



ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

РЕГИОНАЛЬНЫЙ МОДЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

«Согласовано»

Заведующий по учебно-воспитательной работе

В.И. Гаврилова

« 14 » сентября 2023г .

Основы танцевального спорта

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

по танцевальному спорту

«Гармония танцевального спорта и искусства»

Группа: 4 СрГ(Б) (3 г.о.)

2 СрГ(Б) с 11.09.2023

ТСК «Пионер»

отделения танцевального спорта

Срок реализации программы: 1 сентября – 30 июня

Кол-во учебных недель: 40

Всего академических часов

по учебному плану: 120

Кол-во ч/нед: 3

Тренер-преподаватель:

Алиско В.Ю.

2023-2024 учебный год
Пояснительная записка
Пояснительная записка

1. Область применения программы

Рабочая программа является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по танцевальному спорту «Гармония танцевального спорта и искусства» ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер», предназначена для детей от 5 до 8 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 2 года и более в объеме 240 часов. Программа реализуется на базовом уровне сложности. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 занятию по 45 мин.

На базовый уровень принимаются обучающиеся без предъявления специальных требований. На базовый уровень зачисляются все желающие заниматься танцевальным спортом, согласно медицинским показаниям к занятиям спортом

Описание рабочей программы:

1 – 2-ой год обучения базового уровня обуславливается дальнейшим изучением отечественной программы и постепенным знакомством с основами международной программы танцевального спорта. Затем осуществляется полный переход на международную программу.

Основная задача уровня сводится к технико-тактическому усовершенствованию базы спортивного танца, дальнейшему формированию и развитию пространственных представлений, музыкально-ритмических навыков, развитию координации движений, пластичности, выработке умений соотносить движения с музыкой, развитием эмоциональной сферы ребенка, творческого воображения и фантазии. Воспитывается стойкий интерес к занятиям спортивными танцами и спортом вообще.

Базовый уровень предполагает самостоятельную работу воспитанников, где помощь педагога содействует выработке у них навыков самостоятельной деятельности.

В конце учебного года показать полученные знания воспитанники смогут на открытых уроках, отчетных концертах, клубных, городских и областных турнирах по танцевальному спорту.

Промежуточная аттестация по основам танцевального спорта проводится по итогам каждого полугодия в форме открытого урока. В конце года возможно участие в отчетном концерте. Обучающимся, которые к окончанию учебного года не смогут успешно освоить дисциплину, рекомендуется повторить программу.

В течение учебного года обучающиеся изучают дисциплину «Основы танцевального спорта», которая является важнейшим этапом развития будущих спортсменов по виду танцевальный спорт. Процесс обучения характеризуется нацеленностью на изучение базовой техники исполнения танцевальных фигур, а также формирование основ пространственного восприятия танцевального зала, навыков поступательного движения по площадке. Во время освоения дисциплины развиваются общефизические способности каждого ребенка, формируются основные принципы дисциплины в теле, осанка. Приобретаются навыки координации, культуры общения между партнерами, эмоциональная отзывчивость. Нарбатывается способность передавать в движении стиливые особенности различной по характеру музыки, разнообразие темпов и ритмов, приобретается основа хорошей манеры исполнения танцевальных движений.

Дисциплина «Основы танцевального спорта» включает в себя изучение техники базовых комбинаций фигур, исполняемых в танцах международной программы, необходимых для выступления на соревнованиях по соответствующим классам мастерства. Второй год обучения: в классах мастерства «Н-2» (Медленный вальс и Самба, Медленный вальс и Ча-ча-ча), «Н-4» (Медленный вальс, Квикстеп, Самба, Ча-ча-ча), Третий год обучения: в классе мастерства «Е» (Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп, Самба, Ча-ча-ча, Джайв).

Форма обучения – очная.

Форма реализации - с применением дистанционных образовательных технологий. Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видео-файлов, презентаций, тестовых заданий и т. д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившиеся условия образовательной деятельности.

