ноги sur le cou- de- pied (учебное) впереди и сзади;<br/> - releves на полупальцы из 1,2,5 поз.;<br/> - grand battements jetes из 1 поз.;<br/> - temps leve вер по1, 2, 5 поз.;<br/> - pitit changement de pieds;<br/> - pas balance;<br/> - pas de bourree simple.</p>  | <p>2 - положение работающей ноги sur le cou- de- pied (учебное) впереди и сзади;<br/> - releves на полупальцы из 1,2,5 поз.;<br/> - grand battements jetes из 1 поз.;<br/> - temps leve вер по1, 2, 5 поз.;<br/> - pitit changement de pieds;<br/> - pas balance;<br/> - pas de bourree simple.</p>   | 5  |
|    |                                       | <p>Объяснение методических правил исполнения упражнений:<br/> - demi plie по 4 позиции;<br/> - grand plie по 1,2,5 поз.;<br/> - battements tendus из 5 поз. В сторону, вперед, назад;<br/> - rond de jambe par terre en dehors et en dedans по точкам и слитно;<br/> - battements tendus jetes из 5 поз. В сторону; вперед, назад;<br/> - releve lent из 5 поз. На 45 и 90 градусов в сторону, вперед, назад;<br/> - положение работающей ноги sur le cou- de- pied (условное) впереди и сзади;<br/> - battements frappes носком в пол;<br/> - grand battements jetes из 5 поз;<br/> - подготовительное упражнение к rond de jambe en l'air;<br/> - pas echarpe.</p> | <p>6 Входная диагностика.<br/> Выполнение и разучивание в соответствии с методическими правилами:<br/> - demi plie по 4 позиции;<br/> - grand plie по 1,2,5 поз.;<br/> - battements tendus из 5 поз. В сторону, вперед, назад;<br/> - rond de jambe par terre en dehors et en dedans по точкам и слитно;<br/> - battements tendus jetes из 5 поз. В сторону; вперед, назад;<br/> - releve lent из 5 поз. На 45 и 90 градусов в сторону, вперед, назад;<br/> - положение работающей ноги sur le cou- de- pied (условное) впереди и сзади;<br/> - battements frappes носком в пол;<br/> - grand battements jetes из 5 поз;<br/> - подготовительное упражнение к rond de jambe en l'air;<br/> - pas echarpe.</p> | 35 |
| 3. | Элементы Латиноамериканской программы | <p>Повторение методических правил исполнения фигур:<br/> - Самба: ботофога, левый поворот, соло поворот,</p>   | <p>4 Повторение и совершенствование исполнения:<br/> - Самба: ботофога, левый</p>   | 10 |

|    |                                |   |    |  |    |
|----|--------------------------------|---|----|--|----|
|    |                                | <p>закрытые роки, променадный бег, вольта влево и право со сменой мест;</p> <p>- Ча-ча-ча: веер, алемана, открытый и закрытый хип-твист, правый волчок, таймстеп, кубинский брейк;</p> <p>- Румба: основное движение, спот поворот, веер, алемана, закрытый и открытый хип-твист, хоккейная клюшка, кукарача;</p> <p>- Джайв: американский спин поворот, хлыст, цыплячий ход.</p>   |    | <p>поворот, соло поворот, закрытые роки, променадный бег, вольта влево и право со сменой мест;</p> <p>- Ча-ча-ча: веер, алемана, открытый и закрытый хип-твист, правый волчок, таймстеп, кубинский брейк;</p> <p>- Румба: основное движение, спот поворот, веер, алемана, закрытый и открытый хип-твист, хоккейная клюшка, кукарача;</p> <p>- Джайв: американский спин поворот, хлыст, цыплячий ход.</p>   |    |
|    |                                | <p>Объяснение методических правил исполнения фигур танцев:</p> <p>- Самба: рок поворот, пивот, раскручивание от руки, батакада, караоке;</p> <p>- Ча-ча-ча: левый волчок, кубинский брейк, турецкое полотенце, хип-твист и ронд Ча-ча-ча шоссе, синкопе;</p> <p>- Румба: скользящие дверцы, закрытый хип-твист, синкопе, поддержки;</p> <p>- Пасадобль: на месте, атака, разъединение, восемь, шестнадцать, плащ шоссе, твист, испанская линия, дробь;</p> <p>- Джайв: броски ног, волчок, вер, матрос.</p> | 11 | <p>Выполнение и разучивание фигур в соответствии с методическими правилами:</p> <p>- Самба: рок поворот, пивот, раскручивание от руки, батакада, караоке;</p> <p>- Ча-ча-ча: левый волчок, кубинский брейк, турецкое полотенце, хип-твист и ронд Ча-ча-ча шоссе, синкопе;</p> <p>- Румба: скользящие дверцы, закрытый хип-твист, синкопе, поддержки;</p> <p>- Пасадобль: на месте, атака, разъединение, восемь, шестнадцать, плащ шоссе, твист, испанская линия, дробь;</p> <p>- Джайв: броски ног, волчок, вер, матрос.</p> | 30 |
| 4. | Элементы Европейской программы | <p>Повторение / изучение методических правил исполнения упражнений:</p> <p>- Медленный вальс: левое и правое плетение, телемарк, левый Виск, Виск назад, открытый импетус, лок, лок вперед и назад;</p> <p>- Квикстеп: лок вперед и назад, поворотный лок, открытый импетус, тиль шассе вправо и влево;</p> <p>- Танго: поступательный боковой шаг, противоположный шаг, звено, променад, левый поворот;</p> <p>- Венский вальс: правый поворот</p>   | 3  | <p>Повторение и совершенствование исполнения:</p> <p>- Медленный вальс: левое и правое плетение, телемарк, левый Виск, Виск назад, открытый импетус, лок, лок вперед и назад;</p> <p>- Квикстеп: лок вперед и назад, поворотный лок, открытый импетус, тиль шассе вправо и влево;</p> <p>- Танго: поступательный боковой шаг, противоположный шаг, звено, променад, левый поворот;</p> <p>- Венский вальс: правый поворот</p>  | 5  |

