

Министерство образования Самарской области
Поволжское управление министерства образования Самарской области
Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка
п.г.т. Роцинский муниципального района Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»


«Утверждаю»
Заведующий филиалом
ГБОУ СОШ «ОЦ» п.г.т. Роцинский
м.р. Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»
 В.Е. Рябков

Приказ № 17 от 03.08.2026 года
Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол №1 от 03.08.2026 года

Прошла экспертизу областного
межведомственного экспертного
совета 27.05.2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Удивительный мир танцевального спорта»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 5-6 лет, 7-10 лет, 11-14 лет, 15-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Гуркова Евгения Дмитриевна

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная образовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Удивительный мир танцевального спорта»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модульная
Учреждение, реализующее программу	Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка п.г.т.Рощинский муниципального района Волжский Самарской области «Центр внешкольной работы»
Разработчик	Гуркова Евгения Дмитриевна – педагог дополнительного образования
Возраст обучающихся	Обучающиеся в возрасте лет 5-6, 7-10, 11-14, 15-18 лет
Наличие особых категорий обучающихся	Дети в трудной жизненной ситуации и др.
Срок реализации (обучения)	5 лет
С какого года реализуется программа, когда были утверждены новые редакции программы	с 2019, 2020
Использование технологий дистанционного и электронного обучения	Да (в период карантина)
Наличие внешних рецензий (для авторской программы)	Нет

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Удивительный мир танцевального спорта» является модульной образовательной программой. Программа построена на модульном принципе представления содержания и построения учебных планов, включающая в себя относительно самостоятельные дидактические единицы (части образовательной программы) - модули, позволяющие увеличить ее гибкость, вариативность.

Модульность, как и разноуровневость, позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Модульная образовательная программа дает обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения (в отличие от традиционной модели дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы), а значит возможность построения индивидуальных учебных планов, как того требует п. 7 «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»)

Нормативными основаниями для разработки модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, послужили следующие документы, включенные в систему ПФДО:

- Всеобщая декларация прав человека;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09- 01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы 3 (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Краткая аннотация

Данная программа является интегрированной, она гармонично связывает физкультурно-спортивную, социально-педагогическую и художественную направленности. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы, если он пойдет по ступеням данного образования.

Целесообразность программы заключается в том, что её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия танцевальным спортом способствуют оздоровлению, совершенствуют физическое развитие ребенка.

Цель программы: Развитие физических танцевальных способностей детей и подростков, формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание личности, стремящейся к нравственному, эстетическому и физическому совершенствованию через освоение спортивных балльных танцев, как вида спорта. Формирование творческого потенциала ребенка в процессе обучения.

Актуальность программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растёт спрос в области спортивных танцев. Процесс творчества развивает эстетический вкус у детей, приносит душевное равновесие, ощущение собственной ценности и значимости. Занятия проектной и научно-исследовательской деятельностью, в области постановки танца и её истории хореографического искусства, воспитывает у обучающихся гармоничность, познавательность, развивает вкус к эстетическим ценностям в повседневной жизни ребят. Воспитывает чувство самостоятельности и значимости в социальном мире.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная образовательная программа «Удивительный мир танцевального спорта» состоит из 5 модулей, соответствующих каждому году обучения.

Данная дополнительная модульная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей 5-18 лет.

Объём программы: от 1-го до 5-го года обучения – 126 часов в год.

Режим занятий 3 раза в неделю, по 1-1,5 часа или 2 раза в неделю по 2 и 1,5 часа, в зависимости от возраста учащихся.

Наполняемость группы - 10-15 учащихся.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной модульной образовательной программы представлены в каждом модуле.

Планируемые образовательные результаты

Личностные	Метапредметные	Предметные
- проявляет аккуратность, трудолюбие, целеустремленность; - логически мыслит, внимателен; - ответственно относится к занятиям.	Познавательные - знает название балльных танцев, умеет самостоятельно найти их по интернету - извлечение положительной самооценки. Регулятивные - Самоконтроль; - Самооценка результативности занятий, репетиций и выступлений. Коммуникативные - умение невербального общения в паре, умение работать в паре и коллективе.	1 год обучения: - знает основы классической хореографии - умеет точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности - владеет выразительными и непосредственными движениями под музыку 2 год обучения: - знает основы историко-бытового танца - владеет выразительными и непосредственными движениями под музыку; - умеет точно и правильно исполнить движения в танцевальных композициях - знает основы спортивного балльного танца (4 танца). 3 год обучения: - владеет физической и пластической подвижностью - умеет координировать свои движения - знает основы спортивного балльного танца (6 танцев). 4 год обучения: - владеет большим объёмом разнообразных композиций и отдельных видов движений - владеют

		навыками пространственной ориентации - умеет самостоятельно подготовить выступления на сцене танцевальными номерами. - знает основы спортивного бального танца (8 танцев). 5 год обучения - умеет правильно выстроить танцевальные комбинации - владеет способностью к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций - Уметь различать музыкальные формы - знает основы спортивного бального танца (10 танцев).
--	--	--

Учебный план

1 год обучения «Первые шаги в мир танца»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Занимательная гимнастика»	42	4	38
2.	«История первых движений»	42	4	38
3.	«Танец из сказки»	42	4	38
	ИТОГО	126	12	114

Модуль «Занимательная гимнастика»

Реализация этого модуля направлена на партерную гимнастику и общефизические и танцевальные упражнения, на пластику, гибкость и растяжку всех групп мышц в партере. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность растянуть мышцы тазобедренного сустава, подкачать живот, исправить осанку и многое другое.

Цель модуля: раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к физическому спорту.

Задачи модуля:

- изучить основные свойства материалов для начального обучения детей;
- построить урок в игровом процессе, чтобы привлечь внимание ребенка;
- научить основным правилам положения корпуса на коврике;
- самоконтроль и корректировка выполняемых упражнений и комбинаций;

- развитие логического мышления, внимания, памяти и творческих способностей.

Будут знать:

- правильное положение корпуса на коврике
- разнообразные движения и упражнения

Будут уметь:

- самостоятельно отрабатывать движения

Учебно – тематический план модуля «Занимательная гимнастика»

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврике	3,5	3,5		Устный опрос, наблюдение
2.	Основные подходы для растяжки и укрепления мышц спины (кошечка, собачка, змейка)	10,5	0,5	10	Выполнение нормативов по программе
3.	Растяжка мышц тазобедренного сустава (лягушка, выпады, шпагаты, тянучки)	10,5	0,5	10	Выполнение нормативов по программе
4.	Пресс и работа над шейным отделом (обезьянка, змейки, лодочка, коробочка, кольцо)	10,5	0,5	10	Выполнение нормативов по программе
5.	Растяжка и укрепление кистей и голеностопов (Лапки как у медведя)	7	1	6	Наблюдение
	ИТОГО:	42	6	36	

Содержание модуля «Занимательная гимнастика»

Тема: Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврике.

Теория. Правила поведения в танцевальном зале. Правила поведения в Центре внешкольной работы. Польза тренажных упражнений перед занятиями.

Практика. Тренажные упражнения для детей младшего возраста.

Тема: Основные подходы для растяжки и укрепления мышц спины (кошечка, собачка, змейка)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения для растяжки и укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. **Тема:** Растяжка мышц тазобедренного сустава (лягушка, выпады, шпагаты, тянучки) **Теория.** Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнение для растяжки мышц тазобедренного сустава.

Тема: Пресс и работа над шейным отделом (обезьянка, змейки, лодочка, коробочка, кольцо)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения для укрепления мышц спины.

Тема: Растяжка и укрепление кистей и голеностопов (Лапки как у медведя)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнение для растяжки и укрепления кистей и голеностопов.

Модуль «История первых движений»

Реализация этого модуля направлена на познание основ классики и хореографии.

Освоение данного модуля дает детям возможность иметь правильную постановку корпуса и осанку. Программа опирается на новые технологии и методы обучения детей, которая строится на основе коррективки осанки. С учетом психолого-педагогических требований она направлена на развитие творческих способностей, обучающихся в области познания искусства танца.

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность заинтересоваться и улучшить свое здоровье, с помощью дальнейших занятий дома.

Цель модуля: раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- развивать точность, координацию движений;
- развивать музыкальный кругозор и познавательный интерес к искусству звуков;
- развивать музыкальную память, гибкость, пластичность, творческое воображение, фантазию, внимание, память, мышление;
- развивать умение ориентироваться в пространстве

Будут знать:

- сильные и слабые удары в музыке, такты
- позиции рук и ног

Будут уметь:

- точная координация движения
- правильно считать музыку
- развивать память
- правильная постановка корпуса

Учебно – тематический план модуля «История первых движений»

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттеста ции/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы классической хореографии	3,5	3,5		Выполнение нормативов по программе

2	Классификация позиций рук	7	1	6	Выполнение нормативов по программе
3	Классификация позиций ног	10,5	0,5	10	Выполнение нормативов по программе
4	Постановка корпуса на середине и у станка	10,5	0,5	10	Выполнение нормативов по программе
5	Махи, батманы, ронды, плие	10,5	0,5	10	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	42	6	36	

Содержание модуля «История первых движений»

Тема: Инструктаж по технике безопасности. Основы классической хореографии.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.

Практика. Игровая разминка.

Тема: Классификация позиций рук

Теория. Позиция рук. Сфера применения позиций рук.

Практика. Постановка рук в подготовительной, первой, второй третьей позициях рук. Закрепление позиций рук.

Тема: Классификация позиций ног

Теория. Позиция ног.

Практика. Постановка ног в первой, второй, третьей, четвертой, пятой и шестой позициях. Закрепление позиций ног.

Тема: Постановка корпуса на середине и у станка

Теория. Объяснение темы. Роль правильной осанки в исполнении танца.

Практика. Правильная постановка корпуса.

Тема: Махи, батманы, ронды, плие

Теория. Объяснение правильного выполнения упражнения.

Практика. Выполнение упражнений.

Модуль «Танец из сказки»

Реализация этого модуля направлена на познание истории создания историко-бытового бального танца

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познания парных танцев. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности

(танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- формировать правильную осанку, красивую походку;
- обучать специальным музыкальным способностям: музыкальному слуху, чувству ритма, обучению элементам игровых танцев;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Будут знать:

- название историко-бытовых танцев
- правильное движение по линии танца

Будут уметь:

- правильная постановка корпуса
- точно координировать движения
- непосредственно двигаться под музыку

Учебно – тематический план модуля «Танец из сказки»

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттеста ции/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История создания танца	3,5	3,5		Опрос, тест
2	Падеграс	10,5	0,5	10	Выполнен ие нормативо в по программе
3	Полька	7	1	6	Выполнен ие нормативо в по программе
4	Вару-вару	10,5	0,5	10	Выполнен ие нормативо в по программе
5	Фигурный вальс	10,5	0,5	10	Выполнен ие нормативо в по программе
	ИТОГО:	42	6	36	

Содержание модуля «Танец из сказки»

Тема: История создания танца

Теория. Какие танцы входят в это понятие. История танцев. Что такое линия танца. Характер и особенности каждого танца.

Тема: Падеграс

Теория. История танца «Падеграс». Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Поклон, обводка, шаги вперед с вытянутого носочка, шаги по кругу, смена партнеров. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Полька

Теория. Характер и особенности танца «Полька».

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Подскоки, прыжки, галоп, хлопки, смена мест, лодочка, подскоки вперед с вытянутого носочка. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Вару-вару

Теория. Характер и особенности танца «Вару-вару».

Практика. Основные позиции рук и ног. Освоение музыкального ритма. Движение рук под музыку. Движение ног под музыку. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Прыжки, смена рук во время движения, шаги с выходом в центр и обратно, смена мест на паркете. Исполнение танца под музыку.

Тема: Фигурный вальс

Теория. Характер и особенности танца «Фигурный вальс».

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Балансе, поворот, окошечки, обводка, повороты под рукой у партнерши, шаги по линии танца у партнера, раскрытия лицом по линии танца, раскрытия спиной по линии танца. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

2 год обучения «Танцевальный мир открывает двери»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Занимательная гимнастика»	48	6	42
2.	«Танец из сказки»	30	2	28
3.	«Маленькие танцоры»	48	8	40
	ИТОГО	126	16	110

Модуль «Занимательная гимнастика»

Реализация этого модуля направлена гимнастику и общефизические и танцевальные упражнения, на пластику, гибкость и растяжку всех групп мышц в партере и на ковриках.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность растянуть мышцы тазобедренного сустава, подкачать живот, исправить осанку и многое другое.

Цель модуля: раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к

физическому спорту.

Задачи модуля:

- изучить основные свойства материалов для начального обучения детей;
- построить урок в игровом процессе, чтобы привлечь внимание ребенка;
- научить основным правилам положения корпуса на коврике;
- самоконтроль и корректировка выполняемых упражнений и комбинаций;
- развитие логического мышления, внимания, памяти и творческих способностей.

Будут знать:

- правильное положение корпуса на коврике
- разнообразные движения и упражнения

Будут уметь:

- самостоятельно отрабатывать движения

Учебно – тематический план модуля «Занимательная гимнастика»

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврике.	2	2		Устный опрос, наблюдение
2.	Основные подходы для растяжки и укрепления мышц спины (кошечка, собачка, змейка)	11	1	10	Выполнение нормативов по программе
3.	Растяжка мышц тазобедренного сустава (лягушка, выпады, шпагаты, тянучки)	11	1	10	Выполнение нормативов по программе
4.	Пресс и работа над шейным отделом (обезьянка, змейки, лодочка, коробочка, кольцо)	13	1	12	Выполнение нормативов по программе
5.	Растяжка и укрепление кистей и голеностопов (Лапки как у медведя)	11	1	10	Наблюдение
	ИТОГО:	48	6	42	

Содержание модуля «Занимательная гимнастика»

Тема: Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврике.

Теория. Правила поведения в танцевальном зале. Правила поведения в Центре внешкольной работы. Польза тренажных упражнений перед занятиями.

