

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского (юношеского) творчества им. В.П.Чкалова»

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
МБУ ДО «ДДТ им.В.П.Чкалова»  
от «28» августа 2023г.  
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО «ДДТ им. В.П.Чкалова»  
Н.В.Панова  
Приказ № 283-Д от «29» августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**педагога дополнительного образования**  
**Мазуровой Маргариты Михайловны**  
**на 2023-2024 учебный год**  
**по реализации дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программы спортивного бального танца**  
**«От первых шагов до мастерства»**  
**(творческое объединение студии спортивного бального танца «Динамо»)**

Направленность: физкультурно-оздоровительная  
Возраст участников: программа рассчитана на детей в возрасте от 5 лет.  
Форма реализации: очная

**Авторы:**

Сиверс Татьяна Борисовна, Заслуженный  
работник культуры РФ, судья  
Международной категории,  
педагог-организатор  
Семусева Татьяна Гафиятовна,  
руководитель Центра методической и  
массовой работы.

г. Нижний Новгород, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «От первых шагов до мастерства» относится к физкультурно-спортивной направленности, сроком реализации 6 лет.

### 1. Итоги реализации программы в 2023-2023 учебном году

В течении учебного года учащиеся активно участвовали в соревнованиях различного уровня. Итоги результативности:

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Результат
<b>«Кубок Губернатора Нижегородской области по танцевальному спорту «Россия – 2022»</b>		
1.	Буйволова Арина	диплом 1 степени
2.	Максимова Милана	диплом 1 степени
3.	Новожилов Александр	диплом 1 степени
4.	Носова Алена	диплом 1 степени
<b>Российский турнир категории «А» по танцевальному спорту: «Кубок Кремля»</b>		
1.	Носову Алену	диплом 1 степени
2.	Бояринову Екатерину	диплом 1 степени
3.	Демареву Веронику	диплом 1 степени
4.	Буйволову Арину	диплом 1 степени
<b>«Зимний Дворец»</b>		
1.	Духвин Демьян	диплом 1 степени
2.	Новожилов Александр	диплом 1 степени
3.	Сыхраннова Наталья	диплом 1 степени
<b>XX Российские соревнования (турнир, посвященный памяти Н.Н. Ефремова)</b>		
1.	Пасюк Мелисса	диплом 1 степени
2.	Бояринова Екатерина	диплом 1 степени
3.	Замотаева Алиса	диплом 1 степени
4.	Демарева Вероника	диплом 1 степени
5.	Носова Алена	диплом 1 степени
<b>IX чемпионат Нижегородской области</b>		
1.	Бояринову Екатерину	диплом 1 степени
2.	Духвина Демьяна	диплом (1 место)
3.	Новожилова Александра	диплом 1 степени
4.	Норенкову Александру	диплом 1 степени
5.	Носову Алену	диплом 1 степени
<b>Турнир по танцевальному спорту «Кубок ТСК Локомотив- 2023»</b>		
1.	Новожилова Александра	диплом 1 степени
2.	Норенкову Александру	диплом 1 степени
3.	Носову Алену	диплом 1 степени

## **2. Особенности обучения в 2023-2024 году:**

- Комплексное развитие личности ребенка, талантов и способностей, основанное на неразрывной связи с музыкой и другими искусствами, а также формирование культуры поведения в быту, за пределами танцевального зала.
- Мониторинг развития танцевальных навыков и умений проводится не только в рамках зачетных занятий в студии (2 раза в год), проводимых в виде конкурсов, но и по итогам выступления на соревнованиях по спортивным бальным танцам (городских, региональных, всероссийских, международных).
- Разнообразии и сочетании различных видов деятельности (искусство, пластика, владение телом, спорт, умение общаться, ритмика движения, образ танца, выработка волевых качеств)

**Цель на 2023-2024 учебный год:** Воспитание и подготовка спортсменов от «Массового Спорта» до «Д» класса.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- сформировать знания об основах спортивных бальных танцев (основные понятия, шаги, названия фигур);
- сформировать прочные танцевальные умения и навыки у спортивных пар от «Массового Спорта» до «Д» класса

#### **Развивающие:**

- развить мотивацию на творческую и соревновательную деятельность;
- развить эстетический и художественный вкус на лучших образцах отечественных и мировых достижений в области спортивного бального танца;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни, обеспечить физическое развитие учащихся.