|    |   |  |   |   |    |
|----|---|--|---|---|----|
|    |   | Объяснение методических правил исполнения прыжковых упражнений:<br>- Медленный вальс: синкопированные левое и правое плетения, поворотный лок, фолловой, слип, пивот, твист поворот, волчок, вер свей, ланч, трувовей, свивл;<br>- Квикстеп: поворотный лок, типси, перемена хезитейшен, подскоки, маятниковый поинт, бегущие окончания;<br>- Танго: венский кросс, файвстеп, левый поворот дама сбоку, правый твист поворот, фоловей, левый поворот на поступательном боковом шаге, прогрессивное звено;<br>- Медленный фокстрот: шаг перо, тройной шаг, импетус, телемарк, левое и правое плетение, твист, ховер кросс, шпилька, двойной левый спин;<br>- Венский вальс: перемена с левой и правой ноги, левый поворот, флекерл. | 9 | Выполнение и разучивание фигур в соответствии с методическими правилами:<br>Медленный вальс: синкопированные левое и правое плетения, поворотный лок, фолловой, слип, пивот, твист поворот, волчок, вер свей, ланч, трувовей, свивл;<br>- Квикстеп: поворотный лок, типси, перемена хезитейшен, подскоки, маятниковый поинт, бегущие окончания;<br>- Танго: венский кросс, файвстеп, левый поворот дама сбоку, правый твист поворот, фоловей, левый поворот на поступательном боковом шаге, прогрессивное звено;<br>- Медленный фокстрот: шаг перо, тройной шаг, импетус, телемарк, левое и правое плетение, твист, ховер кросс, шпилька, двойной левый спин;<br>- Венский вальс: перемена с левой и правой ноги, левый поворот, флекерл. | 30 |
| 5. | Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивного танца | Повторение методических правил регламента конкурса, изученных на втором году обучения. Изучение правил о допустимых фигур ФТСР в соответствии с классами спортсменов.  | 6 | Участие в городских и областных соревнованиях по спортивному танцу.   | 20 |
| 6. | Танцевальные шаги   | Повторение методических правил исполнения упражнений:<br>- шага «галоп»;<br>- pas польки;<br>- подскока в повороте.  | 1 | Повторение и совершенствование исполнения:<br>- шага «галоп»;<br>- pas польки;<br>- подскока в повороте.  | 2  |
|    |   | Объяснение методических правил исполнения упражнений:<br>- pas balance;<br>- pas de bourree simple.  | 1 | Выполнение и разучивание в соответствии с методическими правилами:<br>- pas balance;<br>- pas de bourree simple.  | 8  |
| 7. | Танцевальные комбинации   | Разучивание последовательности и методических правил исполнения танцевальных комбинаций на основе изученного программного материала, в соответствии с правилами ФТСР о   | 5 | Выполнение и разучивание последовательности танцевальных комбинаций на основе изученного программного материала в соответствии с методическими правилами. Участие в спортивных  | 7  |

|    |                        |  |   |   |   |
|----|------------------------|--|---|---|---|
|    |                        | допустимых фигурах.  |   | соревнованиях городского, областного, регионального, российского, международного уровней.   |   |
| 8. | Заключительное занятие | Повторение основных правил исполнения упражнений и танцевальных комбинаций, изученных на третьем году обучения (по всем программным разделам). | 1 | Анализ диагностика.<br>Исполнение основных, танцевальных комбинаций на основе изученного программного материала в соответствии с методическими правилами. | 1 |

### Учебный план 4 года обучения

| № п/п | Перечень разделов, тем                                       | 4 год обучения |            |             | Форма контроля  |
|-------|--|----------------|------------|-------------|---|
|       |  | теория         | практика   | всего часов |   |
| 1.    | Вводное занятие  | 1              | 1          | 2           | Входная диагностика   |
| 2.    | Тренаж на разогрев мышц                                      | 10             | 50         | 60          | Наблюдение, анализ, обсуждение, самостоятельная работа, опрос |
| 3.    | Элементы Латиноамериканской программы                        | 15             | 40         | 55          | Наблюдение, анализ, обсуждение, самостоятельная работа, опрос |
| 4.    | Элементы Европейской программы                               | 12             | 35         | 47          | Наблюдение, анализ, обсуждение, самостоятельная работа, опрос |
| 5.    | Подготовка и участие в соревнованиях по танцевальному спорту | 6              | 20         | 26          | Анализ выступления  |
| 6.    | Танцевальные шаги  | 2              | 10         | 12          | Наблюдение, анализ, обсуждение, самостоятельная работа, опрос |
| 7.    | Танцевальные комбинации                                      | 5              | 7          | 12          | Наблюдение, анализ, обсуждение, самостоятельная работа, опрос |
| 8.    | Аттестация на завершающем этапе реализации программы         | 1              | 1          | 2           | Аттестация  |
|       | <b>Всего:</b>  | <b>52</b>      | <b>164</b> | <b>216</b>  |   |

### Содержание программы 4 года обучения

| №  | Наименование программного раздела | Содержание программного раздела                     |           |   |           |
|----|-----------------------------------|---|-----------|---|-----------|
|    |                                   | Теоретический блок                                  | Кол. Час. | Практический блок                           | Кол. Час. |
| 1. | Вводное занятие                   | Инструктаж по технике безопасности во время занятий | 1         | Входная диагностика.<br>Повторение основных | 1         |



|    |                         |   |   |   |    |
|----|-------------------------|---|---|---|----|
|    |                         | (во время исполнения прыжков, вращений).<br>Просмотр фрагментов видеозаписей Чемпионатов России и мира.<br>Повторение методических правил исполнения основных движений, изученных на третьем году обучения.   |   | движений, изученных на третьем году обучения, в соответствии с методическими правилами.   |    |
| 2. | Тренаж на разогрев мышц | Повторение / изучение методических правил исполнения упражнений:<br>- demi plie по 1,2,5 позициям;<br>- battements tendus из 1 поз. В сторону, вперед, назад;<br>- ver par terre;<br>- demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans;<br>- battements tendus jetes из 1 поз. В сторону; вперед, назад;<br>- battements tendus pour –le-pied (без plie и с plie);<br>- releve lent из 1 поз. На 45 и 90 градусов в сторону;<br>- battements tandue jetes piques;<br>- battements tendus jetes со сгибом подъема из 1 поз. В сторону; | 2 | Повторение и совершенствование исполнения:<br>- demi plie по 1,2,5 позициям;<br>- battements tendus из 1 поз. В сторону, вперед, назад;<br>- ver par terre;<br>- demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans;<br>- battements tendus jetes из 1 поз. В сторону; вперед, назад;<br>- battements tendus pour –le-pied (без plie и с plie);<br>- releve lent из 1 поз. На 45 и 90 градусов в сторону;<br>- battements tandue jetes piques;<br>- battements tendus jetes со сгибом подъема из 1 поз. В сторону; | 10 |
|    |                         | - положение работающей ноги sur le cou- de- pied (учебное) впереди и сзади;<br>- releves на полупальцы из 1,2,5 поз.;<br>- grand battements jetes из 1 поз.;<br>- temps leve по 1, 2, 5 поз.;<br>- pitit changement de pieds;<br>- pas balance;<br>- pas de bourree simple.   | 2 | - положение работающей ноги sur le cou- de- pied (учебное) впереди и сзади;<br>- releves на полупальцы из 1,2,5 поз.;<br>- grand battements jetes из 1 поз.;<br>- temps leve по 1, 2, 5 поз.;<br>- pitit changement de pieds;<br>- pas balance;<br>- pas de bourree simple.   | 5  |
|    |                         | Объяснение методических правил исполнения упражнений:<br>- demi plie по 4 позиции;<br>- grand plie по 1,2,5 поз.;<br>- battements tendus из 5 поз. В сторону, вперед, назад;<br>- rond de jambe par terre en dehors et en dedans по точкам и слитно;<br>- battements tendus jetes из 5 поз. В сторону; вперед, назад;<br>- releve lent из 5 поз. На 45 и 90 градусов в сторону, вперед, назад;  | 6 | Выполнение и разучивание в соответствии с методическими правилами:<br>- demi plie по 4 позиции;<br>- grand plie по 1,2,5 поз.;<br>- battements tendus из 5 поз. В сторону, вперед, назад;<br>- rond de jambe par terre en dehors et en dedans по точкам и слитно;<br>- battements tendus jetes из 5 поз. В сторону; вперед, назад;<br>- releve lent из 5 поз. На 45 и 90 градусов в сторону, вперед, назад;   | 35 |

