


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 166 имени А.А. Микулина» городского округа Самара

Проверено
«29» 08 2022 г.
Зам. директора по ВР
 /О.В. Немкова/

Утверждаю
Директор  Е.Н. Скребнева
«29» 08 2022 г.
Приказ №  МБОУ Школа № 166
г.о. Самара



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для обучающихся 5-11 классов

«Студия спортивного бального танца»

Форма организации: детское объединение

Направление: общекультурное

Срок реализации: 5 лет

Программа разработана Топалян А.А., учителем внеурочной деятельности МБОУ Школы № 166 г. о. Самара

САМАРА, 2022 г.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты: -

- понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на занятии.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт, информацию, полученную на занятии, интернет;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы на занятии

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения

Предметные (на конец освоения курса)

Обучающиеся научатся:

- развивать интерес к искусству, к мировой культуре;
- формировать потребность в культурном и эстетическом развитии, в осмыслении мира;
- понимать серьезность отношения к систематическим занятиям, стремления к физическому совершенству;
- самоутверждению посредством балльных танцев;
- гармоничному развитию танцевальных способностей, знаниям, умениям, навыкам в области балльной хореографии;
- свободно двигаться под музыку;
- выработать осанку, координацию и культуру движений;
- грамотно и выразительно исполнять балльный танец;
- развивать художественный вкус;
- культуре поведения и общения;
- чувству любви к танцевальному искусству своей страны и уважение к танцевальной культуре других народов.

Конечным результатом реализации программы должна стать активная гражданская позиция и грамотное исполнение балльного танца.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- готовить и проводить социально – значимые мероприятия для разных целевых аудиторий;
- участвовать в конкурсах разных уровней;

Воспитательные результаты.

Воспитательные результаты курса распределяются по трём уровням. Каждому уровню результатов соответствует своя образовательная форма.

Результаты первого уровня достигаются в процессе взаимодействия с педагогом. К этим результатам относятся:

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки; получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, социальные пробы, беседы о здоровом образе жизни.

Формы контроля – анкетирование.

Результаты второго уровня достигаются в дружеской детской среде. К этим результатам относятся:

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов второго уровня: оздоровительные акции, концерты, социально-значимые акции.

Формы контроля – ежегодный итоговый праздник в школе.

Результаты третьего уровня (приобретения школьником опыта самостоятельного социального действия) достигается во взаимодействии с социальными субъектами:

- регулярные занятия спортом; систематически оздоровительно-закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня : спортивные и оздоровительные акции в социуме, выступление творческих групп самодеятельного творчества.

Формы контроля – организация балла.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

1 год обучения - 34 часа

Тема № 1. «Теоретические основы танца». (17 часов)

Сведения по историческому бальному танцу.

1. Из истории бального танца.
2. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы в танце.
3. Упражнения на осанку, на координацию движений.
4. Азбука музыкального движения
5. Движение в характере и темпе музыки.
6. Танцевальные шаги. Легкий бег.
7. Перестроения: колонна, шеренга, круг.
8. Поклон мальчика и девочки.
9. Поклон мальчика и девочки.
10. Направления на площадке. Линия танца.
11. Центр зала. Диагональные направления.
12. Основные положения в паре
13. Тренировочные упражнения на развитие пластичности.

14.Тренировочные упражнения на координации движения.

15.Танец «Стирка»

16.Танец полька

17.Изучение спортивных танцев

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 2. «Медленный вальс». (6 часов)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре.

1. Музыкальный ритм
2. Работа стоп
3. Снижение и подъем
4. Закрытая переменна с правой ноги
5. Правый четвертной поворот
6. Перемены по кругу

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема № 3. «Самба». (5 часов)

3. "Самба".. Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация из изученных фигур.

1. Баунс-ритм.
2. Упражнение «пружинка»
3. Основное движение.

2 год обучения - 34 часа

Тема № 1. «Из истории спортивного бального танца» (6 часов)

1. Из истории спортивного танца. Первоначальные сведения.
2. Ритмические упражнения.
3. Постановка корпуса, ног в спортивном танце.
4. Постановка рук и голов в спортивном танце
5. Азбука музыкального движения.
6. Музыкальная фраза, такт.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема №2. «Медленный вальс». (4 часа)

1. "Медленный вальс". Понятие о балансе. Работа стоп, перекал по стопе. Упражнение «восьмерка» Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация из изученных фигур.

