

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА

Методическим советом
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 03 июня 2024г. №14

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
от 22 июля 2024г. № 482

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Бальный танец»
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 5-12 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Составитель программы:
Карабанова Марина Владимировна
педагог дополнительного
образования

г. Мончегорск
2024

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «**Бальный танец**» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2000 году, в 2024 году внесена корректировка в соответствии с современными требованиями.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также на занятиях физической культурой;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья и творческого труда учащихся;
- формирование общей культуры учащихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы обусловлена следующими факторами:

- целью современного образования, в котором дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в нравственно-эстетическом воспитании ребёнка, удовлетворении его индивидуальных потребностей, развитии творческого потенциала, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей в свободное время;

- особенностью современной ситуации, когда искусству и культуре отводится значимая роль в воспитании подрастающего поколения, в формировании его мировоззрения на лучшие и достойные подражания образцах мировой хореографической культуры.

Бальный танец играет немаловажную роль в деле эстетического и физического воспитания детей. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, эстетического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Плавные, ритмичные и энергичные движения под мелодичную красивую или зажигательную музыку доставляют эстетическое наслаждение детям, которые в силу своих возрастных склонностей особенно стремятся к движениям, к ритмике.

Отличительные особенности программы.

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, о народах и странах, в которых он появился.

Материал программы делится на несколько разделов. Все разделы органично связаны между собой, но в то же время каждый из разделов имеет свою конкретную задачу и содержание по формированию знаний, умений и навыков.

Окончив обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бальный танец», учащиеся могут продолжить своё обучение по программе «Спортивный бальный танец» продвинутого уровня.

Адресат программы: учащиеся 5-12 лет.

Объём программы: 612 часов.

Срок освоения программы: 5 лет.

Ежегодная продолжительность обучения:

1-2 год обучения - по 72 часа.

3 год обучения – по 108 часа.

4- 5год обучения – от 144 до 180 часов.

Еженедельная продолжительность обучения:

1-3 год обучения - по 3 часа.

4-5 год обучения - от 4 часов до 5 часов, количество часов зависит от уровня физической и танцевальной подготовки учащихся за предыдущий год.

Режим занятий:

1-2 год обучения 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

3 год обучения: 1 раз в неделю по 2 академических часа и 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

4 год обучения: 2 раза в неделю по 2 академических часа;

или 2 раза в неделю по 2 академических час и 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

5 год обучения: 2 раза в неделю по 2 академических часа;

или 2 раза в неделю по 2 академических час и 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Формы организации образовательного процесса: группа.

Количество учащихся в группе: от 7 до 14 человек.

Формы организации образовательного процесса: группа.

Виды занятий по программе: основными формами учебно-воспитательного процесса являются практические и теоретические занятия, тестирование, участие в соревновательной деятельности. В летний период для учащихся предусмотрены занятия по индивидуальным планам на лето.

Цели и задачи программы

Цель: создание условий для личностного развития и творческой самореализации учащихся посредством спортивных бальных танцев.

Образовательные задачи:

- формировать у учащихся музыкально-ритмические навыки;
- обучить навыкам правильного и выразительного движения в области классической, современной и бальной хореографии;
- обучить приёмам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучить особенностям постановки корпуса, ног, рук, головы в танцевальных комбинациях.

Развивающие задачи:

- развивать творческую инициативу и способность самовыражения личности в танце;
- развивать музыкальный слух и ритм;
- развивать воображение и фантазию, уважительное отношение к национальным культурным традициям разных народов;
- развивать пластику и грацию в движениях, гибкость и пластичность мышц, а также эстетический вкус и художественные способности учащихся.

Воспитательные задачи:

- формировать навыки взаимодействия с педагогом и участниками образовательного процесса;
- воспитывать уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, самостоятельности и аккуратности.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

- смогут рассказать историю бытовых и бальных танцев (начальные знания);
- смогут выполнить требования к правильной осанке; основные позиции рук, ног, головы;

- смогут понимать правила поведения в зале, танцевальном коллективе, правила поведения на танцевальном паркете, правила поведения во время открытых занятий, концертах, конкурсах;
- смогут понимать элементарные понятия о характере, темпе, ритме, счёте музыки;
- смогут выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений;
- сможут прохлопывать и протоптывать различные танцевальные ритмы, используемые в танцах;
- сможут определять особенности танцевальных жанров;
- сможут исполнять под музыку базовые движения изучаемых танцев по одному и в паре;
- смогут назвать базовые фигуры в каждом танце;
- сможут показать свое исполнительское мастерство на открытых занятиях, конкурсах и перед зрителями на концертах.

Метапредметные результаты:

- смогут применять специальную терминологию бального танца;
- сможут исполнять в соответствии с методическими правилами программные танцевальные движения и упражнения;
- сможут самостоятельно выполнять пространственные перестроения композиций, основанных на элементарных движениях бального танца;
- сможут определять точки танцевального класса, свободно ориентироваться в пространстве;
- сможут импровизировать под музыку, создавая пластический образ с использованием разученных движений бального танца;
- сможут корректировать с помощью педагога и самостоятельно свои танцевальные движения при выполнении заданий;
- сможут анализировать с помощью педагога собственное исполнение и исполнение других учащихся.

Личностные результаты:

- будут более осознанно подходить к занятиям бальным танцем;
- сможут продемонстрировать навыки движения в паре по залу;
- сможут самостоятельно анализировать собственное исполнение и исполнение других учащихся;
- сможут осуществлять с помощью педагога самоконтроль и взаимоконтроль при выполнении методических правил программных танцевальных движений и упражнений;
- сможут продемонстрировать основные элементы бального танца в танцевальных комбинациях европейского и латиноамериканского танца;

Формы контроля

В процессе обучения осуществляется текущий контроль за уровнем знаний, умений и навыков в соответствии с пройденным материалом программы.