Практика. Тренажные упражнения для детей младшего возраста.

Тема: Основные подходы для растяжки и укрепления мышц спины (кошечка, собачка, змейка)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения для растяжки и укрепления мышц опорно-

двигательного аппарата. **Тема:** Растяжка мышц тазобедренного сустава

(лягушка, выпады, шпагаты, тянучки) **Теория.** Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнение для растяжки мышц тазобедренного сустава.

Тема: Пресс и работа над шейным отделом (обезьянка, змейки, лодочка, коробочка, кольцо)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения для укрепления мышц спины.

Тема: Растяжка и укрепление кистей и голеностопов (Лапки как у медведя)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнение для растяжки и укрепления кистей и голеностопов.

Модуль «Танец из сказки»

Реализация этого модуля направлена на познание и отработку историко-бытового бального танца

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познания парных танцев. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- формировать правильную осанку, красивую походку;
- обучать специальным музыкальным способностям: музыкальному слуху, чувству ритма, обучению элементам игровых танцев;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Будут знать:

- название историко-бытовых танцев
- правильное движение по линии танца

Будут уметь:

- правильная постановка корпуса
- точно координировать движения
- непосредственно двигаться под музыку

Учебно – тематический план модуля «Танец из сказки»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История создания танца	2	2		Опрос, тест

2	Падеграс	7		7	Выполнение нормативов по программе
3	Полька	7		7	Выполнение нормативов по программе
4	Вару-вару	7		7	Выполнение нормативов по программе
5	Фигурный вальс	7		7	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	30	2	28	

Содержание модуля «Танец из сказки»

Тема: История создания танца

Теория. Какие танцы входят в это понятие. История танцев. Что такое линия танца. Характер и особенности каждого танца.

Тема: Падеграс

Теория. История танца «Падеграс». Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Поклон, обводка, шаги вперед с вытянутого носочка, шаги по кругу, смена партнеров. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Полька

Теория. Характер и особенности танца «Полька».

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Подскоки, прыжки, галоп, хлопки, смена мест, лодочка, подскоки вперед с вытянутого носочка. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Вару-вару

Теория. Характер и особенности танца «Вару-вару».

Практика. Основные позиции рук и ног. Освоение музыкального ритма. Движение рук под музыку. Движение ног под музыку. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Прыжки, смена рук во время движения, шаги с выходом в центр и обратно, смена мест на паркете. Исполнение танца под музыку.

Тема: Фигурный вальс

Теория. Характер и особенности танца «Фигурный вальс».

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Балансе, поворот, окошечки, обводка, повороты под рукой у партнерши, шаги по линии танца у партнера, раскрытия лицом по линии танца, раскрытия спиной по линии танца. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Модуль «Маленькие танцоры»

Реализация этого модуля направлена на познание истории создания спортивного бального танца и его разновидности – европейская и латиноамериканская программа.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познания парных танцев. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- формировать правильную осанку, красивую походку;
- обучать специальным музыкальным способностям: музыкальному слуху, чувству ритма, обучению элементам игровых танцев;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Будут знать:

- название спортивных бальных танцев
- правильно движение по линии танца

Будут уметь:

- знает основы спортивного бального танца
- владеет выразительными и непосредственными движениями под музыку
- умеет точно и правильно исполнить движения в танцевальных композициях.

Учебно – тематический план модуля «Маленькие танцоры»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Бальный танец	1	1		Опрос, тест
2.	Основы музыкальной грамоты	1	1		Выполнение нормативов по программе
3.	История возникновения Европейской программы	1	1		Выполнение нормативов по программе
4.	Медленный вальс	11	1	10	Выполнение нормативов по программе
5.	Квикстеп	11	1	10	Выполнение нормативов по программе
6.	История возникновения латиноамериканской программы	1	1		Выполнение нормативов по программе
13.	Самба	11	1	10	Выполнение нормативов по программе

14.	Ча-ча-ча	11	1	10	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	48	8	40	

Содержание модуля «Маленькие танцоры»

Тема: Бальный танец, как средство эстетического воспитания детей младшего возраста. **Теория.** Танцевальная этика. Этика во взаимоотношении между партнером и партнёршей. Правильное поведение. Манера одеваться.

Тема: Основы музыкальной грамоты.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Деление музыки на предложения. Сильные и слабые удары в музыкальной композиции.

Тема: История возникновения Европейской программы.

Теория. История возникновения Медленного вальса, венского вальса и квикстепа. Образы танца характер и его манеры.

Тема: Медленный вальс.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Фигуры: правый поворот, правый квадрат. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Квикстеп.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Фигуры: правый поворот, лок лицом и спиной по линии танца. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: История возникновения латиноамериканской программы.

Теория. История возникновения Самбы, ча-ча-ча и джайва. Образы танца характер и его манеры.

Тема: Самба.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Фигуры: пружинка, основной, боковой и стационарный ходы. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Ча-ча-ча.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, а месте, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

3 год обучения «Я познаю мир танца»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Занимательная гимнастика»	25	5	20

2.	«Основы музыкальной грамоты»	17	6	11
3.	«Европейская программа»	42	5	37
4.	«Латиноамериканская программа»	42	5	37
	ИТОГО	126	21	105

Модуль «Занимательная гимнастика»

Реализация этого модуля направлена на партерную гимнастику и общефизические и танцевальные упражнения, на пластику, гибкость и растяжку всех групп мышц в партере, на коврике и у станка.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность растянуть мышцы тазобедренного сустава, подкачать живот, исправить осанку и многое другое.

Цель модуля: раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к физическому спорту.

Задачи модуля:

- изучить основные свойства материалов для обучения детей;
- построить урок в игровом процессе, чтобы привлечь внимание ребенка;
- научить основным правилам положения корпуса на коврике;
- самоконтроль и корректировка исполняемых упражнений и комбинаций;
- развитие логического мышления, внимания, памяти и творческих способностей.

Будут знать:

- правильное положение корпуса на коврике, в партере и у станка
- разнообразные движения и упражнения

Будут уметь:

- самостоятельно отрабатывать движения
- владеет физической и пластической подвижностью

Учебно – тематический план модуля «Занимательная гимнастика»

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврике.	1	1		Устный опрос, наблюдение
2.	Основные подходы для растяжки и укрепления мышц спины (кошечка, собачка, змейка)	6	1	5	Выполнение нормативов по программе

3.	Растяжка мышц тазобедренного сустава (лягушка, выпады, шпагаты, тянучки)	6	1	5	Выполнение нормативов по программе
4.	Пресс и работа над шейным отделом (обезьянка, змейки, лодочка, коробочка, кольцо)	6	1	5	Выполнение нормативов по программе
5.	Растяжка и укрепление кистей и голеностопов (Лапки как у медведя)	6	1	5	Наблюдение
	ИТОГО:	25	5	20	

Содержание модуля «Занимательная гимнастика»

Тема: Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврике.

Теория. Правила поведения в танцевальном зале. Правила поведения в Центре внешкольной работы. Польза тренажных упражнений перед занятиями.

Практика. Тренажные упражнения для детей младшего возраста.

Тема: Основные подходы для растяжки и укрепления мышц спины (кошечка, собачка, змейка)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения для растяжки и укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. **Тема:** Растяжка мышц тазобедренного сустава (лягушка, выпады, шпагаты, тянучки) **Теория.** Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнение для растяжки мышц тазобедренного сустава.

Тема: Пресс и работа над шейным отделом (обезьянка, змейки, лодочка, коробочка, кольцо)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения для укрепления мышц спины.

Тема: Растяжка и укрепление кистей и голеностопов (Лапки как у медведя)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнение для растяжки и укрепления кистей и голеностопов.

Модуль «Основы музыкальной грамоты»

Реализация этого модуля направлена на изучение основ музыкальной грамоты. Разновидности музыки, виды темпов, такты и доли в музыкальных композициях.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность самостоятельно просчитывать музыкальную композицию и воспроизводить определенные движения под музыку. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и

искусства.

Задачи модуля:

- обучать специальным музыкальным способностям: музыкальному слуху, чувству ритма, обучение элементам игровых танцев;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений под музыку.

Будут знать:

- правильный счет в музыке

Будут уметь:

- владеет выразительными и непосредственными движениями под музыку
- умеет точно и правильно определять виды музыкальных композиций.

Учебно – тематический план модуля «Основы музыкальной грамоты»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттес- тации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы музыкальной грамоты	6	1	5	Опрос, тест
2.	Музыкальные особенности бальной хореографии	11	5	6	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	17	6	11	

Содержание модуля «Основы музыкальной грамоты»

Тема: Основы музыкальной грамоты.

Практика. Деление музыки на предложения. Сильные и слабые удары в музыкальной композиции.

Тема: Музыкальные особенности бальной хореографии.

Теория. Особенности музыки в танцах.

Практика. Деление музыки на не равные доли. Опережение счета. Выделение сильных ударов в музыке.

Модуль «Европейская программа»

Реализация этого модуля направлена на познание истории создания спортивного бального танца и его разновидности – европейская и латиноамериканская программа.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познания парных танцев. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- формировать правильную осанку, красивую походку;

- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Будут знать:

- название спортивных бальных танцев
- знает основы спортивного бального танца
- правильно движение по линии танца

Будут уметь:

- умеет точно и правильно исполнить движения в танцевальных композициях.
- умеет координировать свои движения

Учебно – тематический план модуля «Европейская программа»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История возникновения Европейской программы	1	1		Выполнение нормативов по программе
2.	Медленный вальс	13	1	12	Выполнение нормативов по программе
3.	Венский вальс	15	2	13	Выполнение нормативов по программе
4.	Квикстеп	13	1	12	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	42	5	37	

Содержание модуля «Европейская программа»

Тема: История возникновения Европейской программы.

Теория. История возникновения Медленного вальса, венского вальса и квикстепа. Образы танца характер и его манеры.

Тема: Медленный вальс.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Повторение пройденного материала. Фигуры: левый поворот, левый квадрат, спин, лок, Виск, прогрессивное шоссе. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку. **Тема:** Венский вальс.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Фигуры: правый поворот, левый поворот, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Квикстеп.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Повторение пройденного материала. Фигуры: правый поворот, локстеп, спин, правая и

леваяперемыны. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Модуль «Латиноамериканская программа»

Реализация этого модуля направлена на познание истории создания спортивного бального танца и его разновидности – европейская и латиноамериканская программа.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познания парных танцев. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- формировать правильную осанку, красивую походку;
- обучать специальным музыкальным способностям: музыкальному слуху, чувству ритма, обучение элементам игровых танцев;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Будут знать:

- название спортивных бальных танцев
- знает основы спортивного бального танца
- правильно движение по линии танца

Будут уметь:

- умеет точно и правильно исполнить движения в танцевальных композициях.
- умеет координировать свои движения

Учебно – тематический план модуля «Латиноамериканская программа»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История возникновения латиноамериканской программы	1	1		Выполнение нормативов по программе
2.	Самба	13	1	12	Выполнение нормативов по программе
3.	Ча-ча-ча	13	1	12	Выполнение нормативов по программе
4.	Джайв	15	2	13	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	42	5	37	

Содержание модуля «Латиноамериканская программа»

Тема: История возникновения латиноамериканской программы.

Теория. История возникновения Самбы, ча-ча-ча и джайва. Образы танца характер и его манеры.

Тема: Самба.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Повторение пройденного материала. Фигуры: основной, боковой и стационарный ходы, виски, вольта, повороты, ботафуги. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Ча-ча-ча.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Повторение пройденного материала. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек, чековая дорожка, правый и левые повороты, алемана Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Джайв.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Фигуры: основной ход, открытие, стоп энд гоу, спин поворот. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку

4 год обучения «Юниоры»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Занимательная гимнастика»	20	2	18
2.	«Музыкальная грамота и классическая хореография»	10		10
3.	«Европейская программа»	48	4	44
4.	«Латиноамериканская программа»	48	4	44
	ИТОГО	126	10	116

Модуль «Занимательная гимнастика»

Реализация этого модуля направлена партерную гимнастику и общефизические и танцевальные упражнения, на пластику, гибкость и растяжку всех групп мышц в партере.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность растянуть мышцы тазобедренного сустава, подкачать живот, исправить осанку и многое другое.

Цель модуля: раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к физическому спорту.

Задачи модуля:

- изучить основные свойства материалов для начального обучения детей;

- построить урок в игровом процессе, чтобы привлечь внимание ребенка;
- научить основным правилам положения корпуса на коврике;
- самоконтроль и корректировка исполняемых упражнений и комбинаций;
- развитие логического мышления, внимания, памяти и творческих способностей.

Будут знать:

- правильное положение корпуса на коврике
- разнообразные движения и упражнения

Будут уметь:

- самостоятельно отрабатывать движения
- владеет физической и пластической подвижностью

Учебно – тематический план модуля «Занимательная гимнастика»

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврике.	2	2		Устный опрос, наблюдение
2.	Основные подходы для растяжки и укрепления мышц спины (кошечка, собачка, змейка)	5		5	Выполнение нормативов по программе
3.	Растяжка мышц тазобедренного сустава (лягушка, выпады, шпагаты, тянучки)	4		4	Выполнение нормативов по программе
4.	Пресс и работа над шейным отделом (обезьянка, змейки, лодочка, коробочка, кольцо)	4		4	Выполнение нормативов по программе
5.	Растяжка и укрепление кистей и голеностопов (Лапки как у медведя)	5		5	Наблюдение
	ИТОГО:	20	2	18	

Содержание модуля «Занимательная гимнастика»

Тема: Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврике.

Теория. Правила поведения в танцевальном зале. Правила поведения в Центре внешкольной работы. Польза тренажных упражнений перед занятиями.

Практика. Тренажные упражнения для детей младшего возраста.

Тема: Основные подходы для растяжки и укрепления мышц спины (кошечка,

собачка, змейка)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения для растяжки и укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.

Тема: Растяжка мышц тазобедренного сустава (лягушка, выпады, шпагаты, тянучки)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнение для растяжки мышц тазобедренного сустава.

