Муниципальный орган управления образованием – Управление образованием Тавдинского муниципального округа

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр творческого развития и гуманитарного образования «Гармония»

Допущена к реализации решением
Педагогического совета МАОУ ДО
ЦТР и ГО «Гармония»
Протокол № 3
от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МАОУ ДО
ЦТР и ГО «Гармония»
от 31.08.2026 г. № 427

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности
ТАНЦЕВАЛЬНО - СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ВДОХНОВЕНИЕ»

Возраст учащихся: 5 - 16 лет
Срок реализации: 10 лет

Авторы – составители:
Швеглер Наталья Юрьевна,
педагог дополнительного образования;

г. Тавда, 2026г.

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа Танцевально-спортивный клуб «ВДОХНОВЕНИЕ» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
10. Письмо Минпросвещения России от 30.12. 2022 № АБ-3924/06 (О направлении методических рекомендаций (вместе с методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей- инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
11. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. №162- Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

12. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 г. № 582-д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях».
13. Устав МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» г. Тавды.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ТСК «Вдохновение» соответствует **физкультурно – спортивной направленности,** т.к. развивает физические способности и укрепление здоровье детей путём вовлечения в активную танцевально-спортивную деятельность.

Актуальность программы.

В настоящее время спортивный танец завоёвывает всё более широкую популярность в России и во всём мире. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями.

В связи с высокой популярностью данного вида творчества, возникла необходимость создания танцевально-спортивного клуба и на базе МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» в городе Тавде.

Обучение по программе ориентировано на ребенка, учитывает современные тенденции в развитии дополнительного образования. Данная программа совмещает два направления: спортивное и развивающее – обучающиеся имеют возможность реализовать свой творческий потенциал, участвуя в концертных и конкурсных номерах, а также приобрести спортивный разряд на соревнованиях по спортивным бальным танцам.

Занятия по программе дают возможность для самореализации и самосовершенствования учащегося как танцора - исполнителя танцевальных номеров, не ставящего перед собой цель достичь спортивно-танцевальных высот, так и танцора-спортсмена, стремящегося к вершинам танцевального мастерства.

Педагогическая задача автора программы - через обучение спортивному бальному танцу и сценическому мастерству, развивать у обучающихся хореографические навыки, ориентируя на лучшие образцы исполнения спортивных бальных танцев, вырабатывать умение воплотить художественное содержание танца, передать его зрителю, воспитывать у подрастающего поколения художественно – эстетический вкус и культуру общения.

Многие современные дети много времени проводят перед экранами компьютера, гаджетами, избегают двигательной активности. Вследствие этого происходит нарушение осанки, появляются сутулость, искривление позвоночника, у детей проявляется повышенная утомляемость, хроническая усталость. Результат занятий бальными танцами для детей – это профилактика и корректировка сколиоза, плоскостопия, улучшается осанка, вырабатывается красивая походка. При регулярных занятиях улучшается физическое здоровье в целом. Бальные танцы – это зрелищное, гармоничное сочетание искусства и спорта, развивающие одновременно и физические данные (силу и выносливость, координацию и гибкость) и художественную выразительность (реакцию и музыкальность, пластичность) а также способствуют

формированию волевых качеств: дисциплины, самоконтроля, навыкам работы в команде.

Кроме того, у обучающихся формируется умение достойно держаться перед публикой во время выступления и подобный навык позволяет выработать привычку увереннее чувствовать себя в окружающем мире, у них вырабатывать активная жизненная позиция, позволяющая быть успешным в обществе.

Отличительные особенности программы.

Программа является **модифицированной**. В основу программы положены: спортивная образовательная программа «Школа бального танца» автор Елена и Алексей Долбинины (г.Новоуральск) интернет материалы и личный опыт автора программы.

Программа реализуется согласно классической методике обучения бального танца для начинающих, разработанной Московской Федерацией танцевального спорта. Перед началом занятий педагог коротко рассказывает историю изучаемого на занятии танца. В процессе обучения происходит показ и объяснение педагогом грамотного исполнения каждого элемента отдельно взятой фигуры в игровой форме. Перед изучением новой фигуры педагог использует упражнения и танцевальные игры, которые помогут обучающимся лучше понять и запомнить новые элементы танца. После этого обучающиеся повторяют изученные движения. Изучив ряд основных движений по каждому танцу, дети отрабатывают до полного запоминания под счет и под музыку, соединенные педагогом фигуры. Когда обучающиеся запомнят соединенные фигуры – вариации, педагог начинает творчески развивать исполнение отдельных фигур каждым обучающимся в процессе игры, добиваясь высокого качества техники и индивидуального стиля. В развитии данного стиля педагог ищет для обучающегося те способы выражения, которые соответствуют его физическим способностям и уровню понимания изучаемого материала.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медицинского и педагогического контроля).

Занятия предполагают определенную динамичную последовательность в приобретении знаний, умений и навыков, а также соблюдение специфических рамок обучения и ритмичности нагрузки.

Уровень программы, объем и срок освоения программы.

Программа имеет три уровня обучения - ***стартовый и базовый и продвинутый:***

стартовый уровень направлен на мотивацию интереса к спортивной деятельности, овладение первоначальными умениями в области спортивно-бального танца**;**

базовый уровень направлен на освоение и демонстрацию базовых умений, знаний и навыков по спортивно-бальным танцам, а также выявление и поддержка детей, проявивших способности в данном направлении;

продвинутый уровень углубленное изучение содержания общеразвивающей программы, способность исполнять фигуры и танцы высокой степени сложности классов E D C B A.

Адресатами программы являются подростки (мальчики, девочки) от 5 до 16 лет, имеющие медицинский доступ к занятиям.

Краткие возрастные особенности:

Психологические особенности воспитанников учитываются при подборе репертуара, выборе форм обучения, определении задач учебно-воспитательного процесса.

Психологическими особенностями обучающихся дошкольного возраста является активное и устойчивое внимание, яркость воображения. Зрительное восприятие преобладает над слуховым. Дети психологически уже подготовлены к восприятию норм и правил поведения. Ведущей деятельностью в этой возрастной группе является игра, что делает выбор игровых технологий наиболее результативным.

Обучающиеся начального школьного возраста характеризуются более устойчивым вниманием и образным мышлением. У них возрастает роль слухового восприятия и словесно-логического мышления, формируется умение рассуждать и сравнивать. Улучшается пространственная ориентация. Ведущей деятельностью становится учение, но и игра продолжает сохранять свою значимость.

В подростковом возрасте мышление становится более системным, доказательным и обоснованным, а восприятие более содержательным. Развивается способность самостоятельно анализировать, сравнивать и обобщать свою деятельность. Навыки у подростков быстро и надолго закрепляются, развиваются специальные навыки и способности. Ведущей деятельностью становится общественно- полезная деятельность.

Наполняемость группы – 12 человек.

Состав группы постоянный. Набор детей в группу обучения осуществляется на добровольной основе. Программа предусматривает разноуровневые и разновозрастные учебные группы, что дает возможность использовать метод «наставничества» – опытные воспитанники опекают новичков, старшие помогают младшим.

Для допуска к занятиям учащиеся должны иметь соответствующую танцевальную форму и обувь:

Для девочек: купальники или футболки, юбка выше колена или рейтинговое платье, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), впоследствии специальные танцевальные туфли, белые носки, волосы должны быть убраны в пучок.

Для мальчиков: брюки, шорты до колен, светлые футболки или рубашки, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), впоследствии специальная танцевальная обувь.

Объем и срок освоения программы.

1-2 год обучения – категория «Дети – 0», возраст 5-6 лет – 72 часа;

3 год обучения – категория «Дети – 1», возраст 7-8 лет – 108 часов;

4 год обучения – категория «Дети – 1», возраст 7-8 лет – 180 часов;

5-6 год обучения – категория «Дети – 2», возраст 9-10 лет – 180 часов;

7-8 год обучения – категория «Юниоры – 1», возраст 11 -12 лет– 180 часов;

9 год обучения – категория «Юниоры – 2», возраст 13 -14 лет– 180 часов;

10 год обучения – категория «Молодёжь», возраст 15 -16 лет– 108 часов.

Срок реализации – 10 лет.

Объем программы: 1512 часов.

Режим занятий:

- продолжительность одного академического часа – 45 мин.
- перерыв между учебными занятиями – 10 минут.
-общее количество часов в неделю – 1, 2, 3 часа.

Занятия проводятся 1, 2 раз в неделю по 1, 2 академических часа.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса:

- *фронтальная:* работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- *коллективная:* организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт и т.п.);
- *групповая:* организация работы в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося;

индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Формы реализации образовательной программы:

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Перечень форм проведения занятий:

Беседа, занятие-игра, практическое занятие, мастер-класс, сводные репетиции, турнир, презентация, класс-концерт, конкурс, концерт, экскурсия, посещение концертов и выставок, видео и фото просмотр материалов соревнований с последующим анализом.

В программу также включены мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни, профилактику асоциального поведения и вредных привычек (беседы о вреде курения, алкоголя и наркотиков).

В целях разнообразия форм работы с детьми, сплочения коллектива предусмотрено проведение тематических встреч, вечеров, дискотек, участие в мероприятиях досугового характера ЦТР и ГО «Гармония» («Осенний бал», фестиваль учащихся ЦТР и ГО «Гармония» «Лучшие из лучших» и т. д.).

Большая роль в программе отведена работе с родителями (собрания, беседы, индивидуальные консультации, совместные мероприятия).

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы турнир, класс-концерт.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: приобщение обучающихся к искусству бального танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, раскрытие индивидуальных способностей обучающихся, достижение высокого уровня исполнительского мастерства каждого танцора и танцевально-спортивных пар, развитие творческой активности, артистизма и музыкальности, формирование личностных качеств исполнителя.

Данная цель реализуется через решение следующих **задач:**

Обучающие:

- дать начальные знания по истории бальных танцев;
- дать специальные знания по спортивным бальным танцам;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

Развивающие:

- сформировать правильную красивую осанку;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- развить чувство ритма;
- развить память и внимание;
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить творческие танцевальные способности;
- развить индивидуальность каждой танцевальной пары;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить творческую активность детей в процессе исполнения спортивных бальных танцев.

Воспитательные:

- привить трудолюбие; воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Год обучения	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестационного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1и 2 год обучения	Вводное занятие	1	-	1	Коллективное обсуждение
	Ориентирование в зале.	2	1	1	Наблюдение
	Разминка	12	2	10	Самостоятельное выполнения упражнения
	Общефизическая подго-товка (в т.ч. хореография)	8	1	7	Самостоятельное выполнения упражнения
	Партерная гимнастика	8	1	7	Самостоятельное

	(растяжка)				выполнения упражнения
	Музыкальность, ритм	4	1	3	Наблюдение
	Танцевальные элементы	12	2	10	Самостоятельное выполнения упражнения
	Обучающие танцы	8	1	7	Самостоятельная работа
	Танцы отечественной программы	16	3	13	концерт
	Итоговое занятие	1	-	1	Творческий отчет
	Итого 1 год обучения	**72**	**12**	**60**	
	Итого 2 год обучения	**72**	**12**	**60**	
3 год обучения	Водное занятие	1	1	-	Коллективное обсуждение
	Разминка	8	-	8	Самостоятельное выполнение упражнения
	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	5	1	4	Самостоятельное выполнение упражнения
	Партерная гимнастика (растяжка)	10	-	10	Самостоятельное выполнение упражнения
	Музыкальность, ритм	5	1	4	Самостоятельное выполнение упражнения
	Танцевальные элементы	10	-	10	Самостоятельное выполнение упражнения
	Танцы европейской программы	34	4	30	Самостоятельное выполнение упражнения
	Танцы латиноамериканской программы	34	4	30	Самостоятельное выполнение упражнения
	Итоговое занятие	1	-	1	Класс концерт, творческий отчет
	Итого 3 год обучения:	**108**	**11**	**97**	
4 год обучения	Водное занятие	2	1	1	Коллективное обсуждение
	Ориентирование в зале.	2	1	1	наблюдение
	Разминка	14	-	14	Самостоятельное выполнение упражнения
	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	22		22	Самостоятельное выполнение упражнения
	Партерная гимнастика (растяжка)	22	-	22	Самостоятельное выполнение упражнения
	Музыкальность, ритм	4	1	3	Самостоятельное выполнение упражнения
	Танцевальные элементы	22	-	22	Самостоятельное выполнение упражнения
	Игровой стретчинг	30	2	28	Самостоятельное выполнение упражнения
	Танцы европейской программы	30	4	26	Самостоятельное выполнение упражнения
	Танцы латиноаме-риканской программы	30	4	26	
	Итоговое занятие	2		2	Класс концерт, творческий отчет
	Итого 4 год обучения:	**180**	**13**	**167**	
5	Водное занятие	2	2		Коллективное обсуждение

год обучения	Разминка	16	-	16	Самостоятельное выполнение упражнения
	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	16	-	16	Самостоятельное выполнение упражнения
	Партерная гимнастика (растяжка)	12	-	12	Самостоятельное выполнение упражнения
	Музыкальность, ритм	6		6	Самостоятельное выполнение упражнения
	Танцевальные элементы	10	-	10	Самостоятельное выполнение упражнения
	Танцы европейской программы	22	4	18	Самостоятельное выполнение упражнения
	Танцы латино-американской программы	22	4	18	Самостоятельное выполнение упражнения
	Итоговое занятие	2		2	Класс концерт, творческий отчет
	Итого 5 год обучения:	**108**	**10**	**98**	
6 год обучения	Водное занятие	2	2	-	Коллективное обсуждение
	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	28	-	28	Самостоятельное выполнение упражнения
	Партерная гимнастика (растяжка)	28	-	28	Самостоятельное выполнение упражнения
	Танцы европейской программы	42	2	40	Самостоятельное выполнение упражнения
	Танцы латиноамериканской программы	42	2	40	Самостоятельное выполнение упражнения
	Творческая деятельность	36	-	36	
	Итоговое занятие	2		2	Творческий отчет
	Итого:	**180**	**6**	**174**	
7 год обучения	Водное занятие	2	2	-	Коллективное обсуждение
	Общефизическая подготовка. Хореография	18	-	18	Самостоятельное выполнение упражнения
	Партерная гимнастика (растяжка)	18	-	18	Самостоятельное выполнение упражнения
	Танцы европейской программы	34	2	32	Творческий отчет
	Танцы латиноамериканской программы	34	2	32	Творческий отчет
	Итоговое занятие	2		2	Класс концерт, творческий отчет
	Итого 7 год обучения:	**108**	**6**	**102**	
8 год обучения	Водное занятие	2	2		
	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	18	-	18	Самостоятельное выполнение упражнений
	Партерная гимнастика (растяжка)	18	-	18	Самостоятельное выполнение упражнений
	Танцы европейской программы	34	2	32	Творческий отчет
	Танцы латиноамериканской программы	34	2	32	Творческий отчет
	Итоговое занятие	2		2	Класс концерт
	Итого 8 год обучения:	**108**	**6**	**102**	