Текущий контроль осуществляется:

-в начале учебного года (вводный контроль – оценка исходного уровня знаний, умений и навыков, сформированности компетенций, учащихся перед началом образовательного процесса),

-в течение учебного года (тематический контроль - определение уровня и качества освоения отдельной части дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, раздела программы или изученной темы).

Контроль по программе проводится в 2 этапа, промежуточный и итоговый. Разработаны тесты и практические задания для контроля по каждому году обучения.

Отслеживаются:

- уровень знаний теоретического и практического материала, степень овладения материалами;

-участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня (в соответствии с положениями о конкурсах, фестивалях и соревнованиях);

-участие в концертной деятельности и массовых мероприятиях различного уровня.

По окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе учащиеся получают удостоверения.

Учебный план по годам обучения

Таблица 1

№ п/п	Название разделов	Количество часов						
		1	2	3	4		5	
		г.о.	г.о.	г.о.	г.о.		г.о.	
		2ч	2ч	3ч	4ч	5ч	4ч	5ч
1	Организационная работа/вводное занятие	1	1	1	1	1	1	1
2	Элементы музыкальной грамоты	5	-	-	-	-	-	-
3	Танцевальная азбука	10	8	-	-	-	-	-
4	Освоение основных движений танца и пляски	20	-	-	-	-	-	-
5	Отечественные бальные танцы	21	8	5	-	-	-	-
6	Танцы произвольной композиции	13	28	-	-	-	-	-
7	Историко-бытовые бальные танцы	-	16	4	-	-	-	-
8	Основы классики. ОФП	-	-	36	36	36	36	36
9	Европейская программа	-	-	22	40	55	40	55
10	Латиноамериканская программа	-	-	22	40	55	40	55
11	Репетиционно-постановочная деятельность	-	9	16	25	31	25	31
12	Итоговое занятие	2	2	2	2	2	2	2
	Итого:	72	72	108	144	180	144	180

Учебный план 1 год обучения

Таблица 2

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационная работа/ вводное занятие	1	1		
2	Музыкальная грамота	5	1	4	тестирование зачет
3	Танцевальная азбука	10	1	9	зачёт
4	Освоение основных движений танца и пляски	20	1	19	наблюдение
5	Отечественные балльные танцы	21	1	20	наблюдение
	Вальс дружбы	2		2	
	Вальс О-ля-ля	2		2	
	Падеграс	4		4	
	Конькобежцы	4		4	
	Полька	9		9	
6	Танцы произвольной композиции	13	1	12	зачёт
	Ритмический фокстрот	3		3	
	Медленный вальс	5		5	
	Ча-ча-ча	4		4	
	Итоговое занятие	2	1	1	Тестирование.
	ИТОГО	72	7	65	

Ожидаемый результат

1 года обучения

Учащиеся должны знать:

- правила поведения и этикета;
- простейшие танцы;
- основные сведения о разучиваемых танцах, быте, нравах и обычаях такого народа, чей танец разучивается.

Учащиеся должны уметь:

- слушать музыку;
- двигаться в соответствии с музыкой;
- двигаться в паре;
- ориентироваться в зале, на сцене;
- исполнять простейшие танцы.

Содержание учебного плана 1 год обучения

1. Раздел. Организационная работа, вводное занятие

Теория. Общее собрание коллектива. Задачи коллектива на учебный год. Проведение праздников, открытых занятий, концертов, выступлений перед

родителями. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом

2. Раздел. Музыкальная грамота

Теория. Понятие о характере и особенностях танцевальной музыки.

Слушание и разбор музыкальных отрывков. Определение ритма и такта. Темп. Начало и конец музыкального отрывка.

Практика. Упражнение на шагах, хлопках и дирижерском жесте.

Понятие о музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4.

Упражнения с различным музыкальным рисунком.

Простейшие танцевальные движения с различной продолжительностью.

Построение и перестроение в зале под различную музыку.

Ритмический рисунок и темп.

Индивидуальные задания на определение характера музыки. Танцевальные этюды.

3. Раздел. Танцевальная азбука

Теория. Положения и направления движения частей тела (ног, рук, корпуса, головы). Позиции ног. Положения и движения ног (опорная нога, свободная нога, полупальцы). Позиции рук (1,2,3 позиции, открытое и закрытое положение рук, на талии, положение рук на бедрах и др.)

Практика. Движения ног с различной работой ступни.

Движения с различным положением корпуса.

Движения рук. Упражнения для рук с различным характером музыки.

Упражнения для развития мышц головы и шеи. Наклоны и повороты головы с различным темпом.

Упражнения для развития «мышечного чувства».

Подъем и опускание плеч, напряжение и расслабление рук и ног. Свободные движения рук и ног (пружинные, маховые, плавные).

Перенос тяжести тела с каблучков на всю ступню и обратно, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

Композиция со слитной координацией движений.

4. Раздел. Освоение основных движений танцев и плясок

Теория. Знакомство с особенностями танцев и плясок разных народов.

Практика. Различные виды шагов: бодрый шаг, тихий шаг, беговой шаг, скользящий шаг, приставной шаг, быстрый шаг, высокий шаг, перекрещивающийся шаг, шаг полонеза, топающий шаг, хороводные шаги.