#### **Воспитательные:**

- сформировать адекватную самооценку, позитивный эмоциональный тонус, коммуникативные навыки;
- воспитать чувство патриотизма, посредством участия в «Чкаловских неделях», знакомства с историей Дворца им. В.П. Чкалова.

**Планируемые результаты обучения на 2023-2024 учебный год (обучающие, развивающие, воспитательные):**

#### **Обучающие:**

- Изучить историю возникновения 8 спортивных бальных танцев (далее – СБТ);
- Знать терминологию и технику СБТ;

- Освоить допустимые фигуры по классам;

**Развивающие:**

- Научиться составлять тренировочные связки;
- Развивать умение передавать характер танца, артистично исполнять вариации;
- Развить способность исполнять 8 СБТ в музыку;
- Совершенствовать коммуникативные качества.

**Воспитательные:**

- Формировать личностно-ценностного отношения к национальной и мировой культуре;
- Формировать потребность в здоровом образе жизни
- Уметь достойно вести на соревнованиях, согласно правилам СТСР и WDSF, принимать активное участие в мероприятиях Дворца.

**Режим занятий:**

Программа рассчитана на 6 лет обучения в форме групповых занятий, в том числе:

*72 учебных часа* – первый год обучения,

*108 учебных часов* – второй - третий год обучения,

*144 учебных часов* – четвертый и последующие года обучения.

В рамках реализации программы обучение проводится в форме групповых и индивидуальных занятий, а также соревнований, конкурсов, фестивалей и показательные выступления.

К групповым занятиям допускаются все учащиеся, зачисленные на обучение по программе.

**Расписание занятий:**

Группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
1 группа	17.30 - 17.55 (1)			17.30 17.55 (1)			
2 группа	16.50 – 17.20 (2)			16.10 – 16.40 (2) 16.50 – 17.20 (2)			
3 группа	18.05 – 18.50 (3) 19.00 – 19.45 (3)			18.05 – 18.50 (3) 19.00 – 19.45 (3)			

## Учебный план

Год обучения или структурное подразделение	Количество групп	Недельная нагрузка	Количество учащихся в группе	Возраст	познавательная деятельность	исполнительская деятельность	творческая деятельность	коммуникативная деятельность	Индивидуальные	Всего часов по программе
1 уровень «Подготовительный» 1 год обучения	1	2		5-8	26,5	35	2,5	8	-	72
2 уровень «Базовый» (2 год обучения)	1	3		8-11	39	54	5	10		108
3 уровень «Профильный» (3-6 год обучения)	1	4		9-13	53	70	5	16		144

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий. Тематика занятий не меняется

### Календарно-тематическое планирование (на каждую группу) Группа №1 (1-2 год обучения)

№ п/п	Число, месяц	Содержание занятия	Всего часов
<b>Сентябрь</b>			
1.	01.09	Вводное занятие. Знакомство, инструктаж по технике безопасности, просмотр. Входная диагностика способностей детей.	1
2.	04.09	Рассказ о дворце. Упражнения на координацию, свободный танец под музыку, игра «Грибочки», разучивание танца «Барбарики»	1
3.	08.09	Упражнения на ритм.	1
4.	11.09	Постановка корпуса, рук, ног, головы. Разучивание позиций (6, 1 для стоп, подготовительная и 1 для рук). Игровые упражнения для запоминания позиций, игра «Грибочки», танец «Барбарики»	1
5.	15.09	Постановка корпуса, рук, ног, головы. Разучивание позиций (1, 2 для стоп; подготовительная, 1, 3 для рук). Игровые упражнения для запоминания позиций, игра «Грибочки», танец «Барбарики»	1
6.	18.09	Постановка корпуса, рук, ног, головы. Разучивание позиций (1-6 для стоп, 1,2,3 для рук). Игровые упражнения для запоминания позиций, игра «Грибочки», танец «Барбарики»	1
7.	22.09	Постановка корпуса, рук, ног, головы. Разучивание позиций (1-6 для стоп, 1,2,3 для рук). Игровые упражнения для запоминания позиций, игра «Грибочки», танец «Барбарики»	1
8.	25.09	Экскурсия по Дворцу	1