Материалы для изучения и вспомогательные материалы размещаются

в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «ПИОНЕР ОНЛАЙН», занятия проходят в формате видеоконференцсвязи через сервисы Zoom, Google Meet, Skype. Так же при необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися. Видеоуроки могут отправляться обучающимся по электронной почте.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber или направленных по электронной почте.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;
- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;
- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

2. Цель рабочей программы

Массовое привлечения детей к занятиям танцевальным спортом и всестороннее развитие личности учащихся отделения танцевального спорта ГАУ ДО ТО ДТиС «Пионер»

3. Задачи дисциплины/уровня освоения/модуля:

Образовательные:

1. сформировать специальные знания, умения и навыки по танцевальному спорту и физической культуре;
2. положить начало познавательному интересу к мировой культуре и традициям спортивного танца;
3. изучить историю танцевальной культуры

Развивающие:

1. раскрыть творческую активность, стремление к самообразованию;
2. развить художественный вкус, музыкальные и творческие способности; физические качества
3. развить эмоционально-ценностный и коммуникативный опыт;
4. развить эстетику и этику поведения;
5. развить музыкальные способности – музыкальный слух, чувство ритма, музыкальную память и воображение;
6. развить хореографические способности детей до уровня, позволяющего им в дальнейшем продолжить обучение в профессиональных хореографических учреждениях.

Воспитательные:

1. воспитать художественный вкус и культуру общения;
2. сформировать нормы здорового образа жизни через пропаганду танцевального спорта
3. воспитать умение контролировать свое поведение, рефлексию своих действий
4. сформировать правильные понятия сценической культуры и взаимоотношений с партнерами и в коллективе
5. сформировать потребность ребенка в самостоятельном художественно-творческом труде
6. вовлечь детей и их родителей в совместную деятельность общественно-творческого процесса по развитию танцевального спорта в Тюменской области

4. Ожидаемые результаты:

Образовательные:

- уметь самостоятельно определять основной метроритмический рисунок в музыке танцев отечественной и международной программ и адекватно воспроизводить его в танцевальной форме.
- уметь уверенно выполнять основные элементы и упражнения партерной гимнастики с усложнённой координацией движений.

- уметь ориентироваться в репетиционном, сценическом ограниченном пространстве, в основных танцевальных рисунках – фигурах, двигаться по линии танца, против линии танца.
- уметь исполнить танцы «отечественной программы» естественно без напряжения
- уметь исполнять базовые фигуры танцев «международной программы»
- знать и уметь правильно занимать исходное положение в танцах отечественной программы, следить за осанкой и координацией движений рук и ног.
- знать основные исходные положения для корпуса, рук, ног, головы в европейских и латиноамериканских танцах.
- уметь переносить вес с одной ноги на другую; поочередно выбрасывать ноги вперед на прыжке; делать шаг на всю ступню на месте и при кружении; мягко подниматься и опускаться в медленном вальсе, показывать «пружинистый» характер в самбе.

Развивающие:

- уметь вместе двигаться в парах вперед, назад, в сторону. приобрести навыки ведения в паре
- уметь двигаться с правой и левой ноги вперед, в сторону, делать поворот в правую и левую сторону;
- уметь выделять сильную и слабую долю в музыке.
- изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца; выразить образ в разном эмоциональном состоянии веселья, грусти.

Воспитательные:

- быть работоспособными, готовыми к физическим нагрузкам, иметь навыки общей культуры.