Различные виды бега: легкий бег, стремительный бег. Этюды.

Подскоки: легкие прыжки, пружинные прыжки, прыжки с одной ноги на другую, с двух ног на одну и др.

Элементы танца: «вежливый» танец (на приставных шагах), боковой галоп. Этюды.

Положение рук в русских танцах.

Притопы. Шаги с притопом. Этюды.

Вынос ноги на каблук. Шаги польки. Шассе.

Дробные шаги. Тройной шаг. Русский переменный ход. Этюды.

Прыжки с хлопками в различном темпе. Повороты и прыжки отдельно и в паре. Этюды и танцы на пройденном материале (Танец-игра «Полька тройками», танец – игра «Галоп шестерками»).

5. Раздел. Отечественные бальные танцы

Теория: Знакомство с танцами народов России.

Практика: Разучивание танцев: «Вальс дружбы» (танец-игра), «Вальс О,ля-ля», «Падеграс», «Конькобежцы», «Полька»

6. Раздел. Танцы произвольной композиции

Теория. Знакомство с танцем его происхождение, ритмический рисунок.

Практика. Ритмический фокстрот: основное движение вперед и назад, четверть поворота вправо, четверть поворота влево,

Медленный вальс: закрытые перемены вперед и назад (отдельно и в паре),

Ча-ча-ча: основное движение вперед и назад (отдельно и в паре).

7. Раздел. Итоговое занятие

Теория. Проверка ЗУН. Тестирование для проверки теоретических (по теме: «Музыкальная грамота»).

Практика. Проверка ЗУН. Тестирование для проверки практических знаний учащихся (по теме: «Танцы произвольной композиции»)

Учебный план 2 год обучения

Таблица 3

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационная работа, вводное занятие	1	1		
2	Танцевальная азбука	8	1	7	тестирование
3	Историко-бытовые бальные танцы	16	1	15	исполнение композиции
	Фигурный вальс	10		10	
	Полонез	5		5	
4	Отечественные бальные танцы	8	1	7	наблюдение
5	Танцы произвольной композиции	28	1	27	зачёт
	Ритмический фокстрот	5		5	
	Медленный вальс	5		5	
	ЧА-ча-ча	4		4	
	Самба	7		7	
	Диско	6		6	
6	Репетиционно-постановочная деятельность	9	1	8	концерт
7	Итоговое занятие	2	1	1	Теоретическое и практическое тестирование
	ИТОГО	72	7	65	

Ожидаемый результат

2 года обучения

Учащиеся должны знать:

- массовые танцы;

- танцы произвольной композиции в соответствии с программой.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять усложненные движения рук, ног и корпуса;
- исполнять упражнения со слитной координацией рук, ног и корпуса;
- исполнять усложненные танцевальные движения;
- держать правильную осанку при исполнении отдельных элементов танцев в паре;
- понимать характер исполняемых танцев и передать его в движении;
- исполнять отечественные балльные танцы в соответствии с программой.

Содержание учебного плана 2 год обучения

1. Раздел. Организационное занятие /Вводное занятие

Теория. Общее собрание коллектива. Задачи коллектива на учебный год. Проведение праздников, открытых занятий, концертов, выступлений перед родителями. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом

2. Раздел. Танцевальная азбука

Теория. Особенности техники исполнения танцев в паре. Работа ступни. Направления движения в танцевальном зале.

Практика. Этюды на пройденном материале в характере современной пластики. («Модный рок»).

3. Раздел. Историко-бытовые балльные танцы

Теория. Возникновение и развитие танцев данной группы.

Практика. Разучивание танцев «Фигурный вальс», «Полонез»,

4. Раздел. Отечественные балльные танцы

Теория. Краткие сведения об истории развития отечественной балльной хореографии.

Практика. Разучивание танцев: «Весёлая прогулка» (танец-игра)

5. Раздел. Танцы произвольной композиции

Теория. Особенности стиля и техники исполнения танцев данной группы.

Практика. Ритмический фокстрот: стержневой поворот, лок степ., променад.

Медленный вальс: открытые перемены вперед и назад, лок-степ вперед и назад.

Ча-ча-ча: повороты вправо и влево, рука к руке.

Самба: баунс движения, основное движение, виск вправо и влево.

Диско: приставной шаг, повороты вправо и влево, проход вправо и влево, шаг точка.

6. Раздел. Репетиционно-постановочная деятельность

Теория. Правила поведения на танцевальном паркете. Поведение на открытых уроках, концертах, аттестациях.

Практика. Подготовка групповых композиций для показательных выступлений на основе пройденного материала.

Подготовка к участию в конкурсах, соревнованиях и танцевальных турнирах.

7. Раздел. Итоговое занятие

Теория. Тестирование теоретическое. Вопросы и задания по разделам программы.

Практика. Исполнение основных, танцевальных комбинаций на основе изученного программного материала в соответствии с методическими правилами. (Танцы произвольной практики).