9.	29.09	Текущий контроль. Упражнения для запоминания позиций, повтор позиций. Знакомство с балансом, упражнения на устойчивость, игра «Ласточка»	1
<b>Октябрь</b>			
10.	02.10	Постановка корпуса, повтор позиций, разучивание танца «Слон», «Барбарики», игра «Грибочки»	1
11.	06.10	Упражнения на развитие координации, понятие «вес тела», отработка танца «Слон»	1
12.	09.10	Посещение музея Дворца	1
13.	13.10	Упражнения на развитие координации, понятие «вес тела», отработка танца «Слон»	1
14.	16.10	Игра «Грибочки», повтор позиций, упражнения на гибкость, повтор танца «Слон»	1
15.	20.10	Игра «Паровозик», упражнения для координации, баланса, постановка осанки, упражнения для растяжки спины	1
16.	23.10	Отработка элементов танца «Буги-вуги», баланс. Игра «Ласточка», танец «Барбарики».	1
17.	27.10	Термины «музыка», «ритм», прохлопывание основных ритмов. Показ танца «Буги-вуги»	1
18.	30.10	Текущий контроль. Разучивание танца «Буги-вуги». Повтор пройденной теории	1
<b>Ноябрь</b>			
19.	03.11	Упражнения на гибкость, для развития стоп, мини-экзерсиз (плие, батман тандю, прыжки, пордебра).	1
20.	06.11	Разучивание танца «Буги-вуги», игра «Ворона» (автор Железнов)	1
21.	10.11	Игра «Паровозик», упражнения для стоп, прыжки, батман тандю, повтор позиций стоп, рук. Внимание осанке	1
22.	13.11	Повтор танца «Слон», отработка танца «Буги-вуги»	1
23.	17.11	Игра «Танцевальная азбука», повтор танца «Буги-вуги» отработка элементов, игра «Ворона»	1
24.	20.11	Упр. На баланс, координацию, вес тела, прыжки, пор де бра, плие. Внимание выворотности стоп	1
25.	24.11	Разучивание танца. «Вальс дружбы», повтор всех терминов позиций.	1
26.	27.11	Текущий контроль. Разучивание танца «Вальс дружбы». Знакомство с музыкой, прохлопывание ритма, игра «Ворона»	1
<b>Декабрь</b>			
27.	01.12	Элементы танца Буги-вуги	1
28.	04.12	Упражнения для гибкости спины, для стоп, прыжки. Повтор танца «Буги-вуги»	1
29.	08.12	Экзерсиз (батман жете, тандю, гранд, пике), пор де бра, прыжки, растяжка	1
30.	11.12	Знакомство с танцем «Медленный вальс»: история, ритм, музыка. Разучивание 1-го шага «Вперед вправо – назад, с левой ноги».	1
31.	15.12	Медленный вальс: прохлопывание ритма, понятия подъем и спуск	1
32.	18.12	Знакомство с танцем «Ча-ча-ча»: история, ритм, характер, музыка. Разучивание шассе.	1
33.	22.12	Упражнения на баланс, координацию, гибкость. Плие, пор де бра, прыжки, растяжка.	1

