



ПАВЛОВСКАЯ
ГИМНАЗИЯ

НЕГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ПАВЛОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

Утверждено

Приказом директора
АНО «Павловская гимназия»
№ 219-АДМ от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные бальные танцы»**

Возраст учащихся: 5 – 16 лет
Срок реализации: 6 лет

Автор-составитель:
Ревтов Евгений Игоревич
тренер-преподаватель по спортивным бальным танцам

Рассмотрено

на заседании методического совета
31 августа 2023 года

АНО «Павловская гимназия» | +7 (495) 727 34 00
gimnaz@pavlovo-school.ru | pavlovo-school.ru

143581, Московская область, г. о. Истра,
дер. Веледниково, ул. Живописная, д. 136

ОГРН 1075000009138 ОКПО 81678729 ИНН/КПП 5017072612/ 501701001

2023

Пояснительная записка

Образовательная программа по предмету «спортивные бальные танцы» имеет художественно-эстетическую направленность, она ориентирована на развитие творческой индивидуальности ребенка младшего школьного возраста на основе мировой танцевальной культуры.

Бальные танцы – это удивительно гармоничное сочетание искусства и спорта, развивающие все группы мышц, реакцию и музыкальность, пластичность и самоконтроль.

Бальный танец в настоящее время имеет широкую популярность в России и во всем мире. В рамках международной программы регулярно проводятся конкурсные соревнования, как для детей, так и для взрослых.

Актуальность программы состоит в том, что она обеспечивает наилучшие условия для проявления способностей каждого учащегося, роста его потенциальных творческих возможностей.

Современные дети очень много времени проводят в сидячем положении. Вследствие этого происходит нарушение осанки, появляются сутулость, искривление позвоночника, у детей проявляется повышенная утомляемость, хроническая усталость. В результате занятий бальными танцами у детей пропадает сколиоз, плоскостопие, улучшается осанка, появляется красивая походка, т.е. улучшается физическое здоровье.

Огромное значение имеет точное и эффективное исполнение технических двигательных задач. Бальные танцы активно развивают физическую силу и выносливость, координацию и гибкость, дисциплину и командный дух.

Наряду с двигательными навыками, большое значение имеет эстетическое впечатление. Дети, занимающиеся бальными танцами, получают разностороннее интеллектуальное и музыкальное развитие, у детей формируется художественный вкус и культура общения, умение воплотить художественное содержание танца, передать его зрителю.

Кроме того, у детей формируется умение достойно держать и преподносить себя людям, и как следствие, дети начинают увереннее чувствовать себя в окружающем мире, у них вырабатывается активная жизненная позиция, позволяющая быть успешным в обществе.

Программа составлена, основываясь на следующих документах:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. «Концепция развития дополнительного образования детей». Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. N 961 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "танцевальный спорт"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
6. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 №467
7. Правила вида спорта «Танцевальный спорт» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 г. № 1260)

Цель программы: создание благоприятных условий для развития творческих способностей детей, посредством занятий спортивными балльными танцами.

Задачи:

Обучающие:

- обучение детей основам хореографического мастерства (основные понятия, шаги, названия фигур);
- освоение танцевального материала, совершенствование танцевальной техники от простого к сложному;
- развитие чувства ритма и музыкальности, умения импровизировать и двигаться под музыку;
- овладение навыками работы в паре (синхронность, взаимопонимание, взаимная поддержка);
- работа над эмоционально ярким художественным исполнением (основы актерского мастерства).

Развивающие:

- выявление и развитие индивидуальных способностей детей;
- развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце;
- развитие фантазии и образной памяти;
- развитие мотивации на творческую деятельность.

Воспитывающие:

- воспитание самостоятельной личности, с позитивными

- коммуникативными способностями;
- создание между детьми в коллективе атмосферы дружелюбия,
- взаимопонимания взаимной поддержки;
- формирование чувства этики, вежливости и такта.

Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения программы:

Личностными результатами освоения обучающегося содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Предметные результаты

- иметь представление о многообразии танцевальных жанров и направлений хореографического искусства;
- знать основные музыкальные термины и понятия;
- знать основные хореографические термины и понятия.
- называть танцевальные жанры, находить их общие черты и отличия;
- принять правильную осанку, поставить корпус, ноги, руки и голову в заданную позицию;
- чувствовать и ощущать музыкальный ритм, создавать музыкально-двигательные образы;
- общаться в паре, в танце, с окружающими;
- исполнять программный репертуар

Метапредметные результаты:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность;
- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений;

- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учета характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Механизм реализации образовательной программы:

Программа рассчитана на детей разного возраста. Срок реализации программы 6 лет. Формы занятий - групповая.

Основные разделы образовательной программы:

- раздел музыкальной грамоты и теоретической подготовки;
- раздел хореографической подготовки и техники танца;
- раздел основы актерского мастерства.

Задачи 1 год обучения

- знакомство с основами танцевального искусства;
- формирование и развитие музыкального слуха и памяти, пластической выразительности, посредством упражнений, построенных на связи музыки и движений;
- развитие физического аппарата ребенка посредством упражнений в стретч - характере;
- воспитание чувства тактичного отношения детей между собой, с педагогом;
- формирование мотивации для занятий танцевальным искусством.

Прогнозируемые результаты 1 года обучения:

1. программные фигуры по классу «Начинающие» допущенных к

2. исполнению N-3 и N-4;
3. музыкальные размеры исполняемых танцев;
4. правила поведения на репетиции и на соревнованиях.

Уметь:

1. слышать музыку, понимать азы музыкальной грамоты;
2. плавно передвигаться по залу;
3. правильно двигаться в паре;
4. исполнять простейшие элементы бальной хореографии.

У детей будет воспитано:

1. взаимопонимание с педагогом;
2. основы взаимодействия с партнером.

Учебно-тематический план. 1й год обучения.				
№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			теоретических	практических
Раздел 1.	Организация занимающихся. Инструктаж по технике безопасности	1	1	0
Раздел 2.	Полька	22		22
Раздел 3.	Европейская программа танцев. Медленный вальс	14		14
Раздел 4.	Латиноамериканская программа танцев. Ча-ча-ча. Повторный инструктаж по ТБ	18	1	17
Раздел 5.	Повторение и закрепление пройденного материала. Знакомство с большим квадратом. Тесты	25		25
Итого		80	2	78

Задачи 2 год обучения:

1. Выявление заложенных в каждом ребенке возможностей, используя разнообразные формы работы.
2. Развитие первоначальных хореографических навыков и музыкального слуха.
3. Закрепление и совершенствование навыков ориентировки в пространстве.
4. Дальнейшее ознакомление с историей и особенностями бального танца.
5. Выработка умения держать осанку, отработка правильности и точности движений бального танца.
6. Формирование основных навыков актерского мастерства.
7. Формирование художественного вкуса в создании имиджа танцовщика бальных танцев.
8. Закрепление навыков взаимопонимания в парах.