5. Контроль усвоения теоретического материала на базовом уровне осуществляется путем проведения промежуточной аттестации по основам танцевального спорта по итогам каждого полугодия в форме открытого урока. В конце года возможно участие в отчетном концерте. Обучающимся, которые к окончанию учебного года не смогут успешно освоить дисциплину, рекомендуется повторить программу. Показать полученные знания воспитанники смогут на открытых уроках, отчетных концертах, клубных, городских и областных турнирах по танцевальному спорт

Календарно-тематический план занятий
Группа: 2, 4 СрГ, базовый уровень

| Ме-сяц | № занятия | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Раздел подготовки, тема | Форма текущего контроля | Примечания |
|----------|-----------|--------------------------|---------------|--|--|---|------------|
| СЕНТЯБРЬ | 1 | 2 СрГ(Б) 17.10-17.55 | групповая | 1 | Вводное занятие. Правила Танцевального этикета. Техника безопасности. | Проверочные задания, показательные выступления анализ спортивных достижений | к № 218 |
| | 2 | | групповая | 1 | Позиции рук. Учебные позиции в паре. Закрытая позиция в т. Самба и Ча-ча-ча. Расстояние между партнером и партнершей. Расположение веса. Позиция рук в т. М. Вальс | | |
| | 3 | 4 СрГ(Б) 19.00-19.45 | групповая | 1 | Позиции ног. Понятие спуска и подъема. Позиции ступней в т. М. Вальс: вперед, назад, в сторону, в сторону и немного назад, ЛН приставляется к ПН, приставляется к ЛН, с весом, без веса, диагонально вперед и назад, сбоку партнерши, ППДК, ПДК, ПП, позиция фоллэвэй. | к № 218 | |
| | 4 | | групповая | 1 | Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса. Положение корпуса в т. М. Вальс. Баланс тела. | | |
| | 5 | | групповая | 1 | Изучение основных фигур танца Медленный вальс. построение шагов и направлений. | к № 218 | |
| | 6 | | групповая | 1 | - закрытая перемена с ПН, закрытая перемена с ЛН - правый поворот, левый поворот | | |
| | 7 | | групповая | 1 | Понятие ведения в паре. | | |
| | | 8 | | групповая | 1 | Ритмическая мозаика. Музыкальность. Понятие сильная и слабая доля. Количество и длительность долей в такте т. М. Вальс. Медленный вальс - 3/4, 3 удара в такте, 3 четверти. | к № 218 |
| | | | | | | Ориентация на танцевальной площадке. Выход на танцевальную площадку. Расположение пары на танцевальном паркете. | |
| | | 9 | | групповая | 1 | Освоение танцевальных вариаций т. Медленный вальс. Мини комбинация т. М. Вальс | к № 218 |
| | | | | | | Эмоционально-артистическая подача в танце. | |
| | | 11 | | групповая | 1 | Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю. Понятие шахматный порядок, круг, квадрат. | к № 218 |
| 12 | | групповая | 1 | Позиции рук. Учебные позиции в паре. Открытая позиция в т. Ча-ча-ча. 3 различных позиции рук. Расстояние между партнером и партнершей. | к № 218 | | |

