

**МБОУ «Школа № 76 имени Н.Н. Чумаковой»**

Рекомендовано решением  
методического совета  
МБОУ «Школа № 76 имени Н.Н. Чумаковой»

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024 г.

Утверждаю

Директор МБОУ  
«Школа № 76 имени Н.Н. Чумаковой»

\_\_\_\_\_ О.А. Игнатова  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Программа**  
**дополнительного образования по**  
**спортивно-бальным танцам**  
**«Класс-Премиум 76»**

возраст учащихся 7—12 лет,  
срок реализации — 1 год

Составитель программы:  
Рюмина Елена Николаевна  
Старший тренер ТСК «Класс-Премиум»

г. Рязань,  
2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) - всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда "дух" и "тело" находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

### **Адресат программы:**

- программа рассчитана на учащихся обоего пола, в возрасте 7-12 лет;
- обязателен минимальный интерес к хореографии;
- наличие базовых знаний по программе не обязательно;
- наличие определенной физической и практической подготовки не требуется
- противопоказаний по физическому здоровью детей нет.

### **Уровень усвоения программы - общекультурный.**

**Актуальность** программы обусловлена тем, что приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п. Длительное пребывание ребенка за школьной партой, ограничение движений, мешает правильному развитию костно-мышечной системы, напротив, влечет за собой психофизиологическую перегрузку. Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

## Отличительная особенность программы.

Настоящий курс опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе.

Самая тесная связь прослеживается между танцами и физкультурой: и по строению урока и по его насыщенности. Начинаясь с разминки. Имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу. Каждое занятие имеет конкретную цель -натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений.

Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Непосредственная связь курса «Танцы» с «Музыкой» прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся отрабатывают понятия «ритм», «счет», «размер», «такт», при этом дети должны различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

При изучении общих понятий в бальных танцах учащиеся сталкиваются с математическими понятиями «угол поворота», «направление движения» (по линии танца, диагонально), «доли счета» ( $1/4$ ,  $2/4$ ,  $3/4$  и т.д.). Существуют понятия «геометрия шагов», «диаграмма шагов».

На занятиях учащиеся пользуются и физическими понятиями «вес тела», «ось поворота», «импульс движения», «ускорение».

Законодателем моды в бальных танцах является Англия, поэтому часто названия шагов и фигур звучат на английском языке. Отсюда вытекает связь с изучением английского языка.

Средства данного курса можно разделить на следующие основные группы:

- основы музыкальной грамоты;
- основы танцевальной грамоты;
- упражнения на согласование движений с музыкой;
- общеразвивающие и специальные упражнения;
- основы современных бальных танцев.

**Цель:** формирование и развитие творческих способностей учащихся, раскрытие творческого потенциала учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков в области спортивно-бальных танцев, выявление талантливых и одаренных.

Данная цель реализуется через решение следующих **задач**:

**Обучающие:**

- ознакомление учащихся с основами спортивного бального танца;
- знакомство с историей возникновения танца;
- ознакомление с традициями народов, танцы которых легли в основу того или иного спортивного бального танца;

**Развивающие:**

- развитие и сохранение здоровья детей;
- развитие и совершенствование двигательных навыков, способностей, чувства ритма, музыкальности, координации движений, пластики;

**Воспитательные:**

- воспитание любви к искусству танца и музыки;
- формирование художественного вкуса детей, развития их творческого потенциала, трудолюбия, терпения, чувства собственного достоинства и самоуважения.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Условия набора и формирования групп:**

- принимаются все желающие,
- возраст на первый год обучения 7-12 лет

**Продолжительность образовательного процесса:** программа рассчитана на 1 год обучения по 144 часа в год. Занятия проводятся два раза в неделю.

**Формы организации деятельности:** фронтальная, групповая, коллективная.

**Форма занятий:** групповая и индивидуальная, со всей группой одновременно и с участниками конкретного номера для отработки сольных партий.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### Помещение:

кабинет для занятий танцевальной студии, оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся, для представлений – зал со сценой и занавесом, местами для зрителей.