Прогнозируемые результаты 2 года обучения.

По окончании второго года обучения дети будут знать:

1. программные фигуры по классу «Начинающие» допущенных к исполнению на соревнованиях N-5;
2. понятие чувства ритма;
3. владеть основами актерского мастерства.

Уметь:

1. правильно передвигаться по площадке;
2. выходить на танцевальные площадки с правильной осанкой;
3. соблюдать правила этикета перед началом и в конце каждого танца;
4. вывести своих партнерш на паркет и увести обратно;
5. готовить себя психологически перед каждым выходом на паркет;
6. справляться с волнением перед большой зрительской аудиторией;

У детей будет воспитано:

1. волевая сознательная дисциплина, трудолюбие;
2. доброжелательность, умение взаимодействовать внутри пары и коллектива;
3. художественный вкус;
4. чувство уважения к соперникам и умение видеть их сильные стороны.

Учебно-тематический план. 2й год обучения.				
№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			теоретических	практических
Раздел 1.	Организация занимающихся. Инструктаж по ТБ	1	1	0
Раздел 2.	Полька	23		23
Раздел 3.	Европейская программа танцев. Медленный вальс	12		12
Раздел 4.	Латиноамериканская программа танцев. Ча-ча-ча. Повторный инструктаж по ТБ	20	1	19
Раздел 5.	Самба. Повторение и закрепление пройденного материала. Знакомство с большим квадратом	24		24
	Итого	80	2	78

3 год обучения

Предусматривает совершенствование исполнительского мастерства на материале 2-го года обучения по классу N-5 (с добавлением новых фигур) и подготовка танцоров к классу N – 6. Создание постоянных пар.

Раздел музыкальной грамоты: упражнения по развитию музыкальности, ритмичности; изучение шагов, притопов, хлопков, прыжков в такт музыке и за такт музыки

Позиции рук, ног, стоп, положения корпуса. Основные элементы классического экзерсиса. Построения и направления движения в зале. Танцевальный шаг, бег, прыжки. Композиции на координацию движения. Этюды в характере современной пластики

Раздел танцевальной техники: показ, подводящие упражнения, исполнение разучиваемых фигур танца под счет, под музыку, целиком, по разделению; закрепление хореографии танца. Изучение новых фигур танца. Отработка разученной хореографии танца.

Раздел основы актерского мастерства: мимика и жесты, эмоциональное исполнение танца; выработка танцевального имиджа (костюм, прическа, макияж и т.д.). Сложности конкурсной борьбы.

Общая и танцевальная этика. Взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и конкурсов.

Дети, желающие совершенствовать свое танцевальное мастерство, могут продолжать занятия в танцевальном клубе «Легенда» и принимать участие в конкурсах и концертах.

Прогнозируемые результаты 3 года обучения

Учащиеся по окончании обучения будут:

1. знать основы истории отечественной, европейской и латиноамериканской культур;
2. исполнять программу МФТС для начинающих танцоров;
3. выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для
4. начинающих танцоров;
5. обладать чувством ритма, музыкальностью;
6. обладать красивой осанкой;
7. владеть основами актерского мастерства.

Учебно-тематический план. 3й год обучения.				
№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			теоретических	практических
Раздел 1.	Организация занимающихся. Инструктаж по ТБ. ОФП.	2	1	1
Раздел 2.	Полька	4		4
Раздел 3.	Ча-ча-ча	13		13
Раздел 4.	Медленный вальс. Повторный инструктаж по ТБ	17	1	16
Раздел 5.	Самба	12		12
Раздел 6.	Джайв	12		12
Раздел 7.	Повторение пройденного материала + знакомство с новыми движениями в пройденных танцах.	7		7
Итого		67	2	65

--	--	--	--

4 - 5 год обучения

Предусматривает совершенствование исполнительского мастерства на материале 3 – го года обучения по классу N – 6. Создание постоянных пар. Закрепление танцевальных навыков в парах. Подготовка танцоров для перехода в класс E. Добавляются еще более сложные фигуры.

Раздел музыкальной грамоты: музыкальные размеры 3/4, 4/4. Отработка движений под музыку.

Раздел танцевальной техники: показ, подводящие упражнения, дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращение, специальные танцевальные упражнения для европейских танцев, упражнения для латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца.

Раздел основы актерского мастерства: развитие умения владеть пространством, выразительного исполнения комбинаций, выработка собственной манеры исполнения, формирование навыков импровизации под музыку.

Учебно-тематический план. 4й год обучения.				
№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			теоретических	практических
Раздел 1.	Организация занимающихся	3	1	2
Раздел 2.	Повторение пройденного материала SW, CH,S,J	5		5
Раздел 3.	Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча	13		13
Раздел 4.	Медленный вальс	6		6
Раздел 5.	Самба	7		7
Раздел 6.	Квикстеп. Повторный инструктаж по ТБ	11	1	10
Раздел 7.	Джайв	14		14

Раздел 8.	Повторение пройденного материала	8		8
Итого		67	2	65

После окончания 5 года обучения (завершение танцорами изучения программы N – б) на усмотрение педагога танцоры переводятся в Е класс.

Дети, желающие совершенствовать свое танцевальное мастерство, могут продолжать занятия в танцевальном клубе и принимать участия в конкурсах и концертах.

Прогнозируемый результат по окончании обучения

Учащиеся по окончании обучения будут:

1. знать основы исполнения программы по классу Е;
2. владеть танцевальными навыками в парах;
3. дети освоят технику исполнения движений в каждом танце.

Отслеживание результативности освоения образовательной программы

Система отслеживания результатов включает в себя:

Учебные занятия, на которых отслеживается освоение текущего программного материала.

