

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО  
«Центр дополнительного  
образования Липецкой области»  
 И.А. Малько  
«01» 09 2023 года

Принято педагогическим советом  
Протокол от 01.09.2023 г. № 1

Рассмотрено на методическом совете  
Протокол от 25.08.2023 № 4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
художественной направленности  
«Танца утончённая душа. Базовый уровень»**

Возраст учащихся: 7-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:  
Киселев Андрей Григорьевич  
Киселев Петр Андреевич  
Колесников Станислав Николаевич  
Кармокова Галина Мухамедовна  
Киселева Маргарита Геннадьевна,  
педагоги дополнительного образования

г. Липецк, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1 Пояснительная записка.....	2
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы.....	5
1.4 Планируемые результаты .....	8
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1 Формы аттестации.....	9
2.2 Методическое обеспечение.....	12
2.3 Календарный учебный график.....	14
2.4 Рабочая программа.....	15
2.5 Условия реализации программы.....	38
<b>3. Иные компоненты</b>	
3.1 Воспитательная работа .....	39
3.2 Работа с родителями (законными представителями).....	40
<b>4. Список литературы.....</b>	<b>41</b>

# 1. Комплекс основных характеристик образования

## 1.1. Пояснительная записка

Для того, чтобы танец жил, необходимо, чтобы его знали самые широкие круги исполнителей – это условие его существования. Отсюда следует необходимость строгой системы в обучении бальному танцу.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа художественной направленности «Танца утонченная душа» (далее программа) выстроена по принципу программы «Шесть ступеней мастерства» по ред. Климовой А.С.

Программа разработана на основе нормативно-правовой документации:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012) (ред. от 31.07.2020 г.)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
3. Приказ Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России от 18.09.2017 № 48226)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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».
5. Федеральный Закон от 31.07.2020 г. № 304 «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»

**Программа базового уровня обучения** предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Предполагается минимальным уровень сложности программы, обеспечивающий прием всех обучающихся без предъявления специальных

требований.

В репертуар ансамбля входят популярные танцевальные композиции многих стилей и направлений, что позволяет не только удовлетворить естественную физическую потребность учащегося в разнообразных формах движения, но и максимально расширить его художественный кругозор, стремление к прекрасному, познаваемому им через разные формы танцевального искусства.

### **Направленность программы – художественная**

Программа предоставляет учащимся дополнительные возможности по развитию творческих и образовательных потребностей для духовного и интеллектуального развития посредством приобщения их к миру танца. Данная программа реализует комплексный подход в обучении детей хореографии:

- развитие мотивации детей к познанию и творчеству,
- содействие личностному и профессиональному самоопределению, обучающимся, их адаптации в современном динамическом обществе,
- приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству.

### **Новизна программы**

Данная программа позволяет решить задачи начального и последующего спортивного танцевального обучения с учётом индивидуальных и возрастных особенностей учащихся. В основе программы лежит комплексный подход к обучению спортивным танцам. Он заключается в гармоничном сочетании основ хореографии, музыки, пластики и танцев народов мира.

Учащемуся прививаются необходимые двигательные навыки, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог. При этом происходит общее укрепление организма и физическое развитие учащегося.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы в освоении бальных спортивных танцев, связана с определенной тренировкой тела. Особенностью танца является физическое развитие тела, без гипертрофии тех или иных мышц.

Систематические занятия танцем развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность. Танец учит логическому, целесообразно организованному, а потому грациозному движению. Эти качества танца поднимают значение преподавания бальной хореографии в системе воспитания.

Бальный танец оказывает также большое влияние и на формирование внутренней культуры человека. Занятия бальным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, скромность, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность,

приветливость – вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Так занятия танцем помогают воспитывать характер человека.

Танцевальное искусство, давая выход энергии молодежи, наполняет ее бодростью, удовлетворяет потребность человека в празднике, в зрелище, игре, выступает также как средство массового общения людей, дает возможность содержательно провести время, познакомиться, подружиться.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в воспитании молодежи. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Конечно, в процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

С первых занятий учащиеся вовлекаются в мир творчества с помощью развивающих игр. Например, знакомство проходит в танце-представлении своего имени. Каждый участник демонстрирует в движении образ своего «Я», воплощенный в собственном имени. Эта игра показывает степень раскрепощенности учащегося, богатство его фантазии, умение выразить себя на языке танца. Так учащиеся познают непосредственную связь Слова и Жеста, Звука и Движения, а, значит, Музыки и Танца. Раскованные, готовые к восприятию чётких танцевальных форм, они легко и с интересом усваивают понятия танцевальной азбуки: ритм, размер, темп, характер музыкального произведения. Здесь заложена основа методики систематической подготовки начинающих танцоров, которая отражает педагогическую целесообразность её реализации.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной программы является то, что в ней использованы особые формы организации образовательного процесса: применение игровых технологий, групповая работа, импровизация. В процессе обучения значимое место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, гимнастики, что способствовало рождению качественно новых практических знаний и умений. Учащиеся могут начать обучение по программе согласно своему возрасту и при прохождении проверки знаний, умений и навыков (предварительная аттестация).

### **Адресат программы**

Программа построена с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся, реализуется для всех желающих в разновозрастных группах; рассчитана на любой социальный статус учащихся, имеющих различные интеллектуальные, технические, творческие способности, не имеющие противопоказаний по здоровью.

Набор в студию осуществляется без специальной подготовки, от обучающихся не требуется специальных знаний и умений.

### **Режим занятий**

Продолжительность и режим занятий в студии бального танца «Фламенко» устанавливается локальным нормативным актом в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Занятия проводятся два раза в неделю по три часа. Продолжительность одного занятия составляет 45 минут. После 45 минут занятий организовывается обязательный перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся.

Общее количество часов в неделю по программе - 6 часов для одной группы учащихся включая учебные занятия в выходные дни с учетом пожеланий родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и с целью создания наиболее благоприятного режима занятий и отдыха детей

Сроки реализации программы-01.09.2023-31.05.2024.

Объем программы-216 часов (в том числе: теория-59 час., практика-157 час.) 36 недель/9 месяцев/1 год

Форма обучения - очная

Особенности организации образовательного процесса - язык реализации программы - государственный русский

Целевая аудитория по возрасту-7-14 лет.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для гармоничного развития личности, обогащение духовной культуры через обучение основам танцевального искусства, развитие способности к самовыражению языком танца.

**Задачи программы.**

**Образовательные:**

- знакомство с различными стилями, историей и географией танцевального искусства.

**Развивающие:**

- развитие чувства ритма, музыкальной памяти и внимательности.

**Воспитательные:**

- воспитание гражданственности и патриотизма, приобщение учащихся к лучшим образцам мировой культуры, возрождению культурных ценностей;
- формирование культуры поведения и культуры общения учащихся;
- воспитание чувства ответственности, взаимовыручки.

### 1.3. Содержание программы Учебный план

<b>1 год обучения</b>					
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2.</b>	<b>Модуль: Элементы общей физической подготовки (разминка/тренаж)</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	
2.1	Верхний плечевой пояс	3	1	2	Открытый урок
2.2	Брюшной пресс	3	1	2	Танцевальный турнир
2.3	Отделы позвоночника	5	2	3	Собеседование
2.4	Мышцы ног и суставы	5	2	3	Показательные выступления
2.5	Стопа	4	1	3	Открытый урок
<b>3.</b>	<b>Модуль. Элементы классического танца (классический экзерсис)</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	Танцевальный турнир
<b>4.</b>	<b>Модуль. Европейская программа танцев</b>	<b>86</b>	<b>12</b>	<b>74</b>	
4.1	«Медленный вальс»	29	4	25	Текущая аттестация. Показательные выступления
4.3	«Венский вальс»	29	4	25	Открытый урок
4.4	«Быстрый фокстрот»	28	4	24	Танцевальный турнир
<b>5.</b>	<b>Модуль. Латиноамериканская программа танцев</b>	<b>88</b>	<b>13</b>	<b>75</b>	
5.1	«Самба»	29	4	25	Показательные выступления
5.2	«Ча-ча-ча»	29	4	25	Соревновательные выступления
5.4	«Джайв»	27	4	23	Открытый урок
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Промежуточная аттестация/концертное выступление
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>	

## Содержание учебного плана

**1. Вводное занятие.** Теория. Знакомство с традициями и правилами студии, инструктаж по технике безопасности.

Практика. Приветствия (поклон), построение по линиям, повторение изученного ранее.