| | | | | | | | | Достижений | | | | |
|---------|----|-------------------------|-----------|---|---|---------|--|------------|--|--|--|--|
| ОКТАБРЬ | 13 | 2 СрГ(Б) 17.10-17.55 | групповая | 1 | - Поворот на месте ВЛ Позиции ног. Понятие спуска и подъема. Что такое подъем и снижение. БПС (без подъема ступни). Несколько типов подъемов и снижений в т. М. Вальс. | к № 218 | | | | | | |
| | 14 | 4 СрГ(Б) 19.00-19.45 | групповая | 1 | Ритмическая мозаика. Музыкальность. Количество и длительность долей в такте т. Квикстеп. Квикстеп- 4/4, 4 удара в такте, 4 четверти. | к № 218 | | | | | | |
| | 15 | | групповая | 1 | Изучение основных фигур т. Квикстеп. - четвертной поворот ВП, четвертной поворот ВЛ - типпл шассе ВП на углу зала, вдоль стены зала - типпл шассе ВЛ | к № 218 | | | | | | |
| | 16 | | групповая | 1 | Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса. | к № 218 | | | | | | |
| | 17 | | групповая | 1 | Положение корпуса в т. Квикстеп. | к № 218 | | | | | | |
| | 18 | | групповая | 1 | Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю. Понятие диагональ. | к № 218 | | | | | | |
| | 19 | 2 СрГ(Б) 17.10-17.55 | групповая | 1 | Понятие ведения в паре | к № 218 | | | | | | |
| | 20 | 4 СрГ(Б) 19.00-19.45 | групповая | 1 | Ритмическая мозаика. Музыкальность. Понятие сильная и слабая доля. Музыкальный размер т. Самба - 2/4, акцент на 2 долю каждого музыкального такта. | к № 218 | | | | | | |
| | 21 | | групповая | 1 | Ориентация на танцевальной площадке. Уход с танцевальной площадки. Награждение. | к № 218 | | | | | | |
| | 22 | | групповая | 1 | Освоение танцевальных вариаций т. Квикстеп. Мини вариация т. Квикстеп. | к № 218 | | | | | | |
| | 23 | | групповая | 1 | Эмоционально-артистическая подача в танце. Позиции рук. Учебные позиции в паре. | к № 218 | | | | | | |
| | 24 | | групповая | 1 | Позиции рук: в сторону и вытянута, в сторону и подведена к корпусу, вперед и подведена к корпусу - накрест и подведена к корпусу - в сторону и слегка подведена к корпусу | к № 218 | | | | | | |
| | 25 | 2 СрГ(Б) 17.10-17.55 | групповая | 1 | Позиции ног. Учебные позиции в паре. Позиции ступней в т. Квикстеп: вперед, назад, в сторону, в сторону и немного назад, ЛН приставляется к ПН, приставляется к ЛН, с весом, без веса, диагонально вперед и назад, сбоку партнерши, ППДК, ПДК, ПП, позиция фоллзвэй. | к № 218 | | | Проверочные задания, показательные выступления | | | |
| | 26 | | групповая | 1 | Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса. Постановка корпуса в т. Самба. Положение корпуса лицом или спиной. Изучение основных фигур т. Самба. Построение шагов и направлений. | к № 218 | | | анализ спортивных достижений | | | |

| | | | | | | | |
|--|----|-------------------------|-----------|-----------|---|--|---|
| ДЕКАБРЬ | 27 | 4 СрГ(Б) 19.00-19.45 | групповая | 1 | - основное движение с ПН, основное движение с ЛН - виски ВП и ВЛ, основной ход сбоку - баунс самбы, боковой ход самбы | Проверочные задания, показательные выступления | к № 218 |
| | | | | | | | |
| | 28 | 2 СрГ(Б) 17.10-17.55 | групповая | 1 | Ритмическая мозаика. Музыкальность. Понятие сильная и слабая доля. Музыкальный размер т. Ча-ча-ча - 4/4, темп - 30 тактов в минуту. | анализ спортивных достижений | к № 218 |
| | | | | | | | |
| | 29 | 4 СрГ(Б) 19.00-19.45 | групповая | 1 | Правильная постановка корпуса на определенный танец. | к № 218 | |
| | | | | | | | Освоение танцевальных вариаций т. Самба. |
| | 30 | | | групповая | 1 | Мини вариация т. Самба из основных фигур. | к № 218 |
| | | | | | | | |
| | 31 | | | групповая | 1 | Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю. | к № 218 |
| | | | | | | | |
| | 32 | | | групповая | 1 | Позиции рук. Учебные позиции в паре. | к № 218 |
| | | | | | | | |
| | 33 | | | групповая | 1 | Позиции ног. Понятие спуска и подъема. | к № 218 |
| | | | | | | | |
| | 34 | | | групповая | 1 | Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса. | к № 218 |
| | | | | | | | |
| | 35 | | | групповая | 1 | Изучение основных фигур т. Самба. Построение шагов и направлений. | к № 218 |
| | | | | | | | |
| | 36 | | | групповая | 1 | - поворот под рукой, вольта ВП, вольта ВЛ | к № 218 |
| Ритмическая мозаика. Музыкальность. Понятие сильная и слабая доля. | | | | | | | |
| 37 | | 2 СрГ(Б) 17.10-17.55 | групповая | 1 | Количество и длительность долей в такте т. М.Вальс. Медленный вальс - 3/4, 3 удара в такте, 3 четверти. | к № 218 | |
| | | | | | | | Ориентация на танцевальной площадке. |
| 38 | | 4 СрГ(Б) 19.00-19.45 | групповая | 1 | Выход пар на паркет по заходам. | к № 218 | |
| | | | | | | | Освоение танцевальных вариаций т. Ча-ча-ча. |
| 39 | | | групповая | 1 | Мини вариация т. Ча-ча-ча | к № 218 | |
| | | | | | | | |