Учебно-тематический план. 5-й год обучения.				
№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			теоретических	практических
Раздел 1.	Организация занимающихся. Инструктаж по ТБ	3	1	2
Раздел 2.	Ча-ча-ча	8		8
Раздел 3.	Самба	17		17
Раздел 4.	Медленный вальс. Повторный инструктаж по ТБ	17	1	16
Раздел 5.	Румба	11		11
Раздел 6.	Квикстеп	5		5

Раздел 7.	Джайв, повторение пройденного материала	6		6
Итого		67	2	65

Учебно-тематический план. 6-й год обучения.				
№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			теоретических	практических
Раздел 1.	Организация занимающихся. Инструктаж по ТБ	3	1	2
Раздел 2.	Ча-ча-ча	4		4
Раздел 3.	Самба	6		6
Раздел 4.	Медленный вальс. Повторный инструктаж по ТБ	10	1	9
Раздел 5.	Румба	4		4
Раздел 6.	Квикстеп	3		3
Раздел 7.	Джайв, повторение пройденного материала	4		4
Итого		34	2	32

Зачетные занятия, которые проводятся два раза в год (в декабре и в мае). Критериями оценки освоения образовательной программы на зачетных занятиях являются следующие:

Отлично:

- ✓ точное знание терминологии и правил исполнения движений;
- ✓ усвоение всего объема программного материала в соответствии с годом обучения;
- ✓ знание контрольных комбинаций и танцевальных этюдов и умение

- ✓ музыкально их исполнять;
- ✓ владение репертуаром для соответствующего года обучения.

Хорошо:

- ✓ неполное владение теоретическими знаниями по танцевальной дисциплине в соответствии с годом обучения;
- ✓ недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций (ошибки в координации движений и музыкальности).

Удовлетворительно:

- ✓ неполное усвоение программного материала в соответствии с годом обучения;
- ✓ неточное исполнение контрольных комбинации по танцевальной дисциплине.

Результаты зачетов фиксируются в зачетной ведомости:

- участие в проведении открытых уроков для родителей, в концертах Центра творчества, на площадках округа, города.

Как обязательный элемент обучения 2 раза в год проводятся мастер-классы или открытые уроки.

Особенности методики учебной работы с детьми

Данная программа в методическом плане позволяет решить задачи начального танцевального обучения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся. Танцевальный репертуар и физическая нагрузка в программе спланированы с учетом специфики возраста обучаемых, их интересов, уровня интеллектуального и физического развития, что позволяет последовательно реализовывать принцип постепенности обучения, движения от простого к сложному, и еще к более сложному.

Обучение начинается с освоения нескольких танцев: "Медленный вальс", "Ча-ча-ча", «Самба». "Медленный вальс" имеет более сложный ритмический рисунок и способствует развитию музыкального слуха. Являясь ярко характерными и оригинальными, танцы "Самба" и "Ча-ча-ча" знакомит воспитанников с богатством культуры Бразилии и Латинской Америки.

Так, на каждом году обучения через танец, сопровождающийся изучением истории костюма, истории танца, ребята не только научаются самим танцам, но и постигают "связь времен", знакомятся с культурой разных народов.

Другой, не менее важной частью педагогического процесса, является личностное развитие воспитанников посредством ориентации детей на творчество, на привитие им навыков общения в коллективе и культуры общения в паре. Решить эти трудные задачи помогает, прежде всего, собственный

пример педагога. Тон голоса педагога, его внешний вид, выражение лица, а также и настроение, как педагога, так и группы в целом, подбор музыки, все должно находиться в гармоничном соответствии поставленных задач и используемых средств обучения.

Год за годом, в процессе обучения ребята готовятся к конкурсным соревнованиям, воспитывают в себе силу воли, дисциплинированность, стремление быть лучшими. В процесс обучения включаются не только сами воспитанники, педагоги, но и их родители. Все педагоги понимают, как важны поддержка и понимание тех, кто находится в непосредственной близости к ребенку: родных, друзей. Умение правильно наладить взаимоотношение с родителями, понять их, заразить общим делом и сплотить в единый творческий коллектив - является одним из главных методических приемов в коллективе.

Поэтому важным элементом методического обеспечения является психолого- педагогическое сопровождение программы. Оно заключается в беседах педагога с детьми на занятиях, консультациях родителей и детей по вопросам оптимального распределения нагрузки, особенности питания в день занятий, а также сборе информации об индивидуальных особенностях ребенка.

Основные методические приемы:

1. Последовательность решения задач в каждом упражнении
2. Неоднократное повторение упражнения при разучивании
3. Объяснение значения и названия каждого упражнения
4. Изображение движения на схеме
5. Постепенное сокращение объяснений при освоении техники упражнения
6. Требование синхронности и единой формы исполнения
7. Предупреждение и исправление ошибок по ходу выполнения упражнения
8. Собеседование, как средство проверки знаний учащихся
9. Показ преподавателем упражнения в законченной форме
10. Подготовительные упражнения при освоении сложных двигательных навыков
11. Применение контрольных упражнений, как средства проверки освоенной техники

Материально- технические средства обеспечения программы.

Помещение для занятий должно отвечать санитарно- техническим требованиям, обеспечиваться теплом и электроснабжением в пределах общего режима здания, иметь паркетный пол, хорошо проветриваться, отвечать акустическим требованиям для работы с радиоаппаратурой, а также для нормального функционирования коллектива необходимы помещения для раздевалок и комната для отдыха педагога с местом для хранения радиоаппаратуры, музыкальных фонограмм, документации и других предметов и средств обучения необходимых в работе.

Технические средства обеспечения программы.

Для проведения занятий необходимы:

- проигрыватель компакт-дисков
- компакт-диски с танцевальной музыкой
- гимнастические коврики
- зеркала

В целях визуального контроля обучающихся, периодического разбора их технических ошибок, демонстрации лучших танцевальных пар, дополнительно в работе могут использоваться:

- видеокамера
- DVD плеер
- учебно-методические материалы

Последние несколько занятий проходят в форме контрольного урока, на котором занимающиеся сдают импровизированный зачет по пройденному материалу. Зачет заключается в исполнении разученных танцевальных отрезков.

Список литературы.

1. "Техника освоения европейских танцев", под ред. Ю. Пина, Лондон- Санкт- Петербург, 2003 год.
2. "Техника освоения латиноамериканских танцев", под ред. Ю. Пина, Лондон- Санкт- Петербург, 2003год.
3. "Ритмическая гимнастика и игровой танец". Учебно-методический центр "Аллегро", СПб 1993год.
4. Танцевальная импровизация - теория, история и практика. 1999год.
5. Авторская учебная программа, под ред. О. А. Шлимак. СТК "Капитан" 2000год.
6. Детские танцы с Климовой Анной. Видеоколлекция.- М., 2003год.

7. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология. - М., 200

Утверждено
 Приказом директора
 АНО «Павловская гимназия»
 № 219-АДМ от 31.08.2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные бальные танцы»

1-й год обучения "старшая группа" (понедельник и пятница)

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
Раздел 1. Организация занимающихся. Инструктаж по технике безопасности		1			
1	Проведение инструктажа по технике безопасности	1	1	0	01.09.2023
Раздел 2. Полька		22			
2	Знакомство с музыкой "Полька". Считаем музыку до 8, разбираем ритм. Знакомимся с 3-ей классической позицией в ногах. Учимся держать руки на поясе. Ходим на высоких носочках, ходим на пяточках. Считаем чётко счёт ритм музыки польки. Учимся поднимать высоко колени. Учимся исполнять подскоки с высоким подъёмом колен.	1		1	04.09.2023
3		1		1	08.09.2023
4		1		1	11.09.2023
5		1		1	15.09.2023
6		1		1	18.09.2023
7		1		1	22.09.2023
8		1		1	25.09.2023
9		1		1	29.09.2023
10	Учим движение "пяточка, носочек". Новые движения: подскок, высокий прыжок, хлопки правой рукой, левой рукой, двумя. Отрабатываем	1		1	02.10.2023
11		1		1	06.10.2023

12	хлопки (разбиваемся по парам и играем в ладушке на основе хлопков из польки). Делаем высокие подскоки с подъем колен. Отрабатываем высокий прыжок (во время прыжка пяточки подтягиваем к бедрам, учимся правильно приземляться на ноги). Составляем вариацию из выученных движений. Танцуем вариацию под музыку. Считаем во время танца под музыку. Учимся держать руки на поясе на протяжении всего танца.	1		1	09.10.2023
13		1		1	13.10.2023
14		1		1	16.10.2023
15		1		1	20.10.2023
16		1		1	23.10.2023
17		1		1	27.10.2023
18		1		1	30.10.2023
19		1		1	03.11.2023
20		1		1	10.11.2023
21		1		1	13.11.2023
22		1		1	17.11.2023
23		1		1	20.11.2023
Раздел 3. Европейская программа танцев. Медленный вальс		14			
24	Знакомство с музыкой "Медленный вальса", считаем ритм. Говорим вместе вслух - 1,2,3. Считаем 123 под музыку по очереди. Учимся считать счёт про себя. Ставим правильную постановку корпуса в европейской программе танца медленный вальс.	1		1	24.11.2023
25		1		1	27.11.2023
26		1		1	01.12.2023
27		1		1	04.12.2023
28		1		1	08.12.2023
29		1		1	11.12.2023
30		1		1	15.12.2023
31		1		1	18.12.2023
32		1		1	22.12.2023
33		1		1	25.12.2023
34	1		1	29.12.2023	
35	1		1	12.01.2024	
36	1		1	15.01.2024	
37	1		1	19.01.2024	
Раздел 4. Латиноамериканская программа танцев. Ча-ча-ча. Повторный инструктаж по ТБ		18			
38	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Знакомимся с танцем ча-ча-ча. Слушаем музыку, учимся	1		1	22.01.2024
39		1		1	26.01.2024

40	правильно считать ритм: ча-ча-ча 1,2,3. Делаем основной шаг ча-ча-ча: шассе в сторону. Отрабатываем колени в основном шаге танца ча-ча-ча. Позиция корпуса в латиноамериканской программе танца ча-ча-ча. Учимся наступать через носочек, поднимаем колени во время исполнения движение шассе в танце ча-ча-ча.	1		1	29.01.2024
41		1	1	0	02.02.2024
42		1		1	05.02.2024
43		1		1	09.02.2024
44		1		1	12.02.2024
45		1		1	16.02.2024
46		1		1	19.02.2024
47		1		1	26.02.2024
48		1		1	01.03.2024
49		1		1	04.03.2024
50		1		1	11.03.2024
51	Новое движение тайм-степ. Правильная работа колен в движение тайм-степ. Отрабатываем колени в работе ног во время исполнения движения тайм-степ. Учимся правильно держать стопы в время танца ча-ча-ча. Отрабатываем позицию рук на поясе во время танца.	1		1	15.03.2024
52		1		1	18.03.2024
53		1		1	22.03.2024
54		1		1	25.03.2024
55		1		1	29.03.2024
Раздел 5. Повторение и закрепление пройденного материала. Знакомство с большим квадратом. Тесты		25			
56	Знакомимся с большим квадратиком в медленном вальсе. Спуски и подъёмы в новом движении. Танцуем под музыку. Отрабатываем полностью новую вариацию медленного вальса. Следим за правильно поставленными руками во время танца. Танцуем вариацию и учимся считать про себя.	1		1	01.04.2024
57		1		1	05.04.2024
58		1		1	08.04.2024
59		1		1	12.04.2024
60		1		1	15.04.2024
61		1		1	19.04.2024
62		1		1	22.04.2024
63		1		1	26.04.2024
64		1		1	29.04.2024
65		1		1	03.05.2024
66		1		1	06.05.2024
67	1		1	13.05.2024	
68	1		1	17.05.2024	

69	Повторение пройденного материала. Контрольное тестирование.	1		1	20.05.2024
70		1		1	24.05.2024
71		1		1	27.05.2024
72		1		1	31.05.2024
73		1		1	03.06.2024
74	Повторение пройденного материала. Контрольное тестирование.	1		1	07.06.2024
75		1		1	10.06.2024
76		1		1	14.06.2024
77		1		1	17.06.2024
78		1		1	21.06.2024
79		1		1	24.06.2024
80		1		1	28.06.2024
ИТОГО		80	2	78	

Утверждено
 Приказом директора
 АНО «Павловская гимназия»
 № 219-АДМ от 31.08.2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
 к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
 «Спортивные бальные танцы»

2-й год обучения "подготовительная группа" (среда и пятница)

0	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
Раздел 1. Организация занимающихся		1			
1	Проведение инструктажа по технике безопасности	1	1	0	01.09.2023
Раздел 2. Полька		23			