**2. Модуль: Элементы общей физической подготовки(разминка/тренаж)**

Теория. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц.

Практика. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки танцоров.

**2.1. Верхний плечевой пояс.**

Теория. Основные группы мышц верхнего пояса.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса; наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч.

**2.2. Брюшной пресс.**

Теория. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперед, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса.

**2.3. Отделы позвоночника.**

Теория. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела. Растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника.

**2.4. Мышцы ног и суставы.**

Теория. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: различные виды приседаний, прыжки.

**2.5. Стопа.**

Теория. Механизм работы стопы.

Практика. Освоение упражнений на работу стопы (пятка, носок, плоская стопа).

**3. Модуль: Элементы классического танца (классический экзерсис)**

Теория. Знакомство с элементами классического экзерсиса. Практика.

- Позиции ног.
- Позиции рук.
- DEMI-PLIE
- BATTEMENT TENDU
- DOUBLE BATTEMENT TENDU



- BATTEMENT TENDU JETE
- PASSE PAR TERRE
- ROND DE JAMBE
- PAR TERRE EN DEHORS
- RELEVE
- SUR LE COU-DE-PIED
- SAUTE,
- PORT DE BRAS (Первое)
- PORT DE BRAS (Третье)
- ПЕРВЫЙ ARABESQUE
- ВТОРОЙ ARABESQUE
- ТРЕТИЙ ARABESQUE
- BATTEMENT FONDU
- BATTEMENT FRAPPE
- BATTEMENT RELEVE LENT
- PASSE
- BATTEMENT DEVELOPPE
- GRAND BATTEMENTJETE.

#### **4. Модуль: Европейская программа танцев.**

Теория. Правила исполнения фигур стартовых групп Н-8.

Практика. Разучивание основных фигур стартовых групп Н-8 в танцах – медленный вальс, танго, венский вальс, быстрый фокстрот. Составление танцевальных схем для данных групп на основе разрешенных фигур ФТСАРР (см. Приложение №1).

#### **5. Модуль: Латиноамериканская программа танцев.**

Теория. Правила исполнения фигур стартовых групп Н-8.

Практика. Разучивание основных фигур стартовых групп Н-8 в танцах – самба, ча-ча-ча, румба, джайв. Составление танцевальных схем для данных групп на основе разрешенных фигур ФТСАРР(см. Приложение №1).

#### **6. Итоговое занятие.**

##### **1.4. Планируемые результаты**

##### **Учащиеся познакомятся:**

- с информацией развития танцевального спорта в мире;
- с различными танцевальными стилями.

##### **Учащиеся научатся:**

- исполнять спортивную программу стартовых групп Н-6;
- слушать музыку;
- воспринимать и координировать движение;

##### **Учащиеся освоят приемы:**

- психологической концентрации;
- общения в паре и в детском коллективе

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Формы аттестации

В программе применяются технологии, которые дают возможность учитывать индивидуальные способности и возможности каждого обучающегося: хореографические данные, состояние здоровья, уровень мотивации к обучению, степень загруженности каждого ребёнка, профориентацию.

Контроль осуществляется на основе наблюдения за образовательным процессом с целью получения информации о достижении планируемых результатов.

Эффективность и результативность программы отслеживается через образовательную аналитику - сбор, анализ и представление информации об учащих (включает уровень образованности ребенка - уровень предметных знаний и умений, уровень развития его личностных качеств, параметры входного контроля, промежуточной аттестации и аттестация на завершающем этапе реализации программы, педагогах дополнительного образования, образовательной программе и контенте, необходимые для понимания и оптимизации учебного процесса).

В образовательном процессе педагогами активно используются инновационные образовательные технологии: проектная и исследовательская деятельность, индивидуальный подход, тренировочные упражнения, здоровьесберегающие технологии, что способствует повышению качества знаний, умений и навыков в освоении программы, результативности участия в мероприятиях различного уровня.

В течение года педагоги студии проводят мониторинг по следующим критериям качественного их проявления:

- расширение диапазона знаний, умений и навыков в области выбранного направления;
- достижение определенного уровня эстетической культуры;
- творческая активность (ситуация успеха на занятиях, мероприятиях Центра, мероприятиях областного и Всероссийского уровня);
- уровень самооценки учащегося;
- профессиональное самоопределение учащихся;
- творческое сотрудничество в рамках коллектива.

Аттестация является обязательным компонентом образовательной деятельности и служит оценкой уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы.

Входной контроль – оценка исходного уровня знаний учащихся перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация – оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной общеразвивающей программы по итогам учебного периода (года обучения).

Аттестация на завершающем этапе реализации программы – оценка учащимися уровня достижений, заявленных в программе по завершении всего образовательного курса.

Аттестация учащихся осуществляется в соответствии с критериями оценки сформированности компетенций, заложенными в содержание программы по уровням освоения материала и определяет переход учащегося на следующую образовательную ступень.

Формы проведения аттестации: открытое занятие, собеседование, концертное выступление и др.

Еще один показатель качества подготовки учащихся – участие и результативность в мероприятиях различного уровня.

### Оценочный лист уровня сформированности знаний, умений и навыков

Параметры оценки	Критерии оценки	
	+	-
Умение маршировать под музыку, ритм и темп которой время от времени меняется		
Умение выполнять поклон		
Умение слышать и просчитывать ритм музыки		
Импровизация танца или ритмического рисунка под музыку		
Желание заниматься студии бального танца		

### Протокол результатов аттестации учащихся (шаблон)

Вид аттестации: предварительная (сентябрь) / текущая (декабрь) / промежуточная или аттестация на завершающем этапе (май)

Творческое объединение (коллектив):

Наименование программы:

Группа №:

Год обучения:

Кол-во учащихся в группе:

Ф.И.О. педагога:

Дата проведения аттестации:

Форма проведения: собеседование, практическое задание, ролевая игра, конкурс, викторина, игра, итоговый концерт (выставка), тесты и др.)

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий)

### Результат аттестации

№	Фамилия, имя учащегося	Результат аттестации
1.	Иванов Иван Иванович	высокий
2.	...	...

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ из них по результатам аттестации:

- высокий уровень \_\_\_\_\_
- средний уровень \_\_\_\_\_
- низкий уровень \_\_\_\_\_

Подпись педагога

## Оценочные материалы

Содержание аттестации. Сравнительный анализ качества выполненных работ начала и конца учебного года (выявление роста качества исполнительского мастерства):

- исполнение основных движений спортивных бальных танцев;
- ритмичность исполнения произведений в ансамбле;
- степень развития интеллектуальных, художественно-творческих способностей учащегося, его личностных качеств;
- уровень развития общей культуры учащегося.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

Подведение итогов реализации данной дополнительной программы осуществляется через открытые занятия, концертные выступления, участие в областных, Всероссийских и международных смотрах, конкурсах и фестивалях.

Примерные параметры и критерии оценки уровня усвоения программы.