| | | | | |
|----|-----------|---|--|---------|
| 40 | групповая | 1 | Эмоционально-артистическая подача в танце. | к № 218 |
| 41 | групповая | 1 | Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю. | к № 218 |
| 42 | групповая | 1 | Переход из диагональной линии в круг, 2 круга. | к № 218 |
| 43 | групповая | 1 | Позиции рук. Учебные позиции в паре. Позиция фоллзвэй в т. Ча-ча-ча. | к № 218 |
| 44 | групповая | 1 | Позиции ног. Понятие спуска и подъема. Что такое подъем и снижение. БПС (без подъема ступни). Несколько типов подъемов и снижений в т. М. Вальс. | к № 218 |
| 45 | групповая | 1 | Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса. Положение корпуса в т. М. Вальс. Баланс тела. | к № 218 |
| 46 | групповая | 1 | Изучение основных фигур т. М.Вальс. Построение шагов и направлений. - закрытая перемена с ПН, закрытая перемена с ЛН - правый поворот, левый поворот | к № 218 |
| 47 | групповая | 1 | Понятие ведения в паре. Ритмическая мозаика. Музыкальность. Понятие сильная и слабая доля. Количество и длительность долей в такте т. Квикстеп. Квикстеп- 4/4, 4 удара в такте, 4 четверти. | к № 218 |
| 48 | групповая | 1 | Ориентация на танцевальной площадке. Правильное движение во время исполнения танца. | к № 218 |
| 49 | групповая | 1 | Освоение танцевальных вариаций т. М. Вальс. тренинг т. М. Вальс | к № 218 |
| 50 | групповая | 1 | Вводное занятие. Правила Танцевального этикета. Техника безопасности. | к № 218 |
| 51 | групповая | 1 | Эмоционально-артистическая подача в танце. | к № 218 |
| 52 | групповая | 1 | Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю. Построение из двух кругов в две вертикальные линии | к № 218 |
| 53 | групповая | 1 | Позиции рук. Учебные позиции в паре. Промежный самба ход в т. Самба. | к № 218 |
| 54 | групповая | 1 | Позиции ног. Понятие спуска и подъема. ППДК, ПДК. | к № 218 |
| 55 | групповая | 1 | Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса. Вес корпуса во время т. Ча-ча-ча | к № 218 |
| 56 | групповая | 1 | Изучение основных фигур т. Квикстеп. Построение шагов и направлений. - четвертной ход с ПН, четвертной ход с ЛН | к № 218 |
| 57 | групповая | 1 | Понятие ведения в паре. | к № 218 |