1. Закрытая перемена с левой ноги.
2. Левый четвертной поворот.
3. Виск.
4. Шассе из променадной позиции.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема №3. «Квикстеп». (4 часа)

4. Виск вправо.

5. Виск влево.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема № 4. «Ча-ча-ча». (5 часов)

"Ча-ча-ча". Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация из изученных фигур.

1. Тайм степ.

2. Основное движение.

3. Нью-Йорк.

4. Повороты на месте вправо и влево.

5. Вариация.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема № 5. «Зачетный урок» (1 час)

Показательное исполнение изучаемых танцев в паре под музыкальное сопровождение.

1. Участие в учебном конкурсе.

1. Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре.
2. Понятие о «ведущей стороне».
3. ПДК (противодвижение корпуса) и ППДК (позиция противодвижения корпуса)
4. Четвертной поворот.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема №4. «Венский вальс». (4 часа)

1. Изучение партий партнера
2. Изучение партий партнерши.
3. исполнение фигур в паре.
4. Правый поворот.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема №5. «Самба». (4 часа)

4. "Самба". Работа стоп и колен в самбе. Понятие музыкальной фразы в самбе (восьмерка). Упражнение «пружинка». Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. Работа стоп и колен в самбе.
2. Самба ход на месте, ход в сторону
3. Теневые бото фоги

4. Вольта поворот, вольта в продвижении. Крисс кросс

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема №6. «Ча-ча-ча». (4 часа)

Ритм в ча-ча-ча, упражнения. Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. спот-поворот
2. три ча-ча-ча
3. открытый хип-твист
4. алемана.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема №7. «Джайв». (4 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация из изученных фигур.

1. фоллзвей рок
2. Смена мест справа налево
3. Звено
4. Упражнение «маятник»

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема №8. «Зачетные уроки». (4 часа)

1. Открытые уроки для родителей
2. Исполнение всех изученных танцев в паре под музыкальное сопровождение
3. Выяснение ошибок, обсуждение результатов.
4. Участие в конкурсах по спортивным танцам.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

3 год обучения - 34 часа

Тема № 1. «Азбука музыкального движения» (6 часов)

. Свинг. Упражнения для развития скорости сокращения мышц. Понятие о синкопированном ритме. Правила соединения фигур.

1. Постановка положения в паре.
2. Постановка положения в паре.
3. Техника исполнения шагов.
4. Техника исполнения шагов
5. Азбука музыкального движения.
6. Азбука музыкального движения.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 2. «Медленный вальс» (3 часа)

4. “Медленный вальс”. Упражнения для развития баланса танцора и пары. Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. правый спин поворот
2. задержанная перемена
3. виск назад

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 3. «Квикстеп» (3 часа)

"Квикстеп" Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. типплъ шассе
2. локстеп вперед
3. локстеп назад
4. двойной локстеп

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 4. «Венский вальс» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. левый поворот
2. перемена с правого на левый поворот
3. перемена с левого на правый поворот

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 5. «Фигурный вальс» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Перестроение по рисунку танца(диагонали, линии, круг). Вариация с использованием изученных фигур.

1. раскрытие
2. бабочка
3. балансе

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 6. «Танго» (3 часа)

Особенности положения в паре. Отличия танго от остальных танцев европейской программы. Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. ход
2. поступательное звено
3. закрытый променад

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 7. «Самба» (2 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. мэйпул
2. закрытый роки

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 8. «Ча-ча-ча» (2 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. кубинский брейк
2. аида

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 9. «Джайв» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. стоп энд гоу
2. американский спин
3. хлыст

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 10. «Румба» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. Нью-Йорк.
2. рука к руке
3. алемана

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 11. «Зачетные мероприятия» (3 часа)

Выступление с обязательной программой на конкурсах бальных танцев.