Тема: Пресс и работа над шейным отделом (обезьянка, змейки, лодочка, коробочка, кольцо)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения для укрепления мышц спины.

Тема: Растяжка и укрепление кистей и голеностопов (Лапки как у медведя)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнение для растяжки и укрепления кистей и голеностопов.

Модуль «Музыкальная грамота и классическая хореография»

Реализация этого модуля направлена на изучение музыкальной грамоте и повторению основ классической хореографии. Разновидности музыки, виды темпов, такты и доли в музыкальных композициях. Разновидности позиций рук и ног.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность самостоятельно просчитывать музыкальную композицию и воспроизводить определенные движения под музыку. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- обучать специальным музыкальным способностям: музыкальному слуху, чувству ритма, обучение элементам игровых танцев;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений под музыку.

Будут знать:

- правильный счет в музыке
- правильное положение рук и ног

Будут уметь:

- владеет выразительными и непосредственными движениями под музыку
- умеет точно и правильно определять виды музыкальных композиций
- умеет правильно работать руками и ногами на паркете

Учебно – тематический план модуля

«Музыкальная грамота и классическая хореография»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Основы классической хореографии	5		5	Опрос, тест
2.	Музыкальная грамота	5		5	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	10		10	

Содержание модуля «Музыкальная грамота и классическая хореография»

Тема: Основы классической хореографии

Практика. Постановка позиций рук и ног в первой, второй третьей и шестой позициях. Сфера применения этих позиций.

Тема: Музыкальная грамота.

Практика. Деление музыки на предложения. Сильные и слабые удары в музыкальной композиции.

Модуль «Европейская программа»

Реализация этого модуля направлена на познание истории создания спортивного бального танца и его разновидности – европейская и латиноамериканская программа.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познания парных танцев. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- формировать правильную осанку, красивую походку;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Будут знать:

- название спортивных бальных танцев
- знает основы спортивного бального танца
- правильно движение по линии танца

Будут уметь:

- владеет большим объём разнообразных композиций и отдельных видов движений
- владеет навыками пространственной ориентации
- умеет самостоятельно подготовить выступления на сцене танцевальными номерами.

Учебно – тематический план модуля «Европейская программа»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестаци и/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Медленный вальс	12	1	11	Выполнение нормативов попрограмме
2.	Венский вальс	12	1	11	Выполнение нормативов попрограмме
3.	Квикстеп	12	1	11	Выполнение нормативов попрограмме
4.	Танго	12	1	11	Выполнение нормативов попрограмме
	ИТОГО:	48	4	44	

Содержание модуля «Европейская программа»

Тема: Медленный вальс.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Повторение пройденного материала. Фигуры: хэзитейшн, фалловой слип пивот, двойной спин, обратный спин. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Венский вальс.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Повторение пройденного материала. Фигуры: правый поворот, левый поворот, чек, перемены. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Квикстеп.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Повторение пройденного материала. Фигуры: кросс шоссе, ви 6, открытый импетус поворот, закрытый импетус поворот. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку. **Тема:** Танго.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Повторение пройденного материала. Фигуры: правый поворот, левый поворот, фостеп, файвстеп, звено, прогрессивный шаг, свивл, локи, поворотные локи и т.д. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку

Модуль «Латиноамериканская программа»

Реализация этого модуля направлена на познание истории создания спортивного бального танца и его разновидности – европейская и латиноамериканская программа.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познания парных танцев. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- формировать правильную осанку, красивую походку;
- обучать специальным музыкальным способностям: музыкальному слуху, чувству ритма, обучению элементам игровых танцев;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Будут знать:

- название спортивных бальных танцев
- знает основы спортивного бального танца
- правильно движение по линии танца

Будут уметь:

- владеет большим объём разнообразных композиций и отдельных видов движений
- владеет навыками пространственной ориентации
- умеет самостоятельно подготовить выступления на сцене танцевальными номерами.

Учебно – тематический план модуля «Латиноамериканская программа»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
2.	Самба	12	1	11	Выполнение нормативов по программе
3.	Ча-ча-ча	12	1	11	Выполнение нормативов по программе
4.	Джайв	12	1	11	Выполнение нормативов по программе
5.	Румба	12	1	11	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	48	4	44	

Содержание модуля «Латиноамериканская программа»

Тема: Самба.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Повторение пройденного материала. Фигуры: усложненные ботафуги, круазада ход, локи верхние и нижние, караоке ранз. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Ча-ча-ча.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Повторение пройденного материала. Фигуры: спот поворот, поворот на 3х шагах, волчок, измененные основные ходы. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку. **Тема:** Джайв.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Повторение пройденного материала. Фигуры: чикен ход, смена рук за спиной, изменённый основной ход. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Румба.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек, чековая дорожка, правый и левые повороты, алемана, хлыст, волчок, открытые дверцы. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

5 год обучения «Бальный профи»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Занимательная гимнастика»	12	1	11
2.	«Классическая хореография»	12		12
3.	«Европейская программа»	51	6	45
4.	«Латиноамериканская программа»	51	6	45
	ИТОГО	126	13	113

Модуль «Занимательная гимнастика»

Реализация этого модуля направлена на партерную гимнастику и общефизические и танцевальные упражнения, на пластику, гибкость и растяжку всех групп мышц в партере.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность растянуть мышцы тазобедренного сустава, подкачать живот, исправить осанку и многое другое.

Цель модуля: раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к физическому спорту.

Задачи модуля:

- изучить основные свойства материалов для начального обучения детей;
- построить урок в игровом процессе, чтобы привлечь внимание ребенка;
- научить основным правилам положения корпуса на коврике;
- самоконтроль и корректировка выполняемых упражнений и комбинаций;
- развитие логического мышления, внимания, памяти и творческих способностей.

Будут знать:

- правильное положение корпуса на коврике

- разнообразные движения и упражнения

Будут уметь:

- самостоятельно отрабатывать движения

Учебно – тематический план модуля «Занимательная гимнастика»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврике.	1	1		Устный опрос, наблюдение
2.	Основные подходы для растяжки и укрепления мышц спины (кошечка, собачка, змейка)	3		3	Выполнение нормативов по программе
3.	Растяжка мышц тазобедренного сустава (лягушка, выпады, шпагаты, тянучки)	2		2	Выполнение нормативов по программе
3.	Пресс и работа над шейным отделом (обезьянка, змейки, лодочка, коробочка, кольцо)	3		3	Выполнение нормативов по программе
4.	Растяжка и укрепление кистей и голеностопов (Лапки как у медведя)	3		3	Наблюдение
	ИТОГО:	12	1	11	

Содержание модуля «Занимательная гимнастика»

Тема: Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврике.

Теория. Правила поведения в танцевальном зале. Правила поведения в Центре внешкольной работы. Польза тренажных упражнений перед занятиями.

Практика. Тренажные упражнения для детей младшего возраста.

Тема: Основные подходы для растяжки и укрепления мышц спины (кошечка, собачка, змейка)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения для растяжки и укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.

Тема: Растяжка мышц тазобедренного сустава (лягушка, выпады, шпагаты, тянучки)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнение для растяжки мышц тазобедренного сустава.

Тема: Пресс и работа над шейным отделом (обезьянка, змейки, лодочка, коробочка, 30

кольцо)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения для укрепления мышц спины.

Тема: Растяжка и укрепление кистей и голеностопов (Лапки как у медведя)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнение для растяжки и укрепления кистей и голеностопов.

Модуль «Классическая хореография»

Реализация этого модуля направлена на изучение музыкальной грамоте и повторению основ классической хореографии. Разновидности музыки, виды темпов, такты и доли в музыкальных композициях. Разновидности позиций рук и ног.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность самостоятельно просчитывать музыкальную композицию и воспроизводить определенные движения под музыку. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений под музыку.

Будут знать:

- правильное положение рук и ног

Будут уметь:

- владеет выразительными и непосредственными движениями под музыку

- умеет правильно работать руками и ногами на паркете

Учебно – тематический план модуля «Классическая хореография»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы классической хореографии	12		12	Опрос, тест
	ИТОГО:	12		12	

Содержание модуля «Основы классической хореографии»

Тема: Основы классической хореографии

Практика. Постановка позиций рук и ног в первой, второй третьей и шестой позициях. Сфера применения этих позиций.

1. Аннотация модуля «Европейская программа»

Реализация этого модуля направлена на познание истории создания спортивного бального танца и его разновидности – европейская и латиноамериканская программа.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность

познания парных танцев. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- формировать правильную осанку, красивую походку;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Будут знать:

- название спортивных бальных танцев
- знает основы спортивного бального танца
- правильно движение по линии танца

Будут уметь:

- умеет правильно выстроить танцевальные комбинации
- владеет способностью к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций
- Уметь различать музыкальные формы

Учебно – тематический план модуля «Европейская программа»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Медленный вальс	10	1	9	Выполнение нормативов по программе
2.	Танго	10	1	9	Выполнение нормативов по программе
3.	Венский вальс	10	1	9	Выполнение нормативов по программе
4.	Квикстеп	10	1	9	Выполнение нормативов по программе
5.	Медленный фокстрот	11	2	9	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	51	6	45	

Содержание модуля «Европейская программа»

Тема: Медленный вальс.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Повторение пройденного материала. Фигуры: хэзйтейшн, фолловой слип пивот, двойной спин, обратный спин. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Танго.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Повторение пройденного материала. Фигуры: правый поворот, левый поворот, фостеп, файвстеп, звено, прогрессивный шаг, свивл, локи, поворотные локи и т.д. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку

Тема: Венский вальс.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Технику танца. Повторение пройденного материала. Фигуры: правый поворот, левый поворот, чек, перемены. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Квикстеп.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Повторение пройденного материала. Фигуры: кросс шоссе, ви 6, открытый импетус поворот, закрытый импетус поворот. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Фокстрот.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Разновидности работы стопы с паркетом. Фигуры: Основной шаг, шаг перо, тройной шаг, проходящие шаги. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Модуль «Латиноамериканская программа»

Реализация этого модуля направлена на познание истории создания спортивного бального танца и его разновидности – европейская и латиноамериканская программа.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познания парных танцев. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- формировать правильную осанку, красивую походку;
- обучать специальным музыкальным способностям: музыкальному слуху, чувству ритма, обучению элементам игровых танцев;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Будут знать:

- название спортивных бальных танцев
- знает основы спортивного бального танца
- правильно движение по линии танца

Будут уметь:

- умеет правильно выстроить танцевальные комбинации
- владеет способностью к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций
- Уметь различать музыкальные формы

Учебно – тематический план модуля «Латиноамериканская программа»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестаци и/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
2.	Самба	10	1	9	Выполнение нормативов попрограмме
3.	Ча-ча-ча	10	1	9	Выполнение нормативов попрограмме
4.	Румба	10	1	9	Выполнение нормативов попрограмме
5.	Пасодобль	11	2	9	Выполнение нормативов попрограмме
6.	Джайв	10	1	9	Выполнение нормативов попрограмме
	ИТОГО:	51	6	45	

Содержание модуля «Латиноамериканская программа»

Тема: Самба.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Повторение пройденного материала. Фигуры: усложненные ботафуги, круазада ход, локи верхние и нижние, караоке ранз. Освоение музыкального ритма. Исполнение танцапод музыку.

Тема: Ча-ча-ча.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Повторение пройденного материала. Фигуры: спот поворот, поворот на 3х шагах, волчок, измененные основные ходы. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Румба.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек, чековая дорожка, правый и левые повороты, алемана, хлыст, волчок, открытые дверцы. Освоение музыкального ритма. Исполнение танцапод музыку.

Тема: Пасодобль.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Положение корпуса по отношению паркета. Фигуры:Апель, плащ-поворот, цыплячий ход,

расхождение. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Джайв.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете.

Технику танца. Повторение пройденного материала. Фигуры: чикен ход, смена рук за спиной, изменённый основной ход. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Раздел «ВОСПИТАНИЕ»

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей **целью** воспитания является *развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданской ответственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде* (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, спортивных традиций;
- формирование и развитие личностных отношений к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе команды, применение полученных знаний, организация активности детей, их ответственного поведения;
- создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Ценностно-целевую основу воспитания детей составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;
- деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

- установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;
- ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям; — уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;
- ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;
- опыта социально значимой деятельности в волонёрском движении туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

Основной целевой ориентир воспитания заданный «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» направлен на воспитание, формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

2. **Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий на занятиях, в выполнении совместных упражнениях, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлениях на соревнованиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных

4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Спортивный праздник «Мама, папа, я – единая семья», посвященный Дню народного единства.	4.11.2024	Очная, на уровне объединения (совместное с родителями)	Фото и видеоматериалы с праздника. Заметка на сайте ЦВР
2	День Конституции Российской Федерации. Викторина на знание прав человека.	12.12.2024	Очная, на уровне учреждения	Вопросы викторины. Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
3	День Героев Отечества. Беседа с учащимися о героизме советского и российского народа.	9.12.2024	Очная, на уровне объединения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
4	Новогодние соревнования на призы Деда Мороза	25.12.2024	Очная, на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
5	День Защитника Отечества. Весёлые эстафеты «А, ну-ка, мальчики!	23.02.2025	на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР

6	Международный женский день 8 марта. Весёлые эстафеты «А, ну-ка, девочки!»	08.03.2025	на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
7	День Космонавтики. Соревнования, посвященные Дню Космонавтики.	12.04.2025	на уровне области	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
8	Викторина «О Космосе»	До 12.04.25	Заочная, на уровне учреждения	Вопросы викторины. Итоги на сайте ЦВР
9	День Победы в Великой Отечественной войне. Соревнования, посвященные Дню победы.	9.05.2025	Очная, на уровне района	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
10	Участие в митинге, посвященном Дню Победы	9.05.2025	Совместно с родителями	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
11	День защиты Детей. Спортивная игровая программа для детей	1.06.2025	на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР

Ресурсное обеспечение

Материально-техническое обеспечение программы

1. Большое зеркало на одной из стен зала (оптимальный вариант, когда на трех стенах кабинета имеется по зеркалу).
2. Магнитофон, либо музыкальный центр.