### Приспособления, реквизит:

- костюмы;
- музыкальный центр;

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

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

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;

-оценивать красоту телосложения и осанку, сравнивать их с эталонными образцами;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять движения спортивно-бальных танцев для укрепления здоровья и физического развития;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных, имеющихся, вариативных условиях.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1-й год обучения

№	ТЕМЫ	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Опрос, наблюдение
2	Медленный вальс	29	5	25	Опрос, наблюдение
3	Самба	29	5	24	Опрос, наблюдение
4	Квикстеп	29	5	24	Опрос, наблюдение
5	Ча-ча-ча	29	5	25	Опрос, наблюдение
7	Повторение	22	5	17	Наблюдение
8.	Итоговое занятие.	2	-	2	подведение итогов
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		<b>144 часа</b>			

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	11 сентября	25 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

### Режим занятий

**число занятий в неделю:** 2 занятия в неделю;

**число и продолжительность занятий в день:** 2 часа по 45 минут, 15 минут перерыв

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### *Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса.*

- 1.Словесный метод используется при беседе, рассказе, чтении книги, при анализе музыкального или художественного произведения.
- 2.Наглядный метод используется при показе репродукций, фотографий, видеоматериалов.
- 3.Практический - это упражнения, тренинг, репетиции.

### *Методика проведения занятий:*

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движении. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной систем.

На занятиях спортивными балльными танцами ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой. Ребенок должен не только научиться определенным приемам, связкам движений, но и уметь самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Общефизические развивающие упражнения на занятиях спортивными балльными танцами:

Бег: с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени, на носочках, трусцой, с выносом прямых ног вперед и назад, с ускорением и замедлением, в сочетании с ходьбой и прыжками.

Ходьба: на носочках, на внутренней и внешней стороне стопы, на пяточках, с высоким подниманием колен, различные виды шагов с синхронной работой рук, корпуса, головы, с перестроениями по кругу, линиям, колонкам, с ускорением и замедлением, с хлопками и притопами.



Прыжки: на двух ногах, на одной; на месте и с продвижением (вперед, назад, в стороны); из положения ноги вместе, в положение ноги в стороны; с поворотами на 90 градусов, по точкам класса и на 180 градусов, в различных темпах и ритмах, с добавлением движений головой, руками, корпусом, с хлопками, прыжками, по одному и в паре.

Упражнения для поясов верхних и нижних конечностей:

Руки: поднятие вперед, вверх, в стороны, по одной и вместе, с последующим опусканием, с разной амплитудой; сгибание и разгибание в локтевом и лучезапястном суставах, с разной амплитудой; собирание пальцев в кулачек и их последующее выпрямление, вместе и по одному, энергично, быстро; поднятие и опускание плеч, их круговые движения, собираем вперед и разводим в стороны.

Ноги: приседания глубокие и не глубокие, махи ногами вперед, назад, в стороны, с разной амплитудой.

Упражнения для мышц шеи: наклоны вперед, назад, в стороны, с разной амплитудой.

Упражнения для корпуса: наклоны вперед, назад, в стороны; повороты в стороны, повороты с наклонами, в разном темпе, с разной амплитудой.

Упражнения партерной гимнастики: постановка корпуса, сидя и стоя; «бабочка», сидя и лежа на спине и животе; «лягушка», «скорпион», стойка на лопатках, мостик на лопатках и на руках; переворот в стороны, с собранными и раскрывающимися ногами, из положения сидя на голени, грудь прижата к коленям; кувырок вперед и назад; «ножницы», «велосипед», кошка выгибает спинку и потягивается, точит коготки; махи ногами сидя и лежа.

Танцевальные элементы: топающий шаг, танцевальный шаг, шаг с подскоком, перескоки, приставной шаг, галоп прямой и в сторону, по одному и парами, со сменой направлений, по кругу и линиями, в сочетании с притопами, в одном направлении, но разным боком, через поворот; выставление ноги на носок и пяточку, вперед и в сторону; хлопки ладонь о ладонь, ладонь о колено, в парах и по одному; притопы одинарные и тройные; полуприседания, повороты, кружимся вокруг себя, голова повернута в сторону вращения, ноги переступают на носочках; «полька», «жовырялочка», «молоточки», тройной ход, «припадания», поклон, а так же элементы программных танцев.

Ориентация в пространстве: работа по кругу, по линиям, круг в круге, в рассыпную, стайкой; парами, лицом друг к другу и боком, работа по точкам класса, «улитка», «змейка», «звездочка».

Упражнения для развития пластики тела: «Вертикаль», «контракшн» стоя и сидя, «лифт» стоя и сидя, «спираль» стоя и сидя, «спираль» с работой рук, упражнение «отдых», упражнения наклоны сидя и стоя («волной»), «маятник», отработка основных упражнений стоя, лежа, сидя, стоя на коленях, «волны» руками, упражнения пантомимы.