Участие в концертах, праздничных мероприятиях школы

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

4 год обучения - 34 часа

Тема № 1. «Современные направления в бальном танце» (8 часов)

1. Современные направления в спортивном танце.
2. Положения в паре
3. Постановка корпуса, ног, рук, головы.
4. Основные движения
5. техника исполнения.
6. Особенности ведения партнерши в латиноамериканских и европейских танцах.
7. Телемарк
8. Упражнения для развития скорости сокращения мышц.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 2. «Медленный вальс» (3 часа)

Баланса танцора и пары, упражнения. Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. крыло
2. левый пивот
3. наружный спин

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 3. «Танго» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. Открытый променад.
2. Променадное звено.
3. Правый променадный поворот.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 4. «Квикстеп» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. Четыре быстрых бегущих.
2. Открытый импетус.
3. Открытый телемарк.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 5. «Венский вальс» (3 часа)

1. Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре.
2. Чек

3. Контра чек

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 6. «Джайв» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. флики в брейк
2. кели вип
3. ветряная мельница

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 7. «Самба» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. аргентинский кросс
2. правый ролл
3. корта джака

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 8. «Ча-ча-ча» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. свитхат
2. усложненный хип-твист
3. кросс бейзик

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 9. «Румба» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. закрытый хип твист
2. открытый хип твист
3. фэнсинг

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 10. «Зачетные мероприятия» (2 часа)

1. Исполнение всех изученных танцев в паре под музыкальное сопровождение
2. Участие в конкурсах, смотрах, концертах

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

5 год обучения - 34 часа

Тема №1. «Медленный вальс» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Техника исполнения танца. Использование новых фигур в вариации.

1. Левый виск.
2. Фоллэвей и слип пивот.
3. Ховер Кортэ.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема №2. «Танго» (4 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Техника исполнения танца. Использование новых фигур в вариации.

1. Фоллэвей променад.
2. Наружный свивл.
3. Браш тэп.
4. Левый фоллэвей и слип пивот.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательна

Тема №3 «Венский вальс» (1 час)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Техника исполнения танца. Использование новых фигур в вариации.

1. Флекер

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема №4 «Квикстеп» (4 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Техника исполнения танца. Использование новых фигур в вариации.

1. Кросс свивл.
2. Фиш тейл.
3. Шесть быстрых бегущих.
4. Типси (вправо и влево)

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема №5 «Самба» (2 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Техника исполнения танца. Использование новых фигур в вариации.

1. Карусель.

2. Крузато локи

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема №6 «Ча-ча-ча» (5 часов)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Техника исполнения танца. Использование новых фигур в вариации.

1. Роуп спиннинг.

2. Раскручивание.

3. Разделенный кубинский брейк.

4. Закрытый хип твист спираль.

5. Открытый хип твист спираль

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема №7 «Румба» (5 часов)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Техника исполнения танца. Использование новых фигур в вариации.

1. Роуп спиннинг.

2. Три алены.

3. Продолженный хип твст.

4. Три тройки.

5. Синкопированный кубинский рок.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 8 «Джайв» (2 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Техника исполнения танца. Использование новых фигур в вариации.

1. Левый хлыст.
2. Катапульта.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 9 «Пасадобль» (4 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Техника исполнения танца. Вариация из изученных фигур.

1. Основное движение.
2. На месте.
3. Твисты.
4. Проход.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 10 «Медленный фокстрот» (4 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Техника исполнения танца. Вариация из изученных фигур.

1. Перо шаг.
2. Перо окончание.
3. Топ спин.
4. Виск.

Тематическое планирование.

1 год обучения - 34 часа

№	Тема	Общее кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Тема № 1. «Теоретические основы танца» (17 часов)				
1	Из истории бального танца	1	1	
2	Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы в танце.	1		1
3	Упражнения на осанку, на координацию движений.	1		1
4	Азбука музыкального движения.	1	1	
5	Движение в характере и темпе музыки.	1		1
6	Танцевальный шаг. Легкий бег.	1		1
7	Перестроения: колонна, шеренга, круг.	1		1
8-9	Поклон мальчика и девочки.	2	1	1
10	Направления на площадке. Линия танца.	1		1

11	Центр зала. Диагональные направления.	1		1
12	Основные положения в паре.	1		1
13-14	Тренировочные упражнения на развитие пластичности	2		2
15	Танец " Стирка "	1		1
16	Танец " Полька "	1		1
17	Изучение спортивных танцев	1		1
Тема № 2 "Медленный вальс" (5 часов)				
1	Музыкальный ритм	1		1
2	Работа стоп	1		1
3	Снижение и подъем	1		1
4	Закрытая перемена с правой ноги	1		1
5	Правый четвертной поворот	1		1
6	Перемены по кругу	1		1
Тема №3 "Самба" (5 часов)				
1	Баунс-ритм	1		1
2	Упражнение «пружинка»	1		1
3	Основное движение	1		1
4	Виск вправо	1		1
5	Виск влево	1		1
Тема № 4 "Ча-ча-ча" (5 часов)				
1	Тайм степ	1		1
2	Основное движение	1		1
3	Нью - Йорк	1		1
4	Повороты на месте вправо и влево	1		1
5	Вариация	1		1
Тема № 5 Зачетный урок (1 час)				
1	Участие в учебном конкурсе	1		1
Всего		34 ч	3 ч (9%)	31 ч (91 %)