2	Вспоминаем музыку "Полька". Считаем музыку до 8, разбираем ритм. Знакомимся с 3-ей классической позицией в ногах. Повторяем как надо держать руки на поясе. Ходим на высоких носочках, ходим на пяточках. Считаем чётко счёт ритм музыки польки. Учимся поднимать высоко колени. Учимся исполнять подскоки с высоким подъёмом колен.	1		1	06.09.2023
3		1		1	08.09.2023
4		1		1	13.09.2023
5		1		1	15.09.2023
6		1		1	20.09.2023
7		1		1	22.09.2023
8		1		1	27.09.2023
9		1		1	29.09.2023
10	Повторяем движение "пяточка, носочек". Совершенствуем движения: подскок, высокий прыжок, хлопки правой рукой, левой рукой, двумя. Отрабатываем хлопки (разбиваемся по парам и играем в ладушке на основе хлопка из польки). Делаем высокие подскоки с подъём колен. Отрабатываем высокий прыжок (во время прыжка пяточки подтягиваем к бедрам, учимся правильно приземляться на ноги). Составляем вариацию из выученных движений. Танцуем вариацию под музыку. Считаем во время танца под музыку. Учимся держать руки на поясе на протяжении всего танца.	1		1	04.10.2023
11		1		1	06.10.2023
12		1		1	11.10.2023
13		1		1	13.10.2023
14		1		1	18.10.2023
15		1		1	20.10.2023
16		1		1	25.10.2023
17		1		1	27.10.2023
18		1		1	01.11.2023
19		1		1	03.11.2023
20		1		1	08.11.2023
21		1		1	10.11.2023
22		1		1	15.11.2023
23		1		1	17.11.2023
24		1		1	22.11.2023
Раздел 3. Европейская программа танцев. Медленный вальс		12			
25	Считаем ритм "Медленный вальса". Говорим вместе вслух - 1,2,3. Считаем 123 под музыку по очереди. Считаем счёт про себя. Ставим правильную постановку корпуса в европейской программе танца медленный вальс.	1		1	24.11.2023
26		1		1	29.11.2023
27		1		1	01.12.2023
28		1		1	06.12.2023
29		1		1	08.12.2023
30	Вспоминаем спусками и подъёмами в медленном вальсе. Совершенствуем правильно держать ручки.	1		1	13.12.2023
31		1		1	15.12.2023

32	Танцуем маленькие квадратики с позицией в руках.	1		1	20.12.2023
33	+ проведение инструктажа по технике безопасности. Отрабатываем маленький квадратик,	1		1	22.12.2023
34	в маленьком квадратике занимаемся работой стоп.	1		1	27.12.2023
35	Совершенствуем работу стопы в медленном вальсе:	1		1	29.12.2023
36	каблуки, носок, носок, от каблука, носок, носок. Знакомимся с большим квадратиком в медленном вальсе. Спуски и подъёмы в новом движении. Танцуем под музыку. Отрабатываем полностью новую вариацию медленного вальса. Следим за правильно поставленными руками во время танца. Танцуем вариацию и учимся считать про себя.	1		1	10.01.2024
Раздел 4. Латиноамериканская программа танцев. Ча-ча-ча. Повторный инструктаж по ТБ		20			
37	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Вспоминаем танец ча-ча-ча. Слушаем музыку, считаем ритм: ча-ча-ча 1,2,3. Делаем основной шаг ча-ча-ча: шассе в сторону. Отрабатываем колени в основном шаге танца ча-ча-ча. Позиция корпуса в латиноамериканской программе танца ча-ча-ча. Совершенствуем наступание на носочек, поднимаем колени во время исполнения движение шассе в танце ча-ча-ча.	1		1	12.01.2024
38		1		1	17.01.2024
39		1		1	19.01.2024
40		1		1	24.01.2024
41		1		1	26.01.2024
42		1		1	31.01.2024
43		1	1	0	02.02.2024
44		1		1	07.02.2024
45		1		1	09.02.2024
46		1		1	14.02.2024
47		1		1	16.02.2024
48		1		1	21.02.2024
49		1		1	28.02.2024
50		1		1	01.03.2024
51		Отрабатываем движение тайм-степ. Правильная работа колен в движение тайм-степ. Отрабатываем колени в работе ног во время исполнения движения тайм-степ. Совершенствуем, как правильно держать стопы в время танца ча-ча-ча. Отрабатываем позицию рук на поясе во время танца.	1		1
52		1		1	13.03.2024
53		1		1	15.03.2024
54		1		1	20.03.2024
55		1		1	22.03.2024

56		1		1	27.03.2024
Раздел 5. Самба. Повторение и закрепление пройденного материала. Знакомство с большим квадратом		24			
57	Знакомимся с основными танца самба. Слушаем музыку, делаем пружинку ногами. Считаем до 8. Учимся делать бедрами движение баунс. Новое движение вперед-назад. Отрабатываем правильно наступание в самбе. Работа стопы в самбе: всё шагаем на носочек.	1		1	29.03.2024
58		1		1	03.04.2024
59		1		1	05.04.2024
60		1		1	10.04.2024
61		1		1	12.04.2024
62		1		1	17.04.2024
63		1		1	19.04.2024
64		1		1	24.04.2024
65		1		1	26.04.2024
66		1		1	03.05.2024
67	1		1	08.05.2024	
68	Повторяем весь пройденный материал.	1		1	15.05.2024
69		1		1	17.05.2024
70		1		1	22.05.2024
71		1		1	24.05.2024
72		1		1	29.05.2024
73		1		1	31.05.2024
74		1		1	05.06.2024
75		1		1	07.06.2024
76		1		1	14.06.2024
77		1		1	19.06.2024
78		1		1	21.06.2024
79		1		1	26.06.2024
80		1		1	28.06.2024
ИТОГО		80	2	78	

Утверждено
 Приказом директора
 АНО «Павловская гимназия»
 № 219-АДМ от 31.08.2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
 к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
 «Спортивные бальные танцы»

3-й год подготовки "1-2 класс" (понедельник и пятница)

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
Раздел 1. Организация занимающихся. Инструктаж по ТБ. ОФП.		2			
1	Проведение инструктажа по технике безопасности.	1	1	0	01.09.2023
2	ОФП.СФР	1		1	04.09.2023
Раздел 2. Полька		4			
3	Повторяем счёт и музыкальный ритм польки. Вспоминаем танцевальную композицию польки.	1		1	08.09.2023
4		1		1	11.09.2023
5		1		1	15.09.2023
6		1		1	18.09.2023
Раздел 3. Ча-ча-ча		13			
7	Музыка, ритм в танце ча-ча-ча. Основное движение + движение тайм степ. Правильное выпрямление ног в движении тайм-степ. Позиция "Чек" в движении вперёд-назад. Особенность ритма и счёта в танце ча-ча-ча: Ча-ча-ча 1,2,3. Учимся выпрямлять колени в танце. Движение Нью-Йорк, правильная работа рук в этом движении. Отработка всех выученных элементов. Составление танцевальной композиции. Закрепление пройденного материала по медленному вальсу.	1		1	22.09.2023
		2		2	11.09.2018
8		1		1	25.09.2023
9		1		1	29.09.2023
19		1		1	02.10.2023
11		1		1	06.10.2023
12		1		1	09.10.2023
13		1		1	13.10.2023
14		1		1	16.10.2023

