

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №413
ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № 1
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 247 от "31" августа 2022 г.
Директор ГБОУ школы № 413

_____ Н.Л. Бояр



**РАБОЧАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«Спортивные бальные танцы»

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации – 3 года

2022-2023 уч.год

Разработчик: Ермаков А.В.,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Бальные танцы – самый красивый спорт для закрытых залов и относится к самым требовательным видам спорта. Речь идёт о виртуозном владении своим телом в определённом ритме, обусловленном видом музыки, и об обоюдном соответствии с партнёром, партнёршей или партнёрами, если мы говорим о формации или группе. Вместе с этим важно выражение характера отдельного танца, музыки, наше чувственное отношение к «смыслу танца» или к партнёру, отношению к красоте и гармоничности движений

Программа «Спортивные бальные танцы» **физкультурно-спортивной направленности**, базового уровня освоения. Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

Актуальность

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р, на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса. Актуальность программы заключается в наличии социального запроса на гармоничное физическое развитие подрастающего поколения.

Отличительные особенности программы

В программу заложена идея приобщения детей и подростков к танцевальной культуре с помощью обучения их основам спортивного бального танца. Программа предполагает возможность продолжения профессионального обучения для детей, овладевших техникой танца. Программа, является дополнительным средством, обеспечивающим развитие у воспитанников музыкального вкуса, а также красоты, грации и гармоничности движений.

Из детей и подростков, прошедших 3-х годичный курс обучения, успешно освоивших программу и решивших продолжить занятия спортивными бальными танцами, формируется группа для поддержания спортивной формы и дальнейшей совершенствования навыков, полученных при освоении программы, и выступлений на школьных мероприятиях. Группа разновозрастная, с часто сменяемым составом, срок реализации программы – 1 год. Ниже приведён учебный план для 3-годичных групп (младшие) и 1-годичной (старшие).

Цель программы - развитие личности ребёнка, способного к творческому самовыражению через овладение основами спортивного бального танца.

Задачи программы

Образовательные:

1. Ознакомление детей с историей бального танца, традициями и обычаями различных стран.
2. Обучение детей исполнению танцев различного характера.
3. Совершенствование исполнительское мастерство учащихся.

Развивающие:

1. Развитие двигательных способностей;
2. Развитие чувства ритма, музыкальности, артистизма, выразительности;
3. Формирование правильной осанки.

Воспитательные:

1. Воспитание общей культуры детей.
2. Воспитание воли и стремления к свободному выражению в творчестве.
3. Формирование умения работать в паре, коллективе.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты освоения программы дополнительного образования

отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, деятельности.

Метапредметные результаты освоения программы дополнительного образования

характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты освоения образовательной программы характеризуют уровень сформированности у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению; развитие физических, нравственных способностей; формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение основам спортивного танца:

- самостоятельно под музыку исполнять классические балльные танцы;
- разбираться в музыкальных и танцевальных направлениях;

- умение применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по спортивным танцам;
- достижение спортивных результатов на уровне города и Федерации спортивных бальных танцев.

Должны знать	Должны уметь
К концу 1 года обучения	
<ul style="list-style-type: none"> • основные шаги вальса; • начало освоения базовых фигур танцев: «Ча-ча-ча», «Самба», «Медленный вальс» • основы работы мышц и правильного дыхания; • терминологию танца. 	<ul style="list-style-type: none"> • держать осанку; • исполнять синхронно движения; • под контролем педагога исполнять выученные связки и компоновать их в комбинацию; • выделять в музыке сильную и слабую долю.
К концу 2 года обучения	
<ul style="list-style-type: none"> • основные движения «Медленного вальса»; • технику танцев: «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба»; • историю происхождения и развития разучиваемых танцев. 	<ul style="list-style-type: none"> • исполнять изученные движения «Венский вальс», «Медленный вальс»; • выполнять «Правый поворот»; • владеть основами вращения на месте и в движении.
К концу 3 года обучения	
<ul style="list-style-type: none"> • основы танца «Квикстеп» («Четвертные повороты», «шоссе», «локстеп») • понятия и принципы импровизации; • музыкальный материал, используемый в процессе обучения. 	<ul style="list-style-type: none"> • владеть всеми видами вращения; • уметь выполнять четвертные повороты; • самостоятельно составлять связки на основе изученного материала; • исполнять под музыку все изученные танцы; • ориентироваться в танцевальных и музыкальных направлениях.