9 год обучения	Водное занятие	2	2		Коллективное обсуждение
	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	18	-	18	Самостоятельное выполнение упражнений
	Партерная гимнастика (растяжка)	18	-	18	Самостоятельное выполнение упражнений
	Танцы европейской программы	34	2	32	Творческий отчет
	Танцы латиноамериканской программы	34	2	32	Творческий отчет
	Итоговое занятие	2	-	2	Класс концерт
	Итого 9 год обучения:	**108**	**6**	**102**	
10 год обучения	Водное занятие	2	2	-	Коллективное обсуждение
	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	16	-	16	Самостоятельное выполнение упражнений
	Партерная гимнастика (растяжка)	8	-	8	Самостоятельное выполнение упражнений
	Танцы европейской программы	40	2	38	Творческий отчет
	Танцы латиноамериканской программы	40	2	38	Творческий отчет
	Итоговое занятие	2	-	2	Класс концерт
	Итого 10 год обучения:	**108**	**6**	**102**	
	Итого:	**1224**			

Учебный (тематический) план 1 и 2 года обучения (72 часа)

В группах детей дошкольного возраста, занятия проводятся в интегрированной форме, то есть теория и практика совмещены.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестационного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Коллективное обсуждение
2.	Ориентирование в зале.	2	1	1	Наблюдение
3.	Разминка	12	2	10	Самостоятельное выполнения упражнения
4.	Общефизическая подго-товка (в т.ч. хореография)	8	1	7	Самостоятельное выполнения упражнения
5.	Партерная гимнастика (растяжка)	8	1	7	Самостоятельное выполнения упражнения
6.	Музыкальность, ритм	4	1	3	Наблюдение
7.	Танцевальные элементы	12	2	10	Самостоятельное выполнения упражнения
8.	Обучающие танцы	8	1	7	Самостоятельная работа
9.	Танцы отечественной программы	16	3	13	концерт
10	Итоговое занятие	1	-	1	Творческий отчет
	Итого	**72**	**12**	**60**	

Содержание учебного (тематического) плана 1-2 года обучения (72 часа)

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения в танцевальном зале. Техника безопасности, правила поведения в ЦТР и ГО «Гармония», правила дорожного движения, правила противопожарной безопасности

Требования к форме одежды.

Практика: Игры на сплочение и знакомство. Экскурсия по ЦТР и ГО «Гармония». Демонстрация достижений ведущих спортсменов.

Тема 2. Ориентирование в зале.

Теория: объяснение и показ: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;

- понятие линии танца, как проходит линия танца.

Практика: построение: линии, колонны, интервала, диагонали

Тема 3. Разминка.

Теория: Объяснение и показ: положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений.

Практика:

- положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений.

-упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;

-упражнения для корпуса и бедер;

-упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

-упражнения для развития плавности движений рук;

Тема 4. Общефизическая подготовка. Хореография.

Теория: знакомство с хореографическими терминами.

Практика:

-тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);

-силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);

-развитие быстроты выполнения элементов

-знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-6);

-классическая хореография.

Тема 5. Партерная гимнастика (растяжка).

Теория: Понятие – партерная гимнастика. Объяснение и показ упражнений.

Практика:

-тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);

- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;

- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);

- «Лягушка» (развитие выворотности бедра);

- шпагат (подготовительное упражнение);

- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);

- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя)

Тема 6. Музыкальность, ритм.

Теория: понятия ритм и музыкальность;

Практика:

- упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

Тема 7. Танцевальные элементы

Теория: Объяснение и показ танцевальных элементов, корректировка, пояснения.

Практика:

- разучивание простейших учебных танцевальных элементов («шаг-приставка-шаг-точка», «Ладушки»);
- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);
- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног.

Тема 8. Обучающие танцы.

Теория: Беседа на тему законы исполнительского искусства: не вставать спиной к зрителю, улыбаться на сцене, голова повернута к зрителю во время исполнения движения, не ронять предметов, с которыми вышли выступать, а если уронили - не поднимать, не разговаривать между собой во время исполнения танца.

Практика: танец «Классики»; танец «Стирка». Танец «Маленьких утят» танец «Аннушка», полька с хлопками

Тема 9. Танцы Отечественной программы

Теория: история танцев «Вару-вару»;ь«Русский медленный»;

- «Берлинская полька».

Практика: «Вару-вару»; «Русский медленный»; «Берлинская полька».

Тема 10. Итоговое занятие.

Теория : Беседа на тему дисциплины на мероприятиях.

Практика: Подготовка к праздничному мероприятию. «Творческий отчет».

Учебный (тематический план) 3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестационного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Водное занятие	1	1	-	Коллективное обсуждение
2.	Разминка	8	-	8	Самостоятельное выполнение упражнения
3.	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	5	1	4	Самостоятельное выполнение упражнения
4.	Партерная гимнастика (растяжка)	10	-	10	Самостоятельное выполнение упражнения
5.	Музыкальность, ритм	5	1	4	Самостоятельное выполнение упражнения

6.	Танцевальные элементы	10	-	10	Самостоятельное выполнение упражнения
7.	Танцы европейской программы	34	4	30	Самостоятельное выполнение упражнения
8.	Танцы латиноамериканской программы	34	4	30	Самостоятельное выполнение упражнения
9.	Итоговое занятие	1	-	1	Класс концерт, творческий отчет
	Итого:	**108**	**11**	**97**	

Содержание учебного (тематического) плана 3 года обучения (108 часов)

Тема 1.Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности, правила поведения в ЦТР и ГО «Гармония», правила дорожного движения, правила противопожарной безопасности.

Тема 2. Разминка.

Практика: упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса; упражнения для рук, кистей; упражнения для развития плавности движений рук; упражнения для корпуса и бедер; упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы).

Тема 3. Общефизическая подготовка. Хореография.

Практика: тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы); силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);для укрепления мышц брюшного пресса; упражнения для укрепления мышц спины и ног; упражнения на выносливость; развитие быстроты выполнения элементов;повторение позиций рук (1-3), ног (1-6); классическая хореография; усвоение простейших элементов акробатики; основы джаза и аэробики.

Тема 4. Партерная гимнастика (растяжка).

Практика: тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»); тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах; упражнение на растяжку мышц ног («Велосипед», сначала ноги врозь, потом ноги вместе, «Складочка»); упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя); «Бабочка», «Лягушка» (развитие выворотности бедра);

махи ногами из положения стоя и из положения лежа; шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).

Тема 5. Музыкальность, ритм

Теория: понятия ритмичность и музыкальный размер;

*Практика :*упражнения, направленные на развитие чувства ритма (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций); музыкальный размер некоторых европейских и латиноамериканских танцев.

Тема 6. Танцевальные элементы.

Практика: движения бедер (круговые и «восьмерка»); вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах; выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу); движения в руках (различные стили и формы)

Тема 7. Танцы европейской программы.

Танец «Медленный Вальс»

Теория: История развития танца медленный вальс, темп, ритм. Просмотр видеоматериала.

Практика:

1.	Closed Changes – RF Closed Change (Natural to Reverse) – LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный) – Закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный)
2.	Natural Turn	Натуральный поворот
3.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
4.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот

Тема 8. Танцы латиноамериканской программы.

Танец «Самба»

Теория: История развития танца самба, темп, ритм. Просмотр видеоматериала.

Практика:

1.	Basic Movements – Natural – Reverse – Side – Progressive – Outside	Основные движения – с ПН – с ЛН – в сторону – поступательное – наружное
2.	Samba Whisks (Whisks to Left or to Right)	Виски (Самба виски) влево и вправо
3.	Samba Walks in PP (Promenade Samba Walks)	Самба ход в ПП (Променадный самба ход)
4.	Side Samba Walk	Самба ход в сторону
5.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
6.	Travelling Bota Fogos	Бота фого в продвижении
10.	Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafogo)	Бота фого в променад и контр променад (Променаднаяботафого)
9.	Criss Cross Bota Fogos (Shadow Bota Fogos)	Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого)

Танец «Ча-ча-ча»

Теория история развития танца Ча-ча-ча, темп, ритм. Просмотр видеоматериала.

Практика:

1.	Basic Movements (Closed , Open, in Place)	Основные движения (в закрытой позиции, в открытой позиции, на месте)
2.	New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
3.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right	Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо
4.	Underarm Turn to Left or Right	Поворот под рукой влево и вправо
5.	Time Step as Side Basic	Тайм стэп, как основное движение в сторону
6.	Hand to Hand	Рука к руке
7.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: • Chasse to side – to Right and to Left • Compact Chasse • RF and LF Forward Lock • LF and RF Backward Lock	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: • Шассе в сторону – вправо и влево • Компактное шассе • Лок вперед с ПН и с ЛН • Лок назад с ЛН и с ПН
8.	Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча
9.	Cross Basic	Кросс бэйсик

Тема 9. Итоговое занятие

Практика: Подготовка к праздничному мероприятию «Класс-концерт»

Учебный (тематический) план 4 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестационного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Водное занятие	2	1	1	Коллективное обсуждение
2.	Ориентирование в зале.	2	1	1	наблюдение
3.	Разминка	14	-	14	Самостоятельное выполнение упражнения
4.	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	22		22	Самостоятельное выполнение упражнения
5.	Партерная гимнастика (растяжка)	22	-	22	Самостоятельное выполнение упражнения
6.	Музыкальность, ритм	4	1	3	Самостоятельное выполнение упражнения
7.	Танцевальные элементы	22	-	22	Самостоятельное выполнение упражнения
8.	Игровой стретчинг	30	2	28	Самостоятельное выполнение упражнения
9.	Танцы европейской программы	30	4	26	Самостоятельное выполнение упражнения
10.	Танцы латиноаме-риканской программы	30	4	26	Самостоятельное выполнение упражнения
11.	Итоговое занятие	2		2	Класс концерт, творческий отчет
	Итого:	**180**	**13**	**167**	

Содержание учебного (тематического) плана 4 года обучения

Тема 1.Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности, правила поведения в ЦТР и ГО «Гармония», правила дорожного движения, правила противопожарной безопасности

Тема 2. Ориентирование в зале.

*Теория :*понятие линии танца, как проходит линия танца.

Практика: построение: линии, колонны, интервала, диагонали.

Тема 3.Разминка.

Практика: положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений; упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса; упражнения для корпуса и бедер; упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы); упражнения для развития плавности движений рук.

Тема 4. Общефизическая подготовка. Хореография.

Теория: знакомство с хореографическими терминами.

Практика: тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы); силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);развитие быстроты выполнения элементов; знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-6); классическая хореография.

Тема 5. Партерная гимнастика (растяжка).

*Практика :*тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»); тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);

«Лягушка» (развитие выворотности бедра); шпагат (подготовительное упражнение); упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя)

Тема 6. Музыкальность, ритм.

Теория: понятия ритм и музыкальность;

Практика: упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

Тема 7. Танцевальные элементы.

Практика: шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой); простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево); базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»); прыжки и бег (на месте и с продвижением); исходные движения рук (напряжение и расслабление); синхронизация простейших движений рук и ног.

Тема 8. Игровой стретчинг

Теория. Беседа «Красота спорта».

Практика. «Звёздочка», «домик», «ракета» — боковые растягивания, помогают сохранить гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов.

«Солнышко», «волна», «лягушка» — упражнения на растягивание к центру, развивают статическое равновесие и вестибулярный аппарат.

«Веточка», «берёзка» — направлены на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.

«Журавль» — развивает статическое равновесие.

«Самолёт» — из положения сидя на коленях нужно выпрямить назад одну ногу, ягодицами сесть на противоположную пятку, руки вытянуть в стороны, спину выпрямить.

Тема 9. Танцы европейской программы.

*Теория: Танец «Медленный Вальс»***.** История развития танца медленный вальс, темп, ритм. Просмотр видео-материала.

Практика:

1.	Closed Changes – RF Closed Change (Natural to Reverse) – LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный) – Закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный)
2.	Natural Turn	Натуральный поворот
3.	Reverse Turn	Реверсивный поворот

Тема 10. Танцы латиноамериканской программы.

Теория: Танец «Самба». История развития танца самба, темп, ритм. Просмотр видео-материала

Практика:

1.	Basic Movements – Natural – Reverse – Side – Progressive – Outside	Основные движения – с ПН – с ЛН – в сторону – поступательное – наружное
2.	Samba Whisks (Whisks to Left or to Right)	Виски (Самба виски) влево и вправо
3.	Samba Walks in PP (Promenade Samba Walks)	Самба ход в ПП (Променадный самба ход)
4.	Side Samba Walk	Самба ход в сторону
5.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
6.	Travelling Bota Fogos	Бота фого в продвижении

Теория: Танец «Ча-ча-ча». История развития танца Ча-ча-ча, знакомство с темпом, ритмом. Просмотр видео-материала

Практика

1.	Basic Movements (Closed , in Place)	Основные движения (в закрытой позиции, на месте)
2.	New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
3.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right	Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо
4.	Underarm Turn to Left or Right	Поворот под рукой влево и вправо
5.	Time Step as Side Basic	Тайм стэп, как основное движение в сторону*
6.	Hand to Hand	Рука к руке

Тема 11. Итоговое занятие

Практика: Подготовка к праздничным мероприятиям «Класс-концерт», Творческий отчет».

Учебный (тематический) план 5 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестационного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Водное занятие	2	2		Коллективное обсуждение
2.	Разминка	16	-	16	Самостоятельное выполнение упражнения
3.	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	16	-	16	Самостоятельное выполнение упражнения
4.	Партерная гимнастика (растяжка)	12	-	12	Самостоятельное выполнение упражнения
5.	Музыкальность, ритм	6		6	Самостоятельное выполнение упражнения
6	Танцевальные элементы	10	-	10	Самостоятельное выполнение упражнения
7	Танцы европейской программы	22	4	18	Самостоятельное выполнение упражнения
8	Танцы латино-американской программы	22	4	18	Самостоятельное выполнение упражнения
9	Итоговое занятие	2		2	Класс концерт, творческий отчет
	Итого:	**108**	**10**	**98**	

Содержание учебного (тематического) плана 5 года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности, правила поведения в ЦТР и ГО «Гармония», правила дорожного движения, правила противопожарной безопасности.

Тема 2. Разминка.

Практика: упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса; упражнения для рук, кистей; упражнения для развития плавности движений рук; упражнения для корпуса и бедер; упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы).

Тема 3. Общефизическая подготовка. Хореография.

Практика: тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы); силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; упражнения для укрепления мышц спины и ног; упражнения на выносливость; развитие быстроты выполнения элементов; повторение позиций рук (1-3), ног (1-6);классическая хореография; усвоение простейших элементов акробатики.

Тема 4. Партерная гимнастика (растяжка).