34.	25.12	Медленный вальс: прохлопывание ритма, отработка второго шага под музыку.	1
35.	29.12	Промежуточная аттестация. Зачет. Позиции рук и ног.	1
<b>Январь</b>			
36.	12.01	<i>Инструктаж по технике безопасности.</i> Класс - концерт для родителей	1
37.	15.01	Повтор шассе, разучивание основного шага в ча-ча-ча. Внимание на технику, стопы.	1
38.	19.01	Повтор танца «Вальс дружбы», рассказ о В.П. Чкалове	1
39.	22.01	Ча-ча-ча: отработка под медленную музыку шассе и основного шага.	1
40.	26.01	Постановка ног: стоп и колен. Ча-ча-ча: отработка под медленную музыку шассе и основного шага.	1
41.	29.01	Текущий контроль. Повтор танца «Буги-вуги», «Слон».	1
<b>Февраль</b>			
42.	02.02	Медленный вальс. Постановка тренировочной стойки, игра «Грибочки», «Барбарики»	1
43.	05.02	Ча-ча-ча: постановка в пары для отработки основного шага, разучивание тайм степа	1
44.	09.02	Упражнения на баланс, координацию, игра «Ласточка», прыжки, пор дебра. Отработка вальса дружбы	1
45.	12.02	Медленный вальс: тренаж стойки, подъема, спуска. Перемена влево: движение четко в ритм.	1
46.	16.02	Разучивание танца «Полька - улыбка».	1
47.	19.02	Повтор танца «Полька - улыбка». упражнения на координацию, растяжку.	
48.	26.02	Текущий контроль. Ча-ча-ча: работа в парах над основным шагом под медленную музыку	1
<b>Март</b>			
49.	01.03	Сильная опорная нога, втянутые колени.	1
50.	04.03	Ча-ча-ча: основной шаг сольно под быструю музыку, в парах. Внимание на четкое исполнение шагов, работу стоп,	1
51.	11.03	Медленный вальс: шаг перемена, работа в парах. Упражнения для стоп, рук, спины, игра «Ворона»	1
52.	15.03	Ча-ча-ча: тренаж шассе под музыку. Внимание осанке, стопам.	1
53.	18.03	Ча-ча-ча: составление вариации (тайм степ, основной шаг)	1
54.	22.03	Медленный вальс: перемена вправо	1
55.	25.03	Ча-ча-ча: отработка в парах «Чек», внимание опорную ногу.	
56.	29.03	Текущий контроль. Повторение пройденного материала. Работа в парах под музыку.	1
<b>Апрель</b>			
57.	01.04	Просмотр фильма о В.П. Чкалове	1
58.	05.04	Медленный вальс: перемена вправо и влево, четко в ритм.	1
59.	08.04	Упражнения для правильных линий в корпусе, в ногах, для осанки, тренаж быстрого и сильного вставания на ногу, работа в парах над стойкой.	1
60.	12.04	Посещение музея юнг	1
61.	15.04	Медленный вальс: перемены вправо, перемена влево. Внимание осанке, стойке, четкому ритму.	1
62.	19.04	Работы над спуском и подъемом в МВ	1
63.	22.04	Ча-ча-ча: отработка чек, внимание на музыкальность.	1

64.	26.04	Ча-ча-ча и медленный вальс, создание ситуации конкурса, инструктаж о поведении на соревнованиях.	1
65.	29.04	Текущий контроль. Основной шаг ча-ча-ча и вальса.	1
<b>Май</b>			
66.	03.05	Медленный вальс: отработка правого поворота и перемен.	1
67.	06.05	Ча-ча-ча: отработка танца	1
68.	13.05	Участие группы в международном турнире по спортивным бальным танцам «Россия»	1
69.	17.05	Полька-улыбка (в паре)	1
70.	20.05	Повторение всех танцев.	1
71.	24.05	Аттестация. Зачет. Теория и практика по танцам ча-ча-ча и медленный вальс.	1
72.	27.05	Заключительное занятие. Повтор всех танцев. Задание на лето	1
Итого:			<b>72</b>