Календарно – тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема учебного занятия	Количество часов по разделам и темам		
			Всего	Теория	Практика
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	-
2		История танца и теория танца	2	2	-
3		Музыкальный размер	2	2	-
4		Музыкальный размер	2	-	2
5		Характер танца	2	-	2
6		Характер танца	2	-	2
7		Комплекс упражнений для медленного вальса	2	2	-
8		Укрепление мышц спины	2	-	2
9		Стопы	2	-	2

10		Рамка	2	-	2
11		Подъёмы и снижения	2	-	2
12		Медленный вальс	2	2	-
13		Спин поворот	2	2	-
14		Виск назад	2	-	2
15		Хэзитейшн	2	-	2
16		Повороты медленного вальса	2	2	-
17		Правый и левый повороты	2	2	-
18		Правый и левый повороты	2	-	2
19		Перемены	2	-	2
20		Перемены	2	-	2
21		Правый и левый повороты	2	-	2
22		Правый и левый повороты	2	-	2
23		Ритмические танцы	2	2	-
24		Постановка танца	2	-	2
25		Музыкальные размеры, ритмы	2	-	2
26		Постановка танца	2	-	2
27		Музыкальные размеры, ритмы	2	-	2
28		Постановка танца	2	-	2
29		Музыкальные размеры, ритмы	2	2	-
30		Развивающие танцы	2	-	2
31		Развивающие танцы	2	-	2
32		Развивающие танцы	2	-	2
33		Самба.	2	2	-
34		Музыкальный размер	2	2	-
35		Характер движений	2	-	2
36		Характер движений	2	-	2
37		Характер подъёмов и спусков	2	-	2
38		Характер подъёмов и спусков	2	-	2
39		Поступательные шаги	2	-	2
40		Поступательные шаги	2	-	2
41		Поступательные шаги	2	-	2
42		Поступательные шаги	2	-	2
43		Ча-ча-ча	2	2	-
44		Работа стопы, колена, бедра	2	-	2
45		Работа стопы, колена, бедра	2	-	2
46		Работа стопы, колена, бедра	2	-	2
47		Латиноамериканские движения	2	2	-
48		Латиноамериканские движения	2	-	2
49		Латиноамериканские движения	2	-	2
50		Основные движения ча-ча-ча	2	-	2
51		Основные движения ча-ча-ча	2	-	2
52		Основные движения ча-ча-ча	2	-	2
53		Джайв	2	2	-
54		Музыкальный размер	2	-	2
55		Музыкальный размер	2	-	2
56		Основные движения	2	2	-
57		Основные движения	2	-	2

58		Смена мест	2	-	2
59		Смена мест	2	-	2
60		Американский спинповорот	2	-	2
61		Американский спинповорот	2	-	2
62		Переключатель	2	-	2
63		ОФП	2	2	-
64		Комплекс упражнений	2	-	2
65		Прыжки, бег	2	-	2
66		Приседания, пресс	2	-	2
67		Наклоны, подскоки	2	-	2
69		Концертная деятельность, творческие отчёты	6	-	6
70					
72		Контрольное итоговое занятие	2	-	2
		ИТОГО	144	32	112

Содержание программы 1-й год обучения

1. Вводное занятие

Теория: рассказ о программе занятий, правила техники безопасности, беседа об интересах детей.

2. Общие представления о танце и танцевальной музыке

Теория: история танца, представление о зарождении жанра.