15		1		1	20.10.2023
16		1		1	10.11.2023
17		1		1	13.11.2023
18		1		1	17.11.2023
19		1		1	20.11.2023
Раздел 4. Медленный вальс		17			
20		1		1	24.11.2023
21	Музыка медленного вальса. Особенности ритма медленного вальса. Вариация танца: маленькие квадратики + большой квадратик + 4 переменки. Танцуем и считаем музыку.	1		1	27.11.2023
22		1		1	01.12.2023
23		1		1	04.12.2023
24		1		1	08.12.2023
25		Правильная позиция рук в медленном вальсе.	1		1
26	Держим высокую позицию одну минуту, 30 секунд. Новое движение большой квадратик. Правильная работа стопы в медленном вальсе: каблук, носок, носок. Спуски и подъёмы в медленном вальсе в движениях: 2 маленьких квадратика + 1 большой квадратик. Отработка позиции рук в медленном вальсе. Закрепление пройденного материала по медленному вальсу. Повторный инструктаж по ОТ и ТБ.	1		1	15.12.2023
27		1		1	18.12.2023
28		1		1	22.12.2023
29		1		1	12.01.2024
30		1		1	15.01.2024
31		1		1	19.01.2024
32		1		1	22.01.2024
33		1		1	26.01.2024
34		1		1	29.01.2024
35		1	1		02.02.2024
36		1		1	05.02.2024
Раздел 5. Самба		12			
37		1		1	09.02.2024
38	Музыка - разбор ритма. Учимся правильно считать ритм самбы. Движение пружинка, правильное исполнение пружинки в танце самба. Работа рук в движении пружинка, работаем юбкой.	1		1	12.02.2024
39		1		1	16.02.2024
40		1		1	19.02.2024
41		1		1	11.03.2024
42		1		1	15.03.2024
43		1		1	18.03.2024

44	ОФП. Основное движение на месте и в сторону, самба ход на месте. Танцуем под музыку.	1		1	22.03.2024
45		1		1	25.03.2024
46		1		1	29.03.2024
47		1		1	01.04.2024
48		1		1	05.04.2024
Раздел 6. Джайв		12			
49	Знакомимся с танцем джайв. Музыка - разбираем ритм и учимся считать в музыку. Выучиваем 2 варианта счёта в джайве - 1,2,3 и 4, 3 и 4. Второй вариант - 1,2,3,4,5,6,7,8. Учим движение Ключ. Учим движение основное шассе. Работа ног в основном шассе. Соединяем движение ключ и шассе. Танцуем под музыку.	1		1	08.04.2024
50		1		1	12.04.2024
51		1		1	15.04.2024
52		1		1	19.04.2024
53		1		1	22.04.2024
54		1		1	26.04.2024
55		1		1	13.05.2024
56		1		1	27.05.2024
57		1		1	20.05.2024
58		1		1	24.05.2024
59		1		1	27.05.2024
60		1		1	31.05.2024
Раздел 7. Повторение пройденного материала + знакомство с новыми движениями в пройденных танцах.		7			
61	Новое движение в медленном вальсе: переменка. Танцуем 4 переменки вперёд и 4 переменки назад. Новая вариация в медленном вальсе: 2 маленьких квадратика, 1 большой квадрат, 4 переменки вперёд и 4 переменки назад. Выпрямление колен в самбе, счет + новая комбинация рук в самбе ход на месте. Новое движение батафого. Повторение пройденного материала. Полька, медленный вальс, ча-ча-ча, джайв, самба + новые движения.	1		1	03.06.2024
62		1		1	07.06.2024
63		1		1	10.06.2024
64		1		1	14.06.2024
65		1		1	17.06.2024
66		1		1	21.06.2024
67		1		1	24.06.2024
ИТОГО		67	2	65	

Утверждено
 Приказом директора
 АНО «Павловская гимназия»
 № 219-АДМ от 31.08.2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные бальные танцы»

4-й год подготовки "3-4 класс" (понедельник и среда)

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
Раздел 1. Организация занимающихся		3			
1	Проведение инструктажа по технике безопасности.	1	1	0	04.09.2023
2	ОФП.СФП	1		1	06.09.2023
3		1		1	11.09.2023
Раздел 2. Повторение пройденного материала SW, CH,S,J		5			
4	Медленный вальс. 2 маленьких квадратика, 1 большой, 4 переменки вперёд, 4 переменки назад. Ча-ча-ча, движения тайм-степ, основное шассе, Нью-Йорк, спот поворот и основное движение (вперёд-назад). Самба. Джайв.	1		1	13.09.2023
5		1		1	18.09.2023
6		1		1	20.09.2023
7		1		1	25.09.2023
8		1		1	27.09.2023
Раздел 3. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча		13			
9	Основное движение ча-ча-ча (Работа колен, позиция чек, позиция рук в движение вперёд-назад). Тайм-степ (Работа колен, правильное положение стоп у девочек, позиция рук в движении тайм-степ, музыкальный ритм). Движение Нью-Йорк, спот поворот. Особенность ритма в танце "ча-ча-ча". Отработка основного шассе в танце ча-ча-ча.	1		1	02.10.2023
10		1		1	04.10.2023
11		1		1	09.10.2023
12		1		1	11.10.2023
13		1		1	16.10.2023
14		1		1	18.10.2023
15		1		1	08.11.2023