Практика: тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»); тренировочный комплекс для

развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах; упражнение на растяжку мышц ног («Велосипед», сначала ноги врозь, потом ноги вместе, «Складочка»); упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя); «Бабочка», «Лягушка» (развитие выворотности бедра); махи ногами из положения стоя и из положения лежа; шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).

Тема 5. Музыкальность, ритм.

Теория: понятия ритмичность и музыкальный размер;

Практика: упражнения, направленные на развитие чувства ритма (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций); музыкальный размер некоторых европейских и латиноамериканских танцев.

Тема 6. Танцевальные элементы

Практика: движения бедер (круговые и «восьмерка»); вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах; выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу); движения в руках (различные стили и формы).

Тема 7. Танцы европейской программы.

Теория: Танец «Медленный Вальс». История развития и возникновения танца медленный вальс, темп, ритм. Просмотр видеоматериала.

Практика:

1.	Closed Changes – RF Closed Change (Natural to Reverse) – LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный) – Закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный)
2.	Natural Turn	Натуральный поворот
3.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
4.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот

Теория Танец «Быстрый Фокстрот». История развития танца быстрый фокстрот, темп, ритм. Просмотр видеоматериала.

Практика:

1.	Quarter Turn to Right	Четвертной поворот вправо
2.	Quarter Turn to Left (Heel Pivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Natural Turn with Hesitation	Натуральный поворот с хэзитэйшн
5.	Natural Pivot Turn	Натуральный пивот поворот
6.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
7.	Progressive Chasse	Поступательное шассе
8.	Chasse Reverse Turn	Шассе реверсивный поворот
9.	Forward Lock (Forward Lock Step)	Лок вперед (Лок стэп вперед)
10.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок стэп назад (Лок назад)
11.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
12.	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо

Тема 8. Танцы латиноамериканской программы.

Теория: Танец «Самба». Просмотр видеоматериала.

Практика:

1.	Basic Movements – Natural – Reverse – Side – Progressive – Outside	Основные движения – с ПН – с ЛН – в сторону – поступательное – наружное
2.	Samba Whisks (Whisks to Left or to Right)	Виски (Самба виски) влево и вправо
3.	Samba Walks in PP (Promenade Samba Walks)	Самба ход в ПП (Променадный самба ход)
4.	Side Samba Walk	Самба ход в сторону
5.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
6.	Travelling Bota Fogos	Бота фого в продвижении
7.	Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafogo)	Бота фого в променад и контр променад (Променаднаяботафого)
8.	Criss Cross Bota Fogos (Shadow Bota Fogos)	Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого)

Теория: Танец «Ча-ча-ча». Просмотр видеоматериала.

Практика:

1.	Basic Movements (Closed , Open, in Place)	Основные движения (в закрытой позиции, в открытой позиции, на месте)
2.	New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
3.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right	Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо
4.	Underarm Turn to Left or Right	Поворот под рукой влево и вправо
5.	Time Step as Side Basic	Тайм стэп, как основное движение в сторону
6.	Hand to Hand	Рука к руке
7.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: • Chasse to side – to Right and to Left • Compact Chasse • RF and LF Forward Lock • LF and RF Backward Lock	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: • Шассе в сторону – вправо и влево • Компактное шассе • Лок вперед с ПН и с ЛН • Лок назад с ЛН и с ПН
8.	Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча
9.	Cross Basic	Кросс бэйсик

Тема 9. Итоговое занятие

Практика: Подготовка к праздничным мероприятиям «Класс-концерт», Творческий отчет»

Учебный (тематический) план 6 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестационного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	2	2	-	Коллективное обсуждение
2	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	28	-	28	Самостоятельное выполнение упражнения
3	Партерная гимнастика (растяжка)	28	-	28	Самостоятельное выполнение упражнения
4	Танцы европейской	42	2	40	Самостоятельное выполнение

	программы				упражнения
5	Танцы латиноамериканской программы	42	2	40	Самостоятельное выполнение упражнения
6.	Творческая деятельность	36	-	36	Выступление
6.	Итоговое занятие	2		2	Творческий отчет
	Итого:	**180**	**6**	**174**	

Содержание учебного (тематического) плана 6 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Техника безопасности, правила поведения в ЦТР и ГО «Гармония», правила дорожного движения, правила противопожарной безопасности.

Тема 2. Общефизическая подготовка. Хореография

Практика: тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа); упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; упражнения для укрепления мышц спины и ног; упражнения на выносливость; развитие быстроты выполнения элементов; силовые упражнения (отжимание).

Тема 3. Партерная гимнастика

Практика: тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»); тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах; упражнение на растяжку мышц ног;упражнение для укрепления мышц спины - развитие гибкости спины; махи ногами из положения стоя и из положения лежа; шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).

Тема 4. Танцы европейской программы

Теория: Танец «Медленный вальс». Просмотр видеоматериалов.

Практика:

1.	Closed Changes – RF Closed Change (Natural to Reverse) – LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный) – Закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный)
2.	Natural Turn	Натуральный поворот
3.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
4.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
5.	Whisk	Виск
6.	Chasse from PP	Шассе из ПП
7.	Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
8.	Outside Change	Наружная перемена
9.	Reverse Corte	Левое кортэ
10.	Back Whisk	Виск назад
11.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад (Лок стэп назад)
12.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
13.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус

		поворот)
14.	Weave from PP	Плетение из ПП
15.	Drag Hesitation	Дрэг хэзитэйшн

Теория: Танец «Венский вальс». История развития танца венский вальс, темп, ритм. Просмотр видеоматериалов.

Практика:

1.	Natural Turn	Натуральный поворот
2.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
3.	RF Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена вперед из правого поворота в левый
4.	LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена вперед из левого поворота в правый
5.	RF Backward Change Step (Backward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена назад из натурального поворота в реверсивный
6.	LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена назад из реверсивного поворота в натуральный

Теория: Танец «Квикстеп». Просмотр видео- материала.

Практика:

1.	Quarter Turn to Right	Четвертной поворот вправо
2.	Quarter Turn to Left (Heel Pivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Natural Turn with Hesitation	Натуральный поворот с хэзитэйшн
5.	Natural Pivot Turn	Натуральный пивот поворот
6.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
7.	Progressive Chasse	Поступательное шассе
8.	Chasse Reverse Turn	Шассе реверсивный поворот
9.	Forward Lock (Forward Lock Step)	Лок вперед (Лок стэп вперед)
10.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок стэп назад (Лок назад)
11.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
12.	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
13.	Running Finish	Бегущее окончание с окончанием в закрытой позиции
14.	Outside Change	Наружная перемена
15.	Cross Chasse	Кросс шассе
16.	Tipple Chasse to Left	Типпл шассе влево
17.	V6	Ви 6

Тема 5.Танцы латиноамериканской программы

Теория: Танец «Самба». Просмотр видеоматериалов.

Практика:

1.	Basic Movements –Natural –Reverse –Side –Progressive –Outside	Основные движения –с ПН –с ЛН –всторону –поступательное – наружное
2.	Samba Whisks (Whisks to Left or to Right)	Виски (Самба виски) влево и вправо

3.	Whisks with Lady's Underarm Turn (Volta Spot Turn for Lady to Right or Left)	Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево)
4.	Samba Walks in PP (Promenade Samba Walks)	Самба ход в ПП (Променадный самба ход)
5.	Side Samba Walk	Самба ход в сторону
6.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
7.	Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold (Simple Volta to Right or Left in Close Hold)	Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции)
8.	Travelling Bota Fogos – Forward – Back	Ботафого в продвижении – вперед – назад
9.	Criss Cross Bota Fogos (Shadow Bota Fogos)	Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого)
10.	Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafogo)	Бота фого в променад и контр променад (Променадная ботафого)
11.	Criss Cross (Travelling Voltas to Right or Left)	Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)
12.	Solo Spot Volta	Сольная вольта на месте
13.	Reverse Turn	Левыйповорот
14.	Plait	Коса
15.	Rolling off the Arm	Раскручивание

Теория: *Танец «Ча-ча-ча».* Просмотр видеоматериалов

Практика:

1.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: • Chasse to side – to Right and to Left • Compact Chasse	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: • Шассе в сторону – вправо и влево
	• RF and LF Forward Lock • LF and RF Backward Lock • Ronde Chasse • Twist Chasse (Hip Twist Chasse) • Slip Chasse (Slip-Close Chasse)	• Компактное шассе • Лок вперед с ПН и с ЛН • Лок назад с ЛН и с ПН • Ронд шассе • Твист шассе (Хип твист шассе) • Слип шассе (Слип-клоус шассе)
2.	Basic Movements (Closed, Open)	Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)
3.	New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
4.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right	Поворот на месте (Поворот-переключатель) влево и вправо
5.	Underarm Turn to Left or Right	Поворот под рукой влево и вправо
6.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
7.	Hand to Hand	Рука к руке
8.	Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча
9.	Side Steps (To Left or Right)	Шаги в сторону (влево и вправо)
10.	There And Back	Туда и обратно
11.	Time Steps – as Side Basic – with Cuban Cross (Latin Cross)	Тайм стэпы – как Основное движение в сторону – с кубинским кроссом (латинским кроссом)
12.	Fan	Веер
13.	Alemana	Алемана
14.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка

15.	Natural Opening Out Movement	Натуральное раскрытие
16.	Closed Hip Twist	Закрытый хип твист
17.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
18.	Cuban Break • Cuban Break in Open Position • Cuban Break in Open CPP	Кубинский брэйк • Кубинский брэйк в открытой позиции • Кубинский брэйк в открытой контр ПП
19.	Split Cuban Break – Split Cuban Break in Open PP – Split Cuban Break in Open CPP	Дробный кубинский брэйк – Дробный кубинский брэйк в открытой ПП - Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП
20.	Turkish Towel	Турецкое полотенце

Теория: Танец «Джайв». История развития танца Джайв, темп, ритм. Просмотр видео – материалов.

Практика:

1.	Basic in Place	Основное движение на месте
2.	Fallaway Rock (Basic in Fallaway)	Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции фоллэвэй)
3.	Fallaway Throwaway	Фоллэвэй троуэвэй
4.	Link	Звено
5.	Double Link	Двойное звено
6.	Change of Places Right to Left	Смена мест справа налево
7.	Change of Places Left to Right	Смена мест слева направо
8.	Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
9.	Hip Bump (Left Shoulder Shove)	Удар бедром (Толчок левым плечом)
10.	American Spin	Американский спин
11.	Stop and Go	Стоп энд гоу
12.	Whip	Хлыст
13.	Double Whip (Double Cross Whip)	Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)
14.	Whip Throwaway	Хлыст троуэвэй
15.	Double Whip Throwaway	Двойной хлыст троуэвэй
16.	Toe Hill Swivels	Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)
17.	Promenade Walks (Slow and Quick) Walks	Променадный ход (медленный и быстрый) Шаги
18.	Rolling off the Arm	Раскручивание
19.	Windmill	Ветряная мельница

Тема 6. Творческая деятельность.

Практика. Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, смотрах, игровых программах, помощь другим творческим коллективам.

Тема 7. Итоговое занятие.

Практика: Подготовка к праздничным мероприятиям. Творческий отчет»

Учебный (тематический) план 7 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестационного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	2	2	-	Коллективное обсуждение

2	Общефизическая подготовка. Хореография	18	-	18	Самостоятельное выполнение упражнения
3	Партерная гимнастика (растяжка)	18	-	18	Самостоятельное выполнение упражнения
4	Танцы европейской программы	34	2	32	Творческий отчет
5	Танцы латиноамериканской программы	34	2	32	Творческий отчет
6.	Итоговое занятие	2		2	Класс концерт, творческий отчет
	Итого:	**108**	**6**	**102**	

Содержание учебного (тематического) плана 7 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Техника безопасности, правила поведения в ЦТР и ГО «Гармония», правила дорожного движения, правила противопожарной безопасности.

Тема 2. Общефизическая подготовка. Хореография

Практика: тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы); силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа); упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; упражнения для укрепления мышц спины и ног; упражнения на выносливость; развитие быстроты выполнения элементов; силовые упражнения (отжимание).

Тема 3. Партерная гимнастика

Практика: тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»); тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах; упражнение на растяжку мышц ног; упражнение для укрепления мышц спины - развитие гибкости спины; махи ногами из положения стоя и из положения лежа; шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).

Тема 4. Танцы европейской программы

Теория: Танец «Медленный вальс». Просмотр видеоматериалов.

Практика:

1.	Closed Changes – RF Closed Change (Natural to Reverse) – LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный) – Закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный)
2.	Natural Turn	Натуральный поворот
3.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
4.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
5.	Whisk	Виск
6.	Chasse from PP	Шассе из ПП
7.	Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
8.	Outside Change	Наружная перемена
9.	Reverse Corte	Левое кортэ
10.	Back Whisk	Виск назад

11.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад (Лок стэп назад)
12.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
13.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
14.	Weave from PP	Плетение из ПП
15.	Drag Hesitation	Дрэг хэзитэйшн

Теория: Танец «Венский вальс». История развития танца венский вальс, темп, ритм. Просмотр видеоматериалов.

Практика:

1.	Natural Turn	Натуральный поворот
2.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
3.	RF Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена вперед из правого поворота в левый
4.	LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена вперед из левого поворота в правый
5.	RF Backward Change Step (Backward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена назад из натурального поворота в реверсивный
6.	LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена назад из реверсивного поворота в натуральный

Теория: Танец «Квикстеп». Просмотр видео- материала.

Практика:

1.	Quarter Turn to Right	Четвертной поворот вправо
2.	Quarter Turn to Left (Heel Pivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Natural Turn with Hesitation	Натуральный поворот с хэзитэйшн
5.	Natural Pivot Turn	Натуральный пивот поворот
6.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
7.	Progressive Chasse	Поступательное шассе
8.	Chasse Reverse Turn	Шассе реверсивный поворот
9.	Forward Lock (Forward Lock Step)	Лок вперед (Лок стэп вперед)
10.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок стэп назад (Лок назад)
11.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
12.	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
13.	Running Finish	Бегущее окончание с окончанием в закрытой позиции
14.	Outside Change	Наружная перемена
15.	Cross Chasse	Кросс шассе
16.	Tipple Chasse to Left	Типпл шассе влево
17.	V6	Ви 6

Тема 5.Танцы латиноамериканской программы

Теория: Танец «Самба». Просмотр видеоматериалов.