### Группа №2 (1-3 год обучения)

№ п/п	Месяц	Содержание занятия	Всего часов
<b>Сентябрь</b>			
1.	01.09	<i>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, обсуждение целей и задач на новый танцевальный сезон, просмотр.</i>	2
2.	04.09	Демонстрация под музыку танцев ча-ча-ча и медленный вальс. ОФП.	1
3.	08.09	Посещение музея Дворца	2
4.	11.09	Медленный вальс: отработка качественного движения в правом повороте (длинный шаг, вытянутая нога, баланс в паре) Упражнения на укрепление мышц.	1
5.	15.09	Квикстеп: знакомство с танцем. история, ритм, музыка, характер	2
6.	18.09	Танец «Вару-вару», построение линейного выхода, работа группой. ОФП: работа над мышцами брюшного пресса.	1
7.	22.09	Медленный вальс: разучивание левого поворота	2
8.	25.09	Танец «Вару-вару», построение линейного выхода, работа группой (отработка второй части)	1
9.	29.09	Текущий контроль. Техника движения танца «Медленный вальс». Повторение танца «Медленный вальс» пройденных фигур.	2
<b>Октябрь</b>			
10.	02.10	Ча-ча-ча: упражнения о смене направления. Растяжка в ногах	1
11.	06.10	Самба. Ритм, музыка, характер.	2
12.	09.10	Самба: ритм в коленях ОФП: бег, прыжки, подъемы на носки, укрепление стопы.	1
13.	13.10	Самба: ритм стопы ОФП: бег, понятие о баунсе	2
14.	16.10	Самба: закрепление пройденного материала	1
15.	20.10	Медленный вальс: две перемены вперед, две перемены назад (шесть счетов)	2



16.	23.10	Полька – 1 часть, четвертый поворот, выполнение направления четко.	1
17.	27.10	Техника движения танца «Самба»: основной шаг, соло под музыку.	2
18.	30.10	Текущий контроль. Упражнения на координацию движения. ОФП. Ча-ча-ча: внимание к стойке (спине, стопам, рукам, голове)	1
<b>Ноябрь</b>			
19.	03.11	Упражнения на укрепление спины. ОФП. Работа только, основным шагом	2
20.	06.11	Упражнения на укрепление брюшного пресса.	1
21.	10.11	Медленный вальс: работа стопы. ОФП. Маятниковое движение ноги в технике исполнения «Медленный вальс»	2
22.	13.11	Медленный вальс: работа над ритмом	1
23.	17.11	Ча-ча-ча в разных стойках, отработка шага, внимание на опорную ногу.	2
24.	20.11	Медленный вальс: упражнения на тренировку памяти. Игра «Мяч» (Маршак)	1
25.	24.11	Техника исполнения вариации танца «Самба»	2
26.	27.11	Текущий контроль. ОФП. Самба: повтор теории, работа только над основным шагом	1
<b>Декабрь</b>			
27.	01.12	Самба. Игра «Лошадки». Медленный вальс: внимание на баланс и музыкальность	2
28.	04.12	Теория и практика элементов самбо и ча-ча-ча.	1
29.	08.12	Позиции рук.	2
30.	11.12	Упражнения для гибкости спины, для стоп, повтор позиций. Понятие: «Центр поворота»	1
31.	15.12	ОФП. Стойка в медленном вальсе.	2
32.	18.12	Медленный вальс: понятие о линии танца.	1
33.	22.12	Медленный вальс: углубленные понятия о правом повороте	2
34.	25.12	Медленный вальс: работа стоп, подъем, спуск, отработка стойки, баланс	1
35.	29.12	Промежуточная аттестация. Зачет. Медленный вальс: внимание на баланс и музыкальность	2
<b>Январь</b>			
36.	12.01	Инструктаж по технике безопасности. Прогон на выносливость.	2
37.	15.01	Танец «Слона» (первая часть). Понятие о контр-позициях.	1
38.	19.01	Танец «Макарэно». Квик-стэп. Понятие о диагоналях	2
39.	22.01	Техника исполнения выученных фигур	1
40.	26.01	Работа над ошибками после турнира	2
41.	29.01	Текущий контроль. Ча-ча-ча. Техника «Тайм-стэп».	1
<b>Февраль</b>			
42.	02.02	Медленный вальс: работа стоп, подъем, спуск, отработка стойки, контрбаланса, тренаж общего и индивидуального баланса. Внимание на продвижение, правильную стойку, наклоны.	2
43.	05.02	Медленный вальс: работа корпусом	1
44.	09.02	ОФП. Ча-ча-ча: смена направления в фигуре «Тайм-стэп».	2
45.	12.02	Самба. Фигура «Виск» (схема)	1
46.	16.02	«Вару-вару». Смена направления	2
47.	19.02	Ча-ча-ча	1