16		1		1	13.11.2023
17		1		1	15.11.2023
18	Работа рук в танце ча-ча-ча вместе с юбкой, движение Рука к Руке, работа рук в новом движении, позиция чек, отработка поворота спиной на 90 градусов, правильное положение бёдер в движении рука к руке, особенность ритма и задержка перед разворотом на 90 градусов. Чёткое наступание. Работу бёдер в танце ча-ча-ча.	1		1	20.11.2023
19		1		1	22.11.2023
20		1		1	27.11.2023
21		1		1	29.11.2023
Раздел 4. Медленный вальс		6			
22	Считаем и разбираем музыкальный ритм в медленном вальсе. Особенности наступания в медленном вальсе (отрабатываем скольжение по паркету каблуками, техника безопасности в скольжении на каблуках, тренировка равновесия для скольжения). Применяем новый вид шага для использования в старых вариациях. Нарбатываем скольжение в вариациях. Правильная постановка корпуса в медленном вальсе.	1		1	04.12.2023
23		1		1	06.12.2023
24		1		1	11.12.2023
25		Новая вариация медленного вальса по кругу	1		1
26	Отработка позиции рук в медленном вальсе. Новая вариация с отработанной позицией рук под музыку. Новая вариацию с правильным скользящим шагом по кругу под музыку.	1		1	18.12.2023
27		1		1	20.12.2023
Раздел 5. Самба		7			
28	Вспоминаем старую вариацию самбы (пружинка на месте 8 счётов, вперёд-назад 4 раза, 4 виска в сторону, 4 самба ход на месте). Работа бёдер в танце самба, движение бёдрами по восьмерке, Бёдра баунс. Используем баунс в танце самба в старой вариации. Положение корпуса в латиноамериканской программе.	1		1	10.01.2024
29		1		1	15.01.2024
30		1		1	17.01.2024
31		Новое движение ботафого (Разбираем 3 шага с правой ноги — правая ботафого, разбираем шаги	1		1

32	с левой ноги- левая ботафого, степени поворота во время движения, работа рук в движении ботафого),	1		1	24.01.2024
33	вольта (работа ног и закрест в вольте, работа рук в движении вольта). Новая вариация 4 виска, 4 самба	1		1	29.01.2024
34	ход на месте (стационара), 2 ботафого, 4 вольты влево, ботафого, 4 вольты вправо и всё с начало.	1		1	31.01.2024
Раздел 6. Квикстеп. Повторный инструктаж по ТБ		11			
35	Знакомство с музыкой Квикстепа, разбор ритма.	1	1		05.02.2024
36	Повторение линии танца в зале (движемся против часовой стрелке), четвертной поворот, четвертной поворот по кругу. Позиция рук в четвертном повороте. Отрабатываем спуск с носка в движении четвертной поворот. ОТ ТБ повторный	1		1	07.02.2024
37	инструктаж.	1		1	12.02.2024
38		1		1	14.02.2024
39		1		1	19.02.2024
40		1		1	21.02.2024
41		1		1	11.03.2024
42	ОФП. Новое движение в танце квикстеп — левый поворот, шоссе влево, локстеп в танце квикстеп.	1		1	13.03.2024
43	Танцуем новую вариацию по кругу под музыку с европейской позицией в руках.	1		1	18.03.2024
44		1		1	20.03.2024
45		1		1	25.03.2024
46		1		1	27.03.2024
Раздел 7. Джайв		14			
47		1		1	01.04.2024
48	Повторение технику движения шассе в танце джайв (подъёмы колен, переступание, соединяем с медленной музыкой, соединяем с быстрой	1		1	03.04.2024
49	(классической) музыкой джайва). Правильное	1		1	08.04.2024
50	исполнение движения ключик (работа колен выворотность и подъёмы колен). Новое движение	1		1	10.04.2024
51	стоп-энд-гоу (работа ног в движении, степени поворота на 180 градусов на протяжении всего	1		1	15.04.2024
52	движения первой части и обратный поворот на	1		1	17.04.2024
53	180 градусов во второй части, работа рук в	1		1	22.04.2024
54	движении, постановка корпуса), ковырялочка.	1		1	24.04.2024
55	Новая вариация: Ключ шассе влево в повороте + 2	1		1	13.05.2024
56	стоп-энд-гоу + ковырялочка.	1		1	15.05.2024
57		1		1	20.05.2024
58		1		1	22.05.2024

59		1		1	27.05.2024
60		1		1	29.05.2024
Раздел 8. Повторение пройденного материала		8			
61	Повторение пройденного материала за год.	1		1	03.06.2024
62		1		1	05.06.2024
63		1		1	10.06.2024
64		1		1	17.06.2024
65		1		1	19.06.2024
66		1		1	24.06.2024
67		1		1	26.06.2024
ИТОГО		67	2	65	

Утверждено
 Приказом директора
 АНО «Павловская гимназия»
 № 219-АДМ от 31.08.2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
 к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
 «Спортивные бальные танцы»

5й год подготовки "ОЦ" (понедельник и пятница)

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
Раздел 1. Организация занимающихся		3			
1	Проведение инструктажа по технике безопасности.	1	1	0	01.09.2023
2	ОФП.СФП	1		1	04.09.2023
3		1		1	08.01.2023
Раздел 2. Ча-ча-ча		8			
4		1		1	11.09.2023

5	Ча-ча-ча. Специфика ритма в музыки ча-ча-ча. Работа рук в движениях Нью-Йорк, вперёд-назад). Учим новое движения хиптвист, выход в веер, алемана. Алемана- степени поворота на 360 градусов. Движения вперёд-назад, 2 Нью-Йорками, 2 спот поворота, три ча-ча-ча, 2 Нью-Йорка, чек и переход на начало вариации.	1		1	15.09.2023
6		1		1	18.09.2023
7		1		1	22.09.2023
8		1		1	25.09.2023
9		1		1	29.09.2023
10		1		1	02.10.2023
11		1		1	06.10.2023
Раздел 3. Самба		17			
12	Вспоминаем старую вариацию танца самбы. Степени поворота в батофого. Отрабатываем руки во всей старой вариации.	1		1	09.10.2023
13		1		1	13.10.2023
14		1		1	16.10.2023
15		1		1	20.10.2023
16	Свивл. Отрабатываем работу колен в движении свивл, работа корпуса и бёдер. Движение шаг-шаг-батофого. Отработка рук в новом движении. Степени поворота в движении на 90 градусов в право, 90 градусов влево. Движение левый поворот. Отрабатываем поворот в новом движении на 360 градусов на протяжении 6 шагов. Закрест в новом движении на 2 и 3 шаге. Соединяем новое движение с вариацией. Новое движение лок-степ в стиле самбы. Отрабатываем движение лок-степ, работа колен, работа стоп и направление на 45 градусов в право и на 45 градусов влево. Работа рук в новом движении.	1		1	10.11.2023
17		1		1	13.11.2023
18		1		1	17.11.2023
19		1		1	20.11.2023
20		1		1	24.11.2023
21		1		1	27.11.2023
22		1		1	01.12.2023
23		1		1	04.12.2023
24		1		1	08.12.2023
25		1		1	11.12.2023
26		1		1	15.12.2023
27		1		1	18.12.2023
28	1		1	22.12.2023	
Раздел 4. Медленный вальс. Повторный инструктаж по ТБ		17			
29	Вспоминаем старую вариацию медленного вальса по кругу. Отрабатываем скользящий шаг в медленном вальсе. Позиция рук в медленном вальсе на протяжении всей вариации. Постановка корпуса в медленном вальсе во время движений с большой степенью поворота, 180 градусов.	1		1	12.01.2024
30		1		1	15.01.2024
31		1		1	19.01.2024
32		1		1	22.01.2024
33		1		1	26.01.2024