Практика:

1.	Basic Movements –Natural –Reverse –Side –Progressive –Outside	Основные движения –с ПН –с ЛН –всторону –поступательное – наружное

2.	Samba Whisks (Whisks to Left or to Right)	Виски (Самба виски) влево и вправо
3.	Whisks with Lady's Underarm Turn (Volta Spot Turn for Lady to Right or Left)	Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево)
4.	Samba Walks in PP (Promenade Samba Walks)	Самба ход в ПП (Променадный самба ход)
5.	Side Samba Walk	Самба ход в сторону
6.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
7.	Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold (Simple Volta to Right or Left in Close Hold)	Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции)
8.	Travelling Bota Fogos – Forward – Back	Ботафого в продвижении – вперед – назад
9.	Criss Cross Bota Fogos (Shadow Bota Fogos)	Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого)
10.	Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafogo)	Бота фого в променад и контр променад (Променадная ботафого)
11.	Criss Cross (Travelling Voltas to Right or Left)	Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)
12.	Solo Spot Volta	Сольная вольта на месте
13.	Reverse Turn	Левыйповорот
14.	Plait	Коса
15.	Rolling off the Arm	Раскручивание

<u>Теория:</u> Танец «Ча-ча-ча». Просмотр видеоматериалов

<u>Практика:</u>

1.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: • Chasse to side – to Right and to Left • Compact Chasse • RF and LF Forward Lock • LF and RF Backward Lock • Ronde Chasse • Twist Chasse (Hip Twist Chasse) • Slip Chasse (Slip-Close Chasse)	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: • Шассе в сторону – вправо и влево • Компактное шассе • Лок вперед с ПН и с ЛН • Лок назад с ЛН и с ПН • Ронд шассе • Твист шассе (Хип твист шассе) • Слип шассе (Слип-клоус шассе)
2.	Basic Movements (Closed, Open)	Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)
3.	New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
4.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right	Поворот на месте (Поворот-переключатель) влево и вправо
5.	Underarm Turn to Left or Right	Поворот под рукой влево и вправо
6.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
7.	Hand to Hand	Рука к руке
8.	Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча
9.	Side Steps (To Left or Right)	Шаги в сторону (влево и вправо)
10.	There And Back	Туда и обратно
11.	Time Steps – as Side Basic – with Cuban Cross (Latin Cross)	Тайм стэпы – как Основное движение в сторону – с кубинским кроссом (латинским кроссом)
12.	Fan	Веер

13.	Alemana	Алемана
14.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
15.	Natural Opening Out Movement	Натуральное раскрытие
16.	Closed Hip Twist	Закрытый хип твист
17.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
18.	Cuban Break • Cuban Break in Open Position • Cuban Break in Open CPP	Кубинский брэйк • Кубинский брэйк в открытой позиции • Кубинский брэйк в открытой контр ПП
19.	Split Cuban Break – Split Cuban Break in Open PP – Split Cuban Break in Open CPP	Дробный кубинский брэйк – Дробный кубинский брэйк в открытой ПП - Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП
20.	Turkish Towel	Турецкое полотенце

Теория: *Танец «Джайв».* История развития танца Джайв, темп, ритм. Просмотр видео – материалов.

Практика:

1.	Basic in Place	Основное движение на месте
2.	Fallaway Rock (Basic in Fallaway)	Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции фоллэвэй)
3.	Fallaway Throwaway	Фоллэвэй троуэвэй
4.	Link	Звено
5.	Double Link	Двойное звено
6.	Change of Places Right to Left	Смена мест справа налево
7.	Change of Places Left to Right	Смена мест слева направо
8.	Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
9.	Hip Bump (Left Shoulder Shove)	Удар бедром (Толчок левым плечом)
10.	American Spin	Американский спин
11.	Stop and Go	Стоп энд гоу
12.	Whip	Хлыст
13.	Double Whip (Double Cross Whip)	Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)
14.	Whip Throwaway	Хлыст троуэвэй
15.	Double Whip Throwaway	Двойной хлыст троуэвэй
16.	Toe Hill Swivels	Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)
17.	Promenade Walks (Slow and Quick) Walks	Променадный ход (медленный и быстрый) Шаги
18.	Rolling off the Arm	Раскручивание
19.	Windmill	Ветряная мельница

Тема 6. Итоговое занятие

Практика: Подготовка к праздничным мероприятиям «Класс-концерт», «Творческий отчет»

Учебный (тематический) план 8 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестационного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	2	2		
2	Общефизическая подготовка (в т.ч.	18	-	18	Самостоятельное выполнение упражнений

	хореография)				
3	Партерная гимнастика (растяжка)	18	-	18	Самостоятельное выполнение упражнений
4	Танцы европейской программы	34	2	32	Творческий отчет
5	Танцы латиноамериканской программы	34	2	32	Творческий отчет
6.	Итоговое занятие	2		2	Класс концерт
	Итого:	**108**	**6**	**102**	

Содержание учебного (тематического) плана 8года обучения

Тема 1.Вводное занятие

Теория: Техника безопасности, правила поведения в ЦТР и ГО «Гармония», правила дорожного движения, правила противопожарной безопасности.

Тема 2. Общефизическая подготовка. Хореография

Практика: тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы); силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа); упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; упражнения для укрепления мышц спины и ног; упражнения на выносливость; развитие быстроты выполнения элементов; силовые упражнения (отжимание).

Тема 3. Партерная гимнастика

Практика: тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»); тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах; упражнение на растяжку мышц ног; упражнение для укрепления мышц спины - развитие гибкости спины; махи ногами из положения стоя и из положения лежа; шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).

Тема 4.Танцы европейской программы

Танец «Медленный вальс»

Теория: просмотр видеоматериалов.

Практика:

1.	Closed Changes – RF Closed Change (Natural to Reverse) – LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный) – Закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный)
2.	Natural Turn	Натуральный поворот
3.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
4.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
5.	Whisk	Виск
6.	Chasse from PP	Шассе из ПП
7.	Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
8.	Outside Change	Наружная перемена
9.	Reverse Corte	Левое кортэ
10.	Back Whisk	Виск назад
11.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад (Лок стэп назад)

12.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
13.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
14.	Weave from PP	Плетение из ПП
15.	Drag Hesitation	Дрэг хэзитэйшн

Танец «Венский вальс»

Теория: История развития танца венский вальс, темп, ритм. Просмотр видеоматериалов.

Практика:

1.	Natural Turn	Натуральный поворот
2.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
3.	RF Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена вперед из правого поворота в левый
4.	LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена вперед из левого поворота в правый
5.	RF Backward Change Step (Backward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена назад из натурального поворота в реверсивный
6.	LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена назад из реверсивного поворота в натуральный

Танец «Квикстеп»

Теория: просмотр видео- материала.

Практика:

1.	Quarter Turn to Right	Четвертной поворот вправо
2.	Quarter Turn to Left (Heel Pivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Natural Turn with Hesitation	Натуральный поворот с хэзитэйшн
5.	Natural Pivot Turn	Натуральный пивот поворот
6.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
7.	Progressive Chasse	Поступательное шассе
8.	Chasse Reverse Turn	Шассе реверсивный поворот
9.	Forward Lock (Forward Lock Step)	Лок вперед (Лок стэп вперед)
10.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок стэп назад (Лок назад)
11.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
12.	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
13.	Running Finish	Бегущее окончание с окончанием в закрытой позиции
14.	Outside Change	Наружная перемена
15.	Cross Chasse	Кросс шассе
16.	Tipple Chasse to Left	Типпл шассе влево
17.	V6	Ви 6

Тема 5.Танцы латиноамериканской программы

Танец «Самба»

Теория: просмотр видеоматериалов.

Практика:

1.	Basic Movements –Natural –Reverse –Side –Progressive –Outside	Основные движения –с ПН –с ЛН –встороны –поступательное – наружное
2.	Samba Whisks (Whisks to Left or to Right)	Виски (Самба виски) влево и вправо
3.	Whisks with Lady's Underarm Turn (Volta Spot Turn for Lady to Right or Left)	Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево)
4.	Samba Walks in PP (Promenade Samba Walks)	Самба ход в ПП (Променадный самба ход)
5.	Side Samba Walk	Самба ход в сторону
6.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
7.	Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold (Simple Volta to Right or Left in Close Hold)	Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции)
8.	Travelling Bota Fogos – Forward – Back	Ботафого в продвижении – вперед – назад
9.	Criss Cross Bota Fogos (Shadow Bota Fogos)	Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого)
10.	Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafogo)	Бота фого в променад и контр променад (Променадная ботафого)
11.	Criss Cross (Travelling Voltas to Right or Left)	Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)
12.	Solo Spot Volta	Сольная вольта на месте
13.	Reverse Turn	Левыйповорот
14.	Plait	Коса
15.	Rolling off the Arm	Раскручивание

Танец «Ча-ча-ча»

Теория: просмотр видеоматериалов

Практика:

1.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: • Chasse to side – to Right and to Left • Compact Chasse • RF and LF Forward Lock • LF and RF Backward Lock • Ronde Chasse • Twist Chasse (Hip Twist Chasse) • Slip Chasse (Slip-Close Chasse)	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: • Шассе в сторону – вправо и влево • Компактное шассе • Лок вперед с ПН и с ЛН • Лок назад с ЛН и с ПН • Ронд шассе • Твист шассе (Хип твист шассе) • Слип шассе (Слип-клоус шассе)
2.	Basic Movements (Closed, Open)	Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)
3.	New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
4.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right	Поворот на месте (Поворот-переключатель) влево и вправо
5.	Underarm Turn to Left or Right	Поворот под рукой влево и вправо
6.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
7.	Hand to Hand	Рука к руке
8.	Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча

9.	Side Steps (To Left or Right)	Шаги в сторону (влево и вправо)
10.	There And Back	Туда и обратно
11.	Time Steps – as Side Basic – with Cuban Cross (Latin Cross)	Тайм стэпы – как Основное движение в сторону – с кубинским кроссом (латинским кроссом)
12.	Fan	Веер
13.	Alemana	Алемана
14.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
15.	Natural Opening Out Movement	Натуральное раскрытие
16.	Closed Hip Twist	Закрытый хип твист
17.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
18.	Cuban Break • Cuban Break in Open Position • Cuban Break in Open CPP	Кубинский брэйк • Кубинский брэйк в открытой позиции • Кубинский брэйк в открытой контр ПП
19.	Split Cuban Break – Split Cuban Break in Open PP – Split Cuban Break in Open CPP	Дробный кубинский брэйк – Дробный кубинский брэйк в открытой ПП - Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП
20.	Turkish Towel	Турецкое полотенце

Танец «Джайв»

Теория: история развития танца Джайв, темп, ритм. Просмотр видео – материалов.

Практика:

1.	Basic in Place	Основное движение на месте
2.	Fallaway Rock (Basic in Fallaway)	Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции фоллэвэй)
3.	Fallaway Throwaway	Фоллэвэй троуэвэй
4.	Link	Звено
5.	Double Link	Двойное звено
6.	Change of Places Right to Left	Смена мест справа налево
7.	Change of Places Left to Right	Смена мест слева направо
8.	Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
9.	Hip Bump (Left Shoulder Shove)	Удар бедром (Толчок левым плечом)
10.	American Spin	Американский спин
11.	Stop and Go	Стоп энд гоу
12.	Whip	Хлыст
13.	Double Whip (Double Cross Whip)	Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)
14.	Whip Throwaway	Хлыст троуэвэй
15.	Double Whip Throwaway	Двойной хлыст троуэвэй
16.	Toe Hill Swivels	Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)
17.	Promenade Walks (Slow and Quick) Walks	Променадный ход (медленный и быстрый) Шаги

18.	Rolling off the Arm	Раскручивание
19.	Windmill	Ветряная мельница

Тема 6. Итоговое занятие

Практика: Класс концерт для родителей и педагогов.

Учебный план 9года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестационного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	2	2		Коллективное обсуждение
2	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	18	-	18	Самостоятельное выполнение упражнений
3	Партерная гимнастика (растяжка)	18	-	18	Самостоятельное выполнение упражнений
4	Танцы европейской программы	34	2	32	Творческий отчет
5	Танцы латиноамериканской программы	34	2	32	Творческий отчет
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Класс концерт
	Итого:	**108**	**6**	**102**	

Содержание учебного (тематического) плана 9 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Техника безопасности, правила поведения в ЦТР и ГО «Гармония», правила дорожного движения, правила противопожарной безопасности.

Тема 2. Общефизическая подготовка. Хореография

Практика: тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы); силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа); упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; упражнения для укрепления мышц спины и ног; упражнения на выносливость; развитие быстроты выполнения элементов; силовые упражнения (отжимание,).

Тема 3. Партерная гимнастика

Практика : тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»); тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах; упражнение на растяжку мышц ног; упражнение для укрепления мышц спины - развитие гибкости спины; махи ногами из положения стоя и из положения лежа; шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).

Тема 4.Танцы европейской программы

Танец «Медленный вальс»

Теория: просмотр видеоматериалов.

Практика:

1.	Closed Changes – RF Closed Change (Natural to Reverse) – LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный) – Закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный)
2.	Natural Turn	Натуральный поворот
3.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
4.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
5.	Whisk	Виск
6.	Chasse from PP	Шассе из ПП
7.	Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
8.	Outside Change	Наружная перемена
9.	Reverse Corte	Левое кортэ
10.	Back Whisk	Виск назад
11.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад (Лок стэп назад)
12.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
13.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
14.	Weave from PP	Плетение из ПП
15.	Drag Hesitation	Дрэг хэзитэйшн

Танец «Венский вальс»

Теория: История развития танца венский вальс, темп, ритм. Просмотр видеоматериалов.

Практика:

1.	Natural Turn	Натуральный поворот
2.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
3.	RF Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена вперед из правого поворота в левый
4.	LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена вперед из левого поворота в правый
5.	RF Backward Change Step (Backward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена назад из натурального поворота в реверсивный
6.	LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена назад из реверсивного поворота в натуральный

Танец «Квикстеп»

Теория: просмотр видео- материала.

Практика:

1.	Quarter Turn to Right	Четвертной поворот вправо
2.	Quarter Turn to Left (Heel Pivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Natural Turn with Hesitation	Натуральный поворот с хэзитэйшн
5.	Natural Pivot Turn	Натуральный пивот поворот
6.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
7.	Progressive Chasse	Поступательное шассе
8.	Chasse Reverse Turn	Шассе реверсивный поворот

9.	Forward Lock (Forward Lock Step)	Лок вперед (Лок стэп вперед)
10.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок стэп назад (Лок назад)
11.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
12.	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
13.	Running Finish	Бегущее окончание с окончанием в закрытой позиции
14.	Outside Change	Наружная перемена
15.	Cross Chasse	Кросс шассе
16.	Tipple Chasse to Left	Типпл шассе влево
17.	V6	Ви 6

Танец «Медленный фокстрот»

Теория: История развития танца. Просмотр видеоматериалов.