48.	26.02	Текущий контроль. Упражнение «Фотография»	1
<b>Март</b>			
49.	01.03	Внимание и отработка четкости движения («Выключатель»)	2
50.	04.03	Самба. Смена направлений в основном шаге: баланс, центр поворота, фокусирование внимания.	1
51.	11.03	Квикстеп: понятие о ритме. «Ча-ча-ча». «Точка в стопе»	1
52.	15.03	Медленный вальс. Понятие «Маятник»	2
53.	18.03	Квикстеп. Прохлопать ритм. Работа над четкостью стопы (недопустимость скольжения)	1
54.	22.03	Самба. Повторение пройденного материала.	2
55.	26.03	Просмотр фильма о В.П. Чкалове	1
56.	29.03	Текущий контроль. Упражнение на укрепление кистей рук.	2
<b>Апрель</b>			
57.	01.04	Квик-стэп: отработка техники основного шага	1
58.	05.04	ОФП. Квикстеп. Протопать ритм квик-стэпа.	2
59.	08.04	Самба «Виск», ритм в коленях, положение стоп.	1
60.	12.04	Медленный вальс. Отработка правого поворота по одному и в парах	2
61.	15.04	Подготовка к турниру. Отработка ошибок	1
62.	19.04	Квикстеп. Презентация спортсмена «Визитная карточка»	2
63.	22.04	Ча-ча-ча. Смена направления влево.	1
64.	26.04	ОФП. Отработка поклона. Медленный вальс: поступательное шоссе вправо.	2
65.	29.04	Текущий контроль. «Вару-вару» в парах	1
<b>Май</b>			
66.	03.05	ОФП. Схема упражнения по линии танца в стационарный самбо-ход	2
67.	06.05	ОФП. Чек танца «Ча-ча-ча»	1
68.	13.05	Посещение музея юнг	1
69.	17.05	ОФП. Упражнения ча-ча-ча на точке в руках (руки в линии).	2
70.	20.05	ОФП. Отработка положение рук в танцах «Ча-ча-ча» и «Самбо»	1
71.	24.05	Промежуточная аттестация. Зачет. Повтор теории, прогон всех танцев	2
72.	27.05	ОФП. Повтор всех пройденных танцев.	1
73.	31.05	Повтор всех пройденных танцев. Задание на лето	1
Итого:			<b>108</b>

### Группа №3 (3-6 год обучения)

№ п/п	Месяц	Содержание занятия	Всего часов
<b>Сентябрь</b>			
1.	01.09	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, обсуждение целей и задач на новый танцевальный сезон прогон всех танцев.	2
2.	04.09	Тренировочные вариации четырех танцев.	2
3.	08.09	Партер, пор де бра, растяжка.	2
4.	11.09	ОФП. Прогон по четырем танцем.	2
5.	15.09	Посещение музея юнг, музея Дворца (видеоэкскурсии)	2
6.	18.09	Хореография: партер, растяжка. Вариация «Квик-стэп».	2
7.	22.09	Квикстеп. Отработка тренировочного шага. Ча-ча-ча. Схема	2