34	Делаем упражнения на спуски и подъёмы в медленном вальсе.	1		1	29.01.2024
35	Учим новые движения из хореографии медленного вальса. Составляем каждому ученику индивидуальную вариацию, основываясь на выборе ученика новых движений. ОТ и ТБ.	1	1	0	02.02.2024
36		1		1	05.02.2024
37		1		1	09.02.2024
38		1		1	12.02.2024
39		1		1	16.02.2024
40	Отработка спусков и подъёмов в вариациях медленного вальса, индивидуальная вариация на качественное и правильное техническое исполнение вариации под музыку по линии танца. Отработка сделанных ошибок индивидуально каждым учеником перед зеркалом.	1		1	19.02.2024
41		1		1	11.03.2023
42		1		1	15.03.2023
43		1		1	18.03.2023
44		1		1	22.03.2023
45		1		1	25.03.2023
Раздел 5. Румба		11			
46	ОФП	1		1	29.03.2023
47	Знакомство с новым танцем румба. Слушаем музыку и учим ритм музыки.	1		1	01.04.2024
48		1		1	05.04.2024
49	Запоминаем счёт танца румбы: 2,3, 4раз, 2,3, 4 раз. Танцуем основной шаг под счёт.	1		1	08.04.2024
50		1		1	12.04.2024
51	Работа бёдер в танце румба, работа стоп, работа колен. Правильное наступание в танце румба. Особенность движений в новом танце и работа рук.	1		1	15.04.2024
52		1		1	19.04.2024
53		1		1	22.04.2024
54	Хореография румбы. Спот поворот, рука к руке, хип-твист, выход в веер, алемана, работа ног, работу рук. Танцуем под музыку.	1		1	26.04.2024
55		1		1	13.05.2024
56		1		1	17.05.2024
Раздел 6. Квикстеп		5			
57	Вспоминаем старую вариацию квикстепа. Танцуем по кругу с правильно поставленным корпусом и позицией рук. Счёт в музыку квикстепа.	1		1	20.05.2024
58		1		1	24.05.2024
59		1		1	27.05.2024
60	Спин поворот и лок-степы. Прогрессивное шассе, типси. Отрабатываем новые движения.	1		1	31.05.2024
61		1		1	03.06.2024

Раздел 7. Джайв, повторение пройденного материала		6			
62	Джайв. Работа колен в танце, движение шассе, работа и поэзия рук в старой вариации. Стоп-н-гоу — работа рук. Отработка позиций ног в движении ковырялочка.	1		1	07.06.2024
63		1		1	10.06.2024
64		1		1	14.06.2024
65	Повторение пройденного материала за год.	1		1	17.06.2024
66		1		1	21.06.2024
67		1		1	24.06.2024
ИТОГО		67	2	65	

Утверждено
 Приказом директора
 АНО «Павловская гимназия»
 № 219-АДМ от 31.08.2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
 к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
 «Спортивные бальные танцы»

6й год подготовки "СП" (среда)

0	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
Раздел 1. Организация занимающихся. Инструктаж по ТБ		3			
1	Проведение инструктажа по технике безопасности.	1	1	0	06.09.2023
2	ОФП.СФП	1		1	13.09.2023
3		1		1	20.01.2023
Раздел 2. Ча-ча-ча		4			

4	Старая вариацию ча-ча-ча. Отрабатываем колени и стопы в танце. Работа рук в танце ча-ча-ча. Индивидуальная отработка тренера со спортсменом по его личной вариации.	1		1	27.09.2023
5		1		1	04.10.2023
6		1		1	11.10.2023
7		1		1	18.10.2023
Раздел 3. Самба		6			
8	Вспоминаем старую вариацию танца самбы.	1		1	08.11.2023
9	Работа бёдер: баунс и движение бёдрами по восьмерке. Работа колен и стоп в самбе.	1		1	15.11.2023
10		1		1	22.10.2023
11	Индивидуальная отработка учеников их личных вариаций. Работаем перед зеркалом отрабатывает технику танца самбы. Занимаемся актёрским мастерством.	1		1	29.11.2023
12		1		1	06.12.2023
13		1		1	13.12.2023
Раздел 4. Медленный вальс. Повторный инструктаж по ТБ		10			
14	Вспоминание старую вариацию медленного вальса. Отрабатываем постановку корпуса в медленном вальсе, позицию медленного вальса. Вспоминаем шаг - скольжение.	1		1	20.12.2023
15		1	1	0	10.01.2024
16		1		1	17.01.2024
17		1		1	24.01.2024
18	Составляем индивидуальные вариации каждому ученику из хореографии медленного вальса.	1		1	31.01.2024
19		1		1	07.02.2024
20		1		1	14.02.2024
21	Индивидуальная отработка учеников их личных вариаций. Работаем перед зеркалом отрабатывает технику танца медленного вальса. Занимаемся актёрским мастерством.	1		1	21.02.2024
22		1		1	13.03.2024
23		1		1	20.03.2024
Раздел 5. Румба		4			
24	ОТ и ТБ. ОФП	1		1	27.03.2024
25	Вспоминаем старую вариацию румбы.	1		1	03.04.2024
26	Отработка личных вариаций. Отрабатывает технику танца румбы, актёрское мастерство.	1		1	10.04.2024
27		1		1	17.04.1024
Раздел 6. Квикстеп		3			
28	Вспоминаем старую вариацию квикстепа.	1		1	24.04.2024
29		1		1	15.05.2024

30	Составляем индивидуальные вариации каждому ученику из хореографии квикстепа.	1		1	22.05.2024
Раздел 7. Джайв, повторение пройденного материала		4			
31	Индивидуальные вариации джайва. Отработка их личных вариаций.	1		1	29.05.2024
32		1		1	05.06.2024
33	Повторение пройденного материала за год.	1		1	19.06.2024
34		1		1	26.06.2024
ИТОГО		34	2	32	