|    |                                       |  |   |  |    |
|----|---------------------------------------|--|---|--|----|
|    |                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- положение работающей ноги sur le cou- de- pied (условное) впереди и сзади;</li> <li>- battements frappes носком в пол;</li> <li>- grand battements jetes из 5 поз;</li> <li>- подготовительное упражнение к rond de jambe en l'air;</li> <li>- pas echappe.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- положение работающей ноги sur le cou- de- pied (условное) впереди и сзади;</li> <li>- battements frappes носком в пол;</li> <li>- grand battements jetes из 5 поз;</li> <li>- подготовительное упражнение к rond de jambe en l'air;</li> <li>- pas echappe.</li> </ul> |  |    |
| 3. | Элементы Латиноамериканской программы | <p>Повторение методических правил исполнения фигур, изученных на третьем году обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самба: рок поворот, пивот, раскручивание от руки, батакада, караоке;</li> <li>- Ча-ча-ча: левый волчок, кубинский брейк, турецкое полотенце, хип-твист и ронд Ча-ча-ча шоссе, синкопе;</li> <li>- Румба: скользящие дверцы, закрытый хип-твист, синкопе, поддержки;</li> <li>- Пасадобль: на месте, атака, разъединение, восемь, шестнадцать, плащ шоссе, твист, испанская линия, дробь;</li> <li>- Джайв: броски ног, волчок, вер, матрос</li> </ul>   | 4   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторение и совершенствование исполнения:</li> <li>- Самба: рок поворот, пивот, раскручивание от руки, батакада, караоке;</li> <li>- Ча-ча-ча: левый волчок, кубинский брейк, турецкое полотенце, хип-твист и ронд Ча-ча-ча шоссе, синкопе;</li> <li>- Румба: скользящие дверцы, закрытый хип-твист, синкопе, поддержки;</li> <li>- Пасадобль: на месте, атака, разъединение, восемь, шестнадцать, плащ шоссе, твист, испанская линия, дробь;</li> <li>- Джайв: броски ног, волчок, вер, матрос</li> </ul>   | 10 |
|    |                                       | <p>Объяснение методических правил исполнения фигур танцев:</p> <p>Самба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Локи с продвижением</li> </ul> <p>Смены ног</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Крузадо ход и локи в теневой позиции;</li> <li>- Контр Ботафого</li> <li>- Правый ролл</li> <li>- Карусель (круговая вольта вправо и влево)</li> <li>- Круговая вольта в правой теневой позиции. Вольта с одноимённых ног</li> <li>- Бег из променада в обратный променад ;</li> <li>- Ритмическое баунс движение</li> <li>- Смены ног</li> </ul> <p>Ча-ча-ча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тайм степ в ритме гуапача</li> <li>- Спиральный закрытый хип твист</li> </ul> | 11  | <p>Выполнение и разучивание фигур в соответствии с методическими правилами:</p> <p>Самба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Локи с продвижением</li> </ul> <p>Смены ног</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Крузадо ход и локи в теневой позиции</li> <li>- Контр Ботафого</li> <li>- Правый ролл</li> <li>- Карусель (круговая вольта вправо и влево)</li> <li>- Круговая вольта в правой теневой позиции. Вольта с одноимённых ног</li> <li>- Бег из променада в обратный променад ;</li> <li>- Ритмическое баунс движение</li> <li>- Смены ног</li> </ul> <p>Ча-ча-ча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тайм степ в ритме гуапача</li> <li>- Спиральный закрытый хип</li> </ul> | 30 |