### Ознакомительный уровень

<i>Параметры оценки</i>	<i>Критерии оценки</i>		
	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
Знание позиций рук и ног	Исполнение без ошибок, с правильной постановкой корпуса, позиции рук и ног	Небольшое количество ошибок, правильная постановка рук	Допускает большое количество ошибок, путает позиции рук и ног
Качество и уровень исполнения движений бального танца	Исполнение без ошибок, на высоком эмоциональном и техническом уровне	Исполнение немзыкально, с небольшим количеством ошибок	Исполнение неточное, допускает ошибки.
Умение исполнять основные элементы танцев Европейской и Latinoамериканской программы: «Приглашение» «Берлинская полька» «Медленный вальс» «Быстрый фокстрот» «Ча-ча-ча»	Исполнение характерное движений русского танца, без ошибок, на высоком качественном уровне	Исполнение эмоциональное, с небольшим количеством ошибок	Исполнение с большим количеством ошибок
Проявляемый интерес к занятиям, творческая активность	Потребность в постоянном творческом росте, выполнение танцевальных движений на высоком	Интерес стабильный	Минимальный интерес

	качественном уровне		
Посещение занятий	Регулярное	Регулярное, пропуски связаны с болезнью.	Нерегулярное
Участие в концертах	Участие в конкурсах, фестивалях.	Небольшие концертные номера, подтанцовки, выступления на мероприятиях студии бального танца «Фламенко»	Только на открытом занятии

## 2.2. Методическое обеспечение

Разработка методических рекомендаций, практикумов, сценариев по различным формам работы с детьми: беседы, игры, конкурсы, соревнования.

Разработка методических пособий, иллюстративного и дидактического материала.

Разработка эскизов костюмов.

Различные формы и методы обучения в программе реализуются различными способами и средствами, способствующими повышению эффективности условия знаний и развитию творческого потенциала личности учащегося.

### Методы обучения

#### Наглядный:

- непосредственно показ педагогом движений под счет и под музыку;
- опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
- использование графических материалов, различных приспособлений при объяснении;
- дидактическая игра.

**Словесный:** обращение к сознанию учащегося, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

**Практический:** в его основе лежит многократное повторение и отработка движений.

Методы	Формы	Приемы
Объяснительно-иллюстративный метод	Лекции, беседы, рассказы, обсуждения, консультации, презентации, демонстрации	Демонстрация наглядных материалов, пособий, беседы.
Метод частично-поисковый	Работа по схемам. Работа с литературой, постановка проблемных вопросов	Самостоятельная разработка эскизов сценических костюмов, самостоятельное изучение литературы, подбор репертуара.
Репродуктивный метод	Воспроизведение знаний, применение знаний на практике	Самостоятельная практическая работа: отработка новых и совершенствование ранее изучаемых
Мониторинг эффективности программы обучения	Первичная диагностика, итоговая диагностика	Участие в концертах, мероприятиях, фестивалях, конкурсах
Контроль знаний,	Отработка	Фестивали, конкурсы, участие в

умений и навыков	хореографических навыков, участие в конкурсах	отчетном концерте
Метод игры	Игры и упражнения на развитие внимания и воображения	Проведение культурно-досуговых мероприятий и игровых программ

- Разработка методических рекомендаций, практикумов, сценариев по различным формам работы с детьми: беседы, игры, конкурсы, соревнования.
- Разработка методических пособий, иллюстративного и дидактического материала.

**Методы контроля и управления образовательным процессом** – это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия воспитанников коллектива в мероприятиях, оценка зрителей, членов жюри, анализ результатов выступлений на различных областных, всероссийских мероприятиях, конкурсах. Принципиальной установкой программы (занятий) является отсутствие назидательности и прямолинейности в преподнесении актерского материала.

При работе по данной программе вводный (первичный) контроль проводится на первых занятиях с целью выявления образовательного и творческого уровня обучающихся, их способностей. Он может быть в форме собеседования или тестирования. Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля традиционные (концертные выступления, спектакли, фестивали, конкурсы и т.д.).

## **2.1. Календарный учебный график**

График учитывает возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья. Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования Липецкой области» в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме дополнительных общеразвивающих программ в соответствии с календарным учебным графиком.

Начало учебных занятий – 01.09.2023

Количество учебных групп – 2

### **Регламент образовательного процесса.**

Группа № 1: 6 занятий в неделю.

Группа № 2: 6 занятий в неделю.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ГБУ ДО «Центр дополнительного образования Липецкой области», занятия начинаются в 09.00 и заканчиваются не позднее 20.00.

### **Продолжительность занятий.**

Группа № 1: 45 минут

Группа № 2: 45 минут

После 45 минут занятий организовывается перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся

## **2.5. Рабочая программа**

Возраст обучающихся 7- лет

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа на базе МБОУ СОШ № 50 последующему расписанию:

группа 1,2 - понедельник, вторник: 16.00-16.45, 16.55-17.40, 17.50-18.35 час.

группа 2, 2 - среда, пятница: 14.00-14.45, 14.55-15.40, 15.50-16. час.

Дата проведения занятия	Теория	Время (мин)	Практика	Время (мин)	Другие формы работы (беседы, тренинги, игры, упражнения)	Время (мин)	Кол-во часов
03.09 Гр.1,2	Классический экзерсис объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога <b>«Медленный вальс»</b> Объяснение движения «Закрытый телемарк» <b>(Телемарк)</b>	10  10	Работа мышц на расслабление и растяжение <b>«Медленный вальс»</b> Отработка движения «Закрытый телемарк» <b>(Телемарк)</b>	55	Инструктаж по ТБ	15	3
04.09 Гр.1,2	Разминка. объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога <b>«Самба»</b> Техника стопы и колена	10  10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Самба»</b> Работа стопы и колена	55	Беседа «Самба. Основные элементы»	15	3
06.09 Гр.1 07.09 Гр.2	Разминка. объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Самба»</b> Объяснение движения «Корта Джака»	10  10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Самба»</b> Отработка движения «Корта Джака»	55	Малоподвижная игра «Корта Джака»	15	3
10.09 Гр.1,2	Классический экзерсис объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Медленный вальс»</b> Объяснение движения «Открытый телемарк (Телемарк в ПП)»	10  10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Медленный вальс»</b> Отработка движения «Открытый телемарк (Телемарк в ПП)»	55	Беседа «Самба»	15	3



<b>11.09</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа мышц на расслабление и растяжение	55	Игровые упражнения «Плавно, мелодично»	15	3
	<b>«Танго»</b> История возникновения танца. Объяснение основного движения «ход»» ( <b>Ход танго</b> )	10	<b>«Танго»</b> Отработка основного движения «ход»» ( <b>Ход танго</b> )				
<b>13.09</b> Гр.1 Гр.2	<b>Разминка.</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног	55	Подвижная игра «Змейка»	15	3

<b>03.09</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога <b>«Медленный вальс»</b> Объяснение движения «Закрытый телемарк» <b>(Телемарк)</b>	10         10	Работа мышц на расслабление и растяжение <b>«Медленный вальс»</b> Отработка движения «Закрытый телемарк» <b>(Телемарк)</b>	55	Инструктаж по ТБ	15	2
<b>04.09</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> объяснение о	10	Работа верхнего плечевого пояса,	55	Беседа «Самба. Основные элементы»	15	2
	распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога         <b>«Самба»</b> Техника стопы и колена	10	брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног         <b>«Самба»</b> Работа стопы и колена				
<b>06.09</b> Гр.1 <b>07.09</b> Гр.2	<b>Разминка.</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога         <b>«Самба»</b> Объяснение движения «Корта Джака»	10         10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног         <b>«Самба»</b> Отработка движения «Корта Джака»	55	Малоподвижная игра ««Корта Джака»»	15	2
<b>10.09</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога         <b>«Медленный вальс»</b> Объяснение движения «Открытый	10         10	Работа мышц на расслабление и растяжение         <b>«Медленный вальс»</b> Отработка движения «Открытый телемарк» <b>(Телемарк в</b>	55	Беседа «Самба»	15	2