		фигуры «Нью Йорк»	
8.	25.09	Отработка ритма тренировочного шага Квикстепа	2
9.	29.09	Текущий контроль. Ча-ча-ча: фигура «тайм - степ».	2
		<b>Октябрь</b>	
10.	02.10	ОФП. Хореография: партер, растяжка.	2
11.	06.10	Ча-ча-ча: отработка вариации, внимание на бедра и линии рук.	2
12.	09.10	ОФП. Медленный вальс. Левый поворот на середине по одному.	2
13.	13.10	Хореография: растяжка, прыжки. Самбо: техника исполнения фигуры «стационарный самбо-ход»	2
14.	16.10	Хореография: партер, растяжка. Самбо: фигура «Вольта»	
15.	20.10	ОФП. Ча-ча-ча: отработка поворотов	2
16.	23.10	Повтор теории, прогон всех танцев	2
17.	27.10	Хореография: упражнения для гибкости спины, для стоп, повтор позиций. Джайв: перемены слева-направо и наоборот.	2
18.	30.10	Текущий контроль. Самбо: отработка фигуры «Вольто» под музыку по одному.	2
		<b>Ноябрь</b>	
19.	03.11	Самба: фигуры «Вольто» вольта по одному и в паре.	2
20.	06.11	ОФП. Квикстеп: понятие о направлениях. Танец «Джайв»: основной шаг (схема).	2
21.	10.11	ОФП. Хореография: пор де бра, экзерсис, упражнения для стоп.	2
22.	13.11	Демонстрация элементов танца самбо.	2
23.	17.11	ОФП. Ча-ча-ча: позиция «чек».	2
24.	20.11	Хореография: партер и растяжка. Медленный вальс: правый и левый поворот на середине.	2
25.	24.11	Хореография: прыжки, пор де бра, растяжка. Повторение пройденного материала.	2
26.	27.11	Текущий контроль. Повтор всех пройденных танцев.	2
		<b>Декабрь</b>	
27.	01.12	ОФП. Ча-ча-ча: отработка вариации.	2
28.	04.12	Ча-ча-ча: Стойка в паре. Отработка алемана.	2
29.	08.12	Понятия о контрпозициях в повороте танца «Ча-ча-ча»	2
30.	11.12	ОФП, Джайв: постановка корпуса и стоп	
31.	15.12	Хореография: партер, растяжка, пор де бра. Джайв: счет в основном шаге.	2
32.	18.12	Жизненный путь Чкалова (проводит руководитель музея) Медленный вальс: две перемены вперед, две перемены назад.	1 1
33.	22.12	Медленный вальс: контрбаланс, баланс индивидуальный и парный.	2
34.	25.12	Венский вальс: знакомство с музыкой (упражнения).	2
35.	29.12	Аттестация. Зачет. Проверка теории и практики за полугодие.	2
36.	30.12	Показательное занятие для родителей. Хореография: партер, прыжки, экзерсис. Вариации: ча-ча-ча, медленный вальс	2
		<b>Январь</b>	
37.	12.01	Техника безопасности. Теория и практика: «Элементов танца медленный вальс». Ча-ча-ча: отработка поворотов.	2
38.	15.01	Хореография: партер, экзерсис, пор де бра. Венский вальс: упражнение по квадрату.	2
39.	19.01	Джайв: фигура шоссе	2
40.	22.01	Отработка положения стоп в квикстепе. ОФП	2