|   |                                |  |  |   |   |
|---|--------------------------------|--|--|---|---|
|   |                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спиральный открытый хип твист</li> <li>- Следую за лидером</li> <li>- Дроблёный кубинский брейк в открытой;</li> <li>- Правый волчок (окончание Б)</li> </ul> <p>Румба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Альтернативное основное движение</li> <li>- Раскрытие влево и вправо</li> <li>- Кики ход вперёд и назад</li> <li>- Усложнённое раскрытие;</li> </ul> <p>Пасадобль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Перемещение</li> <li>- Атака</li> <li>- Променад</li> <li>- Закрытие из променада</li> <li>- Из променада в обратный променад</li> <li>- Шестнадцать;</li> </ul> <p>Джайв:</p> <p>Перекрученный фоллзвей с откидыванием</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрученный хлыст</li> <li>- Смена мест справа налево с двойным поворотом</li> <li>- Хлыст-Спин.</li> </ul> | <p>твист</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спиральный открытый хип твист</li> <li>- Следую за лидером</li> <li>- Дроблёный кубинский брейк в открытой;</li> <li>- Правый волчок (окончание Б)</li> </ul> <p>Румба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Альтернативное основное движение</li> <li>- Раскрытие влево и вправо</li> <li>- Кики ход вперёд и назад</li> <li>- Усложнённое раскрытие;</li> </ul> <p>Пасадобль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Перемещение</li> <li>- Атака</li> <li>- Променад</li> <li>- Закрытие из променада</li> <li>- Из променада в обратный променад</li> <li>- Шестнадцать;</li> </ul> <p>Джайв:</p> <p>Перекрученный фоллзвей с откидыванием</p> <p>Закрученный хлыст</p> <p>Смена мест справа налево с двойным поворотом</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Хлыст-Спин .</li> </ul> |   |   |
| 4 | Элементы Европейской программы | <p>Повторение методических правил исполнения упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Медленный вальс: синкопированные левое и правое плетения, поворотный лок, фолловой, слип, пивот, твист поворот, волчок, вер свей, ланч, трувовей, свивл;</li> <li>- Квикстеп: поворотный лок, типси, перемена хезитейшен, подскоки, маятниковый поинт, бегущие окончания;</li> <li>- Танго: венский кросс, файвстеп, левый поворот дама сбоку, правый твист поворот, фоловей, левый поворот на поступательном боковом шаге, прогрессивное звено;</li> <li>- Медленный фокстрот: шаг перо, тройной шаг, импетус, телемарк, левое и правое плетение, твист, ховер кросс, шпилька, двойной левый спин;</li> <li>- Венский вальс: перемена с</li> </ul>  | 3  | <p>Повторение и совершенствование исполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Медленный вальс: синкопированные левое и правое плетения, поворотный лок, фолловой, слип, пивот, твист поворот, волчок, вер свей, ланч, трувовей, свивл;</li> <li>- Квикстеп: поворотный лок, типси, перемена хезитейшен, подскоки, маятниковый поинт, бегущие окончания;</li> <li>- Танго: венский кросс, файвстеп, левый поворот дама сбоку, правый твист поворот, фоловей, левый поворот на поступательном боковом шаге, прогрессивное звено;</li> <li>- Медленный фокстрот: шаг перо, тройной шаг, импетус, телемарк, левое и правое плетение, твист, ховер кросс, шпилька, двойной левый спин;</li> </ul> | 5 |

|    |  |  |   |   |    |
|----|--|--|---|---|----|
|    |  | левой и правой ноги, левый поворот, флекерл.   |   | - Венский вальс: перемена с левой и правой ноги, левый поворот, флекерл.  |    |
|    |  | Объяснение методических правил исполнения прыжковых упражнений:<br>Медленный вальс:<br>- Изогнутое перо<br>- Шассе с поворотом влево<br>- Виск влево<br>- Закрытое крыло<br>- Правая шпилька<br>- Наружный спин;<br>Квикстеп:<br>- Типси влево и вправо<br>Быстрый открытый левый поворот<br>- Открытый импетус<br>- Открытый телемарк<br>- Ховер корте;<br>- Танго: Форстеп с поворотом<br>- Фоллэвей форстеп<br>- Наружный спин<br>- Виск влево<br>- Открытый телемарк;<br>Медленный фокстрот:<br>- Открытый правый поворот из ПП<br>- Правый твист поворот;<br>- Левая волна<br>- Перемена направления<br>- Открытый импетус поворот, Открытый телемарк<br>- Плетение из ПП;<br>Венский вальс:<br>- перемена с левой и правой ноги, левый поворот, флекерл. | 9 | Выполнение и разучивание фигур в соответствии с методическими правилами:<br>Медленный вальс:<br>- Изогнутое перо<br>- Шассе с поворотом влево<br>- Виск влево<br>- Закрытое крыло<br>- Правая шпилька<br>- Наружный спин;<br>Квикстеп:<br>- Типси влево и вправо<br>Быстрый открытый левый поворот<br>- Открытый импетус<br>- Открытый телемарк<br>- Ховер корте;<br>- Танго: Форстеп с поворотом<br>- Фоллэвей форстеп<br>- Наружный спин<br>- Виск влево<br>- Открытый телемарк;<br>Медленный фокстрот:<br>- Открытый правый поворот из ПП<br>- Правый твист поворот;<br>- Левая волна<br>- Перемена направления<br>- Открытый импетус поворот, Открытый телемарк<br>- Плетение из ПП;<br>Венский вальс:<br>- перемена с левой и правой ноги, левый поворот, флекерл. | 30 |
| 5. | Подготовка и участие в соревнованиях по танцевальному спорту | Повторение методических правил регламента конкурса, изученных на третьем году обучения:<br>Изучение правил о допустимых фигурах ФТСР в соответствии с классами спортсменов.  | 6 | Участие в городских и областных соревнованиях по спортивному танцу.   | 20 |
| 6. | Танцевальные шаги  | Повторение методических правил исполнения упражнений, изученных на третьем году обучения:<br>- шага «галоп»;<br>- рас польки;<br>- подскока в повороте.  | 1 | Повторение и совершенствование исполнения:<br>- шага «галоп»;<br>- рас польки;<br>- подскока в повороте.  | 2  |
|    |  | Объяснение методических правил исполнения  | 1 | Выполнение и разучивание в соответствии с методическими   | 8  |

|    |  |  |   |  |   |
|----|--|--|---|--|---|
|    |  | упражнений:<br>- pas balance;<br>- pas de bourree simple.  |   | правилами:<br>- pas balance;<br>- pas de bourree simple.   |   |
| 7. | Танцевальные комбинации                              | Разучивание последовательности и методических правил исполнения танцевальных комбинаций на основе изученного программного материала, в соответствии с правилами ФТСР о допустимых фигурах. | 5 | Выполнение и разучивание последовательности танцевальных комбинаций на основе изученного программного материала в соответствии с методическими правилами. Участие в спортивных соревнованиях городского, областного, регионального, российского, международного уровней. | 7 |
| 8. | Аттестация на завершающем этапе реализации программы | Повторение основных правил исполнения упражнений и танцевальных комбинаций, изученных на четвертом году обучения (по всем программным разделам).   | 1 | Аттестация. Исполнение основных, танцевальных комбинаций на основе изученного программного материала в соответствии с методическими правилами.   | 1 |

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график по программе «Бальный танец» (базовый уровень)**  
(Приложение № 1)

#### **Ресурсное обеспечение программы**

##### **1. Материально-техническое обеспечение программы**

Для успешной реализации программы необходимы:

- кабинет площадью не менее 100 м.кв. с зеркалами, с паркетным покрытием пола, с естественной вентиляцией, освещением и температурным режимом, соответствующим санитарно-гигиеническим нормам;
- танцевальная площадка не менее 240 м.кв. для репетиций выступлений;
- музыкальный центр для воспроизведения музыкального сопровождения;
- компьютер и LCD экран для демонстрации видеоматериала;
- раздевалка мужская и женская;
- специальная форма и обувь для учебных занятий;
- костюмерная для хранения сценических костюмов;
- фонотека с записью фонограмм для концертных номеров;
- комплект видеозаписей хореографических постановок;
- специальная и методическая литература по бальной хореографии.