1.	Feather (Feather Step)	Перо (Перо шаг)
2.	Three Step	Тройной шаг
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
5.	Feather Finish	Перо окончание
6.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
7.	Natural Weave	Натуральное плетение
8.	Change of Direction	Смена направления
9.	Basic Weave (Weave)	Основное плетение (Плетение)
10.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
11.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
12.	Feather Ending	Перо из ПП
13.	Open Natural Turn from PP (Passing Natural Turn from PP)	Открытый натуральный поворот из ПП (Проходящий натуральный поворот из ПП)
14.	Outside Swivel	Наружный свивл
15.	Top Spin	Топ спин
16.	Hover Feather	Ховер перо
17.	Hover Telemark	Ховер тэлемарк
18.	Natural Telemark	Натуральный тэлемарк
19.	Hover Cross	Ховер кросс
20.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
21.	Weave from PP	Плетение из ПП
22.	Reverse Wave	Реверсивная волна
23.	Natural Twist Turn - With Natural Weave Ending, - with Closed Impetusand Feather Finish Ending - with Open Impetus Ending	Натуральный твист поворот -с натуральным плетение-окончанием, -с закрытым импетусом и перо окончанием, - с открытым импетус окончанием
24.	Curved Feather	Изогнутое перо
25.	Back Feather	Перо назад
26.	Natural Zig-Zag from PP	Натуральный зигзаг из ПП
27.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
28.	Natural Hover Telemark	Натуральный ховер тэлемарк
29.	Bounce Fallaway with Weave Ending	Баунс фоллэвэй с плетение-окончанием
30.	Quick Natural Weave from PP	Быстрое натуральное плетение из ПП

	(Running Weave)	(Бегущее плетение)
31.	Quick Open Reverse	Быстрый открытый реверсивный
32.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот
33.	Extended Reverse Wave	Продолженная реверсивная волна
34.	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
35.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
36.	Whisk	Виск
37.	Back Whisk	Виск назад
38.	Double Reverse Spin	Двойной реверсивный спин
39.	Outside Spin	Наружный спин

Тема 5.Танцы латиноамериканской программы

Танец «Самба»

Теория: просмотр видеоматериалов.

Практика:

1.	Basic Movements –Natural –Reverse –Side –Progressive –Outside	Основные движения –с ПН –с ЛН –всторону –поступательное – наружное
2.	Samba Whisks (Whisks to Left or to Right)	Виски (Самба виски) влево и вправо
3.	Whisks with Lady's Underarm Turn (Volta Spot Turn for Lady to Right or Left)	Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево)
4.	Samba Walks in PP (Promenade Samba Walks)	Самба ход в ПП (Променадный самба ход)
5.	Side Samba Walk	Самба ход в сторону
6.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
7.	Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold (Simple Volta to Right or Left in Close Hold)	Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции)
8.	Travelling Bota Fogos – Forward – Back	Ботафого в продвижении – вперед – назад
0.	Criss Cross Bota Fogos (Shadow Bota Fogos)	Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого)
10.	Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafogo)	Бота фого в променад и контр променад (Променадная ботафого)
11.	Criss Cross (Travelling Voltas to Right or Left)	Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)
12.	Solo Spot Volta	Сольная вольта на месте
13.	Reverse Turn	Левый поворот
14.	Plait	Коса
15.	Rolling off the Arm	Раскручивание

Танец «Ча-ча-ча»

Теория: просмотр видеоматериалов

Практика:

1.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: • Chasse to side – to Right and to Left • Compact Chasse • RF and LF Forward Lock • LF and RF Backward Lock • Ronde Chasse • Twist Chasse (Hip Twist Chasse) • Slip Chasse (Slip-Close Chasse)	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: • Шассе в сторону – вправо и влево • Компактное шассе • Лок вперед с ПН и с ЛН • Лок назад с ЛН и с ПН • Ронд шассе • Твист шассе (Хип твист шассе) • Слип шассе (Слип-клоус шассе)
2.	Basic Movements (Closed, Open)	Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)
3.	New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
4.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right	Поворот на месте (Поворот-переключатель) влево и вправо
5.	Underarm Turn to Left or Right	Поворот под рукой влево и вправо
6.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
7.	Hand to Hand	Рука к руке
8.	Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча
9.	Side Steps (To Left or Right)	Шаги в сторону (влево и вправо)
10.	There And Back	Туда и обратно
11.	Time Steps – as Side Basic – with Cuban Cross (Latin Cross)	Тайм стэпы – как Основное движение в сторону – с кубинским кроссом (латинским кроссом)
12.	Fan	Веер
13.	Alemana	Алемана
14.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
15.	Natural Opening Out Movement	Натуральное раскрытие
16.	Closed Hip Twist	Закрытый хип твист
17.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
18.	Cuban Break • Cuban Break in Open Position • Cuban Break in Open CPP	Кубинский брэйк • Кубинский брэйк в открытой позиции • Кубинский брэйк в открытой контр ПП
19.	Split Cuban Break – Split Cuban Break in Open PP – Split Cuban Break in Open CPP	Дробный кубинский брэйк – Дробный кубинский брэйк в открытой ПП - Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП
20.	Turkish Towel	Турецкое полотенце

Танец «Джайв»

Теория: история развития танца Джайв, темп, ритм. Просмотр видео – материалов.

Практика:

1.	Basic in Place	Основное движение на месте
2.	Fallaway Rock (Basic in Fallaway)	Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции фоллэвэй)
3.	Fallaway Throwaway	Фоллэвэй троуэвэй
4.	Link	Звено

5.	Double Link	Двойное звено
6.	Change of Places Right to Left	Смена мест справа налево
7.	Change of Places Left to Right	Смена мест слева направо
8.	Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
9.	Hip Bump (Left Shoulder Shove)	Удар бедром (Толчок левым плечом)
10.	American Spin	Американский спин
11.	Stop and Go	Стоп энд гоу
12.	Whip	Хлыст
13.	Double Whip (Double Cross Whip)	Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)
14.	Whip Throwaway	Хлыст троуэвэй
15.	Double Whip Throwaway	Двойной хлыст троуэвэй
16.	Toe Hill Swivels	Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)
17.	Promenade Walks (Slow and Quick) Walks	Променадный ход (медленный и быстрый) Шаги
18.	Rolling off the Arm	Раскручивание
19.	Windmill	Ветряная мельниц

Тема 7. Итоговое занятие

Практика: Творческий отчет.

Учебный (тематический) план 10 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестационного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	2	2	-	Коллективное обсуждение
2	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	16	-	16	Самостоятельное выполнение упражнений
3	Партерная гимнастика (растяжка)	8	-	8	Самостоятельное выполнение упражнений
4	Танцы европейской программы	40	2	38	Творческий отчет
5	Танцы латиноамериканской программы	40	2	38	Творческий отчет
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Класс концерт
	Итого:	**108**	**6**	**102**	

Содержание учебного (тематического) плана 10 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Техника безопасности, правила поведения в ЦТР и ГО «Гармония», правила дорожного движения, правила противопожарной безопасности.

Тема 2. Общефизическая подготовка. Хореография

Практика: тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы); силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа); упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; упражнения для укрепления мышц спины и ног; упражнения на выносливость; развитие быстроты выполнения элементов; силовые упражнения (отжимание,).

Тема 3. Партерная гимнастика

Практика : тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»); тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах; упражнение на растяжку мышц ног; упражнение для укрепления мышц спины - развитие гибкости спины; махи ногами из положения стоя и из положения лежа; шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).

Тема 4.Танцы европейской программы

Танец «Медленный вальс»

Теория: просмотр видеоматериалов.

Практика:

1.	Closed Changes – RF Closed Change (Natural to Reverse) – LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный) – Закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный)
2.	Natural Turn	Натуральный поворот
3.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
4.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
5.	Whisk	Виск
6.	Chasse from PP	Шассе из ПП
7.	Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
8.	Outside Change	Наружная перемена
9.	Reverse Corte	Левое кортэ
10.	Back Whisk	Виск назад
11.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад (Лок стэп назад)
12.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
13.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
14.	Weave from PP	Плетение из ПП
15.	Drag Hesitation	Дрэг хэзитэйшн

Танец «Венский вальс»

Теория: История развития танца венский вальс, темп, ритм. Просмотр видеоматериалов.

Практика:

1.	Natural Turn	Натуральный поворот
2.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
3.	RF Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена вперед из правого поворота в левый
4.	LF Forward Change Step	Перемена вперед из левого поворота в

	(Forward Change Step – Reverse to Natural)	правый
5.	RF Backward Change Step (Backward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена назад из натурального поворота в реверсивный
6.	LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена назад из реверсивного поворота в натуральный

Танец «Квикстеп»

Теория: просмотр видео- материала.

Практика:

1.	Quarter Turn to Right	Четвертной поворот вправо
2.	Quarter Turn to Left (Heel Pivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Natural Turn with Hesitation	Натуральный поворот с хэзитэйшн
5.	Natural Pivot Turn	Натуральный пивот поворот
6.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
7.	Progressive Chasse	Поступательное шассе
8.	Chasse Reverse Turn	Шассе реверсивный поворот
9.	Forward Lock (Forward Lock Step)	Лок вперед (Лок стэп вперед)
10.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок стэп назад (Лок назад)
11.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
12.	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
13.	Running Finish	Бегущее окончание с окончанием в закрытой позиции
14.	Outside Change	Наружная перемена
15.	Cross Chasse	Кросс шассе
16.	Tipple Chasse to Left	Типпл шассе влево
17.	V6	Ви 6

Танец «Медленный фокстрот»

Теория: История развития танца.

Просмотр видеоматериалов.

1.	Feather (Feather Step)	Перо (Перо шаг)
2.	Three Step	Тройной шаг
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
5.	Feather Finish	Перо окончание
6.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
7.	Natural Weave	Натуральное плетение
8.	Change of Direction	Смена направления
9.	Basic Weave (Weave)	Основное плетение (Плетение)
10.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
11.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
12.	Feather Ending	Перо из ПП
13.	Open Natural Turn from PP	Открытый натуральный поворот из ПП

	(Passing Natural Turn from PP)	(Проходящий натуральный поворот из ПП)
14.	Outside Swivel	Наружный свивл
15.	Top Spin	Топ спин
16.	Hover Feather	Ховер перо
17.	Hover Telemark	Ховер тэлемарк
18.	Natural Telemark	Натуральный тэлемарк
19.	Hover Cross	Ховер кросс
20.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
21.	Weave from PP	Плетение из ПП
22.	Reverse Wave	Реверсивная волна
23.	Natural Twist Turn - With Natural Weave Ending, - with Closed Impetusand Feather Finish Ending - with Open Impetus Ending	Натуральный твист поворот -с натуральным плетение-окончанием, -с закрытым импетусом и перо окончанием, - с открытым импетус окончанием
24.	Curved Feather	Изогнутое перо
25.	Back Feather	Перо назад
26.	Natural Zig-Zag from PP	Натуральный зигзаг из ПП
27.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
28.	Natural Hover Telemark	Натуральный ховер тэлемарк
29.	Bounce Fallaway with Weave Ending	Баунс фоллэвэй с плетение-окончанием
30.	Quick Natural Weave from PP (Running Weave)	Быстрое натуральное плетение из ПП (Бегущее плетение)
31.	Quick Open Reverse	Быстрый открытый реверсивный
32.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот
33.	Extended Reverse Wave	Продолженная реверсивная волна
34.	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
35.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
36.	Whisk	Виск
37.	Back Whisk	Виск назад
38.	Double Reverse Spin	Двойной реверсивный спин
39.	Outside Spin	Наружный спин

Тема 5.Танцы латиноамериканской программы

Танец «Самба»

Теория: просмотр видеоматериалов.

Практика:

1.	Basic Movements –Natural –Reverse –Side –Progressive –Outside	Основные движения –с ПН –с ЛН –всторону –поступательное – наружное
2.	Samba Whisks (Whisks to Left or to Right)	Виски (Самба виски) влево и вправо
3.	Whisks with Lady's Underarm Turn (Volta Spot Turn for Lady to Right or Left)	Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево)

4.	Samba Walks in PP (Promenade Samba Walks)	Самба ход в ПП (Променадный самба ход)
5.	Side Samba Walk	Самба ход в сторону
6.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
7.	Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold (Simple Volta to Right or Left in Close Hold)	Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции)
8.	Travelling Bota Fogos – Forward – Back	Ботафого в продвижении – вперед – назад
0.	Criss Cross Bota Fogos (Shadow Bota Fogos)	Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого)
10.	Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafogo)	Бота фого в променад и контр променад (Променадная ботафого)
11.	Criss Cross (Travelling Voltas to Right or Left)	Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)
12.	Solo Spot Volta	Сольная вольта на месте
13.	Reverse Turn	Левыйповорот
14.	Plait	Коса
15.	Rolling off the Arm	Раскручивание

Танец «Ча-ча-ча»

Теория: просмотр видеоматериалов

Практика:

1.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: • Chasse to side – to Right and to Left • Compact Chasse • RF and LF Forward Lock • LF and RF Backward Lock • Ronde Chasse • Twist Chasse (Hip Twist Chasse) • Slip Chasse (Slip-Close Chasse)	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: • Шассе в сторону – вправо и влево • Компактное шассе • Лок вперед с ПН и с ЛН • Лок назад с ЛН и с ПН • Ронд шассе • Твист шассе (Хип твист шассе) • Слип шассе (Слип-клоус шассе)
2.	Basic Movements (Closed, Open)	Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)
3.	New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
4.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right	Поворот на месте (Поворот-переключатель) влево и вправо
5.	Underarm Turn to Left or Right	Поворот под рукой влево и вправо
6.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
7.	Hand to Hand	Рука к руке
8.	Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча
9.	Side Steps (To Left or Right)	Шаги в сторону (влево и вправо)

10.	There And Back	Туда и обратно
11.	Time Steps – as Side Basic – with Cuban Cross (Latin Cross)	Тайм стэпы – как Основное движение в сторону – с кубинским кроссом (латинским кроссом)
12.	Fan	Веер
13.	Alemana	Алемана
14.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
15.	Natural Opening Out Movement	Натуральное раскрытие
16.	Closed Hip Twist	Закрытый хип твист
17.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
18.	Cuban Break • Cuban Break in Open Position • Cuban Break in Open CPP	Кубинский брэйк • Кубинский брэйк в открытой позиции • Кубинский брэйк в открытой контр ПП
19.	Split Cuban Break – Split Cuban Break in Open PP – Split Cuban Break in Open CPP	Дробный кубинский брэйк – Дробный кубинский брэйк в открытой ПП - Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП
20.	Turkish Towel	Турецкое полотенце

Танец «Джайв»

Теория: история развития танца Джайв, темп, ритм. Просмотр видео – материалов.

Практика:

1.	Basic in Place	Основное движение на месте
2.	Fallaway Rock (Basic in Fallaway)	Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции фоллэвэй)
3.	Fallaway Throwaway	Фоллэвэй троуэвэй
4.	Link	Звено
5.	Double Link	Двойное звено
6.	Change of Places Right to Left	Смена мест справа налево
7.	Change of Places Left to Right	Смена мест слева направо
8.	Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
9.	Hip Bump (Left Shoulder Shove)	Удар бедром (Толчок левым плечом)
10.	American Spin	Американский спин
11.	Stop and Go	Стоп энд гоу
12.	Whip	Хлыст
13.	Double Whip (Double Cross Whip)	Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)
14.	Whip Throwaway	Хлыст троуэвэй
15.	Double Whip Throwaway	Двойной хлыст троуэвэй
16.	Toe Hill Swivels	Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)
17.	Promenade Walks (Slow and Quick) Walks	Променадный ход (медленный и быстрый) Шаги
18.	Rolling off the Arm	Раскручивание
19.	Windmill	Ветряная мельница

Тема 7. Итоговое занятие

Практика: Творческий отчет.