2 год обучения - 34 часа

№п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Тема № 1 «Из истории спортивного бального танца» (6 часов)				
1	Первоначальные сведения	1	1	
2	Ритмические упражнения	1		1
3	Постановка корпуса и ног в спортивном танце	1		1
4	Постановка рук и голов в спортивном танце	1		1
5	Азбука музыкального движения	1	1	
6	Музыкальная фраза, такт	1	1	
Тема № 2 «Медленный вальс» (4 часа)				
1	Закрытая перемена с левой ноги	1	1	
2	Левый четвертной поворот	1		1
3	Виск	1		1
4	Шассе из променадной позиции	1		1
Тема № 3 «Квикстеп» (4 часа)				
1	Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре	1	1	
2	Понятие о «ведущей стороне»	1		1
3	ПДК (противодвижение корпуса) и ППДК (позиция противодвижения корпуса)	1		1
4	Четвертной поворот	1		1
Тема № 4 «Венский вальс» (4 часа)				
1	Изучение партий партнера	1	1	
2	Изучение партий партнерши	1		1
3	Исполнение фигур в паре	1		1
4	Правый поворот	1		1
Тема № 5 «Самба» (4 часа)				
1	Работа стоп и колен в самбе.	1	1	
2	Самба ход на месте, ход в сторону	1		1
3	Теневые бото фого	1		1
4	Вольта поворот, вольта в продвижении. Крисс кросс	1		1

Тема № 6 «Ча-ча-ча» (4 часа)				
1	Спот-поворот	1	1	
2	Три "Ча-ча-ча"	1		1
3	Открытый хип-твист	1		1
4	Алемана	1		1
Тема № 7 «Джайв» (4 часа)				
1	Упражнение «маятник»	1	1	
2	Фоллэвей рок	1		1
3	Смена мест справа налево	1		1
4	"Звено"	1		1
Тема № 8 «Зачетные уроки» (4 часа)				
1	Открытые уроки для родителей	1	1	
2	Исполнение всех изученных танцев в паре под музыкальное сопровождение	1		1
3	Выяснение ошибок, обсуждение результатов	1		1
4	Участие в конкурсах по спортивным танцам	1		1
Всего		34ч	10ч (29%)	24ч (71%)

3 год обучения - 34 часа

№	Тема	Общее кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Тема № 1 «Азбука музыкального движения» (6 часов)				
1-2	Постановка положения в паре	2	1	1
3-4	Техника исполнения шагов	2	1	1
5-6	Азбука музыкального движения	2	2	
Тема № 2 «Медленный вальс» (3 часа)				
1	Правый спин поворот	1		1
2	Задержанная перемена	1		1
3	Виск назад	1		1
Тема № 3 "Квикстеп" (3 часа)				
1	Типпль шассе	1		1
2	Локстеп вперед	1		1

3	Локстеп назад	1		1
Тема № 4 "Венский вальс" (3 часа)				
1	Левый поворот	1		1
2	Перемена с правого на левый поворот	1		1
3	Перемена с левого на правый поворот	1		1
Тема № 5 "Фигурный вальс" (3 часа)				
1	Раскрытие	1		1
2	Бабочка	1		1
3	Балансе	1		1
Тема № 6 "Танго" (3 часа)				
1	Ход	1		1
2	Поступательное звено	1		1
3	Закрытый променад	1		1
Тема №7 "Самба" (2 часа)				
1	Мэйпул	1		1
2	Закрытый роки	1		1
Тема №8 "Ча-ча-ча" (2 часа)				
1	Аида	1		1
2	Кубинский брейк	1		1
Тема № 9 "Джайв" (3 часа)				
1	Стоп энд гоу	1		1
2	Американский спин	1		1
3	Хлыст	1		1
Тема № 10 "Румба" (3 часа)				
1	Нью-Йорк	1		1
2	Рука к руке	1		1
3	Алемана	1		1
Тема №11. Зачетные мероприятия (3 часа)				
1	Участие в концертах	1		1
2	Участие в праздничных мероприятиях школы	1		1
3	Участие в конкурсах	1		1
Всего		34ч	4ч (12%)	30ч (88 %)