##### **2. Информационно-методическое обеспечение**

**Формы и методы** организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный (устное объяснение, лекция, беседа);
- наглядно-иллюстративный (показ педагогом, демонстрация, разбор фото-видеозаписей);
- практический (упражнения, игры, тренинг);
- метод проблемного обучения (самостоятельный поиск решения, создание проблемных ситуаций);
- метод игры.

Программа строится на следующих принципах общей педагогики:

- принцип доступности материала, что предполагает оптимальный для усвоения объем материала, переход от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- принцип системности определяет постоянный, регулярный характер его осуществления;
- принцип последовательности предусматривает строгую поэтапность выполнения практических заданий и прохождения разделов, а также их логическую преемственность в процессе осуществления.

#### **Формы демонстрации результатов обучения**

- открытые занятия;
- участие в конкурсах, фестивалях, концертной деятельности.

#### **Формы контроля за усвоением программы:**

- опрос;
- проверка самостоятельной работы;
- обсуждение;
- наблюдение;
- лист учебных достижений (заполняется при проведении промежуточной (декабрь-январь, май) диагностики обучающихся и аттестации на завершающем этапе реализации программы).

#### **Формы и виды контроля:**

– **текущий контроль** – предполагает систематическую проверку и оценку знаний, умений и навыков по конкретным темам в течение учебного года;

– **входящая диагностика учащихся** – имеет диагностические задачи и осуществляется в начале учебного года (результаты заносятся в диагностическую карту). Цель – зафиксировать начальный уровень подготовки учащихся, имеющиеся знания, умения и навыки, связанные с предстоящей деятельностью;

– **промежуточная аттестация** осуществляется в середине учебного года с целью оценки теоретических знаний, а также практических умений и навыков по итогам полугодия / года, может проводиться в форме участия в традиционных конкурсах, фестивалях различного уровня. Промежуточный контроль проводится также в форме открытых занятий с последующим детальным обсуждением, на котором присутствуют руководитель объединения, учащиеся и приглашенные родители или лица, их заменяющие. В течение учебного года проводятся диагностические мероприятия (наблюдение, контрольные микросрезы, контрольные занятия, конкурсные выступления,) с целью педагогического анализа и оценки результатов обучения.

– **аттестация на завершающем этапе реализации программы** проводится в конце учебного года и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям. Аттестация на завершающем этапе проводится в форме открытого занятия или конкурсного выступления.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся ГАНОУ МО «ЦО «Лапландия».

#### **Диагностическая карта**

\_\_\_\_\_ учебный год ( \_\_\_\_ полугодие)

**Объединение «Бальный танец»**

Уровень **базовый** Год обучения \_\_\_\_\_ № группы \_\_\_\_\_

Возраст учащихся: \_\_\_\_\_ ФИО педагога д/о **Хотько А.В**

| № | Фамилия, имя учащегося | Владение основными принципами движения | Органичное исполнение движений | Уровень творческой активности | Способность к коммуникации и сотрудничеству |
|---|------------------------|--|--------------------------------|-------------------------------|---|
|   |                        |  |                                |                               |   |

|     |  | Начало<br>уч.г. | Конец<br>уч.г. | Начало<br>уч.г. | Конец<br>уч.г. | Начало<br>уч.г. | Конец<br>уч.г. | Начало<br>уч.г. | Конец<br>уч.г. |
|-----|--|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|
| 1.  |  |                 |                |                 |                |                 |                |                 |                |
| 2.  |  |                 |                |                 |                |                 |                |                 |                |
| 3.  |  |                 |                |                 |                |                 |                |                 |                |
| 4.  |  |                 |                |                 |                |                 |                |                 |                |
| 5.  |  |                 |                |                 |                |                 |                |                 |                |
| 6.  |  |                 |                |                 |                |                 |                |                 |                |
| 7.  |  |                 |                |                 |                |                 |                |                 |                |
| 8.  |  |                 |                |                 |                |                 |                |                 |                |
| 9.  |  |                 |                |                 |                |                 |                |                 |                |
| 10. |  |                 |                |                 |                |                 |                |                 |                |
| 11. |  |                 |                |                 |                |                 |                |                 |                |

Вывод:

Оценка проводится по трехуровневой системе:

Н – низкий уровень освоения программы;

С – средний уровень освоения программы;

В – высокий уровень освоения программы.

**Уровни образовательных результатов обучающегося и их критерии (1 год обучения):**

***Низкий***

- выполняет заданный ритмический рисунок с ошибками;
- не взаимодействует с партнером;
- не обращает внимания на качество своей работы;
- легко выполняет задания только после показа педагога или других участников творческого процесса;
- не внимателен к партнеру;
- не владеет правилами движения в зале.

***Средний***

- не всегда уверенно исполняет задания тренинга движения (зависит от сложности задания);
- проявляет упорство в достижении положительного результата, однако недостаточно терпелив и трудолюбив в качественном выполнении заданных упражнений;
- проявляет интерес к видео материалу;
- творчески подходит к выполнению заданий;
- самооценку и самоконтроль проявляет эпизодически;
- взаимодействует с членами творческой группы и всего коллектива;
- владеет правилами движения в зале.

***Высокий***

- уверенно держится в танцевальном зале,
- проявляет интерес к самостоятельному поиску видео материала, изучению истории бального танца;
- проявляет лидерские качества;
- способен к импровизации;
- упорен в достижении положительного качественного результата, самоконтроль и самооценка постоянны;
- легко взаимодействует с членами группы;
- уверенно владеет правилами движения в зале.

**Уровни образовательных результатов обучающегося и их критерии (2 год обучения):**

***Низкий***

- ошибается в воспроизведении заданного ритмического рисунка;
- не внимателен, не проявляет интерес к наблюдению за окружающими;
- не качественно выполняет задания тренинга;
- легко выполняет задания только после показа педагога или других участников творческого процесса, интерес к импровизации слабый;
- предпочитает одиночное движение, не требующее взаимодействия с партнёром;
- частично владеет терминологией.

***Средний***

- не всегда ритмичен;
- проявляет активный интерес к выполнению творческих заданий танцевального тренинга;
- любит импровизировать в сочетании фигур;
- упорен в достижении положительного, но не всегда качественного результата;
- самооценку и самоконтроль проявляет эпизодически;
- внимателен к партнеру, уважаем в коллективе;
- хорошо владеет терминологией.