Все эти упражнения умышленно не поделены по классам. Их можно использовать в любых классах, в любом порядке, в любых комбинациях в зависимости от степени восприятия детьми и их физического развития.

Разбор нового материала:

Демонстрация новых фигур и элементов. Разбор под счет. Разбор под музыку. Отработка нового материала. Повторение пройденного материала.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

технология «Обучение в сотрудничестве»,

интенсивная технология,

здоровьесберегающие технологии,

игровые технологии,

личностно-ориентированные технологии

### **Дидактический материал**

Видеоматериалы с представлениями мировых танцоров; музыкальная подборка для танцев

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ:**

### **Список литературы для педагогов**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 1999.
2. Богданов Г.П. Физическая культура в школе. - М.: Просвещение, 1971.
3. Кветная О.В., Пуртова Т.В., Беликова А.Н. Учителю детей танцевать: Учебное пособие.- М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьники и компьютер. - М: ВАКО, 2007.
5. Латиноамериканские танцы./ Авт.-сост. О.В. Иванникова.- М: АСТ, 2003.
6. Ритмика и бальные танцы. Программа для начальной и средней школы. Е.И. Мошкова.-М. :Просвещение, 1997.
7. Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника. Учебное пособие.- М.:Педагогическое общество России, 1996.
8. Савченко Е. Эстетическое воспитание на уроках хореографии. // Учитель. - 2003.-№3.
9. Современный бальный танец. Учебное пособие. Под редакцией В.М. Стригановой В.И. Уральской. М.: Просвещение, 1977.
10. Фокина Е. Танцуют все. // Учитель.-2002.- №6
11. Янкелевич Е.И. Воспитание правильной осанки.- М.: Физкультура и спорт, 1959.
12. Методика преподавания спортивного бального танца. Принципы обучения начинающих. Латиноамериканские танцы.- Видео Мастер, 2004.

### **Список литературы для детей и родителей**

1. Латино-американские танцы (самба, джайв). - Дане медиа, 2002.  
Латинский квартал. С.Дуванов, С.Тверьянович. Самба, румба. Ча-ча-ча, пасадобль, джайв. - Дане медиа, 2002.
2. Танцы. Обучающая программа. Выпуск 4.(самба).  
Учебное видео по спортивным танцам по программе «С» класса в соответствии с правилами ФТСР и МФТС. - ООО «Артис-ИС».

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ С ОПИСАНИЕМ ФОРМ И СРЕДСТВ ВЫЯВЛЕНИЯ**

Способы и формы выявления результатов:

- беседа
- опрос
- просмотр на репетициях
- праздничные мероприятия
- фестивали
- конкурсы
- диагностика
- анализ выполнения программы

**Фиксация и предъявление результатов обучения, а также их периодичность:**

Способы фиксации результатов:

- грамоты
- дипломы
- журнал
- видеозапись
- фото

Формы предъявления результатов:

- конкурсы
- фестивали
- праздники
- концерты
- отчеты
- открытые занятия

**Диагностика и анализ процесса и результата:** В работе с обучающимися на всех этапах обучения используется ДИАГНОСТИКА. Личные достижения учащихся фиксируются в таблице 2 раза в учебном году: на начало и на конец года обучения. Данные вносятся в таблицу:

№ п/п	Фамилия имя ребенка	Теоретические знания	Практические умения	Самооценка		Самоконт роль		Терпение		Тип сотрудничест ва		Уровень учебной мотивации	
				Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Критерии оценивания: «выс. - сред. – низ.»

Также 2 раза в учебном году проводятся промежуточная и итоговая аттестация учащихся при выполнении творческих работ.

№ п/п	Фамилия, имя	Промежуточная аттестация		Итоговая аттестация	
		Форма аттестации	Оценка уровня выполнения	Форма аттестации	Оценка уровня выполнения

Критерии оценки: отл. – хор. – удв. - плохо

### Нормативные документы:

Обучение по программе проводится связи с этими документами:

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**  
**Объединения «Спортивно-балльные танцы»**  
**на первый учебный год**

*Воспитательные задачи 1 года обучения:*

- формирование музыкально-хореографической культуры, как части общей культуры личности;
- расширение кругозора в области культуры и искусства и активное включение детей в культурную жизнь;
- воспитание трудолюбия, желания творчески преодолевать трудности.