	телемарк (Телемарк в ПП)»		ПП)»				
11.09 Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Танго»</b> История возникновения танца. Объяснение основного движения «ход»» <b>(Ход танго)</b>	10  10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Танго»</b> Отработка основного движения «ход»» <b>(Ход танго)</b>	55	Игровые упражнения «Плавно, мелодично»	15	2
13.09 Гр.1 Гр.2	<b>Разминка.</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног	55	Подвижная игра «Змейка»	15	2
17.09 Гр.1,2	<b>Разминка.</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Ча-ча-ча»</b> Техника ног (стопа ,колени)	10  10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Ча-ча-ча»</b> Работа стопы и колена	55	Тренинг <b>«Танго»</b>	15	2
18.09 Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога <b>«Танго»</b> Объяснение движения «поступательный боковой шаг»	10  10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Танго»</b> Отработка движения «поступательный боковой шаг»	55	Беседа <b>«Румба»</b>	15	2

<b>20.09</b> Гр.1 <b>21.09</b> Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа мышц на расслабление и растяжение	55	Малоподвижная игра «Плавно, мелодично»	15	2
	<i>«Медленный вальс»</i> Объяснение движения «Закрытый импульс поворот» (Импульс)	10	<i>«Медленный вальс»</i> Отработка движения «Закрытый импульс поворот» (Импульс)				
<b>244.09</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног	55	Беседа <i>«Венский вальс. Музыкальный такт. Ритм»</i>	15	2
	<i>«Самба»</i> Объяснение движения «Закрытые роки на ПН и ЛН (Закрытые роки)»	10	<i>«Самба»</i> Отработка движения «Закрытые роки на ПН и ЛН (Закрытые роки)»				
<b>25.09</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> объяснение о распределении физической нагрузки с	10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника,	55	Игровые упражнения <i>«Пасодобль. Основные движения»</i>	15	2

	демонстрацией педагога  <b>«Самба»</b> Объяснение движения «Открытые роки вправо и влево (Открытые роки)»	10	мышц и суставов ног  <b>«Самба»</b> Отработка движения «Открытые роки вправо и влево (Открытые роки)»				
<b>27.09</b> Гр.1 <b>28.09</b> Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Медленный вальс»</b> Объяснение движения «Открытый импетус поворот (Импетус в ПП)»	10  10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Медленный вальс»</b> Отработка движения «Открытый импетус поворот (Импетус в ПП)»	55	Подвижная игра <b>«Пасодобль. Следи за ритмом»</b>	15	2
<b>01.10</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Танго»</b> Объяснение движения «поступательное звено»	10  10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Танго»</b> Отработка движения «поступательное звено»	55	Тренинг <b>«Медленный фокстрот»</b>	15	2
<b>02.10</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Джайв»</b> Объяснение движения «Альтернативные методы исполнения Шассе Джайва: -«Джайвронд шассе»	10  10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Джайв»</b> Отработка движения Альтернативные методы исполнения Шассе Джайва: -«Джайвронд шассе»	55	Беседа <b>«Медленный фокстрот. Взаимоотношения в паре»</b>	15	2
<b>04.10</b> Гр.1 <b>05.10</b> Гр.2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической	10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов	55	Малоподвижная игра «Передай другому»	15	2

	нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Джайв»</b> Объяснение движения «Альтернативные методы исполнения Шассе Джайва: -«Бегущее шассе»	10	позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Джайв»</b> Отработка движения Альтернативные методы исполнения Шассе Джайва: -«Бегущее шассе»				
<b>08.10</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Венский вальс»</b> Объяснение движения «Левый поворот»	10          10	Работа мышц на расслабление и растяжение     <b>«Венский вальс»</b> Отработка Объяснение движения «Левый поворот»	55	Беседа <b>«Медленный вальс. Взаимоотношения в паре»</b>	15	2
<b>09.10</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Венский вальс»</b> Объяснение движения «Левый поворот»	10          10	Работа мышц на расслабление и растяжение     <b>«Венский вальс»</b> Отработка Объяснение движения «Левый поворот»	55	Игровые упражнения с предметами	15	2
<b>11.10</b> Гр.1 <b>12.10</b> Гр.2	<b>Разминка.</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога     <b>«Самба»</b> Объяснение движения «Роки назад на ПН и ЛН (Закрытые роки)»	10          10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног     <b>«Самба»</b> Отработка движения «Роки назад на ПН и ЛН (Закрытые роки)»	55	Подвижная игра «Почувствуй ритм»	15	2
<b>15.10</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног	55	Тренинг «Музыка, такт»	15	2

	<b>«Самба»</b> Объяснение движения «Коса»	10	<b>«Самба»</b> Отработка движения «Коса»				
<b>16.10</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Медленный вальс»</b> Объяснение работы стопы и колена	10  10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Медленный вальс»</b> Отработка движения стопы и колена	55	Беседа <b>«Ча-ча-ча»</b> <b>чувство ритма</b>	15	2
<b>18.10</b> Гр.1 <b>19.10</b> Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Танго»</b> Объяснение движения «Альтернативные методы выхода в ПП (Тэп-Альтернативный выход в ПП)	10  10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Танго»</b> Отработка движения «Альтернативные методы выхода в ПП (Тэп-Альтернативный выход в ПП)	55	Малоподвижная игра «Змейка»	15	2
<b>22.10</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Самба»</b> Объяснение движения «Раскручивание»	10  10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Самба»</b> Отработка движения «Раскручивание»	55	Беседа <b>«Медленный вальс»</b> <b>чувство ритма</b>	15	2
<b>23.10</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Самба»</b> Объяснение движения «Аргентинские кроссы»	10  10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Самба»</b> Отработка движения «Аргентинские кроссы»	55	Игровые упражнения «Угадай танец»	15	2
<b>25.10</b> Гр.1 <b>26.10</b>	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о	10	Работа мышц на расслабление и растяжение	55	Подвижная игра «Танцуй с нами»	15	2

Гр.2	распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Медленный вальс»</b> Объяснение движения «Кросс хезитейшн(Кросс хезитейшн из ПП)»	10	<b>«Медленный вальс»</b> Отработка движения «Кросс хезитейшн(Кросс хезитейшн из ПП)»				
<b>29.10</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Венский вальс»</b> Объяснение работы ног (стопа, колено)	10    10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Венский вальс»</b> Отработка техники ног (стопа, колено)	55	Тренинг Чувство ритма	15	2
<b>30.10</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Ча-ча-ча»</b> Объяснение движения «Кросс бэйсик»	10    10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Ча-ча-ча»</b> Отработка движения «Кросс бэйсик»	55	Беседа <b>«Пасодобль»</b>	15	2
<b>01.11</b> Гр.1 <b>02.11</b> Гр.2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Ча-ча-ча»</b> Объяснение движения «Левый волчок»	10    10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Ча-ча-ча»</b> Отработка движения «Левый волчок»	55	Малоподвижная игра «Мелодика»	15	2
<b>05.11</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Танго»</b> Объяснение ритма в	10    10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Танго»</b> Отработка ритма	55	Беседа <b>«Быстрый фокстрот. Опасный угол»</b>	15	2



	танго и его значение						
<b>06.11</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <i>«Медленный вальс»</i> Объяснение работы шейпа	10          10	Работа мышц на расслабление и растяжение          <i>«Медленный вальс»</i> Отработка шейпа	55	Игровые упражнения <i>«Весело, задорно»</i>	15	2
<b>08.11</b> Гр.1 <b>09.11</b> Гр.2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <i>«Румба»</i> Объяснение счета в танце	10          10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног          <i>«Румба»</i> Отработка счета на основе основного движения	55	Подвижная игра <i>«Джайв»</i>	15	2
<b>12.11</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <i>«Румба»</i> Объяснение движения «Основное движение (Основное движение в закрытой позиции)»	10          10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног          <i>«Румба»</i> Отработка счета на основе основного движения	55	Беседа <i>«Быстрый фокстрот»</i>	15	2
<b>13.11</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <i>«Быстрый фокстрот»</i> Объяснение движения «Закрытый импетус поворот (Импетус)»	10          10	Работа мышц на расслабление и растяжение          <i>«Быстрый фокстрот»</i> Отработка с движения «Закрытый импетус поворот (Импетус)»	55	Малоподвижная игра <i>«Самба»</i>	15	2
<b>15.11</b> Гр.1 <b>16.11</b> Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении	10	Работа мышц на расслабление и растяжение	55	Беседа <i>«Самба»</i>	15	2

	физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Венский вальс»</b> Объяснение движения «Перемена вперед с ПН – из правого поворота в левый»	10	<b>«Венский вальс»</b> Отработка движения «Перемена вперед с ПН – из правого поворота в левый»				
<b>19.11</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Самба»</b> Понятие «скорость» в танце «самба» Объяснение распределения физической нагрузки на ноги для ускорения движения	10      10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног      <b>«Самба»</b> Отработка скорости в танце «самба»	55	Игровые упражнения «Плавно, мелодично»	15	2
<b>20.11</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Самба»</b> Понятие «скорость» в танце «самба» Объяснение распределения физической нагрузки на ноги для ускорения движения	10      10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног      <b>«Самба»</b> Отработка скорости в танце «самба»	55	Подвижная игра «Калейдоскоп»	15	2
<b>22.11</b> Гр.1 <b>23.11</b> Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Медленный вальс»</b> Объяснение движения «Крыло» (Крыло из ПП)	10      10	Работа мышц на расслабление и растяжение      <b>«Медленный вальс»</b> Отработка движения «Крыло» (Крыло из ПП)	55	Тренинг «История и терминология бальных танцев»	15	2
<b>26.11</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении	10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного	55	Беседа «Самба»	15	2

	физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Румба»</b> Объяснение движения «Основное движение в открытой позиции»	10	пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Румба»</b> Отработка движения «Основное движение в открытой позиции»				
<b>27.11</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Быстрый фокстрот»</b> Объяснение движения «Левый пивот»	10  10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Быстрый фокстрот»</b> Отработка движения «Левый пивот»	55	Малоподвижная игра <b>«Медленный вальс. Пригласительный букет»</b>	15	2
<b>29.11</b> Гр.1 <b>30.11</b> Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Венский вальс»</b> Объяснение движения «Перемена вперед с ПН – из правого поворота в левый»	10  10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Венский вальс»</b> Отработка движения «Перемена вперед с ПН – из правого поворота в левый»	55	Малоподвижная игра «Танцующая перчатка»	15	2
<b>03.12</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Румба»</b> Объяснение движения «Альтернативные основные движения»	10  10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Румба»</b> Отработка движения «Альтернативные основные движения»	55	Игровые упражнения «Плавно, мелодично»	15	2
<b>04.12</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног	55	Подвижная игра «Змейка»	15	2

	<b>«Румба»</b> Объяснение движения «Поступательные шаги вперед или назад»	10	<b>«Румба»</b> Отработка движения «Поступательные шаги вперед или назад»				
<b>06.12</b> Гр.1 <b>07.12</b> Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Быстрый фокстрот»</b> Объяснение движения «Двойной левый спин»	10          10	Работа мышц на расслабление и растяжение          <b>«Быстрый фокстрот»</b> Отработка движения «Двойной левый спин»	55	Тренинг <b>«Танго. Основные движения»</b>	15	2
<b>10.12</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Медленный вальс»</b> Объяснение работы корпуса и рук	10          10	Работа мышц на расслабление и растяжение          <b>«Медленный вальс»</b> Отработка работы корпуса и рук	55	Беседа <b>«Румба»</b>	15	2
<b>11.12</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Джайв»</b> Объяснение движения «Флик болдчеиндж (Альтернативные метолы исполнения шагов 1-2 фигуры Звено)»	10          10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног          <b>«Джайв»</b> Отработка движения «Флик болдчеиндж (Альтернативные метолы исполнения шагов 1-2 фигуры Звено)»	55	Малоподвижная игра «Танцующая перчатка»	15	2
<b>13.12</b> Гр.1 <b>14.12</b> Гр.2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Джайв»</b>	10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног          <b>«Джайв»</b>	55	Беседа <b>«Венский вальс. Взаимоотношения в паре»</b>	15	2

	Объяснение движения «Сайд рок»	10	Отработка движения «Сайд рок»				
<b>17.12</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Венский вальс»</b> Объяснение движения «Перемена вперед с ЛН – из левого поворота в правый»	10  10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Венский вальс»</b> Отработка движения «Перемена вперед с ЛН – из левого поворота в правый»	55	Игровые упражнения <b>«Пасодобль. Танцующий коридор»</b>	15	2
<b>18.12</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Быстрый фокстрот»</b> Объяснение движения «Быстрый открытый левый поворот (Открытый левый поворот)»	10  10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Быстрый фокстрот»</b> Отработка движения «Быстрый открытый левый поворот (Открытый левый поворот)»	55	Подвижная игра <b>«Пасодобль. Танцующая перчатка»</b>	15	2
<b>20.12</b> Гр.1 <b>21.12</b> Гр.2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Джайв»</b> Объяснение движения «Брейки в джайве»	10  10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Джайв»</b> Отработка движения «Брейки в джайве»	55	Тренинг <b>«Медленный фокстрот»</b>	15	2
<b>24.12</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Джайв»</b> Объяснение партий партнера и партнерши в	10  10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Джайв»</b> Отработка партий партнера и партнерши в	55	Беседа <b>«Медленный фокстрот. Опасный угол»</b>	15	2

	движении «Перекрученный фоллевэйтроуэвэй»		движении «Перекрученный фоллевэйтроуэвэй»				
<b>25.12</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Венский вальс»</b> Объяснение движения «Перемена вперед с ЛН – из левого поворота в правый»	10          10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Венский вальс»</b> Отработка движения «Перемена вперед с ЛН – из левого поворота в правый»	55	Малоподвижная игра «Передай другому»	15	2
<b>27.12</b> Гр.1 <b>28.12</b> Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Быстрый фокстрот»</b> Объяснение движения «Бегущий правый поворот»	10          10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Быстрый фокстрот»</b> Отработка движения «Бегущий правый поворот»	55	Беседа <b>«Медленный вальс»</b>	15	2
<b>31.12</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Самба»</b> Объяснение движения «Спиральный поворот дамы на трех шагах (Двойной спиральный поворот)»	10          10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Самба»</b> Отработка движения «Спиральный поворот дамы на трех шагах (Двойной спиральный поворот)»	55	Игровые упражнения с предметами	15	2
<b>10.01</b> Гр.1 <b>11.01</b> Гр.2	<b>Разминка.</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Самба»</b> Объяснение	10          10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Самба»</b> Отработка	55	Подвижная игра «Почувствуй ритм»	15	2

	движения «Спиральный поворот дамы на трех шагах (Двойной спиральный поворот)»		движения «Спиральный поворот дамы на трех шагах (Двойной спиральный поворот)»				
<b>14.01</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Медленный вальс»</b> Объяснение движения «Закрытое крыло (Крыло)»	10       10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Медленный вальс»</b> Отработка движения «Закрытое крыло (Крыло)»	55	Тренинг «Музыка, такт»	15	2
<b>15.01</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Танго»</b> Объяснение отличия танго от свинговых танцев	10       10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Танго»</b> Отработка партий партнерши и партнера с учетом отличия	55	Беседа <b>«Ча-ча-ча»</b> <b>чувство ритма</b>	15	2
<b>17.01</b> Гр.1 <b>18.01</b> Гр.2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Румба»</b> Объяснение партий партнера и партнерши в движении «Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции или в левой боковой позиции»	10       10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Румба»</b> Отработка партий партнера и партнерши в движении «Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции или в левой боковой позиции»	55	Малоподвижная игра «Змейка»	15	2
<b>21.01</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Румба»</b>	10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Румба»</b>	55	Беседа <b>«Медленный вальс»</b> <b>чувство ритма</b>	15	2