Информационное обеспечение программы

1. Учебно-методическая литература. А. Мур «Бальные танцы» 2010

Методическое обеспечение программы

Видео материалы.
Коврики
Музыкальные CD-диски

Кадровые обеспечения

Программу реализует педагог, имеющий высшее профессиональное образование и проходящий повышение квалификации.

Система оценки и контроля

Методы оценивания
Текущая аттестация
Выполнение нормативов по программе
Итоговая аттестация отчетный концерт, конкурсы, турниры

4. Литература

1. Бриске И. Э. Ритмика и танец: Метод. Рекомендации по работе с детьми дошкольного возраста. - Челябинск, 2013.
2. Лифиц И.В. Ритмика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
3. Мур Алекс. Бальные танцы: Предисловие Филиппа Дж. С. Ричардсона. - 9-е изд. - 2012.

4. Секрет танца //составитель Т.К. Васильева. - СПб.: ТОО "Диамант, ООО "Золотой век",2017.
5. Walter Laird. Technique of Latin Dancinq.Newedition 2008, Reprinted, 2016.
6. Положение о координационной деятельности ФТСР и ее членских организаций вФедеральных округах от 23.04.2018 г.
7. Бальный танец. Программа для средних специальных учебных заведений. Дегтяренко А.Т.,Москва, 2013 год.
8. Современный бальный танец. Пособие для студентов институтов культуры ируководителей коллективов бального танца. Редакция Стриганова В. М., Москва,2017год.
9. Линии Танца» учебный видео курс на 4 видео кассетах. Т. Павлова и Л. Плетнёв,Консультативный Танцевальный центр «Реверанс» 2015 год.

Приложение

**Календарный учебный график
ДОП «Удивительный мир танцевального спорта»
Первый год обучения «Первые шаги в мир танца»**

№	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1 "Занимательная гимнастика" 42 ч							
1	2.09.	13.00 - 13.45	1	Техника безопасности и правила поведения во время занятий	Вводное занятие. Беседа	Спорт. зал	Опрос, анкетирование
2	4.09.	13.00 - 13.45	1	Тренажные упражнения в партере. Укрепление мышц спины.	Лекция. Практическое занятие	Спорт.зал	Устный опрос
3	7.09.	13.00 - 14.07	1,5	Тренажные упражнения в партере. Укрепление мышц шеи.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Тест
4	9.09.	13.00 - 13.45	1	Тренажные упражнения на коврике. Упражнение кошечка. Упражнение обезьянка.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
5	11.09.	13.00 - 13.45	1	Тренажные упражнения на коврике. Упражнение собачка.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
6	14.09.	13.00 - 14.07	1,5	Тренажные упражнения на коврике. Упражнение лодочка, колечко, коробочка.	Беседа, практика	Спорт.зал	Опрос
7	16.09.	13.00 - 13.45	1	Тренажные упражнения на коврике. Закрепление пройденного материала.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
8	18.09	13.00 - 13.45	1	Тренажные упражнения на коврике. Растягивание мышц спины.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
9	21.09	13.00 - 14.07	1,5	Тренажные упражнения в партере. Растягивание мышц шеи.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
10	23.09.	13.00 - 13.45	1	Тренажные упражнения в партере. Наклоны вперед, назад. Наклоны в стороны.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
11	25.09.	13.00 - 13.45	1	Тренажные упражнения в партере. Ласточка, звездочка, мельница.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
12	28.09	13.00	1,5	Тренажные упражнения в партере.	Практич	Спорт.зал	Педагогич

	9.	- 14.07		Укрепление мышц тазобедренного сустава	еское занятие, игра	л	еское наблюдени е
13	30.0 9.	13.00 - 13.45	1	Тренажные упражнения в партере. Растяжка мышц тазобедренного сустава.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педагогич еское наблюдени е
14	2.10.	13.00 - 13.45	1	Тренажные упражнения в партере. Лягушка вперед с наклонами и без. Лягушка обратная.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педагогич еское наблюдени е
15	5.10	13.00 - 14.07	1, 5	Тренажные упражнения в партере. Выпады вперед с наклонами и перекатами назад.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педагогич еское наблюдени е
16	7.10	13.00 - 13.45	1	Тренажные упражнения в партере. Тянучки в паре и без.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педагогич еское наблюдени е
17	9.10.	13.00 - 13.45	1	Тренажные упражнения в партере. Снежки.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педагогич еское наблюдени е
18	12.1 0.	13.00 - 14.07	1,5	Тренажные упражнения в партере. Перекаты спереди назад.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педагогич еское наблюдени е
19	14.1 0.	13.00 - 13.45	1	Тренажные упражнения в партере. Поперечный шпагат. Продольный шпагат.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педагогич еское наблюдени е
20	16.1 0	13.00 - 13.45	1	Тренажные упражнения в партере. Закрепление пройденного материала.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педагогич еское наблюдени е
21	19.1 0.	13.00 - 14.07	1,5	Тренажные упражнения в партере. Укрепление верхнего пресса.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педагогич еское наблюдени е
22	21.1 0.	13.00 - 13.45	1	Тренажные упражнения в партере. Укрепление нижнего пресса.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педагогич еское наблюдени е
23	23.1 0.	13.00 - 13.45	1	Тренажные упражнения в партере. Обезьянка.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педагогич еское наблюдени е
24	26.1 0.	13.00 - 14.07	1,5	Тренажные упражнения в партере. Змейка.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педагогич еское наблюдени е
25	28.1 0.	13.00 -	1	Тренажные упражнения в партере. Закрепление пройденного материала.	Практич еское	Спорт.за л	Педагогич еское

		13.45			занятие, игра		наблюдение
26	30.10.	13.00 - 13.45	1	Тренажные упражнения в партере. Работа в движении спиной.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
27	2.11.	13.00 - 14.07	1,5	Тренажные упражнения в партере. Стоя в партере волна вперед.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
28	6.11.	13.00 - 13.45	1	Тренажные упражнения в партере. Стоя в партере волна в стороны.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
29	9.11.	13.00 - 13.45	1	Тренажные упражнения в партере. Обратные волны.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
30	11.11.	13.00 - 14.07	1,5	Тренажные упражнения в партере. Движение головы с наклонами и без.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
31	13.11.	13.00 - 13.45	1	Тренажные упражнения в партере. Работа над укреплением мышц рук и кистей.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
32	16.11.	13.00 - 13.45	1	Тренажные упражнения в партере. Растяжка и укрепление мышц голеностопов.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
33	18.11.	13.00 - 14.07	1,5	Тренажные упражнения в партере. Работа руками при движении по линии танца.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
34	20.11.	13.00 - 13.45	1	Тренажные упражнения в партере. Работа стоп при движении по линии танца.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
35	23.11.	13.00 - 13.45	1	Закрепление и отработка материала.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
36	25.11.	13.00 - 14.07	1,5	Отработка пройденного материала.	Практическое занятие, тест	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
Модуль 2 "История первых движений" 42 ч							
1.	27.11.	13.00 - 13.45	1	Инструктаж по техники безопасности. Правила поведения в ЦВР.	Беседа, практикум	Спорт.зал	Опрос, наблюдение
2.	30.11.	13.00 - 13.45	1	Основы классической хореографии. Постановка корпуса.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение

							ние
3.	2.12.	13.00 - 14.07	1,5	Основы классической хореографии. Правильное положение рук. Правильное положение стоп.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние
4.	4.12.	13.00 - 13.45	1	Основы классической хореографии. Подготовительная позиция рук.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние
5.	7.12.	13.00 - 13.45	1	Основы классической хореографии. Первая позиция рук.	Беседа, практику м	Спорт.за л	Опрос, наблюда ние
6.	9.12.	13.00 - 14.07	1,5	Основы классической хореографии. Вторая позиция рук.	Беседа, практику м	Спорт.за л	Опрос, наблюда ние
7.	11.12.	13.00 - 13.45	1	Основы классической хореографии. Третья позиция рук.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние
8.	14.12.	13.00 - 13.45	1	Основы классической хореографии. Сфера применения позиций рук.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние
9.	16.12.	13.00 - 14.07	1,5	Основы классической хореографии. Отработка и закрепление материала.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние
10.	18.12.	13.00 - 13.45	1	Основы классической хореографии. Первая позиция ног.	Беседа, практику м	Спорт.за л	Опрос, наблюда ние
11.	21.12.	13.00 - 13.45	1	Основы классической хореографии. Вторая позиция ног.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние
12.	23.12.	13.00 - 14.07	1,5	Основы классической хореографии. Третья позиция ног.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние
13.	25.12.	13.00 - 13.45	1	Основы классической хореографии. Четвертая позиция ног.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние
14.	28.12.	13.00 - 13.45	1	Основы классической хореографии. Пятая позиция ног.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние
15.	30.12.	13.00 - 14.07	1,5	Основы классической хореографии. Шестая позиция ног.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние
16.	11.01	13.00 - 13.45	1	Основы классической хореографии. Сфера применений позиций ног.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние

							ние
17.	13.01.	13.00 - 13.45	1	Основы классической хореографии. Применение позиций ног в танце.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние
18.	15.01.	13.00 - 14.07	1,5	Основы классической хореографии. Отработка и закрепление материала.	Беседа, практику м	Спорт.за л	Опрос, наблюда ние
19.	18.01.	13.00 - 13.45	1	Основы классической хореографии. Применение позиций рук в танце.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние
20.	20.01.	13.00 - 13.45	1	Основы классической хореографии. Повторение пройденного материала.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние
21.	22.01.	13.00 - 14.07	1,5	Постановка правильного положения корпуса на середине.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние
22.	25.01.	13.00 - 13.45	1	Работа с плечевым суставом перед зеркалом.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние
23.	27.01.	13.00 - 13.45	1	Работа с лопатками и плечевым суставом перед зеркалом.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние
24.	29.01.	13.00 - 14.07	1,5	Растяжка и укрепление спины.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние
25.	1.02.	13.00 - 13.45	1	Растяжка и укрепление шейного отдела.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние
26.	3.02.	13.00 - 13.45	1	Правильная осанка. Ходьба с вытянутой спиной по линии танца с носочка.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние
27.	5.02.	13.00 - 14.07	1,5	Постановка правильного положения корпуса у станка.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние
28.	8.02.	13.00 - 13.45	1	Упражнения у станка перед зеркалом на руки.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние
29.	10.02.	13.00 - 13.45	1	Упражнения у станка перед зеркалом наклоны корпуса в разные стороны.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблюда ние
30.	12.02.	13.00	1,5	Правильная работа стоп в упражнениях у	Практич	Спорт.за	Педагог

		- 14.07		станка.	еское занятие	л	ическое наблode ние
31.	15.02.	13.00 - 13.45	1	Работа у станка. Ронды. Плие.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблode ние
32.	17.02.	13.00 - 13.45	1	Правильная работа колен в упражнениях у станка.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблode ние
33.	19.02.	13.00 - 14.07	1,5	Работа у станка. Растяжка тазобедренного сустава.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблode ние
34.	22.02.	13.00 - 13.45	1	Работа на середине зала. Махи. Батманы.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблode ние
35.	24.02.	13.00 - 13.45	1	Правильное положение корпуса у станка при махах и батманах.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблode ние
36.	26.02.	13.00 - 14.07	1,5	Закрепление и отработка материала.	Практич еское занятие, Контроль ный тест	Спорт.за л	Педагог ическое наблode ние

Модуль 3 "Танец из сказки" 42 ч

1.	1.03.	13.00 - 13.45	1	Историко-бытовой танец. История создания, сказания и легенды.	Практич еское занятие лекция	Спорт.за л	Педагог ическое наблode ние, опрос
2.	3.03.	13.00 - 13.45	1	Разновидности историко-бытового танца.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблode ние
3.	5.03.	13.00 - 14.07	1,5	Линия танца. Ее направления и диагонали.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблode ние
4.	6.03.	13.00 - 13.45	1	Падеграс. Характер и особенности танца.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблode ние
5.	10.03.	13.00 - 13.45	1	Падеграс. Основные позиции рук и ног.	Практич еское занятие	Спорт.за л	Педагог ическое наблode ние
6.	12.03.	13.00 -	1,5	Падеграс. Правильное положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практич еское	Спорт.за л	Педагог ическое

		14.07			занятие		наблюдение
7.	15.03.	13.00 - 13.45	1	Падеграс. Поклоны.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
8.	17.03.	13.00 - 13.45	1	Падеграс. Шаги вперед, в сторону с вытянутого носочка.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
9.	19.03.	13.00 - 14.07	1,5	Падеграс. Обводка.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
10.	22.03.	13.00 - 13.45	1	Падеграс. Освоение музыкального ритма.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
11.	24.03.	13.00 - 13.45	1	Падеграс. Исполнение танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
12.	26.03.	13.00 - 14.07	1,5	Падеграс. Отработка и закрепление материала.	Практическое занятие	Спорт.зал	
13.	20.03.	13.00 - 13.45	1	Полька. Характер и особенности танца.	Беседа, практикум	Спорт.зал	Устный опрос
14.	31.03.	13.00 - 13.45	1	Полька. Основные позиции рук и ног.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
15.	2.04.	13.00 - 14.07	1,5	Полька. Правильное положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
16.	5.04.	13.00 - 13.45	1	Полька. Подскоки и прыжки.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
17.	7.04.	13.00 - 13.45	1	Полька. Галоп, хлопушки.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
18.	9.04.	13.00 - 14.07	1,5	Полька. Освоение музыкального ритма.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
19.	12.04.	13.00 - 13.45	1	Полька. Исполнение танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
20.	14.04.	13.00 -	1	Вару-вару. Характер и особенности танца.	Практическое	Спорт.зал	Педагогическое

		13.45			занятие		наблюдение
21.	16.04.	13.00 - 14.07	1,5	Вару-вару. Правильное положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
22.	19.04.	13.00 - 13.45	1	Вару-вару. Основные позиции рук и ног.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
23.	21.04.	13.00 - 13.45	1	Вару-вару. Движение рук под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
24.	23.04.	13.00 - 14.07	1,5	Вару-вару. Движение ног под музыку. Смена ног во время движения.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
25.	20.04.	13.00 - 13.45	1	Вару-вару. Смена рук во время движения.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
26.	28.04.	13.00 - 13.45	1	Вару-вару. Освоение музыкального ритма.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
27.	30.04.	13.00 - 14.07	1,5	. Вару-вару. Исполнение танца под музыку. Отработка и закрепление материала.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
28.	5.05.	13.00 - 13.45	1	Фигурный вальс. Характер и особенности танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
29.	7.05.	13.00 - 13.45	1	Фигурный вальс. Основные позиции рук и ног.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
30.	12.05.	13.00 - 14.07	1,5	Фигурный вальс. Правильное положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
31.	14.05.	13.00 - 13.45	1	Фигурный вальс. Балансе.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
32.	17.05.	13.00 - 13.45	1	Фигурный вальс. Повороты, обводки.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
33.	19.05.	13.00 - 14.07	1,5	Фигурный вальс. Окошечки, бабочка.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение

							ние
34.	21.05.	13.00 - 13.45	1	Фигурный вальс. Освоение музыкального ритма.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
35.	24.05.	13.00 - 13.45	1	Фигурный вальс. Исполнение танца под музыку. Отработка и закрепление материала.	Лекция, практическое занятие	Спорт.зал	Устный опрос, педагогическое наблюдение
36.	26.05.	13.00 - 14.07	1,5	Повторение всего пройденного материала	Практическое занятие, тесты	Спорт.зал	Анализ и самоанализ выполненных нормативов
			126 час.				