4 год обучения - 34 часа

№п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Тема № 1 «Современные направления в бальном танце» (8 часов)				
1	Современные направления в бальном танце	1	1	
2	Положения в паре	1	1	
3	Постановка корпуса, ног, рук, головы	1	1	
4	Основные движения	1		1
5	Техника исполнения	1		1
6	Особенности ведения партнерши в латиноамериканских и европейских танцах	1		1
7	Телемарк	1		1
8	Упражнения для развития скорости сокращения мышц	1		1
Тема № 2 «Медленный вальс» (3 часа)				
1	Крыло	1		1
2	Левый пивот	1		1
3	Наружный спин	1		1
Тема № 3 «Танго» (3 часа)				
1	Открытый променад	1		1
2	Променадное звено	1		1
3	Правый променадный поворот	1		1
Тема № 4 «Квикстеп» (3 часа)				
1	Четыре быстрых бегущих	1		1
2	Открытый импетус	1		1
3	Открытый телемарк	1		1
Тема № 5 «Венский вальс» (3 часа)				
1	Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре	1		1
2	Чек	1		1
3	Контра чек	1		1
Тема № 6 «Джайв» (3 часа)				
1	Флики в брейк	1		1
2	Кели вип	1		1
3	Ветряная мельница	1		1

Тема № 7 «Самба» (3 часа)				
1	Аргентинский кросс	1		1
2	Правый ролл	1		1
3	Корта джака	1		1
Тема № 8 «Ча-ча-ча» (3 часа)				
1	Свитхат	1		1
2	Усложненный хип-твист	1		1
3	Кросс бейзик	1		1
Тема № 9 «Румба» (3 часа)				
1	Закрытый хип твист	1		1
2	Открытый хип твист	1		1
3	Фэнсинг	1		1
Тема № 10 «Зачетные уроки» (2 часа)				
1	Исполнение всех изученных танцев в паре под музыкальное сопровождение	1		1
2	Участие в конкурсах, смотрах, концертах	1		1
Всего		34	3ч (9%)	31 (91%)

5 год обучения - 34ч

№	Тема	Общее кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Тема №1. «Медленный вальс» (3 часа)				
1	Левый виск.	1		1
2	Фоллэвей и слип пивот.	1		1
3	Ховер Кортэ.	1		1
Тема №2. «Танго» (4 часа)				
1	Фоллэвей променад.	1		1
2	Наружный свивл.	1		1
3	Браш тэп.	1		1
4	Левый фоллэвей и слип пивот.	1		1
Тема №3 «Венский вальс» (1 час)				
1	Флекер	1		1
Тема №4 «Квикстеп» (4 часа)				

1	Кросс свивл	1		1
2	Фиш тейл	1		1
3	Шесть быстрых бегущих	1		1
4	Типси	1		1
Тема №5 «Самба» (2 часа)				
1	Карусель	1		1
2	Крузадо локи	1		1
Тема №6 «Ча-ча-ча» (5 часов)				
1	Роуп спиннинг.	1		1
2	Раскручивание.	1		1
3	Разделенный кубинский брейк.	1		1
4	Закрытый хип твист спираль.	1		1
5	Открытый хип твист спираль	1		1
Тема №7 «Румба» (5 часов)				
1	Роуп спиннинг	1		1
2	Три алены	1		1
3	Продолженный хип твист	1		1
4	Три тройки	1		1
5	Синкопированный кубинский рок	1		1
Тема № 8 «Джайв» (2 часа)				
1	Левый хлыст	1		1
2	Катапульта	1		1
Тема № 9 «Пасадобль» (4 часа)				
1	Основное движение.	1		1
2	На месте	1		1
3	Твисты	1		1
4	Проход	1		1
Тема № 10 «Медленный фокстрот» (4 часа)				
1	Перо шаг.	1		1
2	Перо окончание	1		1
3	Топ спин	1		1
4	Виск	1		1
Всего		34		34ч (100%)