**Учебный план
3 год обучения**

Таблица 4

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационная работа .Вводное занятие	1	1		
2	Историко-бытовые бальные танцы Богемская полька	4	1	3	наблюдение
3	Отечественные бальные танцы	5	1	4	наблюдение
	Круговая кадрили	2		2	
	Сударушка	2		2	
4	Основы классики. ОФП	36	1	35	наблюдение
5	Европейская программа	22	1	21	зачёт
	Медленный вальс	11		11	
	Квикстеп	10		10	
6	Латиноамериканская программа	22	1	21	зачёт
	Самба	10		10	
	Ча-ча-ча	7		7	
	Джайв	4		4	
7	Репетиционно-постановочная деятельность	16	1	15	концерт
8	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование практика
	ИТОГО	108	8	100	

Ожидаемый результат

3 года обучения

Учащиеся должны знать:

- позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы
- музыкальные ритмы танцев программы;
- правила исполнения танцев массового спорта Н класса

Учащиеся должны уметь:

- исполнять упражнения со слитной координацией рук, ног и корпуса;
- исполнять усложненные танцевальные движения;
- держать правильную осанку при исполнении отдельных элементов танцев в паре;
- понимать характер исполняемых танцев и передать его в движении;
- исполнять отечественные бальные танцы в соответствии с программой;
- показать технику исполнения отдельных фигур и композиций в танцах европейской и латиноамериканской программах в паре.

Содержание учебного плана 3 год обучения

1. Раздел. Организационная работа

Теория. Общее собрание коллектива. Задачи коллектива на учебный год. Проведение праздников, открытых занятий, концертов, выступлений перед родителями. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом

2. Раздел. Историко-бытовые бальные танцы

Теория. Знакомство с танцем, ритмический рисунок, ритм, темп.

Практика. Танец: «Богемская полька»

3. Раздел. Отечественные бальные танцы

Теория. Знакомство с танцами, музыкальный размер, ритмический рисунок.

Практика. Танцы «Круговая кадриль», «Сударушка».

4. Раздел. Основы классики. ОФП

Теория. Постановка корпуса, рук, ног, головы; позиции ног и рук;

Практика. Упражнения у станка. Plie. Battements tendus. Rond de jambe par terre. Battements frappes. Battements fondus. Grands battements jete.

Упражнения на середине повторяются в той же последовательности;

Партерный экзерсис. Упражнения для мышц пресса, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, лёгкий бег.

5. Раздел. Европейская программа

Теория. Техника исполнения изучаемых фигур.

Практика. Повторение фигур 2го года обучения.

Дополнительно: медленный вальс: виск назад, лок вперёд и назад; шассе.

Квикстеп: лок вперёд и назад, шассе вправо и влево.

Венский вальс- правый поворот.

6. Раздел. Латиноамериканская программа

Теория. Техника исполнения изучаемых фигур. Танец Джайв –музыкальный размер 4/4, счет 1, 2; 1 и 2 Основные фигуры.

Практика. Повторение фигур 2го года обучения.

Дополнительно Самба- ботафого с продвижения вперёд и назад, теневые, ботафого.

Ча-ча-ча- плечо к плечу, рука к руке, лок вперёд и назад.

Джайв –исполнение шассе, основное движение на месте, смена мест слева направо и справа налево.

7. Раздел. Репетиционно-постановочная деятельность

Теория. Разучивание последовательности и методических правил исполнения танцевальных комбинаций на основе изученного программного материала, в соответствии с правилами ФТСААР о допустимых фигурах.

Практика. Отработка вариаций на основе пройденного материала в паре.

Подготовка групповых композиций для показательных выступлений на основе пройденного материала. Подготовка к участию в конкурсах, соревнованиях и танцевальных турнирах.

8. Раздел. Итоговое занятие

Теория. Тестирование. Вопросы и задания по разделам программы. (Европейская и латиноамериканская программа).

Практика. Исполнение основных, танцевальных комбинаций на основе изученного программного материала в соответствии с методическими правилами. (Латиноамериканская и европейская программа).

Учебный план 4 год обучения (на 144 часа)

Таблица 5

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное занятие/ вводное занятие	1	1		
2	Основы классики. ОФП	36	1	35	зачет
3	Европейская программа	40	3	37	самоконтроль
	Медленный вальс	14		14	
	Венский вальс	9		9	
	Квикстеп	14		14	
4	Латиноамериканская программа	40	3	37	самоконтроль
	Самба	14		14	
	Ча-ча-ча	9		9	
	Джайв	14		14	
5	Репетиционно-постановочная деятельность	25	1	24	выступление
6	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачёт
ИТОГО		144	10	134	

Учебный план 4 год обучения (на 180 часов)

Таблица 6

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационная работа\ вводное занятие	1	1		
2	Основы классики. ОФП	36	1	35	зачет
3	Европейская программа	55	3	52	зачёт
	Медленный вальс	22		22	
	Венский вальс	11		11	
	Квикстеп	22		22	
4	Латиноамериканская программа	55	3	52	зачёт
	Самба	17		17	
	Ча-ча-ча	17		17	
	Джайв	18		18	
5	Репетиционно-постановочная деятельность	31	1	30	Творческий отчет
6	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование практика
ИТОГО		180	10	170	

Ожидаемые результаты

4 года обучения

Учащиеся должны знать:

- позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы ФТСААР для спортсменов массового спорта;
- правила исполнения программы и правила спортивного костюма для танцоров-спортсменов массового спорта на соревнованиях ФТСААР;
- правила проведения соревнований ФТСААР для спортсменов массового спорта;
- технику исполнения отдельных фигур и композицию в танцах европейской и латиноамериканской программам в паре.

Учащиеся должны уметь:

- четко исполнять фигуры;
- использовать бальную хореографию в композициях;
- применять специальные физические упражнения для совершенствования базовой техники танцев;
- показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях ФТСААР.

Содержание учебного плана

4 год обучения

1. Раздел. Организационное занятие.

Теория. Задачи коллектива на учебный год. Проведение открытых занятий. Участие в показательных выступлениях и концертах. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом.

2. Раздел. Основы классики. ОФП.