Проверочные задания, показательные выступления анализ спортивных достижений

ЯНВАРЬ

| | | | | |
|---------|--|---|--|---|
| 58 | Ритмическая мозаика. Музыкальность. Понятие сильная и слабая доля. Музыкальный размер т. Самба - 2/4, акцент на 2 долю каждого музыкального такта. | 1 | Ритмическая мозаика. Музыкальность. Понятие сильная и слабая доля. Музыкальный размер т. Самба - 2/4, акцент на 2 долю каждого музыкального такта. | к № 218 |
| 59 | Ориентация на танцевальной площадке. Выход пар на паркет по заходам. | 1 | Ориентация на танцевальной площадке. Выход пар на паркет по заходам. | к № 218 |
| 60 | Освоение танцевальных вариаций т. М. Вальс. | 1 | Освоение танцевальных вариаций т. М. Вальс. | к № 218 |
| 61 | Эмоционально-артистическая подача в танце. | 1 | Эмоционально-артистическая подача в танце. | к № 218 |
| 62 | Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю. - Ches двух диагоналей | 1 | Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю. - Ches двух диагоналей | к № 218 |
| 63 | Позиции рук. Учебные позиции в паре. | 1 | Позиции рук. Учебные позиции в паре. | к № 218 |
| 64 | Открытая променадная позиция в. Самба и Ча-ча-ча. | 1 | Открытая променадная позиция в. Самба и Ча-ча-ча. | к № 218 |
| 65 | Позиции ног. Понятие спуска и подъема. Расположение ступней в т. М. Вальс | 1 | Позиции ног. Понятие спуска и подъема. Расположение ступней в т. М. Вальс | к № 218 |
| 66 | Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса. Закрытая позиция, открытая позиция, позиция веер, позиция фоллзвэй, открытая позиция фоллзвэй, променадная позиция, обратная променадная позиция, открытая променадная позиция, теневая позиция | 1 | Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса. Закрытая позиция, открытая позиция, позиция веер, позиция фоллзвэй, открытая позиция фоллзвэй, променадная позиция, обратная променадная позиция, открытая променадная позиция, теневая позиция | к № 218 |
| 67 | Изучение основных фигур т. Квикстеп. Постановка шагов и построений, четвертной ход с ПН, четвертной ход с ЛН - типпл шассе с ПН в углу зала, типпл шассе с ЛН | 1 | Изучение основных фигур т. Квикстеп. Постановка шагов и построений, четвертной ход с ПН, четвертной ход с ЛН - типпл шассе с ПН в углу зала, типпл шассе с ЛН | к № 218 |
| 68 | Ритмическая мозаика. Музыкальность. Понятие сильная и слабая Доля. Музыкальный размер т. Самба - 2/4, акцент на 2 долю каждого музыкального такта. | 1 | Ритмическая мозаика. Музыкальность. Понятие сильная и слабая Доля. Музыкальный размер т. Самба - 2/4, акцент на 2 долю каждого музыкального такта. | к № 218 |
| 69 | Ориентация на танцевальной площадке. Выход на танцевальную площадку. Расположение пары на танцевальном паркете. | 1 | Ориентация на танцевальной площадке. Выход на танцевальную площадку. Расположение пары на танцевальном паркете. | к № 218 |
| 70 | Освоение танцевальных вариаций т. Квикстеп. Мини вариация т. Квикстеп | 1 | Освоение танцевальных вариаций т. Квикстеп. Мини вариация т. Квикстеп | к № 218 |
| 71 | Эмоционально-артистическая подача в танце. | 1 | Эмоционально-артистическая подача в танце. | к № 218 |
| 72 | Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю. Повороты на середине зала. Позиции рук. Учебные позиции в паре. -Чек из открытой променадной позиции -Чек из открытой контр променадной позиции | 1 | Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю. Повороты на середине зала. Позиции рук. Учебные позиции в паре. -Чек из открытой променадной позиции -Чек из открытой контр променадной позиции | к № 218 |
| 73 | Позиции ног. Понятие спуска и подъема. Понятие баунс самбы. Амплитуда баунса. | 1 | Позиции ног. Понятие спуска и подъема. Понятие баунс самбы. Амплитуда баунса. | к № 218 |
| 74 | Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса. | 1 | Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса. | к № 218 |
| ФЕВРАЛЬ | | | | Проверочные задания, показательные выступления анализ спортивных достижений |
| МАР | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------|---|--|---|--|--|--|-------------------------|--|--|---|
| | | | | Закрытая позиция, открытая позиция, позиция веер, позиция фоллээй, открытая позиция фоллээй, променадная позиция, обратаня променадная позиция, открытая променадная позиция, теневая позиция | | | | | | | |
| 75 | групповая | 1 | Изучение основных фигур т. Самба. Построение шагов и направлений. - поступательные ботафого, променадные ботафого | | | | | | | | к № 218 |
| 76 | групповая | 1 | Позиции рук. Учебные позиции в паре. -Чек из открытой променадной позиции -Чек из открытой контр. променадной позиции | | | | | | | | к № 218 |
| 77 | групповая | 1 | Ритмическая мозайка. Музыкальность. Понятие сильная и слабая доля. Музыкальный размер т. Ча-ча-ча - 4/4, темп - 30 тактов в минуту. | | | | | | | | к № 218 |
| 78 | групповая | 1 | Ориентация на танцевальной площадке. Правильный выбор места для танца на танцевальной площадке | | | | | | | | к № 218 |
| 79 | групповая | 1 | Освоение танцевальных вариаций т. Самба. Мини вариация т. Самба | | | | | | | | к № 218 |
| 80 | групповая | 1 | Эмоционально- артистическая подача в танце. | | | | | | | | к № 218 |
| 81 | групповая | 1 | Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю. Повтор пройденных фигур | | | | | | | | к № 218 |
| 82 | групповая | 1 | Позиции рук. Учебные позиции в паре. Теневая позиция в т. Самба и Ча-ча-ча. - теневая позиция, держась за 2 руки - теневая позиция, держась за одноименные руки | | | | | | | | к № 218 |
| 83 | групповая | 1 | Позиции ног. Понятие спуска и подъема. Вынос ноги в т. М. Вальс и Квикстеп. | | | | | | | | к № 218 |
| 84 | групповая | 1 | Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса. Положение корпуса перед началом танца европейской программы | | | | | 2 СрГ(Б) 17.10-17.55 | | | к № 218 |
| 85 | групповая | 1 | Изучение основных фигур т. Ча-ча-ча. Построение шагов и направлений. - тайм степ, нью-йорк, основное движение - спот поворот, три ча-ча-ча | | | | | 4 СрГ(Б) 19.00-19.45 | | | к № 218 |
| 86 | групповая | 1 | Ритмическая мозайка. Музыкальность. Понятие сильная и слабая доля. Музыкальный размер т. Ча-ча-ча - 4/4, темп - 30 тактов в минуту. | | | | | | | | к № 218 |
| 87 | групповая | 1 | Ориентация на танцевальной площадке Правильное движение во время исполнения танца. | | | | | | | | к № 218 |
| 88 | групповая | 1 | Правила танцевального этикета. Техника безопасности. | | | | | | | | к № 218 |
| АТРЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | Проверочные задания, показательные выступления анализ спортивных достижений |