***Высокий***

- свободно чувствует себя в танцевальном зале, самооценка и самоконтроль постоянны;
- проявляет интерес к самостоятельному подбору и освоению видео материала;
- способен создавать импровизационные композиции;
- упорен и последователен в достижении положительного качественного результата, вынослив, терпелив, трудолюбив;
- стремится к конкурсной деятельности;
- чувствует партнера и легко подстраивается под него;
- уважаем в коллективе;
- грамотно использует терминологию.

**Уровни образовательных результатов обучающегося и их критерии (3 год обучения):**

***Низкий***

- ошибается в воспроизведении заданного ритмического рисунка;
- не внимателен, не проявляет интерес к наблюдению за окружающими;
- не качественно выполняет задания тренинга;
- легко выполняет задания только после показа педагога или других участников творческого процесса, интерес к импровизации слабый;
- предпочитает одиночное движение, не требующее взаимодействия с партнёром;
- частично владеет терминологией.

***Средний***

- не всегда ритмичен;
- проявляет активный интерес к выполнению творческих заданий танцевального тренинга;
- любит импровизировать в сочетании фигур;
- упорен в достижении положительного, но не всегда качественного результата;
- самооценку и самоконтроль проявляет эпизодически;
- внимателен к партнеру, уважаем в коллективе;
- хорошо владеет терминологией.

***Высокий***

- свободно чувствует себя в танцевальном зале, самооценка и самоконтроль постоянны;
- проявляет интерес к самостоятельному подбору и освоению видео материала;
- способен создавать импровизационные композиции;
- упорен и последователен в достижении положительного качественного результата, вынослив, терпелив, трудолюбив;
- стремится к конкурсной деятельности;



- чувствует партнера и легко подстраивается под него;
- уважаем в коллективе;
- грамотно использует терминологию.

**Уровни образовательных результатов обучающегося и их критерии (4 год обучения):**

***Низкий***

- ошибается в воспроизведении заданного ритмического рисунка;
- не внимателен, не проявляет интерес к наблюдению за окружающими;
- не качественно выполняет задания тренинга;
- легко выполняет задания только после показа педагога или других участников творческого процесса, интерес к импровизации слабый;
- предпочитает одиночное движение, не требующее взаимодействия с партнёром;
- частично владеет терминологией.

***Средний***

- не всегда ритмичен;
- проявляет активный интерес к выполнению творческих заданий танцевального тренинга;
- любит импровизировать в сочетании фигур;
- упорен в достижении положительного, но не всегда качественного результата;
- самооценку и самоконтроль проявляет эпизодически;
- внимателен к партнеру, уважаем в коллективе;
- хорошо владеет терминологией.

***Высокий***

- свободно чувствует себя в танцевальном зале, самооценка и самоконтроль постоянны;
- проявляет интерес к самостоятельному подбору и освоению видео материала;
- способен создавать импровизационные композиции;
- упорен и последователен в достижении положительного качественного результата, вынослив, терпелив, трудолюбив;
- активно участвует в конкурсной деятельности;
- чувствует партнера и легко подстраивается под него;
- уважаем в коллективе;
- грамотно использует терминологию.

**Перечень информационно-методических материалов и литературы**

**Список литературы для педагогов**

1. Барышникова Т. Г. Азбука хореографии. – М.: Айрис-пресс, 2001. - 256с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. – СПб., 2002.- 40 с.
3. Бухвостова Л. В., Щекотина А. С. Композиция и постановка танца. – Орел, 2001. - 130 с.
4. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. – М.: Издательство ГНОМид, 2003. - 120 с.
5. Громова О. Н. 50 упражнений с музыкальным сопровождением. – М.: Издательство ГНОМид, 2002.-64 с.
6. Джозеф С. Х. Тело танцора. – М.: Новое слово, 2004.-76 с.
7. Ермолаева М. Г. Игра в образовательном процессе. – СПб.: КАРО, 2008.-122с.
8. Мессерер А. М. Танец. Мысль. Время. – М. : Искусство, 1990. -259 с.
9. Мочалов Ю. Н. Композиция сценического пространства. – М.: Музыкальная литература, 2001. - 239 с.
10. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 272 с.
11. Панова В. А., Соковикова Н. В. Психологические процессы и функция ритма в воспитании танцевальных движений: Проблемы танцевальной педагогической деятельности. – Новосибирск, 2002. - 113 с.
12. Сапогов А. А. Гармония духа и материи. – СПб.: ГИПЕРИОН, 2003.-349 с.
13. Фомин А. С. Детский танец в системе воспитания и образования. – М.: Педагогика, 1998. - 55с.

14. Федорова Г. П. Поиграем, потанцуем. – СПб.: Детство-пресс, 2002. - 48 с.
15. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев / Перевод и ред. Ю.С. Пина – М.С-П., 1993. – 49 с.
16. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. – Лондон. Имперское общество учителей танцев. /Перевод и редакция Ю.С. Пина. – М., С-П., 1992.-146 с.
17. Щербакова Н. А. От музыки к движению. – Москва, 2001. - 56 с.
18. Бальные танцы / ред. М. Заламане. - М.: Рига, 2005. - 319 с.
19. Бальные танцы. - М.: Latvijas Valsts Izdevnieciba, 2013. - 322 с.
20. 25. Рассел, Джесси Бальные танцы / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2012. - 930 с.
21. Эндрюс Т. Магия танца. - Москва: Высшая школа, 2015. - 256 с.
22. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ // Молодой ученый.–2015.– №15. –С.567-572с.
23. Санец Д.И. Образовательная программа дополнительного образования детей (адаптированная) «Основы бального танца для дошкольников».– М. 2016.– 24с.

#### **Список литературы для учащихся**

1. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.- 159 с.
2. Браиловская Л. В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. - 156 с.
3. Васильева Т. К. Секрет танца. - СПб.: 1997. - 479 с.
4. Володина О. В., Анисимова Т.Б. Самоучитель клубных танцев Funk, Trance, House. - Ростов на Дону: 2005.-155с.
5. Дункан А. Моя жизнь. Танец будущего. – М.: 1992. - 191 с.
6. Дыкман Л. Я. Гармоничный ребенок. Как этого достичь? Труд, игры, творчество, праздники года. – СПб.: Дамаск, 1999. - 176с.

#### **Список литературы для родителей**

1. Выготский Л. С. Психология развития ребенка. – М.: 2003. - 512 с.
2. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1991.- 93 с.
3. Гальперин С. И. Анатомия и физиология человека. Возрастные особенности с основами школьной гигиены. – Москва, 1974.-468 с.
4. Эндрюс Т. Магия танца. - Москва: Высшая школа, 2015. - 256 с.