*Развивающие задачи 1 года обучения:*

- формирование умения и навыков актерского воплощения танцевальных образов, выразительной передачи содержания танца;
- развитие образного мышления, творческого воображения, потребности в реализации своих потенциальных возможностей в танце;
- развитие эстетического вкуса и музыкальности.

*Обучающие задачи 1 года обучения:*

- обучение основам спортивно-балльных танцев, основам актерского искусства;
- изучение танцевальных жанров и их исторического развития;
- обучение основам сценической и исполнительской культуры.

**Планируемые результаты первого года обучения:**

*Учащиеся должны знать:*

- позиции рук, ног их различие
- правила выполнения движений
- структуру и ритмическую раскладку
- координацию движения ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе
- правила выполнения движений
- значение слов ритм, акцент, темп

*Приобрести следующие умения и навыки:*

- точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал
- уметь правильно владеть приемами музыкального движения, средствами пластики  
выражать задаваемый образ

- внимательно слушать музыку
- движения с музыкой, считать под музыку свои движения
- исполнять основные движения

### **Содержание программы 1 года обучения**

#### **Тема №1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

Теория. Техника безопасности в зале и при выполнении задач урока

#### **Тема №2. Медленный вальс**

Теория. Теоретический материал (общая характеристика, история, музыкальный размер, особенности танца «Медленный вальс»)

Практика: Основной шаг; Правый поворот, левый поворот, перемена, вариация, основное движение, правый поворот, левый поворот, перемена, спин поворот, хэзтейшн, шассе в ПП и ОПП

#### **Тема №3. Самба**

Теория. Теоретический материал (общая характеристика, история, музыкальный размер, особенности танца «Самба»)

Практика. Основное движение; виск; вольта; ботафога; вариация

#### **Тема №4. Квикстеп**

Теория. Теоретический материал (общая характеристика, история, музыкальный размер, особенности танца «Квикстеп»)

Практика. Ход лицом по линии танца; ход спиной по линии танца; лок степ вперед, назад; четвертные повороты

#### **Тема №5. Ча-ча-ча**

Теория. Теоретический материал (общая характеристика, история, музыкальный размер, особенности танца «Ча-ча-ча»)

Практика. Основной ход; Закрытое основное движение; вариация; Нью-Йорк, рука в руке, спот поворот, поворот под рукой

#### **Тема №6. Повторение**

Теория. Теоретический материал

Практика. \_\_\_\_\_ Медленный вальс, ча-ча-ча, самба, квикстеп

**Примерное планирование учебного материала 1-го года обучения**

№	Тема	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к занятиям подготовки учащихся	Вид контроля
1	Самба	2	изучение нового материала	Подготовительные упражнения для исполнения основных движений танца. Баунс. Основное движение по одному	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	беседа
2	Ча-ча-ча	2	изучение нового материала	Подготовительные упражнения. Основное движение по одному. Позиция в паре. Закрытое основное движение по одному, в паре	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	беседа
3	Медленный вальс	2	изучение нового материала	Подготовительные упражнения. Основное движение, правый поворот, левый поворот, перемена. Вариация из пройденных фигур по одному, в паре (основное движение, правый поворот, левый поворот, перемена)	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	беседа
4	Самба	2	изучение нового материала	Подготовительные упражнения. Основное движение, виск, вольта по одному. Бота фого по одному (теневая ботафого). Вариация из пройденных фигур по одному, в парах (основное движение, виск, вольта, ботафого)	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	беседа
5	Самба	2	изучение нового материала	Подготовительные упражнения. Основное движение, виск, вольта, ботафого по одному. Вариация из пройденных фигур в парах (основное движение, виск, вольта, ботафого)	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	беседа
6	Самба	2	комбинированный	Подготовительные упражнения. Основное движение, виск, вольта, ботафого по одному. Самба ход по одному. Вариация из пройденных фигур в парах (основное движение, виск, вольта, ботафого). Самба ход в парах	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	наблюдение
7	Ча-ча-ча	2	комбинированный	Подготовительные упражнения. Основное движение,. Вариация из пройденных фигур :	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на	наблюдение