Второй год обучения

№	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1 "Занимательная гимнастика" 48 ч							
1	2.09.	14.00 - 14.45	1	Инструктаж по технике безопасности.	Вводное занятие. Беседа	Спорт.зал	Опрос, анкетирование
2	4.09.	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврике.	Лекция. Беседа.	Спорт.зал	Устный опрос
3	7.09.	14.00 - 15.07	1,5	Тренажные упражнения в партере. Укрепление мышц спины.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Практическое наблюдение
4	9.09.	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения на коврике. Упражнение кошечка. Упражнение собачка.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
5	11.09.	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения на коврике. Упражнение обезьянка.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
6	14.09.	14.00 -	1,5	Тренажные упражнения на коврике. Упражнение лодочка, колечко,	Практическое	Спорт.зал	Практическое

		15.07		коробочка.	занятие		наблюдение
7	16.09.	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения в партере. Растягивание мышц спины.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
8	18.09	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения на коврике. Качаем спину в парах.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
9	21.09	14.00 - 15.07	1,5	Тренажные упражнения в партере. Мостик из положения лёжа.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
10	23.09.	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения в партере. Выпады вперед с наклонами и перекатами назад.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
11	25.09.	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения в партере. Растяжка мышц тазобедренного сустава.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
12	28.09.	14.00 - 15.07	1,5	Тренажные упражнения в партере. Лягушка вперед с наклонами и без. Лягушка обратная.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
13	30.09.	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения в партере. Укрепление мышц тазобедренного сустава.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
14	2.10.	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения в партере. Тянушки в паре и без.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
15	5.10	14.00 - 15.07	1,5	Тренажные упражнения в партере. Снежки. Перекаты спереди назад и обратно.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
16	7.10	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения в партере. Поперечный и продольный шпагаты.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
17	9.10.	14.00 -	1	Тренажные упражнения в партере. Растягивание мышц шеи.	Практич	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение 49

		14.45			еское занятие, игра		гическо е наблюд ение
18	12.1 0.	14.00 - 15.07	1,5	Тренажные упражнения в партере. Наклоны вперед, назад. Наклоны в стороны.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педаго гическо е наблюд ение
19	14.1 0.	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения в партере. Ласточка, звездочка.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педаго гическо е наблюд ение
20	16.1 0	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения в партере. Укрепление верхнего пресса.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педаго гическо е наблюд ение
21	19.1 0.	14.00 - 15.07	1,5	Тренажные упражнения в партере. Укрепление нижнего пресса.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педаго гическо е наблюд ение
22	21.1 0.	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения в партере. Обезьянка. Змейка.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педаго гическо е наблюд ение
23	23.1 0.	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения в партере. Мельница, прогибы.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педаго гическо е наблюд ение
24	26.1 0.	14.00 - 15.07	1,5	Тренажные упражнения в партере. Стоя в партере, волна вперед.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педаго гическо е наблюд ение
25	28.1 0.	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения в партере. Стоя в партере, волна в стороны.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педаго гическо е наблюд ение
26	30.1 0.	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения в партере. Закрепление пройденного материала.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педаго гическо е наблюд ение
27	2.11 .	14.00 - 15.07	1,5	Тренажные упражнения в партере. Работа над укреплением мышц рук и кистей.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педаго гическо е наблюд

							ение
28	6.11 .	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения в партере. Растяжка и укрепление мышц голеностопов.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педаго гическо е наблюд ение
29	9.11 .	14.00 - 14.45	1	Работа руками при движении по линии танца.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педаго гическо е наблюд ение
30	11.1 1.	14.00 - 15.07	1,5	Тренажные упражнения в партере. Работа стоп при движении по линии танца.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педаго гическо е наблюд ение
31	13.1 1.	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения в партере. Работа рук в подготовительной и первой позициях.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педаго гическо е наблюд ение
32	16.1 1.	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения в партере. Работа рук во второй и третьей позициях.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педаго гическо е наблюд ение
33	18.1 1.	14.00 - 15.07	1,5	Тренажные упражнения в партере. Работа стопы в первой и третьей позициях.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педаго гическо е наблюд ение
34	20.1 1.	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения в партере. Работа стоп во второй и шестой позициях.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педаго гическо е наблюд ение
35	23.1 1.	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения в партере. Упражнения по кругу со стопами.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педаго гическо е наблюд ение
36	25.1 1.	14.00 - 15.07	1,5	Тренажные упражнения в партере. Работа стоп при движении против линии танца.	Практич еское занятие, игра	Спорт.за л	Педаго гическо е наблюд ение, анализ
37	27.1 1.	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения в партере. Работа стоп при движении при движении спиной.	Практиче ское занятие, игра	Спорт.за л	Педагог ическое наблюд ение
38	30.1 1.	14.00 - 14.45	1	Тренажные упражнения в партере. Работа стоп при движении при боковых движениях.	Практиче ское занятие,	Спорт.за л	Педагог ическое наблюд

					игра		ение
39	2.12	14.00 - 15.07	1,5	Повторение пройденного материала	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Опрос, наблюдение
40	4.12	14.00 - 14.45	1	Отработка пройденного материала	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
41	7.12	14.00 - 15.07	1,5	Закрепление пройденного материала	Беседа, практикум	Спорт.зал	Опрос, наблюдение
Модуль 2 «Танец из сказки» 30ч							
42	9.12.	14.00-15.07	1,5	Историко-бытовой танец. История создания, сказания и легенды.	Беседа, практикум	Спорт.зал	Опрос, наблюдение
43	11.12.	14.00-14.45	1	Разновидности историко-бытового танца. Линия танца, ее направления и диагонали.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
44	14.12.	14.00-14.45	1	Падеграс. Характер и особенности танца. Основные позиции рук и ног.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
45	16.12.	14.00-15.07	1,5	Падеграс. Правильное положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
46	18.12.	14.00-14.45	1	Падеграс. Поклоны, обводка.	Практическое занятие	Спорт.зал	Опрос, наблюдение
47	21.12.	14.00-14.45	1	Падеграс. Шаги вперед, в сторону с вытянутого носочка.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
48	23.12.	14.00-15.07	1,5	Падеграс. Освоение музыкального ритма, исполнение танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
49	25.12.	14.00-14.45	1	Падеграс. Отработка и закрепление материала.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
50	28.12.	14.00-14.45	1	Полька. Характер и особенности танца. Основные позиции рук и ног.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
51	30.12.	14.00-15.07	1,5	Полька. Правильное положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
52	11.01	14.00-14.45	1	Полька. Подскоки и прыжки.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
53	13.01.	14.00-14.45	1	Полька. Галоп, хлопушки.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое

							наблюдение
54	15.01.	14.00-15.07	1,5	Полька. Освоение музыкального ритма.	Практическое занятие	Спорт.зал	Опрос, наблюдение
55	18.01.	14.00-14.45	1	Полька. Исполнение танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
56	20.01.	14.00-14.45	1	Вару-вару. Характер и особенности танца. Основные позиции рук и ног.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
57	22.01.	14.00-15.07	1,5	Вару-вару. Правильное положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
58	25.01.	14.00-14.45	1	Вару-вару. Движение рук и ног под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
59	27.01.	14.00-14.45	1	. Вару-вару. Смена рук и ног во время движения.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
60	29.01.	14.00-15.07	1,5	Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
61	1.02.	14.00-14.45	1	Вару-вару. Отработка и закрепление материала.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
62	3.02.	14.00-14.45	1	Фигурный вальс. Характер и особенности танца. Основные позиции рук и ног.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
63	5.02.	14.00-15.07	1,5	Фигурный вальс. Правильное положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
64	8.02.	14.00-14.45	1	Фигурный вальс. Повороты, обводки. Балансе. окошечки, бабочка.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
65	10.02.	14.00-14.45	1	Фигурный вальс. Освоение музыкального ритма.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
66	12.02.	14.00-14.45	1	Фигурный вальс. Отработка и закрепление материала. Исполнение танца под музыку	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
67	15.02.	14.00-14.45	1	Повторение пройденного материала.	Практическое занятие, Контрольный тест	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение

68	17.02.	14.00-14.45	1	Бальный танец. Танцевальная этика.	Практическое занятие, лекция	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
69	19.02.	14.00-15.07	1,5	Основы музыкальной грамоты.	Практическое занятие, лекция	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
70	22.02.	14.00-14.45	1	История возникновения европейской программы.	Практическое занятие, лекция	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
71	24.02.	14.00-14.45	1	Медленный вальс. Характер и особенности танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
72	26.02.	14.00-15.07	1,5	Медленный вальс. Положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
73	1.03.	14.00-14.45	1	Медленный вальс. Основные позиции рук и ног в танце.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
74	3.03.	14.00-14.45	1	Медленный вальс. Основные фигуры: Правый квадрат.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
75	5.03.	14.00-15.07	1,5	Медленный вальс. Правый поворот.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
76	6.03.	14.00-14.45	1	Медленный вальс. Левый квадрат.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
77	10.03.	14.00-14.45	1	Медленный вальс. Техника танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
78	12.03.	14.00-15.07	1,5	Медленный вальс. Освоение музыкального ритма. Исполнения танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
79	15.03.	14.00-14.45	1	Медленный вальс. Отработка и закрепление танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
80	17.03.	14.00-14.45	1	Квикстеп. Характер и особенности танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
81	19.03.	14.00-15.07	1,5	Квикстеп. Положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
82	22.03.	14.00-	1	Квикстеп. Основные позиции рук и ног	Практическое	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение

		14.45		в танце.	ое занятие	л	ческое наблюдение
83	24.03.	14.00-14.45	1	Квикстеп. Основные фигуры: Правый поворот.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
84	26.03.	14.00-15.07	1,5	Квикстеп. Локи, медленные шаги.	Практическое занятие	Спорт.зал	
85	20.03.	14.00-14.45	1	Квикстеп. Локстеп.	Практическое занятие	Спорт.зал	Устный опрос
86	31.03.	14.00-14.45	1	Квикстеп. Техника танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
87	2.04.	14.00-15.07	1,5	Квикстеп. Освоение музыкального ритма. Исполнения танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
88	5.04.	14.00-14.45	1	Квикстеп. Отработка и закрепление танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
89	7.04.	14.00-14.45	1	. История возникновения латиноамериканской программы.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
90	9.04.	14.00-15.07	1,5	Самба. Характер и особенности танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
91	12.04.	14.00-14.45	1	Самба. Положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
92	14.04.	14.00-14.45	1	Самба. Основные позиции рук и ног в танце.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
93	16.04.	14.00-15.07	1,5	Самба. Основные фигуры: основной ход вперед и назад.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
94	19.04.	14.00-14.45	1	Самба. Боковой ход вправо и влево.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
95	21.04.	14.00-14.45	1	Самба. Пружинка. Стационарный ход.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
96	23.04.	14.00 - 15.07	1,5	Самба. Техника танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
97	26.04.	14.00 - 14.45	1	Самба. Освоение музыкального ритма. Исполнения танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение

98	28.04.	14.00 - 14.45	1	Самба. Отработка и закрепление танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
99	30.04.	14.00 - 15.07	1,5	Ча-Ча-Ча. Характер и особенности танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
100	5.05.	14.00 - 14.45	1	Ча-Ча-Ча. Положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
101	7.05.	14.00 - 15.07	1,5	Ча-Ча-Ча. Основные позиции рук и ног в танце.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
102	12.05.	14.00 - 14.45	1	Ча-Ча-Ча. Основные фигуры: Основной ход на месте, вперед и назад.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
103	14.05.	14.00 - 15.07	1,5	Ча-Ча-Ча. Чеки вправо и влево.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
104	17.05.	14.00 - 14.45	1	Ча-Ча-Ча. Обоюдные повороты. Повороты под рукой.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
105	19.05.	14.00 - 14.45	1	Ча-Ча-Ча. Техника танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
106	21.05.	14.00 - 15.07	1,5	Ча-Ча-Ча. Освоение музыкального ритма.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
107	24.05.	14.00 - 14.45	1	Ча-Ча-Ча. Исполнения танца под музыку. Отработка и закрепление танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Устный опрос, педагогическое наблюдение
108	26.05.	14.00 - 14.45	1	Закрепление и отработка пройденного материала	Практическое занятие, контрольный тест	Спорт.зал	Анализ и самоанализ выполненных нормативов
			126 час.				