| | | | | |
|-----|-----------|---|--|---------|
| 89 | групповая | 1 | Освоение танцевальных вариаций т. Ча-ча-ча. Изучение общей связки т. Ча-ча-ча | к № 218 |
| 90 | групповая | 1 | Эмоционально-артистическая подача в танце. | к № 218 |
| 91 | групповая | 1 | Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю. Повороты по диагонали и на середине зала. | к № 218 |
| 92 | групповая | 1 | Позиции рук. Учебные позиции в паре. Открытая контр променадная позиция в т. Самба | к № 218 |
| 93 | групповая | 1 | Позиции ног. Понятие спуска и подъема. Работа стопы в т. Ча-ча-ча | к № 218 |
| 94 | групповая | 1 | Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса. Постановка корпуса перед танцем в латино-американской программе. | к № 218 |
| 95 | групповая | 1 | Изучение основных фигур т. М.Вальс. Построение шагов и направлений, правый поворот, левый поворот | к № 218 |
| 96 | групповая | 1 | Понятие ведения в паре. Поворот партнерши под рукой. Скручивания и вращательные действия в корпусе | к № 218 |
| 97 | групповая | 1 | Освоение танцевальных вариаций т. М. Вальс. Мини связка т. М. Вальс | к № 218 |
| 98 | групповая | 1 | Ритмическая мозаика. Музыкальность. Понятия сильная и слабая доля. Музыкальный размер т. Самба - 2/4, акцент на 2 долю каждого музыкального такта. | к № 218 |
| 99 | групповая | 1 | Ориентация на танцевальной площадке. Правильное движение во время исполнения танца. | к № 218 |
| 100 | групповая | 1 | Освоение танцевальных вариаций т. Квикстеп. Мини связка т. Квикстеп | к № 218 |
| 101 | групповая | 1 | Эмоционально-артистическая подача в танце. | к № 218 |
| 102 | групповая | 1 | Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю. Повтор пройденного материала | к № 218 |
| 103 | групповая | 1 | Позиции рук. Учебные позиции в паре. Усложненное раскрытие, ПР соединена с ПР дамы. Усложненное раскрытие из закрытой позиции | к № 218 |
| 104 | групповая | 1 | Позиции ног. Понятие спуска и подъема. Баунс в т. Самба. Работа стоп. | к № 218 |
| 105 | групповая | 1 | Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса. Закрытая позиция, открытая позиция, позиция веер, позиция фоллзвэй, открытая позиция фоллзвэй, променадная позиция, обратаня променадная позиция, открытая променадная позиция, теневая | к № 218 |