				Закрытое основное движение по одному, в парепарах (таймстеп, чек, нью-йорк, рука в руке, спот поворот, поворот под рукой, шассе)	занятия	
8	Медленный вальс	2	комбинированный	Подготовительные упражнения. Основное движение, правый поворот, левый поворот, перемена. Вариация из пройденных фигур по одному, в паре (основное движение, правый поворот, левый поворот, перемена, спин поворот, хэзтейшн, шассе в ПП и ОПП)	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	наблюдение
9	Квикстеп	2	изучение нового материала	Теоретический материал (общая характеристика, история, музыкальный размер, особенности танца «Квикстеп»). Подготовительные упражнения. Ход лицом по линии танца. Учебная позиция в паре. Ход лицом по линии танца в паре	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	наблюдение
10	Медленный вальс	2	комбинированный	Подготовительные упражнения. Основное движение, правый поворот, левый поворот, перемена. Вариация из пройденных фигур по одному, в паре (основное движение, правый поворот, левый поворот, перемена, спин поворот, хэзтейшн, шассе в ПП и ОПП)	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	наблюдение
11	Самба	2	комбинированный	Подготовительные упражнения. Основное движение, виск, вольта, ботафого, самба ход по одному. Вариация из пройденных фигур в парах (основное движение, виск, вольта, ботафого, самба ход)	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	наблюдение
12	Квикстеп	2	изучение нового материала	Теоретический материал (общая характеристика, история, музыкальный размер, особенности танца «Квикстеп»). Подготовительные упражнения. Ход лицом по линии танца. Учебная позиция в паре. Ход лицом по линии танца в паре	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	беседа
13	Квикстеп	2	изучение нового материала	Подготовительные упражнения. Ход лицом по линии танца, ход спиной по линии танца по одному, в парах. Лок степ вперед, назад по	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	беседа

				одному. Лок степ вперед, назад в парах		
14	Ча-ча-ча	2	комбинированный	Подготовительные упражнения. Основное движение. Вариация из пройденных фигур: Закрытое основное движение по одному, в паре парах (таймстеп, чек, нью-йорк, рука в руке, спот поворот, поворот под рукой, шассе)	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	беседа
15	Ча-ча-ча	2	комбинированный	Подготовительные упражнения. Основное движение. Вариация из пройденных фигур: Закрытое основное движение по одному, в паре парах (таймстеп, чек, нью-йорк, рука в руке, спот поворот, поворот под рукой, шассе)	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	наблюдение
16	Медленный вальс	2	комбинированный	Подготовительные упражнения. Ход лицом по линии танца. Ход спиной по линии танца	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	наблюдение
17	Самба	2	комбинированный	Подготовительные упражнения. Основное движение, виск, вольта, ботафого, самба ход по одному. Вариация из пройденных фигур в парах (основное движение, виск, вольта, ботафого, самба ход)	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	наблюдение
18	Квикстеп	2	комбинированный	Подготовительные упражнения. Ход лицом по линии танца, ход спиной по линии танца, лок степ вперед, назад по одному. Четвертные повороты по одному. Четвертные повороты в паре. Четвертной поворот, лок степ вперед	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	наблюдение
19	Квикстеп	2	комбинированный	Подготовительные упражнения. Ход лицом по линии танца. Учебная позиция в паре. Ход лицом по линии танца в паре	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	наблюдение
20	Медленный вальс	2	комбинированный	Подготовительные упражнения. Основное движение, правый поворот, левый поворот, перемена. Вариация из пройденных фигур по одному, в паре (основное движение, правый поворот, левый поворот, перемена, спин поворот, хэзтейшн, шассе в ПП и ОПП)	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	наблюдение

21	Квикстеп	2	комбинированный	Подготовительные упражнения. Ход лицом по линии танца, ход спиной по линии танца по одному, в парах. Лок степ вперед, назад по одному. Лок степ вперед, назад в парах	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	наблюдение
22	Квикстеп	2	комбинированный	Подготовительные упражнения. Ход лицом по линии танца, ход спиной по линии танца, лок степ вперед, назад по одному. Четвертные повороты по одному. Четвертные повороты в паре. Четвертной поворот, лок степ вперед.	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	наблюдение
23	Повторение	2	комбинированный	Теоретический материал		наблюдение
24	Повторение	2	комбинированный	Самба (основное движение, виск, вольта, бота фого, самба ход	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	наблюдение
25	Повторение	2	комбинированный	Квикстеп (Четвертной поворот, лок степ вперед)	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	наблюдение
26	Повторение	2	комбинированный	Теоретический материал	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	наблюдение
27	Повторение	2	комбинированный	Самба (основное движение, виск, вольта, бота фого, самба ход	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	наблюдение
27	Повторение	2	комбинированный	Квикстеп (Четвертной поворот, лок степ вперед)	Усвоение новых знаний, рассматриваемых на занятии	наблюдение