Третий год обучения

№	Дата проведения занятия	Время проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
---	-------------------------	------------------	--------------	--------------	---------------	------------------	----------------

		заня тия					
Модуль 1 «Занимательная гимнастика» 25ч							
1	2.09.	15.0 0- 15.4 5	1	Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврике.	Вводное занятие. Беседа	Спорт. зал	Опрос, анкетиро вание
2	4.09.	15.0 0- 15.4 5	1	Тренажные упражнения в партере. Укрепления мышц спины, кошечка, обезьянка, собачка.	Практическ ое занятие, игра	Спорт.за л	Устный опрос
3	7.09.	15.0 0- 16.0 7	1,5	Тренажные упражнения на коврике. Упражнения лодочка, коробочка, колечко.	Практическ ое занятие, игра	Спорт.за л	Тест
4	9.09.	15.0 0- 15.4 5	1	Тренажные упражнения на коврике. Растягивание мышц спины.	Практическ ое занятие, игра	Спорт.за л	Педагоги ческое наблуде ние
5	11.09.	15.0 0- 15.4 5	1	Тренажные упражнения на коврике. Качаем спину в парах.	Практическ ое занятие, игра	Спорт.за л	Педагоги ческое наблуде ние
6	14.09.	15.0 0- 16.0 7	1,5	Тренажные упражнения на коврике. Мостик, стойка, планка из положения лёжа.	Практическ ое занятие, игра	Спорт.за л	Опрос
7	16.09.	15.0 0- 15.4 5	1	Тренажные упражнения на коврике. Закрепление пройденного материала.	Практическ ое занятие, игра	Спорт.за л	Педагоги ческое наблуде ние
8	18.09	15.0 0- 15.4 5	1	Тренажные упражнения в партере. Растяжка мышц тазобедренного сустава. Тянушки в паре и без.	Практическ ое занятие, игра	Спорт.за л	Педагоги ческое наблуде ние
9	21.09	15.0 0- 16.0 7	1,5	Тренажные упражнения в партере. Выпады с прямой спиной, тянушки. Выпады вперед с наклонами и перекатами назад.	Практическ ое занятие, игра	Спорт.за л	Педагоги ческое наблуде ние
10	23.09.	15.0 0- 15.4 5	1	Тренажные упражнения в партере. Перекаты спереди назад и обратно. Снежки.	Практическ ое занятие, игра	Спорт.за л	Педагоги ческое наблуде ние
11	25.09.	15.0 0- 15.4 5	1	Тренажные упражнения на коврике. Поперечный и продольный шпагаты.	Практическ ое занятие, игра	Спорт.за л	Педагоги ческое наблуде ние
12	28.09.	15.0 0- 16.0 7	1,5	Тренажные упражнения в партере. Лягушка обратная, лягушка вперед с наклонами и без.	Практическ ое занятие, игра	Спорт.за л	Педагоги ческое наблуде ние
13	30.09.	15.0 0- 15.4 5	1	Тренажные упражнения в партере. Закрепление пройденного материала.	Практическ ое занятие, игра	Спорт.за л	Педагоги ческое наблуде ние
14	2.10.	15.0 0-	1	Тренажные упражнения в партере. Укрепление верхнего пресса.	Практическ ое занятие,	Спорт.за л	Педагоги ческое

		15.4 5			игра		наблюдение
15	5.10	15.0 0- 16.0 7	1,5	Тренажные упражнения в партере. Наклоны вперед, назад, в стороны.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
16	7.10	15.0 0- 15.4 5	1	Тренажные упражнения в партере. Ласточка, звезда.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
17	9.10.	15.0 0- 15.4 5	1	Тренажные упражнения в партере. Растягивание и укрепление мышц спины и шеи.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
18	12.10.	15.0 0- 16.0 7	1,5	Тренажные упражнения в партере. Березка, нижний пресс.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
19	14.10.	15.0 0 – 15.4 5	1	Тренажные упражнения в партере. Работа над укреплением мышц рук и кистей.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
20	16.10	15.0 0- 15.4 5	1	Тренажные упражнения в партере. Растяжка и укрепление мышц голеностопов. Работа руками при движении по линии танца.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
21	19.10.	15.0 0- 15.4 5	1	Тренажные упражнения в партере. Работа стоп при движении по линии танца. Упражнения по кругу со стопами и руками одновременно.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
22	21.10.	15.0 0- 15.4 5	1	Тренажные упражнения в партере. Закрепление пройденного материала.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение

Модуль 2 «Основы музыкальной грамоты» 17ч

23	23.10.	15. 00- 16. 07	1,5	Основы музыкальной грамоты.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
24	26.10.	15. 00- 16. 07	1,5	Сильные удары в музыке. Слабые удары в музыке.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
25	28.10.	15. 00- 15. 45	1	Деление музыки на фразы и предложения.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
26	30.10.	15. 00- 15. 45	1	Нахождение главного счета в музыке.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
27	2.11.	15. 00- 16. 07	1,5	Распознавание слабых долей в музыке.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
28	6.11.	15. 00- 15.	1	Виды музыкального ритма.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение

		45					ние
29	9.11.	15.00-15.45	1	Деление музыки на равные доли.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
30	11.11.	15.00-16.07	1,5	Опережение счета. Вступление.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
31	13.11.	15.00-15.45	1	Выход из-за такта и скорость движения.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
32	16.11.	15.00-15.45	1	Деление музыки на не равные доли.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
33	18.11.	15.00-16.07	1,5	Темп музыки в каждом танце	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
34	20.11.	15.00-15.45	1	Характер музыки в Европейской программе.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
35	23.11.	15.00-15.45	1	Характер музыки в Латиноамериканской программе.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
36	25.11.	15.00-16.07	1,5	Отработка и закрепление пройденного материала.	Практическое занятие, тесты	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение, анализ

Модуль 3 «Европейская программа» 42ч

37	27.11.	15.00-15.45	1	История возникновения европейской программы.	Беседа, практикум	Спорт.зал	Опрос, наблюдение
38	30.11.	15.00-16.07	1,5	Медленный вальс. Характер и особенности танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
39	2.12.	15.00-15.45	1	Медленный вальс. Положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
40	4.12.	15.00-15.45	1	Медленный вальс. Основные позиции рук и ног в танце.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
41	7.12.	15.00-16.07	1,5	Медленный вальс. Правый и левый квадраты.	Практическое занятие	Спорт.зал	Опрос, наблюдение
42	9.12.	15.00-	1	Медленный вальс. Правый и левый повороты.	Практическое занятие	Спорт.зал	Опрос, наблюдение

		15. 45					ние
43	11.12.	15. 00- 15. 45	1	Медленный вальс. Спин поворот.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюда ние
44	14.12.	15. 00- 16. 07	1,5	Медленный вальс. Прогрессивное шоссе вправо и влево	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюда ние
45	16.12.	15. 00- 15. 45	1	Медленный вальс. Локстеп, виск.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюда ние
46	18.12.	15. 00- 15. 45	1	Медленный вальс. Техника танца.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Опрос, наблюда ние
47	21.12.	15. 00- 16. 07	1,5	Медленный вальс. Освоение музыкального ритма. Исполнения танца под музыку.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюда ние
48	23.12.	15. 00- 15. 45	1	Медленный вальс. Отработка и закрепление танца под музыку.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюда ние
49	25.12.	15. 00- 15. 45	1	Венский вальс. Характер и особенности танца.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюда ние
50	28.12.	15. 00- 16. 07	1,5	Венский вальс. Положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюда ние
51	30.12.	15. 00- 15. 45	1	Венский вальс. Основные позиции рук и ног в танце	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюда ние
52	11.01	15. 00- 16. 07	1,5	Венский вальс. Техника танца.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюда ние
53	13.01.	15. 00- 15. 45	1	Венский вальс. Диагонали по линии танца.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюда ние
54	15.01.	15. 00- 15. 45	1	Венский вальс. Диагонали против линии танца	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Опрос, наблюда ние
55	18.01.	15. 00 – 16. 07	1,5	Венский вальс. Правые фигуры в левую диагональ.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюда ние
56	20.01.	15. 00 –	1	Венский вальс. Левые фигуры в правую диагональ.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюда

		15. 45					ние
57	22.01.	15. 00- 15. 45	1	Венский вальс. Правый поворот.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагогическое наблюдение
58	25.01.	15. 00- 16. 07	1,5	Венский вальс. Левый поворот.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагогическое наблюдение
59	27.01.	15. 00- 15. 45	1	Венский вальс. Перемена лицом и спиной по линии танца.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагогическое наблюдение
60	29.01.	15. 00- 15. 45	1	Венский вальс. Освоение музыкального ритма.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагогическое наблюдение
61	1.02.	15. 00- 16. 07	1,5	Венский вальс. Исполнения танца под музыку.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагогическое наблюдение
62	3.02.	15. 00- 15. 45	1	Венский вальс. Отработка и закрепление танца под музыку.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагогическое наблюдение
63	5.02.	15. 00- 15. 45	1	Квикстеп. Характер и особенности танца.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагогическое наблюдение
64	8.02.	15. 00- 16. 07	1,5	Квикстеп. Положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагогическое наблюдение
65	10.02.	15. 00- 15. 45	1	Квикстеп. Основные позиции рук и ног в танце.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагогическое наблюдение
66	12.02.	15. 00- 15. 45	1	Квикстеп. Техника танца.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагогическое наблюдение
67	15.02.	15. 00- 16. 07	1,5	Квикстеп. Правый и левый повороты. Медленные и быстрые шаги. Локи и Локстепы	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагогическое наблюдение
68	17.02.	15. 00- 15. 45	1	Квикстеп. Спин поворот.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагогическое наблюдение
69	19.02.	15. 00- 15. 45	1	Квикстеп. Поступательный ход влево и вправо.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагогическое наблюдение
70	22.02.	15. 00- 16. 07	1,5	Квикстеп. Освоение музыкального ритма. Исполнения танца под музыку.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагогическое наблюдение

71	24.02.	15.00-15.45	1	Квикстеп. Отработка и закрепление танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
72	26.02.	15.00-15.45	1	Повторение и закрепление пройденного материала.	Практическое занятие, контрольный тест	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
Модуль 4 «Латиноамериканская программа» 42ч							
73	1.03.	15.00 – 16.07	1,5	Бальный танец. Танцевальная этика. История возникновения латиноамериканской программы.	Практическое занятие, лекция	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
74	3.03.	15.00 – 15.45	1	Самба. Характер и особенности танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
75	5.03.	15.00-15.45	1	Самба. Положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
76	6.03.	15.00-16.07	1,5	Самба. Основные позиции рук и ног в танце.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
77	10.03.	15.00-15.45	1	Самба. Техника танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
78	12.03.	15.00-15.45	1	Самба. Основной ход вперед и назад, боковой ход вправо и влево.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
79	15.03.	15.00-16.07	1,5	Самба. Пружинка. Стационарный ход.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
80	17.03.	15.00-15.45	1	Самба. Виски, повороты	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
81	19.03.	15.00-15.45	1	Самба. Ботафуга.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
82	22.03.	15.00-15.45	1	Самба. Вольта, дропт-вольта.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
83	24.03.	15.00-15.45	1	Самба. Освоение музыкального ритма. Исполнения танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
84	26.03.	15.00-16.07	1,5	Самба. Отработка и закрепление танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	

		07					
85	29.03.	15. 00- 15. 45	1	Ча-Ча-Ча. Характер и особенности танца.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Практиче ское наблюде ние
86	31.03.	15. 00- 15. 45	1	Ча-Ча-Ча. Положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюде ние
87	2.04.	15. 00- 16. 07	1,5	Ча-Ча-Ча. Основные позиции рук и ног в танце.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюде ние
88	5.04.	15. 00- 15. 45	1	Ча-Ча-Ча. Техника танца.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюде ние
89	7.04.	15. 00- 15. 45	1	Ча-Ча-Ча. Основной ход на месте, вперед и назад.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюде ние
90	9.04.	15. 00- 16. 07	1,5	Ча-Ча-Ча. Чеки вправо и влево. Чековые дорожки.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюде ние
91	12.04.	15. 00- 15. 45	1	Ча-Ча-Ча. Обоюдные повороты. Повороты под рукой.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюде ние
92	14.04.	15. 00- 15. 45	1	Ча-Ча-Ча. Веер алимана. Веер клюшка.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюде ние
93	16.04.	15. 00- 16. 07	1,5	Ча-Ча-Ча. Освоение музыкального ритма. . Исполнения танца под музыку.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюде ние
94	19.04.	15. 00- 15. 45	1	Ча-Ча-Ча. Отработка и закрепление танца под музыку.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюде ние
95	21.04.	15. 00- 15. 45	1	Джайв. Характер и особенности танца.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюде ние
96	23.04.	15. 00- 16. 07	1,5	Джайв. Положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюде ние
97	26.04.	15. 00- 15. 45	1	Джайв. Основные позиции рук и ног в танце.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюде ние
98	28.04.	15. 00- 15. 45	1	Джайв. Техника танца.	Практическ ое занятие	Спорт.за л	Педагоги ческое наблюде ние
99	30.04.	15.	1,5	Джайв. Основной ход на месте.	Практическ	Спорт.за	Педагоги

		00-16.07			ое занятие	л	ческое наблюдение
100	5.05.	15.00-15.45	1	Джайв. Шоссе вправо и влево.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
101	7.05.	15.00-16.07	1,5	Джайв. Спин-поворот.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
102	12.05.	15.00-15.45	1	Джайв. Раскрытие в паре.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
103	14.05.	15.00-16.07	1,5	Джайв. Смена мест.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение, опрос
104	17.05.	15.00-15.45	1	Джайв. Стоп энд гоу.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
105	19.05.	15.00-15.45	1	Джайв. Спин-поворот со сменой мест.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
106	21.05.	15.00-16.07	1,5	Джайв. Освоение музыкального ритма. Исполнения танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
107	24.05.	15.00-15.45	1	Джайв. Отработка и закрепление танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Устный опрос, педагогическое наблюдение
108	26.05.	15.00-15.45	1	Повторение, закрепление и отработка пройденного материала	Практическое занятие, контрольный тест	Спорт.зал	Анализ и самоанализ выполненных нормативов
			126 час.				