Практика: упражнения по развитию музыкальности, ритмичности.

3. Разучивание базовых фигур танца «Медленный вальс».

Теория: истории танца «Медленный вальс», характер танца.

Практика: показ, основные фигуры, отработка хореографии танца.

4. «Правый поворот» танца «Венский вальс»

Теория: история танца «Венский вальс», культура страны, где возник танец, характер танца.

Практика: подводящие упражнения, исполнение «Правого поворота» вальса под счёт.

Отработка хореографии танца.

5. Ритмические последовательные танцы

Теория: объяснение особенностей танцев, требований к исполнителю.

Практика: подводящие упражнения, исполнение основных фигур танцев под счёт, отработка хореографии танцаев.

6. Основные повороты танца «Самба».

Теория: история танца «Самба», культура страны, где родился танец, характер танца.

Практика: показ, подводящие упражнения, исполнение основных фигур танца под счёт.

Отработка хореографии танца.

7. Основные фигуры танца «Ча-ча-ча».

Теория: истории возникновения танца «Ча-ча-ча», культура страны, где родился танец, характер и хореография танца.

Практика: показ, подводящие упражнения, исполнение основных фигур танца под счёт.

Отработка хореографии танца.

8. Основные фигуры танца «Джайв».

Теория: история возникновения танца «Джайв», культура страны, где родился танец.

Практика: подводящие упражнения, исполнение основных фигур танца «Джайв» под счёт, отработка хореографии танца.

9. Физическая подготовка к исполнению изучаемых танцев.

Теория: техника безопасности.

Практика: физические упражнения аэробной и анаэробной мощности.

10. Развитие исполнительского мастерства обучающихся, выступления с творческими отчётами

Теория: просмотр видеоматериалов выступлений, обсуждение.

Практика: выступления на конкурсах по спортивным бальным танцам

11. Контрольное итоговое занятие.

Практика: промежуточный контроль, обсуждение итогов года, заполнение карты наблюдений, самоанализ достижений обучающихся.

Календарно – тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема учебного занятия	Количество часов по разделам и темам		
			Всего	Теория	Практика
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	-
2		История танца и теория танца	2	2	-
3		Музыкальный размер	2	2	-
4		Музыкальный размер	2	-	2
5		Характер танца	2	-	2
6		Характер танца	2	-	2
7		Общие представления о танце	2	2	-
8		Танцевальная музыка	2	-	2
9		Танцевальная музыка	2	-	2
10		Танцевальная музыка	2	-	2
11		Танцевальная музыка	2	-	2
12		Комплекс упражнений для медленного вальса	2	2	-
13		Укрепление мышц спины	2	-	2
14		Стопы	2	-	2
15		Рамка	2	-	2
16		Подъёмы и снижения	2	-	2
17		Медленный вальс	2	2	-
18		Спин поворот	2	2	-
19		Виск назад	2	-	2
20		Хэзитейшн	2	-	2
21		Практика	2	-	2
22		Медленный вальс (отработка движений)	2	-	2
23		Медленный вальс (отработка движений)	2	-	2
24		Медленный вальс (отработка движений)	2	-	2
25		Повороты медленного вальса	2	2	-
26		Правый и левый повороты	2	2	-
27		Правый и левый повороты	2	-	2
28		Перемены	2	-	2
29		Перемены	2	-	2
30		Правый и левый повороты	2	-	2