	Объяснение партий партнера и партнерши в движении «Шаги в сторону влево и вправо»	10	Отработка партий партнера и партнерши в движении Шаги в сторону влево и вправо»				
<b>22.01</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Быстрый фокстрот»</b> Объяснение движения «Четыре быстрых бегущих»	10  10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Быстрый фокстрот»</b> Отработка движения «Четыре быстрых бегущих»	55	Игровые упражнения «Угадай танец»	15	2
<b>24.01</b> Гр.1 <b>25.01</b> Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Венский вальс»</b> Объяснение движения «Перемена назад с ЛН – из правого поворота в левый»	10  10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Венский вальс»</b> Отработка движения «Перемена назад с ЛН – из правого поворота в левый»	55	Подвижная игра «Танцуй с нами»	15	2
<b>28.01</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Самба»</b> Объяснение движения «Самба-локи в открытой контр ПП и открытой ПП (Самба локи, дама с левой стороны или с правой стороны)»	10  10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Самба»</b> Отработка движения «Самба-локи в открытой контр ПП и открытой ПП (Самба локи, дама с левой стороны или с правой стороны)»	55	Тренинг «Чувство ритма»	15	2
<b>29.01</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног	55	Беседа <b>«Пасодобль»</b>	15	2



	«Самба» Объяснение движения « Самба-локи в открытой контр ПП и открытой ПП (Самба локи, дама с левой стороны или с правой стороны)»	10	«Самба» Отработка движения « Самба-локи в открытой контр ПП и открытой ПП (Самба локи, дама с левой стороны или с правой стороны)»				
<b>31.01</b> Гр.1 <b>01.02</b> Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Медленный вальс»</b> Объяснение движения «Двойной левый спин»	10       10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Медленный вальс»</b> Отработка движения «Двойной левый спин»	55	Малоподвижная игра «Мелодика»	15	2
<b>04.02</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Танго»</b> Объяснение движения «Открытое окончание»	10       10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Танго»</b> Отработка движения «Открытое окончание»	55	Беседа <b>«Быстрый фокстрот»</b>	15	2
<b>05.02</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Румба»</b> Объяснение движения «Кукарача»	10       10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Румба»</b> Отработка движения «Кукарача»	55	Игровые упражнения «Весело, задорно»	15	2
<b>07.02</b> Гр.1 <b>08.02</b> Гр.2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Румба»</b>	10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Румба»</b>	55	Подвижная игра <b>«Джайв»</b>	15	2

	Объяснение движения «Шаги в сторону и кукарача»	10	Отработка движения «Шаги в сторону и кукарача»				
<b>11.02</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Венский вальс»</b> Объяснение движения «Перемена назад с ЛН – из правого поворота в левый»	10  10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Венский вальс»</b> Отработка движения «Перемена назад с ЛН – из правого поворота в левый»	55	Беседа <b>«Быстрый фокстрот»</b>	15	2
<b>12.02</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Самба»</b> Объяснение партий партнерши и партнера в движении «Самба шассе в сторону»	10  10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Самба»</b> Отработка партий партнерши и партнера в движении «Самба шассе в сторону»	55	Малоподвижная игра <b>«Самба»</b>	15	2
<b>14.02</b> Гр.1 <b>15.02</b> Гр.2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Румба»</b> Объяснение движения «Шаги в сторону и кукарача» в редакции (3)	10  10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Румба»</b> Отработка движения «Шаги в сторону и кукарача» в редакции (3)	55	Беседа <b>««Самба»</b>	15	2
<b>18.02</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Румба»</b> Объяснение движения «Веер»,	10  10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Румба»</b> Отработка движения «Веер»,	55	Игровые упражнения «Плавно, мелодично»	15	2

	«Хоккейная коюшка»		«Хоккейная коюшка»				
<b>19.02</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Венский вальс»</b> Объяснение движения «Перемена назад с ПН – из левого поворота в правый»	10          10	Работа мышц на расслабление и растяжение   <b>«Венский вальс»</b> Отработка движения «Перемена назад с ПН – из левого поворота в правый»	55	Подвижная игра «Змейка»	15	2
<b>21.02</b> Гр.1 <b>22.02</b> Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Медленный вальс»</b> Объяснение движения «Наружный спин»	10          10	Работа мышц на расслабление и растяжение   <b>«Медленный вальс»</b> Отработка движения «Наружный спин»	55	Тренинг «История...»	15	2
<b>25.02</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Румба»</b> Объяснение партий партнера и партнерши в движении «Поворот на месте влево и вправо», «Поворот-переключатель влево и вправо», «Поворот под рукой влево и вправо»	10          10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног   <b>«Румба»</b> Отработка партий партнера и партнерши в движении «Поворот на месте влево и вправо», «Поворот-переключатель влево и вправо», «Поворот под рукой влево и вправо»	55	Беседа «Самба»	15	2

<b>26.02</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног	55	Малоподвижная игра <b>«Медленный вальс»</b>	15	2
	<b>«Румба»</b> Объяснение партий партнера и партнерши в движении «Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)	10	<b>«Румба»</b> Отработка партий партнера и партнерши в движении Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)				
<b>28.02</b> Гр.1 <b>01.03</b> Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа мышц на расслабление и растяжение	55	Беседа <b>«Самба»</b>	15	2
	<b>«Быстрый фокстрот»</b> Объяснение движения «Четыре быстрых бегущих»	10	<b>«Быстрый фокстрот»</b> Отработка движения «Четыре быстрых бегущих»				
<b>04.03</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа мышц на расслабление и растяжение	55	Игровые упражнения «Плавно, мелодично»	15	2
	<b>«Венский вальс»</b> Объяснение движения «Перемена назад с ПН – из левого поворота в правый»	10	<b>«Венский вальс»</b> Отработка движения «Перемена назад с ПН – из левого поворота в правый»				
<b>05.03</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног	55	Подвижная игра «Змейка»	15	2
	<b>«Ча-ча-ча»</b> Объяснение движения «Раскрытие из левого волчка»	10	<b>«Ча-ча-ча»</b> Отработка движения «Раскрытие из левого волчка»				

07.03 Гр.1 11.03 Гр.2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Ча-ча-ча»</b> Объяснение движения «Локон»	10   10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Ча-ча-ча»</b> Отработка движения «Локон»	55	Тренинг <b>«Танго»</b>	15	2
11.03 Гр.1 12.03 Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Танго»</b> Объяснение движения «Открытый променад»	10   10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Танго»</b> Отработка движения «Открытый променад»	55	Беседа <b>«Румба»</b>	15	2
12.03 Гр.1 15.03 Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Быстрый фокстрот»</b> Объяснение движения «Закрытый телемарк (Телемарк)»	10   10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Быстрый фокстрот»</b> Отработка партий партнера и партнерши в движения «Закрытый телем арк(Телемарк)»	55	Малоподвижная игра «Плавно, мелодично»	15	2
14.03 Гр.1 18.03 Гр.2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Джайв»</b> Объяснение партий партнера и партнерши в движении «Перекрученная смена мест слева направо»	10   10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Джайв»</b> Отработка партий партнера и партнерши в движении «Перекрученная смена мест слева направо»	55	Беседа <b>«Венский вальс»</b>	15	2
18.03 Гр.1 19.03 Гр.2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической	10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов	55	Игровые упражнения <b>«Пасодобль»</b>	15	2