#### **Электронные ресурсы**

1. Бальные танцы [Электронный ресурс] .- URL: <http://ballroom-dances.ru/page/malenkij-vals-dlva-detej> (дата обращения: 07.04.2022).
2. Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла [Электронный ресурс] .- URL: <https://fdsarr.ru/dance/documents/> (дата обращения: 07.04.2022).

**Календарный учебный график по программе**  
«Бальный танец» (базовый уровень) 1 г. об. группа № 1

Педагог: Хотько А.В., педагог дополнительного образования

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2022, 07.01.23, 23.02.2023, 08.03.2023, 1.05.2023, 9.05.2023

Каникулярный период:

- осенние каникулы –
- зимние каникулы –
- весенние каникулы –
- летние каникулы –

Во время осенних, зимних и весенних каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия       | Кол-во часов | Тема занятия   | Место проведения   | Форма контроля            |
|-------|-------|-------|--------------------------|---------------------|--------------|--|--------------------|---------------------------|
| 1.    |       |       |                          | Теория/<br>практика | 2            | Вводное занятие.   | Лапландия<br>к.304 | Входная<br>диагностика    |
| 2.    |       |       |                          | Теория/<br>практика | 2            | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос      |
| 3.    |       |       |                          | Теория/<br>практика | 2            | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы        | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ.    |
| 4.    |       |       |                          | Теория/<br>практика | 2            | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение<br>Анализ      |
| 5.    |       |       |                          | Теория/<br>практика | 2            | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы        | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ     |
| 6.    |       |       |                          | Теория/<br>практика | 2            | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные шаги                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ     |
| 7.    |       |       |                          | Теория/<br>практика | 2            | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные комбинации               | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>обсуждение |
| 8.    |       |       |                          | Теория/             | 2            | Тренаж на разогрев мышц  | Лапландия          | Наблюдение,               |

|     |  |  |  |                     |   |   |                    |  |
|-----|--|--|--|---------------------|---|---|--------------------|--|
|     |  |  |  | практика            |   | Элементы Latinoамериканской программы   | к.304              | самостоятельная работа                   |
| 9.  |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 10. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Latinoамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 11. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 12. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Подготовка и участие в конкурсах<br>исполнителей спортивного танца | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 13. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Latinoамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 14. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ.                   |
| 15. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Latinoамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение<br>Анализ                     |
| 16. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 17. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные шаги  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 18. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные комбинации  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>обсуждение                |
| 19. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Latinoамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |

|     |  |  |  |                     |   |   |                    |  |
|-----|--|--|--|---------------------|---|---|--------------------|--|
| 20. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 21. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 22. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 23. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Подготовка и участие в конкурсах<br>исполнителей спортивного танца | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 24. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 25. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ.                   |
| 26. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение<br>Анализ                     |
| 27. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 28. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные шаги  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 29. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные комбинации  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>обсуждение                |
| 30. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 31. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |

|     |  |  |  |                     |   |   |                    |  |
|-----|--|--|--|---------------------|---|---|--------------------|--|
| 32. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 33. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 34. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Подготовка и участие в конкурсах<br>исполнителей спортивного танца | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 35. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 36. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ.                   |
| 37. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение<br>Анализ                     |
| 38. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 39. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные шаги  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 40. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные комбинации  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>обсуждение                |
| 41. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 42. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 43. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |

|     |  |  |  |                     |   |   |                    |  |
|-----|--|--|--|---------------------|---|---|--------------------|--|
| 44. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 45. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Подготовка и участие в конкурсах<br>исполнителей спортивного танца | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 46. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 47. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ.                   |
| 48. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение<br>Анализ                     |
| 49. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 50. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные шаги  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 51. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные комбинации  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>обсуждение                |
| 52. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 53. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 54. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 55. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |

|     |  |  |  |                     |   |   |                    |  |
|-----|--|--|--|---------------------|---|---|--------------------|--|
| 56. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Подготовка и участие в конкурсах<br>исполнителей спортивного танца | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 57. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 58. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ.                   |
| 59. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение<br>Анализ                     |
| 60. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 61. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные шаги  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 62. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные комбинации  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>обсуждение                |
| 63. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 64. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 65. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 66. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 67. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Подготовка и участие в конкурсах                                   | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная           |



|     |  |  |  |                     |   |   |                    |  |
|-----|--|--|--|---------------------|---|---|--------------------|--|
|     |  |  |  |                     |   | исполнителей спортивного танца  |                    | работа                                   |
| 68. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 69. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ.                   |
| 70. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение<br>Анализ                     |
| 71. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 72. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные шаги  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 73. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные комбинации  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>обсуждение                |
| 74. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 75. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 76. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 77. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 78. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Подготовка и участие в конкурсах<br>исполнителей спортивного танца | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 79. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |

|     |  |  |  |                     |   |   |                    |  |
|-----|--|--|--|---------------------|---|---|--------------------|--|
| 80. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ.                   |
| 81. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение<br>Анализ                     |
| 82. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 83. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные шаги  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 84. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные комбинации  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>обсуждение                |
| 85. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 86. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 87. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 88. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 89. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Подготовка и участие в конкурсах<br>исполнителей спортивного танца | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 90. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 91. |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ.                   |

|      |  |  |                     |   |   |                    |  |
|------|--|--|---------------------|---|---|--------------------|--|
| 92.  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение<br>Анализ                     |
| 93.  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 94.  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные шаги  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 95.  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные комбинации  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>обсуждение                |
| 96.  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 97.  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 98.  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 99.  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 100. |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Подготовка и участие в конкурсах<br>исполнителей спортивного танца | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 101. |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 102. |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ.                   |
| 103. |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение<br>Анализ                     |
| 104. |  |  | Теория/             | 2 | Тренаж на разогрев мышц   | Лапландия          | Наблюдение,                              |

|                         |  |  |  |                     |   |  |                    |   |
|-------------------------|--|--|--|---------------------|---|--|--------------------|---|
|                         |  |  |  | практика            |   | Элементы Европейской программы                                   | к.304              | анализ  |
| 105.                    |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные шаги                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                               |
| 106.                    |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные комбинации               | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>обсуждение                           |
| 107.                    |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа            |
| 108.                    |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Заключительное занятие   | Лапландия<br>к.304 | Диагностика,<br>анализ,<br>выполнение<br>упражнений |
| <b>Всего: 216 часов</b> |  |  |  |                     |   |  |                    |   |