31		Правый и левый повороты	2	-	2
32		Венский вальс	2	2	-
33		Особенность движений	2	-	2
34		Особенность движений	2	-	2
35		Особенность движений	2	-	2
36		Отработка движений	2	-	2
37		Отработка движений	2	-	2
38		Ритмические танцы	2	2	-
39		Постановка танца	2	-	2
40		Ритмические танцы	2	-	2
41		Разнообразие ритмов	2	2	2
42		Музыкальные размеры	2	-	2
43		Постановка танца	2	-	2
44		Музыкальные размеры, ритмы	2	-	2
45		Постановка танца	2	-	2
46		Музыкальные размеры, ритмы	2	2	-
47		Развивающие танцы	2	-	2
48		Развивающие танцы	2	-	2
49		Развивающие танцы	2	-	2
50		Развивающие танцы	2	-	2
51		Развивающие танцы	2	-	2
52		Самба	2	2	-
53		Музыкальный размер	2	2	-
54		Музыкальный размер	2	-	2
55		Характер движений	2	-	2
56		Характер движений	2	-	2
57		Характер движений	2	-	2
58		Характер подъёмов и спусков	2	-	2
59		Характер подъёмов и спусков	2	-	2
60		Характер подъёмов и спусков	2	-	2
61		Характер подъёмов и спусков	2	-	2
62		Характер подъёмов и спусков	2	-	2
63		Поступательные шаги	2	-	2
64		Поступательные шаги	2	-	2
65		Поступательные шаги	2	-	2
66		Поступательные шаги	2	-	2
67		Ча-ча-ча	2	2	-
68		Работа стопы, колена, бедра	2	-	2
69		Работа стопы, колена, бедра	2	-	2
70		Работа стопы, колена, бедра	2	-	2
71		Латиноамериканские движения	2	2	-
72		Латиноамериканские движения	2	-	2
73		Латиноамериканские движения	2	-	2
74		Основные движения ча-ча-ча	2	2	-
75		Основные движения ча-ча-ча	2	-	2
76		Основные движения ча-ча-ча	2	-	2
77		Латиноамериканские движения	2	-	2
78		Латиноамериканские движения	2	-	2

79		Основные движения ча-ча-ча	2	-	2
80		Основные движения ча-ча-ча	2	-	2
81		Отработка движений танца	2	-	2
82		Джайв	2	2	-
83		Музыкальный размер	2	-	2
84		Музыкальный размер	2	-	2
85		Основные движения	2	2	-
86		Основные движения	2	-	2
87		Смена мест	2	-	2
88		Смена мест	2	-	2
89		Американский спинповорот	2	-	2
90		Американский спинповорот	2	-	2
91		Переключатель	2	-	2
92		Переключатель			
93		ОФП	2	2	-
94		Комплекс упражнений	2	-	2
95		Комплекс упражнений			
96		Прыжки, бег	2	-	2
98		Приседания, пресс	2	-	2
99		Наклоны, подскоки	2	-	2
100		Развитие исполнительского мастерства	2	-	2
101		Развитие исполнительского мастерства	2	-	2
102		Концертная деятельность, творческие отчёты	12	-	12
107					
108		Контрольное итоговое занятие	2	-	2
		ИТОГО	216	36	180

Содержание программы 2-й год обучения

1. Вводное занятие

Теория: рассказ о программе занятий, правила техники безопасности, повторение теории курса первого года обучения.

2. Общие представления о танце и танцевальной музыке

Теория: расширение представлений о мировой танцевальной культуре.

Практика: упражнения по развитию музыкальности, ритмичности.

3. Основные фигуры танца «Медленный вальс».

Теория: расширение теоретических знаний по теме.

Практика: показ, основные фигуры, отработка хореографии танца.

4. Основные фигуры танца «Венский вальс»

Теория: расширение теоретических знаний о характере танца, основных фигурах вальса.

Практика: подводящие упражнения, исполнение «Правого поворота» вальса под музыку.

Отработка хореографии танца.

5. Ритмические последовательные танцы

Теория: базовые движения и фигуры танцев.

Практика: исходные движения рук синхронизация движений рук и ног.

6. Основные повороты танца «Самба».

Теория: базовые фигуры и характер танца.

Практика: показ, подводящие упражнения, исполнение базовых фигур танца под музыку.

Отработка хореографии танца.

7. Основные фигуры танца «Ча-ча-ча».

Теория: базовые фигуры, характер и хореография танца.

Практика: показ, подводящие упражнения, исполнение основных фигур танца под музыку.