Теория. Правила поведения у станка, техника безопасности.

Практика. Постановка корпуса, рук, ног, головы.

Позиции ног и рук. Упражнения у станка: Plie. Battements tendus. Rond de jambe par terre. Battements frappes. Battements fondus. Grands battements jete. Растяжка.

Упражнения на середине повторяются в той же последовательности.

Комплекс упражнений ОФП. Партерная гимнастика включает в себя многие движения классического станка – passé на 90*, releven, acbveloppe, grand battement и другие.

3. Раздел. Европейская программа

Теория. Повторение методических правил на 3ем году обучения. Техника исполнения новых фигур.

Практика. Повторение пройденного за 3ий год обучения.

Дополнительно:

Медленный вальс- шассе из променадной позиции, внутренняя перемена, перемена хэзитэйшн, правый спин поворот.

Квикстеп- перемена хэзитэйшн, типль шассе, правый спин поворот.

4. Раздел. Латиноамериканская программа

Теория. Повторение методических правил на 3ем году обучения. Техника исполнения новых фигур.

Практика. Повторение пройденного за 3ий год обучения. Дополнительно:

Самба- вольта приворот дамы на месте, вольта в продвижении вправо и влево.
 Ча-ча-ча- хип твист шассе, веер, хоккейная клюшка, тайм степ.
 Джайв- смена мест слева направо со сменой рук, американский спин.

5. Раздел. Репетиционно-постановочная деятельность.

Теория. Повторение методических правил регламента конкурса, изученных на третьем году обучения. Изучение правил о допустимых фигурах ФТСААР в соответствии с классами спортсменов.

Практика. Подготовка групповых композиций для показательных выступлений на основе пройденного материала. Подготовка к участию в конкурсах, соревнованиях и танцевальных турнирах.

6. Раздел. Итоговое занятие.

Теория. Тестирование. Вопросы и задания по разделам программы.

Практика. Исполнение основных, танцевальных комбинаций на основе изученного программного материала в соответствии с методическими правилами.

Учебный план 5 год обучения (144 часа)

Таблица 7

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное занятие/вводное занятие	1	1		
2	Основы классики. ОФП	36	1	35	зачет
3	Европейская программа	40	4	36	зачёт
	Медленный вальс	10		10	
	Венский вальс	10		10	
	Квикстеп	10		10	
	Танго	6		6	
4	Латиноамериканская программа	40	4	36	зачёт
	Самба	10		10	
	Ча-ча-ча	10		10	
	Джайв	10		10	
	Румба			6	
5	Репетиционно-постановочная деятельность	25	1	24	выступление
6	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачёт
	ИТОГО	144	12	132	

**Учебный план 5 год обучения
(180 часов)**

Таблица 8

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационная работа/ вводное занятие	2	2		
2	Основы классики	36		36	зачет
3	Европейская программа	55		55	зачёт тестирование
	Медленный вальс	15		15	
	Венский вальс	10		10	
	Танго	10		10	
	Квикстеп	10		10	
4	Латиноамериканская программа	55		55	зачёт тестирование
	Самба	10		10	
	Ча-ча-ча	10		10	
	Румба	15		15	
	Джайв	10		10	
5	Репетиционно-постановочная деятельность	30		30	концерт
6	Итоговое занятие	2		2	тестирование практика
	ИТОГО	180	2	178	

Ожидаемые результаты

5 года обучения

Учащиеся должны знать:

-программу ФТСААР по Е классу для танцоров-спортсменов массового спорта и спорта высших достижений.

Учащиеся должны уметь:

-выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров-спортсменов;

-показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях ФТСААР – массовому спорту;

Содержание учебного плана

5 год обучения

1. Раздел. Организационное занятие.

Теория. Задачи коллектива на учебный год. Проведение открытых занятий. Участие в показательных выступлениях и концертах. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом.

2. Раздел. Основы классики. ОФП

Теория. Техника безопасности во время упражнений у хореографического станка.

Практика. Постановка корпуса, рук, ног, головы.

Позиции ног и рук. Упражнения у станка: Plie. Battements tendus. Rond de jambe par terre. Battements frappes. Battements fondus. Grands battements jete. Растяжка.

Упражнения на середине повторяются в той же последовательности.

Комплекс упражнений ОФП. Партерная гимнастика включает в себя многие движения классического станка – passé на 90*, releven, acbveloppe, grand battement и другие.

3. Раздел. Европейская программа

Теория. Повторение методических правил на 4о году обучения. Техника исполнения новых фигур. Танец Танго –музыкальный размер, ритмический рисунок.

Практика. Повторение изученных фигур 4го года обучения.

Дополнительно: Медленный вальс – плетение, плетение из променадной позиции, левое кортэ.

венский вальс- перемена вперёд с правой ноги, перемена вперёд с левой ноги, левый поворот.

Квикстеп-Левый шассе поворот, бегущее окончание, наружная перемена.

Танго- ход танго, поступательный боковой шаг, поступательное звено, альтернативные методы выхода из променадной позиции, левый поворот. На поступательном боковом шаге, правый твист поворот, Движения - подготовки на технику исполнения. Фо степ, рок на правую ногу и на левую ногу. Танцевальные фигуры, связки, комбинации.

4.Раздел. Латиноамериканская программа

Теория. Повторение методических правил на 4ом году обучения. Техника исполнения новых фигур. Танец Румба музыкальный размер, ритмический рисунок.

Практика. Повторение фигур 4го года обучения. Дополнительно: Самба- крис кросс вольта, левый поворот, мейпоул, раскручивание с руки на руку.