1.4. Планируемые результаты:

Год обучения (уровень)	**Предметные результаты**	
	должен знать	***должен уметь***
стартовый уровень 1, 2 год обучения	-знать историю происхождения бальной хореографии; -знать основную танцевальную терминологию, музыкально-ритмическую характеристику изученных танцев; - знать 2 основных направления линии танца, основные шаги бальных и конкурсных танцев; - иметь базовые представления о здоровом образе жизни;	-уметь ориентироваться в пространстве, исполнять изученные танцевальные движения; -уметь исполнять не сложных танцевальных композиций; - выполнять начальный тренаж для развития мышц; - координировать свои движения; - различать музыку по ритму и темпу. - исполнять детские танцы, диско-танц
базовый уровень 3, 4 год обучения	- знать историю развития и народные корни бального танца; - знать 4 направления движения; -знать фигуры класса «Н», их название и исполнение	- уметь безошибочно определять и различать танцы бальной программы; - выполнять упражнения, направленные на работу различныхгрупп мышц; - определять ритм, темп, характер музыки; - владеть техникой исполнения детских танцев; - - исполнять диско-танцы репертуара данного года обучения**;** - выполнять основные шаги конкурсных танцев; - с уважением относиться к партнёру по паре и всем членам коллектива. - самостоятельно работать в паре; - управлять собой и своими эмоциями; - владеть техникой исполнения основ конкурсных танцев в рамках программы классов «Н»; - владеть навыками актёрского мастерства, уверенно чувствуя себя перед зрителями;
базовый уровень 5,6 год обучения	- знать вариации конкурсных танцев класса «Н»; - знать постановочные работы в ансамбле и шоу-номера для показательных выступлений; иметь представление о качествах, особенностях, ресурсах своей личности; - знать основные фигуры S.W. Q. Cha-Cha. Sb. их название и исполнение;	- свободно ориентироваться на конкурсной площадке; - менять ритмический рисунок танца; - эмоционально отображать характер танца; - владеть техникой исполнения фигур; - создавать выразительный образ; - анализировать свое эмоциональное состояние и управлять своими эмоциями; - реализовывать полученные навыки в концертно-конкурсной деятельности

базовый уровень 7, 8 год обучения	- знать фигуры классов «Е» и «Д»; - знать музыкальный размер каждого танца программы; -базовые элементы, соответствующие квалификационным требованиям; -элементы танцевальных форм в сложных соединениях; -правила перемещения на танцевальной площадке; -правила соревнований, критерии судейства.	- самостоятельно разбирать вариации и работать над ними; - владеть своим телом, танцевать ритмично и эмоционально; - владеть элементами классического танца, современного танца; - строить рисунок танца под соответствующую музыку; - определять сюжетную линию танца;
продвинутый уровень 9, 10 год обучения	-базовые элементы, соответствующие квалификационным требованиям.	- четко исполнять фигуры; - ориентироваться в пространстве танцевальной площадки; - использовать бальную хореографию в композициях; - применять специальные физические упражнения для совершенствования базовой техники танцев; - выполнять сложные элементы и соединения; - «держать» психологические нагрузки; - строить отношения в паре, группе.

Личностные результаты:

- стремление к здоровому образу жизни, морально-волевые личностные качества;
- уважительное отношение к сверстникам и взрослым, чувство этики, вежливости и такта;
- познавательная и жизненная активность, самостоятельность;
- навыки общения, коммуникабельность, контактность и доброжелательность при решении творческих задач, чувство взаимопомощи;
- трудолюбие, стремление к достижению творческих результатов, гражданская позиция, направленная на защиту уважительного отношения к собственному выбору дальнейшего профессионального развития;
- позитивно оценивать свои танцевальные способности и навыки, быть ориентированными на успех;
- художественный вкус, художественно-творческое мышление, интерес к искусству, культурным традициям и мероприятиям.

Метапредметные результаты:

- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками; работать индивидуально и в группе:
- умение оценить правильность выполнения поставленной задачи, видеть собственные возможности ее решения;
- стремление находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать с разными источниками информации,
- стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение организовывать свой рабочий день;
- знание маршрута своего профессионального развития.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Организация учебного процесса предусматривает в соответствии с Уставом МАУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» в течение учебного года с сентября по май. Программа рассчитана на 10 лет по 36 учебных недель в год.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	сентябрь	май	36	72	72	2 раза по 1 часу в неделю
2 год обучения	сентябрь	май	36	72	108	2 раза в неделю по 1 часу и 2 часа
3 год обучения	сентябрь	май	36	72	108	2 раза в неделю по 1 часу и 2 часа
6 год обучения	сентябрь	май	36	108	180	3 раза в неделю: 1 раз по 1 часу , 2 раза по 2 часа
I полугодие - 17 учебных недель II полугодие - 19 учебных недель Выходные дни: 4 ноября, 31 декабря 2024 г., 01-08 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая 2025 г. В каникулярное время занятия в объединениях проводятся в соответствии с учебным планом рабочей программы, допускается изменение форм и места проведения занятий по временно утвержденному расписанию, составленному на период школьных каникул. Перерыва в занятиях в период школьных каникул не предусмотрено.						

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Занятия проводятся в паркетном танцевальном зале (ул. Кирова, 126) – чистое, хорошо освещенное и проветриваемое помещение, в котором находится всё необходимое для занятий:

№	Название оборудования	Количество
1	Музыкальный центр	1
2	фортепиано	1
3	планшет	1
4	телевизор	1
5	Флеш карты, CD-диски	10
6	Танцевальный станок	1
7	зеркало	4
8	стол	1
9	стулья	2

Информационное обеспечение реализации программы:

1. DANCESPORT.RU, dance.vftsarr.ru
   - допустимые фигуры в Латине.
   - допустимые фигуры в Стандарте.
   - правила Федерации Танцевального Спорта России
2. https://secret-terpsihor.com
3. http://www.minsport.gov.ru/ - Сайт Министерства спорта Российской Федерации.

4. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_cport.htm – журнал «Движение жизнь».
5. http://www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
6. http://www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. http://www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.

2.3. Формы аттестации

Педагогический мониторинг позволяет системно отслеживать результативность образовательного процесса и включает в себя:

1.*Вводный контроль.* Определения уровня подготовки детей в начале цикла обучения. Форма проведения – беседа, опрос, педагогическое наблюдение.

2.*Промежуточный контроль.* Подведение итогов за полугодие и в конце каждого года обучения. позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня и скорректировать процесс обучения – педагогическое наблюдение самостоятельная работа, тестирование, класс-концерт).

3.*Итоговый контроль* представляет собой оценку качества усвоения учащимися содержания общеразвивающей программы за весь период обучения, проводится в виде анализа участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях разного уровня, мероприятиях воспитательного характера, выполнения творческих заданий, контрольных (открытых) занятий.

При реализации программы в течение всего учебного года осуществляется *текущий контроль* с целью проверки уровня усвоения теоретических и практических знаний материала программы (устные опросы, фронтальные и индивидуальные беседы, выполнение дифференцированных практических заданий различных уровней сложности, а также педагогическое наблюдение).

Итоговая аттестация не предусмотрена.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Выявление, фиксация и предъявление результатов обучающихся ТСК «Вдохновение» проводится педагогическим мониторингом Отслеживание проводится два раза в год, в соответствии с возрастом и годом обучения учащегося.

. Результаты отслеживания соотносятся с трёхуровневой системой (низкий уровень - от 1 до 3 баллов; средний уровень - от 4 до 6 баллов; высокий уровень - от 7 до 9 баллов).

- *Низкий уровень (1-3 баллов)*: не достаточно владеет понятиями и терминологией по базовым темам программы. Не может сделать боле половины движений в такт и темп или исполняет только часть движений в музыку, но без чистоты исполнения.

Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений, не владеет знаниями хореографических терминов. Не соблюдает правила безопасности поведения во время занятий. Не может

самостоятельно выявить ошибки. Требуется постоянная помощь педагога и товарищей.

- *Средний уровень (4-6 баллов):* учащийся имеет знания по базовым темам программы, грамотно и под музыку исполняет движения с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном), владеет понятиями и терминологией по базовым темам программы. Недостаточно точно соблюдает правила безопасности на занятиях. Может самостоятельно выявить ошибки, но испытывает затруднения при определении причин их возникновения.

- *Высокий уровень (7-9 баллов):* учащийся имеет прочные знания по базовым темам программы. Технически качественно и художественно осмысленно исполняет движения (все движения выполняются в темп музыки с нужной резкостью и четкостью), отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения, свободно владеет понятиями и терминологией по базовым темам программы. Соблюдает технику безопасности во время занятий. Может самостоятельно выявить и устранить ошибки. Результаты отслеживаются и фиксируются в таблице.

Маршрут развития личности учащихся по обучаемой программе

№ п/п	ФИ	Возраст	Год обучения	Обучение												Участие в конкурсах, фестивалях (кол-во)	Результат: сертификат, благодарность, грамота, диплом и т.д
				Знания и умения													
				Теория						Практика							
				Уровни в баллах													
				Низкий (1-3)		Средний (4-6)		Высокий (7-9)		Низкий (1-3)		Средний (4-6)		Высокий (7-9)			
				Месяц		Месяц		Месяц		Месяц		Месяц		Месяц			
				XII	V	XII	V	XII	V	XII	V	II	V	XII	V		

Отслеживаются достижения обучающихся объединения, индивидуальные достижения спортсменов (дипломы, грамоты, благодарности, портфолио учащихся, квалификационные книжки).

Кроме вышеперечисленных форм отслеживания и фиксации образовательных результатов педагогического мониторинга объединения ТСК используются: журнал посещаемости, протокол соревнований, отзывы детей и родителей, фото и видеоматериалы, статьи о работе объединения в СМИ, на сайте ЦТР и ГО «Гармония».

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Аналитические материалы по результатам исследования уровня развития общей одаренности учащихся объединения, открытые занятия, портфолио учащихся, участие в соревнованиях, выступления на праздниках и фестивалях, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю.

2.4. Оценочные материалы

Методы педагогической диагностики**:** беседа, объяснение, педагогическое наблюдение, протокол соревнований, творческое задание, самостоятельная работа.

2.5. Методические материалы

Методы обучения.

Выбор методов обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей обучающегося, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Для развития общефизических качеств атлета используются следующие методы:

- *словесный* (объяснение, разбор, анализ);
- *наглядный* (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- *практический* (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- *аналитический* (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- *эмоциональный* (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- *индивидуальный* подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Педагогические технологии

Здоровьесберегающая технология (Ю**.А.** Шулики, Е.Ю. Ключникова Е.). реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

Личностно-ориентированная технология (И.С.Якиманская).

Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпа её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

1. Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.
2. Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).

3. Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, неигнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.

Обучение в сотрудничестве – это технология, которая позволяет создать на занятиях ситуацию успеха для каждого ребенка, то есть такую ситуацию, в которой бы ребенок почувствовал себя значимым, успешным и талантливым исполнителем.

Технология погружения – эта технология интересна тем, что позволяет раскрыть природные ресурсы ученика, его творческие способности, а также позволяет совершенствовать образовательный процесс. На занятиях используются средства перевоплощения детей в различные образы (деревья, птицы, медвежата и т.д.). Данная технология позволяет выявить все недостатки исполнительской техники ребенка.

Игровая технология – эту технология используется в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Игра – основа образовательного процесса. Поставленных целей достигаю средствами игры. Занятие выстраивается как игра подчиненная одной тематике.

ИКТ - технологии (Информационно-коммуникационные технологии) используются как источник информации, для подготовки наглядного и дидактического материалов занятий и мероприятий, для мобильной коммуникации с учащимися, родителями, коллегами.

Технология «Портфолио» используется как один из способов фиксирования, накопления и оценки индивидуальных достижений учащегося. Формируется совместно с учащимся в период его обучения.

В случае ограничительных мер возможно применение ***дистанционных технологий.*** Дистанционные образовательные технологии – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Алгоритм учебного занятия.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности в освоении изучаемого материала и при выполнении физических упражнений. Тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможности их самовыражения. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков самостоятельности, умение работать в коллективе.

Занятия строятся на основе метода сотрудничества, который позволяет обеспечить единство воспитания, обучения и развития личности обучаемого.

Алгоритм учебного занятия:

1.Вводная часть состоит из построения, приветствия, оглашения темы занятия, инструктажа по технике безопасности, разминки.

2. Основная часть занятия – непосредственное разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов, и рисунка танца.

3. Заключительная часть занятия – разучивается соединение танцевальных движений, поз, переходов и рисунков в танцевальные комбинации, которые разучиваются и отрабатываются. Затем собираются фигуры танца, а фигуры в целый танец.

Дидактические материалы

Звукоматериал:

- Музыка для разминки, музыкально-дидактическая игра для освоения танцевальных движений
- Музыка для классического экзерсиса. Музыка для спортивно – бальных танцев.

Видеоматериалы:

- Фотоиллюстрации к бальным танцам
- История возникновения спортивно – бального танца
- Выступления известных российских и зарубежных спортсменов.
- Видеозаписи соревнований по спортивно – бальным танцам
- Изображения и фотографии схемы танца

Стендовый материал

- Стенд с фотографиями с соревнований «Наши достижения».
- Информационный стенд «Уголок безопасности».
- Допустимые фигуры в Латине
- Допустимые фигуры в Стандарте
- Правила ФТСР

Дидактические пособия:

- Таблицы и тестовые задания психолого- педагогического мониторинга.
- Сценарный материал по воспитательной работе.
- Квалификационная книжка спортсмена.

3. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».: URL [Электронный ресурс]: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 18.06.2025).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».: URL [Электронный ресурс]: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202207140031 (дата обращения: 18.06.2025).
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.: URL [Электронный ресурс]: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/ (дата обращения: 18.06.2025).
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».: URL [Электронный ресурс]: http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726 (дата обращения: 18.06.2025).

5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».: URL [Электронный ресурс]: http://www.kremlin.ru/acts/bank/48502 (дата обращения: 18.06.2025).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).: URL [Электронный ресурс]: https://base.garant.ru/75093644/ (дата обращения: 18.06.2025).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».: URL [Электронный ресурс]: https://base.garant.ru/400289764/ (дата обращения: 18.06.2025).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».: URL [Электронный ресурс]: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/ (дата обращения: 18.06.2025).
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».: URL [Электронный ресурс]: https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document__metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf (дата обращения: 18.06.2025).
10. Письмо Минпросвещения России от 30.12. 2022 № АБ-3924/06 (О направлении методических рекомендаций (вместе с методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».: URL [Электронный ресурс]: https://cde.iro63.ru/cde/images/files/metod_rekomend_new/Pismo_MinPros_30_12_2022-3924_06.pdf (дата обращения: 18.06.2025).
11. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. №162- Д «Об утверждении

Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».: URL [Электронный ресурс]: https://docs.cntd.ru/document/553265120 (дата обращения: 18.06.2025).

12. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 г. № 582-д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях».: URL [Электронный ресурс]: https://ddtbgo.profiedu.ru/upload/proeduddtbgo_new/files/cf/51/cf5115a84afeacec3030a57ab1c273be.pdf (дата обращения: 18.06.2025).

Литература для педагогов

1. Аникеева, Н.П. Психологический климат в коллективе: учеб.пособие / Н.П. Аникеева.-М.: Просвещение, 1989.- 123 с.

2. Дусовицкий А.К. Формула успеха /А.К.Дусовицкий,- М Педагогика,1989.-86 с.

3. Борруаз ,Ф. Н.Теория и техника латиноамериканских танцев.:учеб. пособие/ Ф.Н. Борруаз. - М.: Прогресс, 1989. -43 с.

4. «Звёзды над паркетом». Периодическое издание, г. Москва.

5. Лерд У. Техника исполнения латиноамериканских танцев: учеб.пособие/ У.Лерд, - М : 2002.-98 с.

6. Мур А. Бальное танцевание: учеб.пособие / А.Мур.- М.: Прогресс, 1989.-122 с.

7. Немов Р.С. Психология.: учеб.пособие / Р.С. Немов -М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999.-211 с.

8. Немов Р.С. Общие основы психологии / Р.С. Немов - М Просвещение»,1994г.

9. Положение ФТСР (Федерация танцевального спорта России) о классификации фигур танцев международной программы. М.: Президиум ФТСР, 2004.

10. Программа дополнительного образования для детей 4-18, «Школа бального танца», авторы Елена и Алексей Длобилины

11. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта/ Н. Рубштейн – М,2002.-43 с.

12. Толстых, А.В. Искусство как понимать искусство./ А.В. Толстых -М.: Педагогика, 1990. – 45 с.

13. Техника исполнения европейских танцев, Имперское общество учителей танцев, СП 1996. – 89 с.

Литература для детей

1. Алекс Мур "Бальные танцы" (квикстеп, вальс, фокстрот, танго);

2. УолтерЛейрд "Техника латинских танцев" (самба, ча-ча, румба, джайв, пасодобль);

3. Имперское общество любителей танцев "Венский вальс";

4. Гай Ховард "Техника исполнения европейских танцев";

5. Гарри Смит-Хемпшир "Венский вальс. Как воспитать чемпиона";

6. А. Гуров "Техника танца Румба";

7. ДжеффриХерн (Geoffrey Hearn) "A Technique of Advanced Standard Ballroom Figures".

Литература для родителей

1. *1.* Васютин Александр. Самая лучшая книга по воспитанию детей.

Аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа танцевально-спортивный клуб «Вдохновение» рассчитана на 10 лет обучения для детей 5-16 лет

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на вовлечение учащихся в занятия бальными танцами, формирование устойчивого интереса к тренировкам, приобретение технических навыков, ознакомление учащихся с основами одного из сложнейших и важных компонентов бального танца - координации движения.

Цель программы: приобщение обучающихся к искусству бального танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, раскрытие индивидуальных способностей обучающихся, достижение высокого уровня исполнительского мастерства каждого танцора и танцевально-спортивных пар, развитие творческой активности, артистизма и музыкальности, формирование личностных качеств исполнителя

Учащиеся учатся умению гармонично сочетать движения ног, корпуса, рук и головы, необходимых для достижения выразительности и осмысленности бального танца. Согласно плану спортивных мероприятий спортсмены принимают участие в соревнованиях.

Календарный учебный график

Программа ТСК «Вдохновение»
Год обучения-1-й, количество часов - 72
Место проведения ул. Кирова,126, 14 кабинет

№ занятия	Месяцы	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Занятие №1	Сентябрь	**Вводное занятия.**	Беседа	1	коллективное обсуждение
Занятие №2	Сентябрь	**Ориентирование в зале.**	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №3	Сентябрь	Упражнения для головы, плеч, рук	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №4	Сентябрь	**Разминка.**	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №5	Сентябрь	Растяжки и укрепления линий рук	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №6	Сентябрь	Шаг с носка, полупальцы, шаг с высоким коленом	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №7	Октябрь	Укрепление осанки	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №8	Сентябрь	Знакомство с бальным танцем	Объяснение, Видео просмотр	1	Коллективное обсуждение
Занятие №9	Сентябрь	Понятия линии.	объяснение	1	Коллективное обсуждение
Занятие №10	Сентябрь	Понятие диагонали	объяснение	1	Коллективное обсуждение
Занятие №11	Сентябрь	Понятие колонны	объяснение	1	Коллективное обсуждение
Занятие №12	Сентябрь	Понятие интервал	объяснение	1	Коллективное обсуждение
Занятие №13	Октябрь	Понятие линии танца, как проходит линия танца	объяснение	1	Коллективное обсуждение
Занятие №14	Октябрь	Понятие круг	Практическая работа	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №15	Октябрь	Направления движений в танцах	Практическая работа	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №16	Октябрь	**Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)**	Объяснение	1	Коллективное обсуждение
Занятие	Октябрь	Знакомство с хореографическими терминами.	Практическое упражнение	1	Самостоятельное

№17					выполнение упражнения
Занятие №18	Октябрь	Упражнение приседание	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №19	Ноябрь	Упражнение отжимание	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №20	Ноябрь	Бег на месте и по кругу	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №21	Ноябрь	Классическая хореография	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №22	Ноябрь	Упражнение для стоп	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №23	Ноябрь	Упражнение для рук	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №24	Ноябрь	**Партерная гимнастика (растяжка)**	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №25	Декабрь	Упражнения для укрепления мышц спины	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №26	Декабрь	Упражнения на растяжку	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №27	Декабрь	Силовые упражнения	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №28	Декабрь	Упражнения для развития плечевого сустава	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №29	Декабрь	Тренировочный комплекс для стопы	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №30	Декабрь	Упражнения «Воздушные пяточки»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №31	Январь	Упражнение «Лягушка» (развитие выворотности бедра	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №32	Январь	**Музыкальность и ритм**.	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №33	Январь	Упражнения, на развитие чувства ритма. хлопки»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №34	Январь	Выстукивание различных ритмических комбинаций	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №35	Январь	Игра — «Эхо» ритмическая комбинация.	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения

Занятие №36	Январь	**Танцевальные элементы.**	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №37	Февраль	Прыжки, бег, подскоки.	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №38	Февраль	Шаг-приставка, шаг точка	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №39	Февраль	Ладушки	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №40	Февраль	Гармошка	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №41	Февраль	Движение «Елочка»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №42	Февраль	Шаги с поднятым коленом	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №43	Февраль	Базовые движения бедер	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №44	Февраль	Прыжки и бег (на месте, в продвижении)	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №45	Февраль	Исходные движения рук	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №46	Март	Танец Классики	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №47	Март	Танец Сиртаки	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №48	Март	**Обучающие танцы.**	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №49	Март	Танец «Аннушка» Танец «Маленьких утят»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №50	Март	Танец «Полька с хлопками»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №51	Март	Берлинская Полька 1 часть	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №52	Март	Берлинская Полька 2 часть	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №53	Март	Берлинская полька	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие	Март	Отработка танца «Берлинская полька»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное

№54					выполнение упражнения
Занятие №55	Апрель	Основной ход танца «Вару-вару»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №56	Апрель	**Танцы отечественной программы.**	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №57	Апрель	Танец «Вару-вару» 1 часть	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №58	Апрель	Танец «Вару-вару»2 часть по одному.	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №59	Апрель	Основной ход танца «Русский медленный»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №60	Апрель	Русский медленный в исполнении по одному	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №61	Апрель	Русский медленный в паре	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №62	Апрель	Отработка в паре	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №63	Апрель	Тройной шаг в танце	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №64	Апрель	Вариации «Вару-вару»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №65	Май	Вариации «Полька»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №66	Май	Вариация «Русский медленный»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №67	Май	Отработка вариации Вару-вару	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №68	Май	Отработка вариации Вару-вару	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №69	Май	Отработка вариации полька	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №70	Май	Отработка вариации полька	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №71	Май	Подготовка к класс - концерту	Контрольное задание	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №72	Май	**Итоговое занятие.**	Самостоятельная работа	1	Творческий отчет

		Итого:		**72**	

Календарный учебный график

Программа ТСК «Вдохновение»
Год обучения-2-й, количество часов - 108
Место проведения ул. Кирова,126, 14 кабинет

№ занятия	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Занятие №1	Сентябрь	**Вводное занятие**.	Беседа	1	Коллективное обсуждение
Занятие №2	Сентябрь	**Разминка.**	Практическое упражнения	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №3	Сентябрь	Упражнения для мышц шеи	Практическое упражнения	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №4	Сентябрь	упражнения для рук, кистей.	Практическое упражнения	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №5	Сентябрь	упражнения для развития плавности движений рук;	Практическое упражнения	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №6	Сентябрь	Упражнение для корпуса и бедер	Практическое упражнения	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №7	Сентябрь	Упражнение для ног	Практическая работа	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №8	Сентябрь	тренировочный комплекс для координации	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №9	Сентябрь	силовые упражнения	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №10	Сентябрь	**Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)**	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №11	Сентябрь	упражнения для укрепления мышц спины и ног;	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №12	Сентябрь	упражнения на выносливость	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №13	Октябрь	развитие быстроты выполнения элементов;	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №14	Октябрь	повторение позиций рук (1-3), ног (1-	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение

		6);			упражнения
Занятие №15	Октябрь	**Партерная гимнастика (растяжка)**	объяснение	1	Контрольное задание
Занятие №16	Октябрь	Demi plie по 1 позиции лицом к палке	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №17	Октябрь	Demi plie по 2 позиции лицом к палке	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №18	Октябрь	Battmah tahdu по 1 позиции вперед, в сторону	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №19	Октябрь	Battmah tahdu по 1 позиции назад	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №20	Октябрь	Rohde jambe parter лицом к палке	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №21	Октябрь	battmah jette по 1 позиции вперед	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №22	Октябрь	battmah jette в сторону, назад	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №23	Октябрь	Экзерсис на середине	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №24	Октябрь	Позиции рук в классическом танце	Практическая работа	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №25	Октябрь	**Музыкальность, ритм.**	Практическое упражнение	1	Коллективное обсуждение
Занятие №26	Октябрь	понятия ритмичность и музыкальный размер	Практическая работа	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №27	Ноябрь	упражнения, направленные на развитие чувства ритма	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №28	Ноябрь	музыкальный размер танцев «Медленный вальс», «Ча-Ча-Ча», «Самба»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №29	Ноябрь	музыкальный размер танцев «Медленный вальс», «Джайв»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №30	Ноябрь	**Танцевальные элементы**	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №31	Ноябрь	Упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №32	Ноябрь	Развитие гибкости спины.	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения

Занятие №33	Ноябрь	«Бабочка», «Лягушка» (развитие выворотности бедра);	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №34	Ноябрь	махи ногами из положения стоя и из положения лежа;	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №35	Ноябрь	шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №36	Ноябрь	усвоение простейших элементов акробатики;	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №37	Ноябрь	основы джаза и аэробики	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №38	Ноябрь	тренировочный комплекс для стоп	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №39	Декабрь	движения бедер	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №40	Декабрь	**Танцы европейской программы.**	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №41	Декабрь	вращения (спираль, шэнне)	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №42	Декабрь	выпады	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №43	Декабрь	базовые движения бедер	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №44	Декабрь	прыжки на месте, бег по кругу	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №45	Декабрь	*Медленный вальс:*	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №46	Декабрь	Тренинг для Стандарта	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №47	Декабрь	Постановка рук в танце	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №48	Декабрь	Постановка рук в паре «учебная позиция»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №49	Декабрь	В паре «спуск-подъем»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №50	Декабрь	Упражнение «Спуск-подъем»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №51	Январь	Закрытая перемена с ПН	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение

					упражнения
Занятие №52	Январь	Закрытая перемена с ПН	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №53	Январь	Закрытая перемена с ЛН	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №54	Январь	Закрытая перемена с ЛН	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №55	Январь	Отработка перемены с ПН и ЛН	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№56	Январь	Отработка перемены с ПН и ЛН в паре	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №57	Январь	Натуральный поворот по одному	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №58	Январь	Натуральный поворот в паре	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№59	Январь	Отработка натурального поворота	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №60	Февраль	Реверсивный поворот по одному	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №61	Февраль	Реверсивный поворот в паре	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№62	Февраль	Отработка реверсивного поворота	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №63	Февраль	Натуральный спин поворот	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №64	Февраль	Натуральный спин поворот в паре	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№65	Февраль	Отработка натурального поворота	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №66	Февраль	Вариация «Правая – левая перемена»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №67	Февраль	Основные фигуры вальса	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №68	Февраль	Основные фигуры и вариации Медленного вальса	Практическое упражнение		Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №69	Февраль	Направления движения в танце	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения

Занятие №70	Февраль	Упражнение на ориентацию в пространстве	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №71	Февраль	Понятие «центр» в танце	Объяснение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №72	Февраль	Упражнения на ориентацию в зале	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №73	Март	Понятие «Лицом диагонально к центру»	объяснение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №74	Март	**Танцы латиноамериканской программы**	Объяснение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №75	Март	Танец самба, баунс.	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №76	Март	Упражнение на ориентацию в зале	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №77	Март	Танец «Самба»	Видеопросмотр	1	Коллективное обсуждение
Занятие №78	Март	Променадный самба ход	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №79	Март	Отработка променадного самба хода	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №80	Март	Самба ход в сторону	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №81	Март	Отработка Самба хода	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №82	Март	Основное движение танца	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №83	Март	Исполнение основного движения по одному с руками	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №84	Март	Исполнение основного движения в паре	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №85	Март	Основное движение в медленном темпе	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №86	Март	Основное движение в ритме танца	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №87	Апрель	Самба ход в паре	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения

Занятие №88	Апрель	Отработка самба хода в паре в медленном темпе	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №89	Апрель	Отработка самба хода в паре в ритме танца	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №90	Апрель	Променадный самба ход в паре	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №91	Апрель	Отработка променадного самба хода	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №92	Апрель	Самба ход в ПП (Променадный самба ход) в паре	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №93	Апрель	Отработка самба хода в ПП	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №94	Апрель	Баунс в исполнении по одному	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №95	Апрель	Баунс в исполнении в паре	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №96	Апрель	Фигура «Бота фога»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №97	Апрель	Фигура «Бота фога» в медленном темпе	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №98	Апрель	Фигура «Бота фога» в паре в медленном темпе	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №99	Апрель	Фигура «Бота фога» в паре в ритме танца	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №100	Апрель	Отработка фигуры «Бота фога»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №101	Май	Отработка фигуры «Бота фога»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №102	Май	Положения рук в танце	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №103	Май	Положение рук в танце в паре	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №104	Май	Вариации с изученными фигурами	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №105	Май	Основные фигуры танца «Самба»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№106	Май	Основные фигуры танца «Самба»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение

					упражнения
Занятие №107	Май	Подготовка к класс концерту	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№108	Май	**Итоговое занятие**.	Самостоятельная работа	1	Творческий отчет
		Итого:		**108**	

Календарный учебный график

Программа ТСК «Вдохновение»
Год обучения-4-й, количество часов - 180
Место проведения ул. Кирова,126, 14 кабинет

№ занятия	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Занятие №1	Сентябрь	**Вводное занятие**.	Беседа	2	Коллективное обсуждение
Занятие №2	Сентябрь	**Ориентирование в зале**	Практическое упражнения	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №3	Сентябрь	**Разминка**	Практическое упражнения	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №4	Сентябрь	упражнения для рук, кистей.	Практическое упражнения	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №5	Сентябрь	упражнения для плавности рук;	Практическое упражнения	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №6	Сентябрь	Упражнение для корпуса и бедер	Практическое упражнения	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №7	Сентябрь	Упражнение для ног	Практическая работа	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №8	Сентябрь	тренировочный комплекс для координации	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№9	Сентябрь	тренировочный комплекс для координации	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №10	Сентябрь	тренировочный комплекс для координации	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №11	Сентябрь	тренировочный комплекс для координации	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №12	Сентябрь	**Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)**	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения

Занятие №13	Октябрь	упражнения для укрепления мышц спины и ног;	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №14	Октябрь	упражнения на выносливость	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие № 15	Октябрь	развитие быстроты выполнения элементов;	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №16	Октябрь	повторение позиций рук (1-3), ног (1-6);	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №17	Октябрь	упражнения для мышц шеи.	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№18	Октябрь	упражнения для корпуса и бедер	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №19	Октябрь	упражнения для плавности рук.	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №20	Октябрь	знакомство с хореографическими терминами.	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №21	Октябрь	положение головы, корпуса, рук и ног.	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №22	Октябрь	упражнения для мышц шеи.	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №23	Октябрь	упражнения для корпуса и бедер	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №24	Октябрь	упражнения для рук.	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №25	Ноябрь	**Партерная гимнастика (растяжка**)	объяснение	2	Контрольное задание
Занятие №26	Ноябрь	Упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики»	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №27	Ноябрь	Развитие гибкости спины.	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №28	Ноябрь	«Бабочка», «Лягушка» (развитие выворотности бедра);	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №29	Ноябрь	махи ногами из положения стоя и из положения лежа;	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №30	Ноябрь	шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №31	Ноябрь	усвоение простейших элементов акробатики;	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения

Занятие №32	Ноябрь	Упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики»	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №33	Ноябрь	шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №34	Ноябрь	усвоение простейших элементов акробатики;	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №35	Ноябрь	Упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики»	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №36	Ноябрь	шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №37	Декабрь	усвоение простейших элементов акробатики;	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №38	Декабрь	**Музыкальность, ритм.**	Практическое упражнение	2	Коллективное обсуждение
Занятие №39	Декабрь	понятия ритмичность и музыкальный размер	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №40	Декабрь	**Танцевальные элементы**	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №41	Декабрь	вращения (спираль, шэнне)	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №42	Декабрь	выпады	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №43	Декабрь	«Бабочка», «Лягушка» (развитие выворотности бедра);	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №44	Декабрь	махи ногами из положения стоя и из положения лежа;	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №45	Декабрь	шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №46	Декабрь	усвоение простейших элементов акробатики;	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №47	Декабрь	основы джаза и аэробики	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №48	Декабрь	тренировочный комплекс для стоп	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№49	Январь	движения бедер	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №50	Январь	вращения (спираль, шэнне)	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения

Занятие №51	Январь	выпады	Практическое упражнение	2	Коллективное обсуждение
Занятие №52	Январь	базовые движения бедер	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №53	Январь	**Игровой стретчинг**	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №54	Январь	Упражнение «Звёздочка»	Практическое упражнение	2	Коллективное обсуждение
Занятие №55	Январь	Упражнение «Домик»	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №56	Январь	Упражнение «Ракета»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №57	Январь	Упражнение на боковые растягивания	Практическое упражнение	2	Коллективное обсуждение
Занятие №58	Февраль	Упражнение «Солнышко»	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №59	Февраль	Упражнение «Волна»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №60	Февраль	Упражнение «Лягушка»	Практическое упражнение	2	Коллективное обсуждение
Занятие №61	Февраль	Упражнение на развитие вестибулярного аппарата — балансир	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №62	Февраль	Упражнение «Веточка»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №63	Февраль	Упражнение «берёзка»	Практическое упражнение	2	Коллективное обсуждение
Занятие №64	Февраль	Упражнение «Журавль»	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №65	Февраль	Упражнение «Самолёт»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №66	Февраль	Упражнение «Самолёт»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№67	Февраль	Упражнение на развитие статики	Практическое упражнение	2	Коллективное обсуждение
Занятие№68	Февраль	Упражнение на развитие координации	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№69	Февраль	Упражнение на растягивание центра корпуса	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№70	Февраль	Упражнение на развитие подвижности тазобедренного сустава	Практическое упражнение	2	Коллективное обсуждение
Занятие№71	Март	Упражнение на развитие гибкости	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения

Занятие№72	Март	**Танцы европейской программы.**	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№73	Март	Медленный вальс	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№74	Март	Тренинг для Стандарта	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№75	Март	Постановка рук в танце	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№76	Март	Постановка рук в паре «учебная позиция»	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№77	Март	Медленный вальс	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№78	Март	Тренинг для Стандарта	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№79	Март	Постановка рук в танце	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№80	Март	Постановка рук в паре «учебная позиция»	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№81	Март	В паре «спуск-подъем»	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№82	Март	Упражнение «Спуск-подъем»	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№83	Март	Закрытая перемена с ПН	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№84	Март	Закрытая перемена с ПН	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№85	Март	Закрытая перемена с ЛН	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№86	Март	Закрытая перемена с ЛН	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№87	Март	Отработка перемены с ПН и ЛН	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№88	Март	Отработка перемены с ПН и ЛН в паре	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№89	Март	Натуральный поворот по одному	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№90	Март	**Танцы латиноамериканской**	Объяснение	1	Самостоятельное выполнение

		программы			упражнения
Занятие№91	Март	Танец самба, баунс	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№92	Март	Упражнение на ориентацию в зале	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№93	Март	Танец «Самба»	Видеопросмотр	1	Коллективное обсуждение
Занятие№94	Март	Променадный самба ход	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№95	Март	Отработка променадного самба хода	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№96	Март	Самба ход в сторону	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№97	Март	Отработка Самба хода	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№98	Март	Основное движение танца	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№99	Май	Исполнение основного движения по одному с руками	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№100	Май	Исполнение основного движения в паре	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№101	Май	Основное движение в медленном темпе	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№102	Май	Основное движение в ритме танца	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№103	Май	Самба ход в паре	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№104	Май	Отработка самба хода в паре в медленном темпе	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№105	Май	Отработка самба хода в паре в ритме танца	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№106	Май	Променадный самба ход в паре	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№107	Май	Отработка променадного самба хода	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие№108	Май	**Итоговое занятие**.	Самостоятельная работа	2	Творческий отчет
		Итого:		**180**	

Календарный учебный график

Программа ТСК «Вдохновение»
Год обучения - 6-й, количество часов – 180
Место проведения ул. Кирова,126, 14 кабинет

№ занятия	Месяцы	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Занятие №1	Сентябрь	**Вводное занятие.**	Беседа	2	Беседа
Занятие №2	Сентябрь	**Общефизическая подготовка**.	Объяснение. Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №3	Сентябрь	положение головы, корпуса, рук и ног.	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №4	Сентябрь	упражнения для мышц шеи.	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №5	Сентябрь	упражнения для корпуса и бедер	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №6	Сентябрь	упражнения для развития плавности движений рук.	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №7	Сентябрь	знакомство с хореографическими терминами.	объяснение	2	Коллективное обсуждение
Занятие №8	Сентябрь	тренировочный комплекс	Практическое упражнение	2	Выполнение задания
Занятие №9	Сентябрь	силовые упражнения	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №10	Сентябрь	Упражнения для ног	Объяснение, видеопросмотр	2	Коллективное обсуждение
Занятие №11	Сентябрь	Упражнения для стоп	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №12	Сентябрь	Упражнения для рук	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №13	Октябрь	Упражнения для	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №14	Октябрь	Тренировочный комплекс	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №15	Октябрь	Тренировочный комплекс	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №16	Октябрь	Тренировочный комплекс	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №17	Октябрь	Тренировочный комплекс	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №18	Октябрь	Тренировочный комплекс	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №19	Октябрь	**Партерная гимнастика**	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №20	Октябрь	Реверсивный поворот в медленном темпе	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №21	Октябрь	Реверсивный поворот в ритме танца	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №22	Октябрь	Натуральный спин поворот в	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения

		медленном ритме			
Занятие №23	Октябрь	Танец «Квикстеп» Четвертной поворот вправо в медленном темпе	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие № 24	Ноябрь	Творческая деятельность.Подготовка к концерту ко дню матери.	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №25	Ноябрь	Творческая деятельность.Подготовка к концерту ко дню матери.	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №26	Ноябрь	Творческая деятельность.Участие в концерте ко дню матери.	Практическое упражнение	1	Выступление
Занятие №27	Ноябрь	Отработка четвертного поворота вправо в медленном темпе	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №28	Ноябрь	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №29	Ноябрь	Натуральный поворот в медленном темпе	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №30	Ноябрь	Натуральный поворот в ритме танца	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №31	Ноябрь	Натуральный поворот с хэзитэйшн в медленном темпе	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №32	Ноябрь	Отработуа натурального поворота.	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №33	Ноябрь	Отработуа натурального поворота.	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №34	Ноябрь	Натуральный пивот поворот в медленном темпе	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №35	Ноябрь	Натуральный пивот поворот в ритме танца	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №36	Декабрь	Натуральный спин поворот	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №37	Декабрь	Поступательное шассе	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №38	Декабрь	Шассе реверсивный поворот в медленном темпе	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №39	Декабрь	Творческая	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения

		деятельность.Подготовка к фестивалю.			
Занятие №40	Декабрь	Творческая деятельность.Подготовка к фестивалю.	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №41	Декабрь	Творческая деятельность.Подготовка к фестивалю.	Практическое упражнение	1	Выступление
Занятие №42	Декабрь	Фестиваль «Зимняя сказка»		1	
Занятие № 43	Декабрь	**Танцы европейской программы**	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №44	Декабрь	Лок вперед (Лок стэп вперед) Лок стэп назад (Лок назад)	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №45	Декабрь	Поступательное шассе вправо в медленном темпе	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №46	Декабрь	Отработка поступательного шассе вправо в медленном темпе	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №47	Январь	Типпл шассе вправо в медленном темпе	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №48	Январь	Типпл шассе вправо	Практическое упражнение	2	
Занятие №49	Январь	Поступательное шассе в медленном темпе	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №50	Январь	Отработка поступательного шассе в медленном темпе	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №51	Январь	Шассе реверсивный поворот в медленном темпе	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №52	Январь	Шассе реверсивный поворот в ритме танца	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №53	Январь	Поступательное шассе в медленном темпе	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №54	Январь	Основное движение с ЛН в медленном темпе	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №55	Январь	Основное движение в ритме танца	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №56	Январь	Основное движение в сторону в медленном темпе	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений

Занятие №57	Февраль	Основное движение в сторону в ритме танца	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №58	Февраль	Основное поступательное движение	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №59	Февраль	Основное наружное движение	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №60	Февраль	Тренировочный комплекс	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №61	Февраль	Отработка виска влево и вправо	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №62	Февраль	**Творческая деятельность.** Подготовка к концерту 8 Марта.	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №63	Февраль	Творческая деятельность. Подготовка к концерту к 8 Марта.	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №64	Февраль	Творческая деятельность. Участие в концерту 8 Марта.	Практическое упражнение	1	Выступление
Занятие №65	Февраль	Стандартные фигуры и вариации танца	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №66	Февраль	Стандартные фигуры и вариации танца	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №67	Март	Стандартные фигуры и вариации танца	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №68	Март	Стандартные фигуры и вариации танца	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №69	Март	Стандартные фигуры и вариации танца	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №70	Март	Стандартные фигуры и вариации танца	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №71	Март	**Танцы латиноамериканской программы**	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №72	Март	Самба ход в сторону в темпе танца	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №73	Март	Самба ход на месте в медленном темпе	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №74	Март	Самба ход в ритме танца	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №75	Март	Бота фого в продвижении в медленном темпе	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения

Занятие №76	Апрель	Отработка Бота фого в продвижении	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №77	Апрель	Бота фого в продвижении в медленном темпе в паре	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №78	Апрель	Бота фого в продвижении в паре в ритме танца	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №79	Апрель	Бота фого в променад и контр променад	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №80	Апрель	Бота фого в променад и контр променад в паре	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №81	Апрель	Бота фого в променад и контр променад в ритм	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №82	Апрель	Крисс кросс бота фого (Теневые ботафого)	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №83	Апрель	Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого)	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №84	Апрель	Отработка Крисс кросс бота фого в паре	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №85	Апрель	Крисс кросс бота фого в ритме танца	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №86	Апрель	Отработка Крисс кросс бота фого в паре	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №87	Апрель	Виски (Самба виски) влево и вправо	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №88	Апрель	Отработка виска	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №89	Апрель	Отработка самба ход в ПП	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №90	Апрель	Танец «Ча-ча-ча»	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №91	Апрель	Нью-Йорк	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №92	Апрель	Отработка Нью-Йорк	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №93	Май	Отработка Нью-Йорк	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №94	Май	Поворот на месте (Поворот-переключение)	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие № 95	Май	Поворот на месте (Поворот-переключение)	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №96	Май	**Творческая деятельность**	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №97	Май	Подготовка к итоговому	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнений

		ооткрытому занятию			
Занятие №98	Май	Подготовка к соревнованиям	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №99	Май	Подготовка к итоговому концерту	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №100	Май	Подготовка к концерту 9 Мая	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №101	Май	Подготовка к конкурсу	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №102	Май	Подготовка к итоговому открытому занятию	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №103	Май	Подготовка к итоговому открытому занятию	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №104	Май	Подготовка к итоговому открытому занятию	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №105	Май	Подготовка к итоговому открытому занятию	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнений
Занятие №106	Май	Подготовка к итоговому открытому занятию	Практическое упражнение	1	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №107	Май	Подготовка к итоговому открытому занятию	Практическое упражнение	2	Самостоятельное выполнение упражнения
Занятие №108	Май	**Итоговое занятие**	Самостоятельная работа	2	Творческий отчёт
		Итого:		**180**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733445

Владелец Кынчина Юлия Викторовна

Действителен С 03.02.2026 по 03.02.2027