Отработка хореографии танца.

8. Основные фигуры танца «Джайв».

Теория: базовые фигуры и характер танца.

Практика: подводящие упражнения, исполнение базовых фигур танца «Джайв» под музыку, отработка хореографии танца.

9. Физическая подготовка к исполнению изучаемых танцев.

Теория: техника безопасности.

Практика: физические упражнения аэробной и анаэробной мощности.

10. Развитие исполнительского мастерства обучающихся, выступления с творческими отчётами.

Теория: просмотр видеоматериалов выступлений, обсуждение.

Практика: выступления на конкурсах по спортивным бальным танцам

11. Контрольное итоговое занятие.

практика: промежуточный контроль, обсуждение итогов года, поощрение достижений обучающихся.

Календарно – тематическое планирование 3 год обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема учебного занятия	Количество часов по разделам и темам		
			Всего	Теория	Практика
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	-
2		История танца и теория танца	2	2	-
3		Музыкальный размер	2	2	-
4		Музыкальный размер	2	-	2
5		Характер танца	2	-	2
6		Характер танца	2	-	2
7		Общие представления о танце	2	2	-
8		Танцевальная музыка	2	-	2
9		Танцевальная музыка	2	-	2
10		Танцевальная музыка	2	-	2
11		Танцевальная музыка	2	-	2
12		Комплекс упражнений для медленного вальса	2	2	-
13		Укрепление мышц спины	2	-	2
14		Стопы	2	-	2
15		Рамка	2	-	2
16		Подъёмы и снижения	2	-	2
17		Медленный вальс	2	2	-
18		Спин поворот	2	2	-
19		Виск назад	2	-	2
20		Хэзитейшн	2	-	2

22		Медленный вальс (отработка движений)	2	-	2
23		Медленный вальс (отработка движений)	2	-	2
24		Медленный вальс (отработка движений)	2	-	2
25		Повороты медленного вальса	2	2	-
26		Правый и левый повороты	2	2	-
27		Правый и левый повороты	2	-	2
28		Перемены	2	-	2
29		Перемены	2	-	2
30		Правый и левый повороты	2	-	2
31		Правый и левый повороты	2	-	2
32		Венский вальс	2	2	-
33		Особенность движений	2	-	2
34		Особенность движений	2	-	2
35		Особенность движений	2	-	2
36		Отработка движений	2	-	2
37		Отработка движений	2	-	2
38		Ритмические танцы	2	2	-
39		Постановка танца	2	-	2
40		Ритмические танцы	2	-	2
41		Разнообразие ритмов	2	2	2
42		Музыкальные размеры	2	-	2
43		Постановка танца	2	-	2
44		Музыкальные размеры, ритмы	2	-	2
45		Постановка танца	2	-	2
46		Музыкальные размеры, ритмы	2	2	-
47		Развивающие танцы	2	-	2
48		Развивающие танцы	2	-	2
49		Развивающие танцы	2	-	2
50		Развивающие танцы	2	-	2
51		Развивающие танцы	2	-	2
52		Самба	2	2	-
53		Музыкальный размер	2	2	-
54		Музыкальный размер	2	-	2
55		Характер движений	2	-	2
56		Характер движений	2	-	2
57		Характер движений	2	-	2
58		Характер подъёмов и спусков	2	-	2
59		Характер подъёмов и спусков	2	-	2
60		Характер подъёмов и спусков	2	-	2
61		Характер подъёмов и спусков	2	-	2
62		Характер подъёмов и спусков	2	-	2
63		Поступательные шаги	2	-	2
64		Поступательные шаги	2	-	2
65		Поступательные шаги	2	-	2
66		Поступательные шаги	2	-	2