**Приложение № 1**

**Календарный учебный график по программе  
«Бальный танец» (базовый уровень) 2 г. об. группа № 1**

Педагог: Хотько А.В., педагог дополнительного образования

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2022, 07.01.23, 23.02.2023, 08.03.2023, 1.05.2023, 9.05.2023

Каникулярный период:

- осенние каникулы –
- зимние каникулы –
- весенние каникулы –
- летние каникулы –

Во время осенних, зимних и весенних каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия       | Кол-во часов | Тема занятия   | Место проведения   | Форма контроля                           |
|-------|-------|-------|--------------------------|---------------------|--------------|--|--------------------|--|
| 10    |       |       |                          | Теория/<br>практика | 2            | Вводное занятие.   | Лапландия<br>к.304 | Входная<br>диагностика                   |
| 11    |       |       |                          | Теория/<br>практика | 2            | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 11    |       |       |                          | Теория/<br>практика | 2            | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы        | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ.                   |
| 11    |       |       |                          | Теория/<br>практика | 2            | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение<br>Анализ                     |
| 11    |       |       |                          | Теория/<br>практика | 2            | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы        | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 11    |       |       |                          | Теория/<br>практика | 2            | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные шаги                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 11    |       |       |                          | Теория/<br>практика | 2            | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные комбинации               | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>обсуждение                |
| 11    |       |       |                          | Теория/<br>практика | 2            | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 11    |       |       |                          | Теория/<br>практика | 2            | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы        | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 11    |       |       |                          | Теория/<br>практика | 2            | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 11    |       |       |                          | Теория/<br>практика | 2            | Тренаж на разогрев мышц  | Лапландия          | Наблюдение,                              |

|    |  |  |  |                     |   |   |                    |  |
|----|--|--|--|---------------------|---|---|--------------------|--|
|    |  |  |  | практика            |   | Элементы Европейской программы  | к.304              | опрос                                    |
| 12 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Подготовка и участие в конкурсах<br>исполнителей спортивного танца | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 12 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 12 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ.                   |
| 12 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение<br>Анализ                     |
| 12 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 12 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные шаги  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 12 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные комбинации  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>обсуждение                |
| 12 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 12 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 12 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 13 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 13 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц   | Лапландия          | Наблюдение,                              |

|    |  |  |  |                     |   |  |                    |  |
|----|--|--|--|---------------------|---|--|--------------------|--|
|    |  |  |  | практика            |   | Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивного танца                            | к.304              | самостоятельная работа                   |
| 13 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                           | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 13 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ.                   |
| 13 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                           | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение<br>Анализ                     |
| 13 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 13 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные шаги   | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 13 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные комбинации   | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>обсуждение                |
| 13 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                           | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 13 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 14 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                           | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 14 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 14 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивного танца | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 14 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц  | Лапландия          | Наблюдение,                              |

|    |  |  |  |                     |   |   |                    |  |
|----|--|--|--|---------------------|---|---|--------------------|--|
|    |  |  |  | практика            |   | Элементы Latinoамериканской программы   | к.304              | опрос                                    |
| 14 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ.                   |
| 14 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Latinoамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение<br>Анализ                     |
| 14 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 14 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные шаги  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 14 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные комбинации  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>обсуждение                |
| 14 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Latinoамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 15 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 15 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Latinoамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 15 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 15 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Подготовка и участие в конкурсах<br>исполнителей спортивного танца | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 15 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Latinoамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 15 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ.                   |



|    |  |  |  |                     |   |   |                    |  |
|----|--|--|--|---------------------|---|---|--------------------|--|
| 15 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение<br>Анализ                     |
| 15 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 15 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные шаги  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 15 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные комбинации  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>обсуждение                |
| 16 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 16 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 16 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 16 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 16 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Подготовка и участие в конкурсах<br>исполнителей спортивного танца | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 16 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 16 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ.                   |
| 16 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение<br>Анализ                     |

|    |  |  |                     |   |   |                    |  |
|----|--|--|---------------------|---|---|--------------------|--|
| 16 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 16 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные шаги  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 17 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные комбинации  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>обсуждение                |
| 17 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 17 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 17 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 17 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 17 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Подготовка и участие в конкурсах<br>исполнителей спортивного танца | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 17 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 17 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ.                   |
| 17 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение<br>Анализ                     |
| 17 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |

|    |  |  |                     |   |   |                    |  |
|----|--|--|---------------------|---|---|--------------------|--|
| 18 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные шаги  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 18 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные комбинации  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>обсуждение                |
| 18 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 18 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 18 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 18 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 18 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Подготовка и участие в конкурсах<br>исполнителей спортивного танца | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 18 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 18 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ.                   |
| 18 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение<br>Анализ                     |
| 19 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 19 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные шаги  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 19 |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц   | Лапландия          | Наблюдение,                              |

|    |  |  |  |                     |   |   |                    |  |
|----|--|--|--|---------------------|---|---|--------------------|--|
|    |  |  |  | практика            |   | Танцевальные комбинации   | к.304              | обсуждение                               |
| 19 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 19 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 19 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 19 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 19 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Подготовка и участие в конкурсах<br>исполнителей спортивного танца | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 19 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 19 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ.                   |
| 20 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение<br>Анализ                     |
| 20 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 20 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные шаги  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 20 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные комбинации  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>обсуждение                |
| 20 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная           |

|    |  |  |  |                     |   |   |                    |  |
|----|--|--|--|---------------------|---|---|--------------------|--|
|    |  |  |  |                     |   |   |                    | работа                                   |
| 20 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 20 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 20 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 20 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Подготовка и участие в конкурсах<br>исполнителей спортивного танца | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 20 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>опрос                     |
| 21 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ.                   |
| 21 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение<br>Анализ                     |
| 21 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Европейской программы                                     | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 21 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные шаги  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>анализ                    |
| 21 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Танцевальные комбинации  | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>обсуждение                |
| 21 |  |  |  | Теория/<br>практика | 2 | Тренаж на разогрев мышц<br>Элементы Латиноамериканской программы                              | Лапландия<br>к.304 | Наблюдение,<br>самостоятельная<br>работа |
| 21 |  |  |  | Теория/             | 2 | Заключительное занятие  | Лапландия          | Диагностика,                             |

|                         |  |  |  |          |  |  |       |                                     |
|-------------------------|--|--|--|----------|--|--|-------|-------------------------------------|
|                         |  |  |  | практика |  |  | к.304 | анализ,<br>выполнение<br>упражнений |
| <b>Всего: 216 часов</b> |  |  |  |          |  |  |       |                                     |