	нагрузки с демонстрацией педагога  <i>«Джайв»</i> Объяснение партий партнера и партнерши в движении «Простой спин»	10	позвоночника, мышц и суставов ног  <i>«Джайв»</i> Отработка партий партнера и партнерши в движении «Простой спин»				
<b>19.03</b> Гр.1 <b>22.03</b> Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <i>«Венский вальс»</i> Объяснение движения «левый поворот»	10  10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <i>«Венский вальс»</i> Отработка партий партнера и партнерши в движении «левый поворот»	55	Подвижная игра <i>«Пасодобль»</i>	15	2
<b>21.03</b> Гр.1 <b>25.03</b> Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <i>«Медленный вальс»</i> Объяснение движения снижения и подъема	10  10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <i>«Медленный вальс»</i> Отработка партий партнерши и партнеравснжен ии и подъеме	55	Тренинг <i>«Медленный фокстрот»</i>	15	2
<b>25.03</b> Гр.1 <b>26.03</b> Гр.2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <i>«Румба»</i> Объяснение характера в танце «Румба»	10  10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <i>«Румба»</i> Отработка характера танца в паре	55	Беседа <i>«Медленный фокстрот»</i>	15	2
<b>26.03</b> Гр.1 <b>29.03</b> Гр.2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <i>«Румба»</i> Объяснение характера в танце «Румба»	10  10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <i>«Румба»</i> Отработка характера танца в паре	55	Малоподвижная игра «Передай другому»	15	2

28.03 Гр.1 01.04 Гр.2	Классический экзерсис объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа мышц на расслабление и растяжение	55	Беседа «Медленный вальс»	15	2
	«Быстрый фокстрот» Объяснение движения «Зигзаг, лок-степ назад, бегущее окончание»	10	«Быстрый фокстрот» Отработка движения «Зигзаг, лок-степ назад, бегущее окончание»				
01.04 Гр.1 02.04 Гр.2	Классический экзерсис объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа мышц на расслабление и растяжение	55	Игровые упражнения с предметами	15	2
	«Танго» Объяснение движения «Открытый левый поворот, дама-сбоку (с закрытым или с открытым окончанием)»	10	«Танго» Отработка движения «Открытый левый поворот, дама-сбоку (с закрытым или с открытым окончанием)»				
02.04 Гр.1 05.04 Гр.2	Разминка. объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног	55	Подвижная игра «Почувствуй ритм»	15	2
	«Самба» Объяснение партий партнерши и партнера в движении «Дропшт вольта»	10	«Самба» Отработка партий партнерши и партнера в движении «Дропшт вольта»				

<b>04.04</b> Гр.1 <b>08.04</b> Гр.2	<b>Разминка.</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног	55	Тренинг «Музыка, такт»	15	2
	<i>«Самба»</i> Объяснение партий партнерши и партнера в движении «Дропнт вольта»	10	<i>«Самба»</i> Отработка партий партнерши и партнера в движении «Дропнт вольта»				
<b>08.04</b> Гр.1 <b>09.04</b> Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа мышц на расслабление и растяжение	55	Беседа <i>«Ча-ча-ча»</i> <i>чувство ритма</i>	15	2
	<i>«Медленный вальс»</i> Объяснение движения «Поворотный лок влево (Поворотный лок)»	10	<i>«Медленный вальс»</i> Отработка движения «Поворотный лок влево (Поворотный лок)»				
<b>09.04</b> Гр.1 <b>12.04</b> Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа мышц на расслабление и растяжение	55	Малоподвижная игра «Змейка»	15	2
	<i>«Венский вальс»</i> Объяснение движения «Перемена вперед с ПН – из правого поворота в левый»	10	<i>«Венский вальс»</i> Отработка движения «Перемена вперед с ПН – из правого поворота в левый»				
<b>11.04</b> Гр.1 <b>15.04</b> Гр.2	<b>Разминка.</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног	55	Беседа <i>«Медленный вальс»</i> <i>чувство ритма</i>	15	2
	<i>«Самба»</i> Объяснение партий партнерши и партнера в движении «Корта джака»	10	<i>«Самба»</i> Отработка партий партнерши и партнера в движении «Корта джака»				
<b>15.04</b> Гр.1	<b>Разминка.</b> объяснение о	10	Работа верхнего плечевого пояса,	55	Игровые упражнения «Угадай танец»	15	2



16.04 Гр.2	распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <i>«Самба»</i> Объяснение партий партнерши и партнера в движении «Корта джака»	10	брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <i>«Самба»</i> Отработка партий партнерши и партнера в движении «Корта джака»				
16.04 Гр.1 19.04 Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <i>«Медленный вальс»</i> Объяснение движения «Поворотный лок вправо»	10  10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <i>«Медленный вальс»</i> Отработка движения «Поворотный лок вправо»	55	Подвижная игра «Танцуй с нами»	15	2
18.04 Гр.1 22.04 Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <i>«Быстрый фокстрот»</i> Объяснение партий партнера и партнерши в движении «Зигзаг (в редакции (4))»	10  10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <i>«Быстрый фокстрот»</i> Отработка партий партнера и партнерши в движении «Зигзаг (в редакции (4))»	55	Тренинг Чувство ритма	15	2
22.04 Гр.1 23.04 Гр.2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <i>«Ча-ча-ча»</i> Объяснение партий партнерши и партнера в движении «Спираль», «Роуп спиннинг».	10  10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <i>«Ча-ча-ча»</i> Отработка партий партнерши и партнера в движении «Спираль», «Роуп спиннинг».	55	Беседа <i>«Пасодобль»</i>	15	2

23.04 Гр.1 26.04 Гр.2	Разминка. Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног	55	Малоподвижная игра «Мелодика»	15	2
	« <i>Ча-ча-ча</i> » Объяснение движения «Аида»	10	« <i>Ча-ча-ча</i> » Отработка движения «Аида»				
25.04 Гр.1 29.04 Гр.2	Классический экзерсис объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа мышц на расслабление и растяжение	55	Беседа « <i>Танго</i> »	15	2
	« <i>Танго</i> » Объяснение движения «Открытый левый поворот, дама-в линию (с закрытым или с открытым окончанием)»	10	« <i>Танго</i> » Отработка движения «Открытый левый поворот, дама-в линию (с закрытым или с открытым окончанием)»				
29.04 Гр.1 30.04 Гр.2	Классический экзерсис объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа мышц на расслабление и растяжение	55	Игровые упражнения «Весело, задорно»	15	2
	« <i>Медленный вальс</i> » Объяснение движения «Левый пивот»	10	« <i>Медленный вальс</i> » Отработка движения «Левый пивот»				
30.04 Гр.1 03.05 Гр.2	Разминка. Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога	10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног	55	Подвижная игра « <i>Джайв</i> »	15	2
	« <i>Джайв</i> » Объяснение партий партнера и партнерши в движении «Рок в простой спин»»	10	« <i>Джайв</i> » Отработка партий партнера и партнерши в движении «Рок в простой спин»»				
02.05 Гр.1 06.05 Гр.2	Классический экзерсис объяснение о распределении физической	10	Работа мышц на расслабление и растяжение	55	Беседа « <i>Танго</i> »	15	2

	нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Танго»</b> Объяснение движения «Основной левый поворот», «Основной левый поворот в редакции (4)»	10	<b>«Танго»</b> Отработка движения «Основной левый поворот», «Основной левый поворот в редакции (4)»				
<b>06.05</b> Гр.1 <b>07.05</b> Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Медленный вальс»</b> Объяснение движения «Дрэгхезитешн»	10  10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Медленный вальс»</b> Отработка движения «Дрэгхезитешн»	55	Малоподвижная игра <b>«Медленный вальс»</b>	15	2
<b>07.05</b> Гр.1 <b>10.05</b> Гр.2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Джайв»</b> Объяснение партий партнера и партнерши в движении «Муч», «Крадущиеся шаги, флики в брейк»	10  10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Джайв»</b> Отработка партий партнера и партнерши в движении «Муч», «Крадущиеся шаги, флики в брейк»	55	Беседа <b>«Джайв»</b>	15	2
<b>13.05</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Джайв»</b> Объяснение партий партнера и партнерши в движении «Келли вип»	10  10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Джайв»</b> Отработка партий партнера и партнерши в движении «Келли вип»	55	Игровые упражнения «Плавно, мелодично»	15	2
<b>14.05</b> Гр.1,2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической	10	Работа мышц на расслабление и растяжение	55	Подвижная игра «Змейка»	15	2

	нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Венский вальс»</b> Объяснение движения «Перемена вперед с ПН – из правого поворота в левый»	10	<b>«Венский вальс»</b> Отработка движения «Перемена вперед с ПН – из правого поворота в левый»				
<b>16.05</b> Гр.1 <b>17.05</b> Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Медленный вальс»</b> Объяснение и составление композиций в паре	10  10	Работа мышц на расслабление и растяжение  <b>«Медленный вальс»</b> Отработка партий партнера и партнерши	55	Тренинг «История...»	15	2
<b>20.05</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Румба»</b> Объяснение партий партнера и партнерши в движении «Плечо к плечу», «Рука к руке»	10  10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Румба»</b> Отработка партий партнера и партнерши в движении «Плечо к плечу», «Рука к руке»	55	Беседа <b>«Румба»</b>	15	2
<b>21.05</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Румба»</b> Объяснение партий партнера и партнерши в движении «Правый волчок», «Раскрытие вправо»	10  10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Румба»</b> Отработка партий партнера и партнерши в движении «Правый волчок», «Раскрытие вправо»	55	Малоподвижная игра <b>«Румба»</b>	15	2
<b>23.05</b> Гр.1 <b>24.05</b> Гр.2	<b>Классический экзерсис</b> объяснение о распределении физической нагрузки с	10	Работа мышц на расслабление и растяжение	55	Подвижная игра «Змейка»	15	2

	демонстрацией педагога  <b>«Венский вальс»</b> Объяснение движения «Перемена вперед с ПН – из правого поворота в левый»	10	<b>«Венский вальс»</b> Отработка движения «Перемена вперед с ПН – из правого поворота в левый»				
<b>27.05</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Румба»</b> Объяснение партий партнера и партнерши в движении «Плечо к плечу», «Рука к руке»	10          10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Румба»</b> Отработка партий партнера и партнерши в движении «Плечо к плечу», «Рука к руке»	55	Беседа <b>«Румба»</b>	15	2
<b>28.05</b> Гр.1,2	<b>Разминка.</b> Объяснение о распределении физической нагрузки с демонстрацией педагога  <b>«Румба»</b> Объяснение партий партнера и партнерши в движении «Правый волчок», «Раскрытие вправо»	10          10	Работа верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, отделов позвоночника, мышц и суставов ног  <b>«Румба»</b> Отработка партий партнера и партнерши в движении «Правый волчок», «Раскрытие вправо»	55	Малоподвижная игра <b>«Румба»</b>	15	2
<b>30.05</b> Гр.1 <b>30.05</b> Гр.2	Итоговое занятие			55		15	2

### 2.5. Условия реализации программы

- светлое, просторное репетиционное помещение (сцена);
- записи фонограмм в режиме «+» и «-»;
- наличие музыкальной аппаратуры;
- подборка репертуара;
- записи аудио, видео, формат CD, MP;
- записи выступлений, концертов;
- наличие методических пособий;
- наличие костюмов, реквизита;

- наличие фонотеки с различной музыкой;
- стулья для учащихся;
- возможности для документальной видео и фото съемки.

### 3. Иные компоненты

#### 3.1 Воспитательная работа

Воспитательная работа с учащимися образцового детского коллектива – студии бального танца «Фламенко» проводится в целях приобщения обучающихся к культурным ценностям своего народа, базовым национальным ценностям российского общества, общечеловеческим ценностям в контексте формирования у них российской гражданской идентичности.

Учащиеся коллектива принимают участие как в общих мероприятиях Центра, так и в мероприятиях внутри своего творческого объединения.

Мероприятия воспитательного характера проводятся в рамках Плана воспитательной работы ГБУ ДО «Центр дополнительного образования Липецкой области» и в рамках Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры на 2022/23 учебный год, утвержденного Министерством просвещения РФ.

В плане воспитательной работы предусмотрены как активные, так и дистанционные формы организации деятельности.

#### План воспитательной работы

№	Название мероприятия	Время проведения	Ответственный
<b>Мероприятия, посвящённые Дню солидарности в борьбе с терроризмом</b>			
1	Беседа на тему: «Как я провел лето»	сентябрь	Г.М.Кармокова
2	Организация и проведения акции «Доброта, мир и справедливость», приуроченной к Дню солидарности и борьбе с терроризмом	сентябрь	Ю.И.Иванова Г.М.Кармокова
<b>Воспитательно-образовательные мероприятия</b>			
1	Флешмоб «Скажем спасибо Учителю!»	сентябрь	Ю.И.Иванова Г.М.Кармокова
2	«Региональный этап Всероссийского конкурса социальной рекламы в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Стиль жизни – здоровье!»	октябрь	Ю.И.Иванова Г.М.Кармокова
3	«Дорогим учителям! (поздравляем любимых педагогов)	октябрь	Г.М.Кармокова
4	Воспитательная беседа на тему: «День матери России»	ноябрь	Г.М.Кармокова
5	Праздничное занятие «Новый год к нам мчится»»	декабрь	Г.М.Кармокова

6	Урок памяти в рамках Всероссийской акции памяти «Блокадный хлеб»	январь	Ю.И.Иванова Г.М.Кармокова
7	Праздничное мероприятие: «День защитника Отечества!»	февраль	Г.М.Кармокова
8	Праздничное мероприятие «Международный женский день»	март	Ю.И.Иванова Г.М.Кармокова
9	Интерактивный проект «Крымская весна»	март	Ю.И.Иванова Г.М.Кармокова
10	«Окна Победы» (День Победы в ВОВ 1941-1945 годов)	май	Г.М.Кармокова
<b>Мероприятия, приуроченные памятным датам знаменитых людей</b>			
1	Региональный проект «Всё то, о чём Некрасов пел»	декабрь	Ю.И.Иванова
2	Он сказа: «Поехали» (День авиации и космонавтики)		Ю.И.Иванова Г.М.Кармокова

### **3.2 Работа с родителями (законными представителями)**

Работа с родителями (законными представителями) несовершеннолетних учащихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которая обеспечивается согласованием позиций семьи и Центра.

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

- организация родительской общественности, участвующая в управлении Центром и решении вопросов воспитания и социализации их детей;
- взаимодействие с родителями посредством сайта и социальных сетей;
- присутствие родителей на отчетных мероприятиях.

Родительские собрания в студии бального танца «Фламенко» проходят на следующие темы: «Взаимодействие и взаимопонимание дополнительного образования и семьи»; «Роль СМИ в воспитании ребенка»; «Здоровый образ жизни. Нужные советы»; «Современная семья – какая она?»; «Мы вместе против проблемы, но не против друг друга».

#### **Периодичность проведения родительских собраний:**

- организационное собрание – сентябрь;
- итоговое собрание – май;
- индивидуальные встречи – в течение года.



## 4. Список литературы

### Список литературы для педагогов

1. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. – М., 1991.
2. Говард. Г., Техника европейских танцев - М., 2003.
3. Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев - М., 2003.
4. Детские танцы с Климовой Анной. Видеолекция. – М., 2003.
5. Классификация фигур // Итоги, МФТС. – 1996-2000.
6. Климова А.С. Методические рекомендации. Технология организации и проведения аттестации школ спортивного танца. – М., 2005.
7. Климова А.С. О методическом обеспечении программы «Шесть ступеней мастерства» // Сотрудники. Научно-методический, нормативно-правовой и информационный вестник МГДД(Ю)Т. – 2005. – № 3.
8. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В., Учите детей танцевать.–М., 2003
9. Стриганов В.М., Уральская В.И. Современный бальный танец. М., «Просвещение», 1977.

### Список литературы для учащихся

1. Мур А. Пересмотренная техника в стандартных танцах. – СПб., 1993.
2. Информационный бюллетень. – М.: РГАФК, 1996-1998.
3. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Имперское общество учителей танца. – СПб., 1993.
4. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии. – М., 1976.
5. Сюжетно-ролевые игры: приложение к методике игрового стрейтчинга. – СПб., 1994.
6. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М., 1994