Ча-ча-ча- открытый и закрытый хип твист, ронд шассе, бегущие шаги вперёд и назад, правый волчок, туда и обратно.

Румба- основное движение в закрытой позиции и открытой позиции, альтернативное основное движение, поступательные шаги вперёд и назад, кукарача, веер, хоккейная клюшка плечо к плечу, рука к руке, раскрытие вправо и влево, шаги в сторону и кукарача, айда.

Джайв-хлыст, носок-каблук свивлы, променадный ход медленный и быстры, удар бедром. Двойной хлыст, троуэвэй хлыст. Движения-подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки, комбинации.

5. Раздел. Репетиционно-постановочная деятельность.

Теория. Повторение методических правил регламента конкурса, изученных на 4ом году обучения. Изучение правил о допустимых фигурах ФТСААР в соответствии с классами спортсменов.

Практика. Подготовка групповых композиций для показательных выступлений на основе пройденного материала. Подготовка к участию в конкурсах, соревнованиях и танцевальных турнирах.

6.Раздел. Итоговое занятие.

Теория. Тестирование. Вопросы и задания по разделам программы.

Практика. Исполнение основных, танцевальных комбинаций на основе изученного программного материала в соответствии с методическими правилами.

Комплекс организационно-педагогических условий Материально-техническое обеспечение

- хореографический класс, оборудованный в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21;
- гимнастические коврики (14 штук)
- хореографический станок;
- мяч;
- магнитофон;
- музыкальные диски;
- видео диски;
- универсальный тренажер для позиции в европейской программе;
- специальная форма и обувь для учебных занятий;
- по необходимости костюмы для выступлений (за счёт средств родителей);
- компьютер для просмотра видео материалов;
- сцена зрительного зала для репетиций и выступлений с концертными программами;
- фонотека с записью фонограмм для концертных номеров;
- комплект видеозаписей хореографических постановок;
- специальная и методическая литература по бальной хореографии.

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования с высшей категорией.

Методическое обеспечение программы

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

Метод активного слушания музыки: где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.

Метод использования слова: с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка.

Метод наглядного восприятия: способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

Метод практического обучения: осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной деятельностью, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Метод убеждения: способ воздействия, с помощью которого педагог обоснованно доказывает учащимся определенные положения, эстетические представления и оценки;

Метод внушение формы прямого внушения: команды, распоряжения, внушающие наставления; формы косвенного внушения: намек, косвенное одобрение, косвенное осуждение.

Метод поощрение прямое одобрение: «психологическое поглаживание».

Метод игры: исполнение элементов игры в проведении занятий.

Формы организации учебного занятия:

беседа, учебно-воспитательное занятие, импровизация, постановочное занятие, соревнование, мастер-класс, открытое занятие, презентация.

Педагогические технологии:

-**технология художественного восприятия и отношения — действия-** это совокупность приемов, которые через приобщение к формам художественного опыта человеческой культуры осуществляют поэтапный переход исполнителя от бытового восприятия к художественному осмыслению танцевальных движений;

-**диагностические технологии-**позволяющие выявить потенциал творческих способностей танцора, их двигательной активности, пластической выразительности, музыкального и ритмического слуха, исполнение творческого задания;

-**технологии раскрепощения и снятия зажимов** - включают в себя комплексы упражнений по преодолению психологических и физических препятствий для свободного выражения эмоционального образа каждого танца;

-**технологии формирования психофизического состояния и создание художественного образа танца-** достигается путём мягкого подхода, в основном это техники медитации и релаксации, либо путем психологического настроя, где создается эмоционально насыщенное поле художественных коммуникаций;

-**поэтапная модульно блочная технология по А.Я. Гальперину-** обучение по данной технологии дает хорошие результаты при коррекции танцевальной речи, помогает увидеть ошибку или неправильно сформированный навык, развивает музыкальность, ритмичность, психомоторную реакцию ребенка. А также позволяет в короткий срок справиться со сложной лексикой танцевальных номеров. Способствует повышению интереса к изучению танцев;

- **здоровьесберегающие технологии-** разработанный мною комплекс упражнений дыхательной гимнастики и игры использует для снятия физического утомления у учащихся на учебных занятиях и мероприятиях дополнительно развивающего характера;

- **информационно-коммуникационные технологии-** учу добывать информацию из различных источников: учебника, электронных энциклопедий, средств массовой информации, ресурсов сети Интернет, видеофильмов.

Критерии оценки результатов обучения и формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- концертная и конкурсная деятельность учащихся;
- педагогические наблюдения, беседы с родителями;
- контрольные занятия;
- открытые занятия для родителей и педагогов;

- годовая итоговая аттестация (отчетные концерты учреждения, соревнования, конкурсы).

Основной формой подведения итогов являются тестирование и зачёт (теоретическая и практическая часть).

Воспитательные результаты и результаты сформированности ключевых компетенции учащихся отслеживаются методом наблюдения.

Оценочные материалы, дидактические материалы, Календарный учебный график перенесены в приложение из-за большого объёма информации и количества поправок в течение учебного года (изменения в расписании в виду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, выездов на мероприятия и т.п).