Четвертый год обучения

№	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1 «Занимательная гимнастика» 20ч							
1	2.09.	16.0	1	Инструктаж по технике безопасности.	Вводное	Спорт.	Опрос,

		0-16.45		Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврике.	занятие. Беседа	зал	анкетирование
2	4.09.	16.00-16.45	1	Тренажные упражнения на коврике. Укрепления мышц спины, кошечка, обезьянка, собачка.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Устный опрос
3	7.09.	16.00-17.07	1,5	Тренажные упражнения на коврике. Упражнения лодочка, коробочка, колечко.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Тест
4	9.09.	16.00-16.45	1	Тренажные упражнения на коврике. Качаем спину в парах. Растягивание мышц спины.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
5	11.09.	16.00-16.45	1	Тренажные упражнения на коврике. Мостик, стойка, планка из положения лёжа.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
6	14.09.	16.00-17.07	1,5	Тренажные упражнения на коврике. Снежки, лягушка передняя обратная, перекаты спереди назад и обратно.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Опрос
7	16.09.	16.00-16.45	1	Тренажные упражнения на коврике. Растяжка мышц тазобедренного сустава. Тянушки в паре и без.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
8	18.09	16.00-16.45	1	Тренажные упражнения на коврике. Выпады с прямой спиной, тянушки. Выпады вперед с наклонами и перекатами назад.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
9	21.09	16.00-17.07	1,5	Тренажные упражнения на коврике. Поперечный и продольный шпагаты.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
10	23.09.	16.00-16.45	1	Тренажные упражнения на коврике. Ласточка, звезда.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
11	25.09.	16.00-16.45	1	Тренажные упражнения на коврике. Наклоны вперед, назад, в стороны.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
12	28.09.	16.00-17.07	1,5	Тренажные упражнения на коврике. Березка, нижний пресс.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
13	30.09.	16.00-16.45	1	Тренажные упражнения на коврике. Укрепление верхнего пресса.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
14	2.10.	16.00-16.45	1	Тренажные упражнения на коврике. Стойка 45, обратная планка, поклоны.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
15	5.10	16.00-17.07	1,5	Тренажные упражнения в партере. Работа над укреплением мышц рук и кистей.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение

		7					ние
16	7.10	16.0 0- 16.4 5	1	Тренажные упражнения в партере. Растяжка и укрепление мышц голеностопов.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
17	9.10.	16.0 0- 16.4 5	1	Тренажные упражнения в партере. Работа стоп при движении по линии танца. Работа руками при движении по линии танца.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
18	12.10.	16.0 0- 16.4 5	1	Тренажные упражнения в партере. Упражнения по кругу со стопами и руками одновременно.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
Модуль 2 «Музыкальная грамота и основы классической хореографии» 10ч							
19	14.10.	16.00- 16.45	1	Сфера применения классической хореографии в СБТ позиций ног и рук.	Практическое занятие, лекция	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
20	16.10	16.00- 16.45	1	Повторение всех позиций ног и рук. Отработка работы рук под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
21	19.10.	16.00- 17.07	1,5	Сфера применения классической хореографии в СБТ позиций ног.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
22	21.10.	16.00- 16.45	1	Повторение пройденного материала. Нахождение главного счета в музыке.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
23	23.10.	16.00- 16.45	1	Отработка работы стоп под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
24	26.10.	16.00- 17.07	1,5	Деление музыки на предложения. Распознавание слабых долей в музыке.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
25	28.10.	16.00- 17.45	1	Опережение счета. Виды музыкального ритма.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
26	30.10.	16.00- 16.45	1	Деление музыки на не равные доли. Деление музыки на равные доли.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
27	2.11.	16.00- 16.45	1	Выход из-за такта и скорость движения. Темп музыки в каждом танце.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
Модуль 3 «Европейская программа» 48ч							
28	6.11.	16.00- 16.45	1	Медленный вальс. Характер и особенности танца. Положение в паре	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
29	9.11.	16.00- 17.	1,5	Медленный вальс. Расстановка пар на паркете. Основные позиции рук и ног в танце	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение

		07					ие
30	11.11.	16. 00- 16. 45	1	Медленный вальс. Правый и левый квадраты. Правый и левый повороты	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
31	13.11.	16. 00- 16. 45	1	Медленный вальс. Спин поворот.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
32	16.11.	16. 00- 17. 07	1,5	Медленный вальс. Прогрессивное шоссэ вправо и влево.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
33	18.11.	16. 00- 16. 45	1	Медленный вальс. Локстеп, виск.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
34	20.11.	16. 00- 16. 45	1	Медленный вальс. Хэзитейшен. Фаловой.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
35	23.11.	16. 00- 17. 07	1,5	Медленный вальс. Слип пивот.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
36	25.11.	16. 00- 16. 45	1	Медленный вальс. Двойной спин.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
38	30.11.	16. 00- 17. 07	1,5	Медленный вальс. Обратный спин.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
39	2.12.	16. 00- 16. 45	1	Медленный вальс. Техника танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
40	4.12.	16. 00- 16. 45	1	Повторение пройденного материала. Освоение музыкального ритма.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
41	7.12.	16. 00- 17. 07	1,5	Медленный вальс. Отработка и закрепление танца под музыку. Исполнения танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Опрос, наблюдение
42	9.12.	16. 00- 16. 45	1	Венский вальс. Характер и особенности танца. Положение в паре.	Практическое занятие	Спорт.зал	Опрос, наблюдение
43	11.12.	16. 00- 16. 45	1	Венский вальс. Расстановка пар на паркете. Основные позиции рук и ног в танце	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
44	14.12.	16. 00- 17. 07	1,5	Венский вальс. Повторение пройденного материала.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
45	16.12.	16.	1	Венский вальс. Техника танца.	Практическое	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение

		00-16.45		Повторение пройденного материала.	ое занятие	л	ческое наблюдение
46	18.12.	16.00-16.45	1	Венский вальс. Диагонали по линии танца. Диагонали против линии танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Опрос, наблюдение
47	21.12.	16.00-17.07	1,5	Венский вальс. Правые фигуры в левую диагональ. Левые фигуры в правую диагональ.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
48	23.12.	16.00-16.45	1	Венский вальс. Правый поворот. Левый поворот.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
49	25.12.	16.00-16.45	1	Венский вальс. Перемена лицом и спиной по линии танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
50	28.12.	16.00-16.45	1	Венский вальс. Освоение музыкального ритма. Исполнения танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
51	30.12.	16.00-16.45	1	Венский вальс. Отработка и закрепление танца под музыку	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
52	11.01	16.00-17.07	1,5	Квикстеп. Характер и особенности танца. Положение в паре.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
53	13.01.	16.00-16.45	1	Квикстеп. Расстановка пар на паркете. Основные позиции рук и ног в танце.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
54	15.01.	16.00-16.45	1	Квикстеп. Техника танца. Счеты и доли. Повторение пройденного материала.	Практическое занятие	Спорт.зал	Опрос, наблюдение
55	18.01.	16.00-17.07	1,5	Квикстеп. Правый и левый повороты.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
56	20.01.	16.00-16.45	1	Квикстеп. Медленные и быстрые шаги. Локи и Локстепы.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
57	22.01.	16.00-16.45	1	Квикстеп. Спин поворот. Поступательный ход влево и вправо.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
58	25.01.	16.00-17.07	1,5	Квикстеп. Кросс шоссе. Ви-6.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
59	27.01.	16.00-16.45	1	Квикстеп. Открытый импульс поворот. Закрытый импульс.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение

		45					ие
60	29.01.	16.00-16.45	1	Квикстеп. Освоение музыкального ритма. Исполнения танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
61	1.02.	16.00-17.07	1,5	Танго. Характер и особенности танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
62	3.02.	16.00-16.45	1	Танго. Положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
63	5.02.	16.00-16.45	1	Танго. Основные позиции рук и ног в танце.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
64	8.02.	16.00-17.07	1,5	Танго. Техника танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
65	10.02.	16.00-16.45	1	Танго. Счеты и доли.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
66	12.02.	16.00-16.45	1	Танго. Правый и левый повороты. Звено, прогрессивный шаг.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
67	15.02.	16.00-17.07	1,5	Танго. Фостэп. Файвстэп.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
68	17.02.	16.00-16.45	1	Танго. Свивл, локи и поворотные локи.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
69	19.02.	16.00-16.45	1	Танго. Освоение муз. Ритма и исполнения танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
Модуль 4 «Латиноамериканская программа» 48ч							
70	22.02.	16.00-17.07	1,5	Самба. Характер и особенности танца. Положение в паре.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
71	24.02.	16.00-16.45	1	Самба. Расстановка пар на паркете. Основные позиции рук и ног в танце.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
72	26.02.	16.00-16.45	1	Самба. Техника танца. Повторение пройденного материала.	Практическое занятие, тест	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
73	1.03.	16.00-17.07	1,5	Самба. Пружинка. Стационарный ход. Основной ход вперед и назад, боковой ход вправо и влево.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение

74	3.03.	16.00-16.45	1	Самба. Виски, повороты. Ботафуга.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
75	5.03.	16.00-16.45	1	Самба. Вольта, дропт-вольта.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
76	6.03.	16.00-17.07	1,5	Самба. Разновидности ботафуг. Вольта, мэйпул	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
77	10.03.	16.00-16.45	1	Самба. Локи верхние и нижние. Круазада локи. Караоке ранз	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
78	12.03.	16.00-16.45	1	Самба. Освоение музыкального ритма. Исполнения танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
79	15.03.	16.00-17.07	1,5	Самба. Отработка и закрепление танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
80	17.03.	16.00-16.45	1	Ча-Ча-Ча. Характер и особенности танца. Положение в паре.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
81	19.03.	16.00-16.45	1	Ча-Ча-Ча. Расстановка пар на паркете. Основные позиции рук и ног в танце.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
82	22.03.	16.00-17.07	1,5	Ча-Ча-Ча. Техника танца. Повторение пройденного материала.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
83	24.03.	16.00-16.45	1	Ча-Ча-Ча. Основной ход на месте, вперед и назад. Чеки вправо и влево. Чековые дорожки.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
84	26.03.	16.00-16.45	1	Ча-Ча-Ча. Обоюдные повороты. Повороты под рукой. Веер алимана. Веер клюшка	Практическое занятие	Спорт.зал	
85	29.03.	16.00-17.07	1,5	Ча-Ча-Ча. Спот поворот, повороты на трех шагах.	Практическое занятие	Спорт.зал	Практическое наблюдение
86	31.03.	16.00-16.45	1	Ча-Ча-Ча. Волчок левый. Волчок правый.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
87	2.04.	16.00-16.45	1	Ча-Ча-Ча. Изменённые основные шаги.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
88	5.04.	16.00-	1,5	Ча-Ча-Ча. Освоение музыкального ритма. Исполнения танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое

		17.07		Отработка и закрепление танца под музыку.			наблюдение
89	7.04.	16.00-16.45	1	Джайв. Характер и особенности танца. Положение в паре.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
90	9.04.	16.00-16.45	1	Джайв. Расстановка пар на паркете. Основные позиции рук и ног в танце.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
91	12.04.	16.00-17.07	1,5	Джайв. Техника танца. Повторение пройденного материала.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
92	14.04.	16.00-16.45	1	Джайв. Основной ход на месте. Шоссе вправо и влево.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
93	16.04.	16.00-16.45	1	Джайв. Спин-поворот. Смена мест. Джайв. Стоп энд гоу.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
94	19.04.	16.00-17.07	1,5	Джайв. Раскрытие в паре. Спин-поворот со сменой мест.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
95	21.04.	16.00-16.45	1	Джайв. Чикен ход.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
96	23.04.	16.00-16.45	1	Джайв. Смена рук за спиной. Измененный основной ход.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
97	26.04.	16.00-17.07	1,5	Джайв. Освоение музыкального ритма. Исполнения танца под музыку. Отработка и закрепление танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
98	28.04.	16.00-16.45	1	Румба. Характер и особенности танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
99	30.04.	16.00-17.07	1,5	Румба. Положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
100	5.05.	16.00-17.07	1,5	Румба. Основные позиции рук и ног в танце.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
101	7.05.	16.00-17.07	1,5	Румба. Техника танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
102	12.05.	16.00-16.45	1	Румба. Основной ход вперед и назад. 1ч	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение

103	14.05.	16.00-16.45	1	Румба. Разновидности чеков. Чековая дорожка.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение, опрос
104	17.05.	16.00-17.07	1,5	Румба. Алимана повороты, правые и левые повороты.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
105	19.05.	16.00-16.45	1	Румба. Хлыст, волчки, открытые дверцы.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
106	21.05.	16.00-16.45	1	Румба. Освоение музыкального ритма.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
107	24.05.	16.00-17.07	1,5	Румба. Отработка и закрепление танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Устный опрос, педагогическое наблюдение
108	26.05.	16.00-16.45	1	Румба. Исполнения танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Устный опрос, педагогическое наблюдение
109	28.05	16.00-17.07	1,5	Отработка, закрепление и повторение пройденного материала.	Практическое занятие, контрольный тест	Спорт.зал	Анализ и самоанализ выполненных нормативов
			126 час.				