Проверочные задания, показательные выступления анализ спортивных достижений

МАИ

| | | | | |
|------|-----------|---|---|---|
| 106 | групповая | 1 | позиция. Изучение основных фигур т. Самба. Построение шагов и направлений. Вариации т. Самба | к № 218 |
| 107 | групповая | 1 | Понятие ведения в паре. Повороты партнерши под рукой партнера. | к № 218 |
| 108 | групповая | 1 | Эмоционально-артистическая подача в танце. | к № 218 |
| 109 | групповая | 1 | Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю. - Ches двух диагоналей | к № 218 |
| 110 | групповая | 1 | Позиции рук. Учебные позиции в паре. | к № 218 |
| 111 | групповая | 1 | Открытая променадная позиция в. Самба и Ча-ча-ча. Позиции ног. Понятие спуска и подъема. Расположение ступней в т. М. Вальс | к № 218 |
| 112 | групповая | 1 | Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса. Закрытая позиция, открытая позиция, позиция веер, позиция фоллзэй, открытая позиция фоллзэй, променадная позиция, обратная променадная позиция, открытая променадная позиция, теневая позиция | к № 218 |
| 113 | групповая | 1 | Изучение основных фигур т. Квикстеп. Постановка шагов и построений. - четвертной ход с ПН, четвертной ход с ЛН - типпл шассе с ПН в углу зала, типпл шассе с ЛН | к № 218 |
| 114 | групповая | 1 | Ритмическая мозайка. Музыкальность. Понятие сильная и слабая доля. Музыкальный размер т. Самба - 2/4, акцент на 2 долю каждого музыкального такта. | к № 218 |
| 115 | групповая | 1 | Ориентация на танцевальной площадке. Выход на танцевальную площадку. Расположение пары на танцевальном паркете. | к № 218 |
| 116 | групповая | 1 | Освоение танцевальных вариаций т. Квикстеп. Мини вариация т. Квикстеп | к № 218 |
| 117 | групповая | 1 | Эмоционально-артистическая подача в танце. | к № 218 |
| 118 | групповая | 1 | Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю. Повороты на середине зала. | к № 218 |
| 119 | групповая | 1 | Позиции рук. Учебные позиции в паре. Чек из открытой променадной позиции. Чек из открытой контр променадной позиции | к № 218 |
| 120 | групповая | 1 | Открытый урок. | к № 218 |
| ИЮНЬ | | | | Проверочные задания, показательные выступления анализ спортивных достижений |