Календарный учебный график (Приложение № 1)

Список литературы для педагога

1. Барышникова Т. Г. Азбука хореографии. – М.: Айрис-пресс, 2011.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. – С-Пб., 2012.
3. Бухвостова Л. В., Щекотина А. С. Композиция и постановка танца. – Орел, 2013.
4. Виненко В. Г. Общие основы педагогики. – М.: Изд-во торговая корпорация «Дашков и К», 2008.
5. Воронина Н. В., Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития, 2012.
6. Ермак Н.И. «Волшебный мир танца» (хореография): дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности / Н.И. Ермак // Методическое пособие для образовательных учреждений (приложение к журналу «Дополнительное образование и воспитание»). - 2017. - №1.- С.5-58.
7. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. – М.: Издательство ГНОМид, 2003.
8. Грачёва Ж. Ю., Соковикова Н. В. Развитие волевых процессов у старших школьников средствами игрового танца. – Новосибирск, 2012
9. Громова О. Н. 50 упражнений с музыкальным сопровождением. – М.: Издательство ГНОМид, 2012.
10. Джосеф С. Х. Тело танцора. – М.: Новое слово, 2014.
11. Дудолодова И. А., Соковикова Н. В. Проблема внимания в детской танцевальной деятельности; Проблемы танцевальной педагогической деятельности. – Новосибирск, 2012.
12. Егорова А. В. Программно-методическое обеспечение системы дополнительного образования детей // Дети, техника, творчество. – 2009. – № 1. – С. 31 – 34; № 2 – С. 18 – 21.
13. Ерохина О. В. Школа танцев для детей: Фольклор, классика, модерн. - Ростов на Дону: Феникс, 2013.
14. Ермолаева М. Г. Игра в образовательном процессе. – С-Пб.: КАРО, 2008.
15. Ермолаева М. Г. Современный урок: анализ, тенденции, возможности. – С-Пб.: КАРО, 2008.

16. Иванов В.Я., Иванова Т.И. Методические разработки джаз–танца. - СПб: 2012.
17. Косарева Е. П., Чернышева М. П. Параметры и критерии оценки дополнительных образовательных программ // Дополнительное образование, 2008. – № 12. С. 8 – 13.
18. Краснов В. И., Краснова Т. Г. В мире танца. Образовательная программа хореографической студии «Росинка». – Орел, 2014.
19. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология. – Москва, 2001.
20. Миронова З. С., Баднин И. А. Медицинское и социально-психологические аспекты отбора детей в хореографическое училище: Повреждения и заболевания опорнодвигательного аппарата. – Москва, 1976.
21. Мессерер А. М. Танец. Мысль. Время. – М.: Педагогика, 1989.
22. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М. ГИТИС, 2000.
23. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания. - М.: ВЦХТ, 2002.
24. Подласый И. П. Педагогика: В 3 кн. Книга 3. Теория и технология воспитания. –М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2007.
25. Суворова Т. И. Танцевальная ритмика. – С-Пб., 2004.
26. Теплов Б. М. Психология музыкальных способностей. – М., 1985.
27. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. / Перевод и ред. Ю.С. Пина – М., С-П, 1993.
28. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. – Лондон. Имперское общество учителей танцев. /Перевод и редакция Ю.С. Пина. – М., С-П., 1992.

Список литературы для учащихся

1. Васильева Т. К. Секрет танца. – СПб.:ТОО «Диамант». ООО «Золотой век». 1997
- 2.Журнал. «Звёзды над паркетом» с 2005года.
3. Регацциони Г, Росси М.А., А. Маджони. Бальные танцы. – М., 2001
- 4.Регацциони Г., Росси М. А., Маджони А. Латиноамериканские танцы. – М.,2001
5. Фисанович Т.М. Танцы для девочек. – М.: Астрель.АСТ,, 2000

Видеоматериал для учащихся

- 1.Танцуют Ансамбли. Стандарт и латина.2005
2. Танцуют Дети. Выпуск 4 (Открытое первенство России 2004).
3. Международный фестиваль ансамблей в Москве (формейшен латина и стандарт).
4. Коллекция издание. Последний танец. 2002
5. Чемпионат Росси. Танцуют Юниоры 1, Юниоры 2. 2006г.

Список литературы для родителей

1. Выготский Л. С. Психология развития ребенка. – М.: 2003.
2. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М.: Просвещение. 1991.
3. Гальперин С. И. Анатомия и физиология человека. Возрастные особенности с основами школьной гигиены. – Москва, 1974.

Интернет ресурсы

1. Бальный танец в становлении личности: история и современность [Электронный ресурс].
Режим доступа.
- (http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37__1.html)
2. Все для хореографов и танцоров [Электронный ресурс]. – Режим доступа.-
<http://www.horeograf.com/>
3. Выбор.SU - общероссийский интернет-портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- http://www.vybor.su/author/2007-06-07_courage.htm
4. Гендерные отличия спортсменов подросткового возраста в бальных танцах [Электронный ресурс]. – Режим доступа. -
(<http://www.informio.ru/publications/id736/Gendernye-otlichijasportsmenov-podrostkovogo-vozrasta-v-balnyh-tancah>)
5. Методы обучения бальным танцам [Электронный ресурс]. – Режим доступа.-
(<http://book-science.ru/humanities/perfarts/metody-obuchenijabal-nym-tancam.html?page=5>)
6. Содержание программы «Музыка с мамой» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://www.mama-music.ru/list.html>
7. Федерация Танцевального Спорта России [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- <http://www.ftsr.ru/data.php>
8. Философия и этика бальных танцев. [Электронный ресурс]. – Режим доступа. -
<http://dnevnik.ykt.ru/maverick/437747>

**Приложения к образовательной программе
«Бальный танец»
5 лет обучения /базовый уровень/**

Таблица 9

Приложение	Содержание
№1	Календарный учебный график
№2	Тестовые материалы и практические задания для итогового контроля
№3	Протокол теоретических и практических умений и навыков учащихся во время итоговых аттестации по окончании учебного года
№4	Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения образовательной программы
№ 5	Методические материалы: терминологический словарь. Дидактические материал: видео-фото-аудиозаписи Методические разработки: планы занятий; конспекты, викторины
№ 6	План воспитательной работы
№ 7	План методической работы
№ 8	План работы с родителями
№ 9	Диагностическая карта «Оценка воспитанности учащихся»

Календарный учебный график на месяц на 2024-2025 учебный год

Объединение: Бальный танец

Группа № 1, 1 года обучения

Время проведения занятий:

Место проведения – Ферсмана 7

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Карабанова М.В.