Пятый год обучения

№	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1 «Занимательная гимнастика» 12ч							
1	2.09.	17.00 – 17:45	1	Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврике	Вводное занятие. Беседа	Спорт.зал	Опрос, анкетирование
2	4.09.	17.00 – 17.45	1	Тренажные упражнения на коврике. Укрепления мышц спины, кошечка, обезьянка, собачка. Упражнения лодочка, коробочка, колечко.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Устный опрос
3	7.09.	17.00 –	1,5	Тренажные упражнения на коврике. Растягивание мышц спины.	Практическое занятие,	Спорт.зал	Тест

		18.07			игра		
4	9.09.	17.00 – 17:45	1	Тренажные упражнения на коврик. Снежки, лягушка передняя обратная, перекаты спереди назад и обратно.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
5	11.09.	17.00 – 17.45	1	Тренажные упражнения на коврик. Растяжка мышц тазобедренного сустава. Тянушки в паре и без.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
6	14.09.	17.00 – 18.07	1,5	Тренажные упражнения на коврик. Березка, нижний пресс, укрепление верхнего пресса.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Опрос
7	16.09.	17.00 – 17:45	1	Тренажные упражнения на коврик. Стойка 45, обратная планка, поклоны.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
8	18.09	17.00 – 17.45	1	Тренажные упражнения на коврик. Упражнения на укрепления шейного отдела.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
9	21.09	17.00 – 18.07	1,5	Занятие 10. Тренажные упражнения на коврик. Работа над укреплением мышц рук и кистей.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
10	23.09.	17.00 – 17:45	1	Тренажные упражнения на коврик. Растяжка и укрепление мышц голеностопов.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
11	25.09.	17.00 – 17.45	1	Тренажные упражнения на коврик. Работа руками и стопами при движении по линии танца.	Практическое занятие, игра	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение

Модуль 2 «Классической хореография» 12ч

12	28.09.	17.00 – 18.07	1,5	Сфера применения классической хореографии в СБТ позиций рук и ног.	Практическое занятие, лекция	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
13	30.09.	17.00 – 17:45	1	Повторение всех позиций ног и рук.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
14	2.10.	17.00 – 17.45	1	Отработка работы рук под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
15	5.10	17.00 – 18.07	1,5	Отработка работы стоп под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
16	7.10	17.00 – 17:45	1	Повторение пройденного материала. Нахождение главного счета в музыке.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
17	9.10.	17.00 – 17.45	1	Деление музыки на предложения. Распознавание слабых долей в музыке.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
18	12.10.	17.00 –	1	Опережение счета. Виды музыкального	Практическое	Спорт.зал	Педагогическое

		18.07	, 5	ритма.	ое занятие	л	ческое наблюдение
19	14.10.	17.00 – 17:45	1	Деление музыки на не равные доли. Деление музыки на равные доли.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
20	16.10	17.00 – 17:45	1	Выход из-за такта и скорость движения. Темп музыки в каждом танце.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
21	19.10.	17.00 – 18.07	1, 5	Работа рук с музыкальным сопровождением. Работа стоп под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
Модуль 3 «Европейская программа» 51ч							
22	21.10.	17.00 – 17:45	1	Медленный вальс. Характер и особенности танца. Положение в паре	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
23	23.10.	17.00 – 17:45	1	Медленный вальс. Правый и левый квадраты. Правый и левый повороты	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
24	26.10.	17.00 – 18.07	1, 5	Медленный вальс. Спин поворот. Прогрессивное шоссэ вправо и влево.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
25	28.10.	17.00 – 17:45	1	Медленный вальс. Локстеп, виск. Хэзитейшен. Фаловой.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
26	30.10.	17.00 – 17:45	1	Медленный вальс. Слип пивот и упражнения с ними. Двойной спин. Обратный спин.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
27	2.11.	17.00 – 18.07	1, 5	Медленный вальс. Отработка техника танца. Повторение пройденного материала. Освоение музыкального ритма.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
28	6.11.	17.00 – 17:45	1	Медленный вальс. Повторение пройденного материала. Линии и диагонали танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
29	9.11.	17.00 – 18.07	1, 5	Медленный вальс. Самостоятельное составление композиции.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
30	11.11.	17.00 – 17:45	1	Отработка и закрепление танца под музыку. Исполнения танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
31	13.11.	17.00 – 17:45	1	Танго. Характер и особенности танца. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Основные позиции рук и ног в танце.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
32	16.11.	17.00 – 18.07	1, 5	Танго. Техника танца. Шаги по линии танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение

			5				наблюдение
33	18.11.	17.00 – 17:45	1	Танго. Правый и левый повороты.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
34	20.11.	17.00 – 17:45	1	Танго. Фостэп. Файвстэп.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
35	23.11.	17.00 – 18.07	1, 5	Танго. Музыкальные счета и доли.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
36	25.11.	17.00 – 17:45	1	Танго. Звено, прогрессивный шаг.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
38	30.11.	17.00 – 18.07	1, 5	Танго. Освоение муз. Ритма и исполнения танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
39	2.12.	17.00 – 17:45	1	Танго. Свивл, локи и поворотные локи.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
40	4.12.	17.00 – 17:45	1	Танго. Отработка и закрепление танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
41	7.12.	17.00 – 18.07	1, 5	Венский вальс. Характер и особенности танца. Положение в паре.	Практическое занятие	Спорт.зал	Опрос, наблюдение
42	9.12.	17.00 – 17:45	1	Венский вальс. Расстановка пар на паркете. Основные позиции рук и ног в танце	Практическое занятие	Спорт.зал	Опрос, наблюдение
43	11.12.	17.00 – 17:45	1	Венский вальс. Повторение пройденного материала.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
44	14.12.	17.00 – 18.07	1, 5	Венский вальс. Основы техники танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
45	16.12.	17.00 – 17:45	1	Венский вальс. Диагонали по линии танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
46	18.12.	17.00 – 17:45	1	Венский вальс. Диагонали против линии танца	Практическое занятие	Спорт.зал	Опрос, наблюдение
47	21.12.	17.00 – 18.07	1, 5	Венский вальс. Перемена лицом и спиной по линии танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
48	23.12.	17.00 – 17:45	1	Венский вальс. Правый поворот. Левый поворот. Правые фигуры в левую диагональ. Левые фигуры в правую	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение

				диагональ.			ние
49	25.12.	17.00 – 17.45	1	Венский вальс. Освоение музыкального ритма. Исполнения танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
50	28.12.	17.00 – 18.07	1, 5	Квикстеп. Характер и особенности танца. Положение в паре.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
51	30.12.	17.00 – 17:45	1	Квикстеп. Расстановка пар на паркете. Основные позиции рук и ног в танце.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
52	11.01	17.00 – 18.07	1, 5	Квикстеп. Техника танца. Счеты и доли. Повторение пройденного материала.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
53	13.01.	17.00 – 17:45	1	Квикстеп. Правый и левый повороты. Медленные и быстрые шаги. Локи и Локстепы. Спин поворот.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
54	15.01.	17.00 – 17.45	1	Квикстеп. Поступательный ход влево и вправо.	Практическое занятие	Спорт.зал	Опрос, наблюдение
55	18.01.	17.00 – 18.07	1, 5	Квикстеп. Кросс шоссе. Ви-6. Открытый и закрытый импетус поворот.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
56	20.01.	17.00 – 17:45	1	Квикстеп. Повторение музыкального ритма. Составление композиции.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
57	22.01.	17.00 – 17.45	1	Квикстеп. Отработка и закрепление танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
58	25.01.	17.00 – 18.07	1, 5	Квикстеп. Исполнения и закрепление танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
59	27.01.	17.00 – 17:45	1	Медленный фокстрот. Характер и особенности танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
60	29.01.	17.00 – 17.45	1	Медленный фокстрот. Положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
61	1.02.	17.00 – 18.07	1, 5	Медленный фокстрот. Основные позиции рук и ног в танце. Техника танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
62	3.02.	17.00 – 17:45	1	Медленный фокстрот. Правильные спуски и подъемы в корпусе и стопах. Разновидности работы стопы с паркетом.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
63	5.02.	17.00 – 17.45	1	Медленный фокстрот. Музыкальный ритм, счеты и доли в танце.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое

							наблюдение
64	8.02.	17.00 – 18.07	1, 5	Медленный фокстрот. Фигуры: Основной шаг, шаг перо, тройной шаг, проходящие шаги.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
65	10.02.	17.00 – 17:45	1	Медленный фокстрот. Отработка и закрепление танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
66	12.02.	17.00 – 17.45	1	Медленный фокстрот. Исполнения и закрепление танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
Модуль 4 «Латиноамериканская программа» 51ч							
67	15.02.	17.00 – 18.07	1, 5	Самба. Характер и особенности танца. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Основные позиции рук и ног в танце.	Практическое занятие, лекция	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
68	17.02.	17.00 – 17:45	1	Самба. Техника танца. Повторение пройденного материала.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
69	19.02.	17.00 – 17.45	1	Самба. Виски, повороты, ботафуга. Вольта, дропт-вольта.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
70	22.02.	17.00 – 18.07	1, 5	Самба. Разновидности ботафуг. Вольта, мэйпул.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
71	24.02.	17.00 – 17:45	1	Самба. Локи верхние и нижние. Караоке ранз.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
72	26.02.	17.00 – 17.45	1	Самба. Круазада локи.	Практическое занятие, тест	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
73	1.03.	17.00 – 18.07	1, 5	Самба. Освоение музыкального ритма. Дробный счет.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
74	3.03.	17.00 – 17:45	1	Самба. Деление музыки на слабые и сильные доли.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
75	5.03.	17.00 – 17.45	1	Самба. Повторение и исполнения танца. Отработка и закрепление танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
76	6.03.	17.00 – 18.07	1, 5	Ча-Ча-Ча. Характер и особенности танца. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Основные позиции рук и ног в танце.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
77	10.03.	17.00 – 17:45	1	Ча-Ча-Ча. Техника танца. Повторение пройденного материала.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение

							ние
78	12.03.	17.00 – 17.45	1	Ча-Ча-Ча. Основной ход на месте, вперед и назад. Чеки вправо и влево. Чековые дорожки.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
79	15.03.	17.00 – 18.07	1, 5	Ча-Ча-Ча. Веер алимана. Веер клюшка.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
80	17.03.	17.00 – 17:45	1	Ча-Ча-Ча. Обоюдные повороты, спот поворот, повороты на трех шагах.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
81	19.03.	17.00 – 17.45	1	Ча-Ча-Ча. Волчок правый и левый.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
82	22.03.	17.00 – 18.07	1, 5	Ча-Ча-Ча. Локи, локстепы, три ча-ча.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
83	24.03.	17.00 – 17:45	1	Ча-Ча-Ча. Повторение музыкального ритма. Дробный счет.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
84	26.03.	17.00 – 17.45	1	Ча-Ча-Ча. Отработка, закрепление и исполнение танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	
85	29.03.	17.00 – 18.07	1, 5	Румба. Характер и особенности танца. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Основные позиции рук и ног в танце.	Практическое занятие	Спорт.зал	Практическое наблюдение
86	31.03.	17.00 – 17:45	1	Румба. Повторение техники танца.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
87	2.04.	17.00 – 17.45	1	Румба. Основной ход вперед, назад и на месте.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
88	5.04.	17.00 – 18.07	1, 5	Румба. Разновидности чеков. Чековая дорожка.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
89	7.04.	17.00 – 17:45	1	Румба. Алимана повороты, правые и левые повороты.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
90	9.04.	17.00 – 17.45	1	Румба. Хлыст, волчки, открытые дверцы.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
91	12.04.	17.00 – 18.07	1, 5	Румба. Освоение музыкального ритма.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
92	14.04.	17.00 – 17:45	1	Румба. Задержка музыкального ритма, деление музыки.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение

93	16.04.	17.00 – 17.45	1	Румба. Отработка, закрепление и исполнение танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
94	19.04.	17.00 – 18.07	1,5	Джайв. Характер и особенности танца. Положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
95	21.04.	17.00 – 17:45	1	Джайв. Основные позиции рук и ног в танце.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
96	23.04.	17.00 – 17.45	1	Джайв. Повторение техники танца. Повторение пройденного материала.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
97	26.04.	17.00 – 18.07	1,5	Джайв. Основной ход на месте. Шоссе вправо и влево. Смена мест.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
98	28.04.	17.00 – 17:45	1	Джайв. Спин-поворот. Стоп энд гоу. Раскрытие в паре. Спин-поворот со сменой мест.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
99	30.04.	17.00 – 17.45	1	Джайв. Чикен ход. Раскручивание.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
100	5.05.	17.00 – 18.07	1,5	Джайв. Смена рук за спиной. Измененный основной ход.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
101	7.05.	17.00 – 17.45	1	Джайв. Освоение музыкального ритма. Кик и Кик бол чендж	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
102	12.05.	17.00 – 17:45	1	Джайв. Отработка, закрепление исполнение танца под музыку.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
103	14.05.	17.00 – 17.45	1	Пасадобль. Характер и особенности танца. 1ч	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение, опрос
104	17.05.	17.00 – 18.07	1,5	Занятие 42. Пасадобль. Положение в паре. Расстановка пар на паркете.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
105	19.05.	17.	1	Пасадобль. Основные позиции рук и ног в	Практическое	Спорт.зал	Педагогическое

		00 – 17: 45		танце. Построение корпуса в танце по отношению к паркету.	е занятие	л	ческое наблюдение
106	21.05.	17. 00 – 17. 45	1	Пасадобль. Апель. Плащ – поворот.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
107	24.05.	17. 00 – 18. 07	1,5	Пасадобль. Расхождение. Цыплячий ход.	практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
108	26.05.	17. 00 – 17: 45	1	Пасадобль. Освоение музыкального ритма.	Практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
109	28.05.	17. 00 – 17. 45	1	Пасадобль. Отработка и закрепление танца. Исполнение танца под музыку.	практическое занятие	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
110	31.05	17. 00 – 17. 45	1	Отработка, повторение и закрепление пройденного материала.	Практическое занятие, контрольный тест	Спорт.зал	Анализ и самоанализ выполненных нормативов
			126 час.				