67		Ча-ча-ча	2	2	-
68		Работа стопы, колена, бедра	2	-	2
69		Работа стопы, колена, бедра	2	-	2
70		Работа стопы, колена, бедра	2	-	2
71		Латиноамериканские движения	2	2	-
72		Латиноамериканские движения	2	-	2
73		Латиноамериканские движения	2	-	2
74		Основные движения ча-ча-ча	2	2	-
75		Основные движения ча-ча-ча	2	-	2
76		Основные движения ча-ча-ча	2	-	2
77		Латиноамериканские движения	2	-	2
78		Латиноамериканские движения	2	-	2
79		Основные движения ча-ча-ча	2	-	2
80		Основные движения ча-ча-ча	2	-	2
81		Отработка движений танца	2	-	2
82		Джайв	2	2	-
83		Музыкальный размер	2	-	2
84		Музыкальный размер	2	-	2
85		Основные движения	2	2	-
86		Основные движения	2	-	2
87		Смена мест	2	-	2
88		Смена мест	2	-	2
89		Американский спинповорот	2	-	2
90		Американский спинповорот	2	-	2
91		Переключатель	2	-	2
92		Переключатель			
93		ОФП	2	2	-
94		Комплекс упражнений	2	-	2
95		Комплекс упражнений			
96		Прыжки, бег	2	-	2
98		Приседания, пресс	2	-	2
99		Наклоны, подскоки	2	-	2
100		Развитие исполнительского мастерства	2	-	2
101		Развитие исполнительского мастерства	2	-	2
102		Концертная деятельность, творческие отчёты	12	-	12
107					
108		Контрольное итоговое занятие	2	-	2
		ИТОГО	216	36	180

Содержание программы 3-й год обучения

1. Вводное занятие

Теория: рассказ о программе занятий, правила техники безопасности, повторение теории 1 и 2 годов обучения.

2. Общие представления о танце и танцевальной музыке

Теория. Положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения. Позициями рук и ног в изучаемых танцах.

Практика: Отработка позиций рук и ног в изучаемых танцах, упражнения по развитию музыкальности, ритмичности, правильности позиций.

3. Базовые фигуры танца «Медленный вальс» и их соединение.

Теория: объяснение танцевальных движений, характер танца.

Практика: показ и отработка базовых фигур (перемены, правые и левые повороты, шаги виск назад.)

4. «Правый поворот» танца «Венский вальс»

Теория: «Правый поворот», характер танца.

Практика: подводящие упражнения, техническое исполнение «Правого поворота» вальса под музыку. Отработка хореографии танца.

5. Четвертные повороты танца «Квикстеп».

Теория: история возникновения танца «Квикстеп», культура страны, где родился танец.

Практика: подводящие упражнения, исполнение «Четвертных поворотов» «Квикстепа» под счёт, отработка хореографии танца.

6. Базовые фигуры танца «Самба».

Теория: основные фигуры и характер танца.

Практика: показ, подводящие упражнения, исполнение основных фигур танца (Виск, самбоход, ботафога, вольта) под музыку. Отработка хореографии танца.

7. Базовые фигуры танца «Ча-ча-ча».

Теория: характер и хореография танца.

Практика: показ, подводящие упражнения, исполнение основных фигур (клюшка, выход в веер, открытие) танца под музыку. Отработка хореографии танца.

8. Базовые фигуры танца «Джайв».

Теория: характер и хореография танца.

Практика: подводящие упражнения, исполнение основных фигур танца «Джайв» (смена направлений, американ-спинповорот, «стой и иди») под музыку, отработка хореографии танца.

9. Физическая подготовка к исполнению изучаемых танцев.

Теория: техника безопасности.

Практика: физические упражнения аэробной и анаэробной мощности, соединение базовых фигур в парах.

10. Развитие исполнительского мастерства обучающихся, выступления с творческими отчётами.

Теория: просмотр видеоматериалов выступлений, обсуждение.

Практика: выступления на конкурсах по спортивным бальным танцам.

11. Контрольное итоговое занятие.

Практика: итоговый контроль, обсуждение итогов года, заполнение карты достижений обучающихся, защита портфолио