№п /п	месяц	число	Время проведения	Форма проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			презентация	1	Организационная работа Инструктажи № 001, 010, 028, 030	Ферсмана 7 каб 33	
2-5	сентябрь			фронтальная	4	Элементы музыкальной грамоты Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая-медленная, весёлая-грустная. Правила и логика	Ферсмана 7 каб 33	
6-8	сентябрь октябрь			фронтальная	3	Танцевальная азбука Положения и направления движения частей тела (ног, рук, корпуса, головы ит.д)	Ферсмана 7 каб 33	
9-12	октябрь			комбинированный	4	Танцевальная азбука	Ферсмана 7 каб 33	
13-16	октябрь ноябрь			повторение	4	Танцевальная азбука	Ферсмана 7 каб 33	зачёт
17	ноябрь			изучение нового презентация	1	Освоение основных движений танцев и плясок Различные виды шагов: бодрый шаг, тихий шаг, беговой шаг, скользящий шаг, приставной шаг, быстрый шаг, высокий шаг	Ферсмана 7 каб 33	

18-21	ноябрь			комбинированный	4	Освоение основных движений танцев и плясок перекрещивающийся шаг, шаг полонеза, топающий шаг, хороводные шаги.- Различные виды бега: легкий бег, стремительный бег. Этюды. - Подскоки: легкие прыжки, пружинные прыжки, прыжки с одной ноги на другую, с двух ног на одну и др.	Ферсмана 7 каб 33	
22-24	ноябрь			комбинированный	3	Освоение основных движений танцев и плясок Элементы танца: «вежливый» танец (на приставных шагах), боковой галоп. Этюды. - Положение рук в русских танцах. - Притопы. Шаги с притопом. Этюды.	Ферсмана 7 каб 33	зачёт
25-26	декабрь			фронтальная	2	Отечественные бальные танцы Знакомство с танцем Полька: Основные движения па польки по 3 и 6-ой позициям на месте; с продвижением вперед и назад; боковое па польки	Ферсмана 7 каб 33	
27-28	декабрь			комбинированный	2	Отечественные бальные танцы до-за-до; повороты польки в паре влево и вправо; соло-повороты партнёрши и партнёра; па галопа по 3 и 6-ой позициям; шаг с подскоком по 6-ой позиции.	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
29-33	декабрь январь			комбинированный	5	Освоение основных движений танцев и плясок- Вынос ноги на каблук. Шаги польки. Шассе. Дробные шаги. Тройной шаг. Русский переменный ход. Этюды.	Ферсмана 7 каб 33	зачёт
34	январь			комбинированный	1	Итоговое занятие	Ферсмана 7 каб 33	тестирование
35-36	январь			закрепление	2	Освоение основных движений танцев и плясок	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение

37-40	январь февраль			изучение нового	4	Отечественные бальные танцы Фронтальная форма организации Знакомство с танцем. Танец игра «Вальс дружбы», «О, ля-ля»	Ферсмана 7 каб 33	
41-43	февраль			изучение нового презентация	3	Отечественные бальные танцы Танец «Падеграс»	Ферсмана 7 каб 33	
44-47	февраль			комбинированный	4	Освоение основных движений танцев и плясок Элементы танца: «вежливый» танец (на приставных шагах), боковой галоп. Этюды.	Ферсмана 7 каб 33	
48-50	март			комбинированный	3	Освоение основных движений танцев и плясок Прыжки с хлопками в различном темпе. Повороты и прыжки отдельно и в паре. Этюды и танцы на пройденном материале (Танец-игра « Польша тройками», танец – игра «Галоп шестерками»).	Ферсмана 7 каб 33	
51-54	март			изучение нового	4	Отечественные бальные танцы Танец «Конькобежцы»	Ферсмана 7 каб 33	
55-59	март-апрель			изучение нового	5	Отечественные бальные танцы «Польша»	Ферсмана 7 каб 33	
60-63	апрель			фронтальная	4	Танцы произвольной композиции Знакомство с танцем «Ритмический фокстрот» основное движение вперед и назад, четверть поворота вправо, четверть поворота влево,	Ферсмана 7 каб 33	
64-67	апрель-май			фронтальная	4	Танцы произвольной композиции Тренировочные упражнения для развития техники основного шага, закрытые перемены вперед и назад	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение

67-70	май			фронтальная	4	Танцы произвольной композиции Ча-ча-ча. Ритмический рисунок - медленные и быстрые хлопки в ладоши. Перенос веса влево и вправо. Шаги вперёд и назад. Основной ход вперёд и назад. Шассе вправо и влево.	Ферсмана 7 каб 33	
71	май			комбинированный	1	Танцы произвольной композиции	Ферсмана 7 каб 33	зачёт
72	июнь				1	Итоговое занятие Подведение итогов.	Ферсмана 7 каб 33	тестирование