41.	26.01	Текущий контроль. Хореография: партер, прыжки, растяжка. Смена направлений в танце «Джайв».	2
42.	29.01	Венский вальс: правый поворот (схема).	2
<b>Февраль</b>			
43.	02.02	Экскурсия в музей истории Дворца (видеоматериал)	1
		Медленный вальс: отработка вариации: внимание на баланс и музыкальность.	1
44.	05.02	Медленный вальс: отработка правого поворота под музыку, контакт в паре, внимание на технику шага.	2
45.	09.02	Квикстеп: четвертной поворот по одному, тренаж первого толчкового шага, контрбаланс.	2
46.	12.02	Отработка ча-ча-ча и самбы. Прогон на выносливость.	2
47.	16.02	Текущий контроль. ОФП. Хореография: растяжка, партер. Джайв: спин поворот. Прогон по всем танцам	2
48.	19.02	ОФП. Квик-степ: четвертной поворот с левой ноги	2
49.	26.02	Квик-степ: локи, лицом по линии танца.	2
<b>Март</b>			
50.	01.03	Хореография: пор де бра, экзерсис, упражнения для стопы	2
51.	04.03	Ча-ча-ча: фигура «три ча-ча-ча», нью-йорк	2
52.	11.03	Ча-ча-ча фигура «три ча-ча-ча» под музыку	2
53.	15.03	Видео-экскурсия в музей истории юнг Смена направления в танцах.	2
54.	18.03	Партер, прыжки. Джайв: повторение фигур. Квик-стэп	2
55.	22.03	ОФП. Квик-стэп, лок стэп: спиной по линии танца	2
56.	25.03	Квик-стэп, лок стэп: лицом по линии танца	2
57.	29.03	Партер, прыжки, экзерсис. Квикстеп.	2
<b>Апрель</b>			
58.	01.04	Текущий контроль. Ча-ча-ча: смена направления. Медленный вальс фигуры «Виск»	2
59.	05.04	Ча-ча-ча: спот поворот вправо и влево	2
60.	08.04	ОФП. Пор де бра, экзерсис, упражнения для стоп	2
61.	12.04	Ча-ча-ча: спот поворот влево, вправо	2
62.	15.04	Хореография: партер, растяжка. Прогон всех 4 – х танцев под музыку.	2
63.	19.04	Лок-степы лицом и спиной по линии танца (смены направлений)	2
64.	22.04	Отработка танцев латиноамериканской программы	2
65.	26.04	Отработка стандартной программы.	2
66.	29.04	Текущий контроль. Подготовка к турниру «Россия - 2022»	2
<b>Май</b>			
67.	03.05	Разбор ошибок, допущенных на турнире	2
68.	06.05	Медленный вальс: внимание на баланс и музыкальность.	2
69.	13.05	Раскрытие в танце «Ча-ча-ча».	2
70.	17.05	ОФП. Лакстепы вперед и назад в «Ча-ча-ча». Техника движения.	2
71.	20.05	Аттестация. Зачет. Теория и практика пройденных танцев за год.	2
72.	24.05	Итоговое занятие. Подведение итогов и домашнее занятие на лето	2
Итого:			<b>144</b>

### Аттестация обучающихся

№ п/п	Группа (год обучения)	Форма аттестации	Сроки проведения
1.	группа №1.	Зачет. Позиии рук и ног.	декабрь
2.	группа №2.	Зачет. Медленный вальс: внимание на баланс и музыкальность	декабрь
3.	группа №3.	Зачет. Проверка теории и практики за полугодие.	декабрь
4.	группа №1.	Зачет. Теория и практика по танцам ча-ча-ча и медленный вальс.	май
5.	группа №2.	Зачет. Повтор теории, прогон всех танцев	май
6.	группа №3.	Зачет. Теория и практика пройденных танцев за год.	май
7.	<b>Контроль (гр. №1,2,3)</b>	гр. №1,2,3 Техника исполнения выученных фигур	ежемесячно

### План воспитательных мероприятий (в рамках своей программы)

Наименование	Мероприятие	Сроки выполнения
<b>Воспитательные мероприятия</b>	Участие в Дворцовских мероприятиях, проводимых в рамках программы «Дворец – наш дом»: «Воспитание творчеством», «Новогодний калейдоскоп»	Сентябрь=май
	Изучение правил поведения на турнирах	Сентябрь=май
	Выходы на турниры	Сентябрь=май
	Подготовка и проведение открытых занятий и праздничных концертов	Ноябрь-май
<b>«Мы - Чкаловцы»</b>	Экскурсия по Дворцу (видеоматериалы)	Сентябрь, октябрь
	Рассказ о В.П. Чкалове	декабрь
	Экскурсия в музей истории Дворца	февраль
	Экскурсия в музей юнг	март
<b>Работа с родителями</b>	Родительские собрания	Сентябрь, декабрь, май
	Участие в клубных мероприятиях «Динамо»	Сентябрь=май
	Открытые и совместные с родителями занятия студии «Динамо»	Декабрь, май
	Выходы на турниры	Октябрь-май
<b>Профориентационная работа</b>	Учебная программа построена для полноценного развития личностного и профессионального роста учащихся, как спортсменов. Способствует мотивации учащихся на профессиональный результат, наличие книжки спортсмена, где фиксируется спортивный рост учащихся	Октябрь-май



