

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества Приморского района

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
Протокол №09/2021  
от 31.08.2021 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные бальные танцы «Танц-Мастер»»

на 2021-2022 учебный год

год обучения: 2  
возраст учащихся: 7 - 9 лет  
срок реализации: 3

Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Фещенко Галина Евгеньевна

Санкт-Петербург  
2021-2022

## **Пояснительная записка**

**Цель образовательной программы:** Воспитание культуры движений и физической активности ребенка посредством техники и пластики спортивных бальных танцев. Создание условий для развития личности ребёнка, способного к творческому самовыражению через овладение основами танцевальных движений.

### **Задачи 2-го года обучения:**

#### Воспитательные:

- Привить любовь и интерес к выбранному увлечению танцевальным искусством;
- Воспитать коммуникабельных, разносторонне развитых членов общества;
- Создать комфортный психологический климат в общении друг с другом и преподавателем;

#### Развивающие:

- Развить интерес к знаниям в области истории спортивного бального танца;
- Развить художественный вкус и природные способности детей;
- Создать условия для развития самостоятельности;
- Развить способность к творческому воображению, образному представлению и фантазии;
- Развить умение ориентироваться в танцевальном зале.

#### Обучающие:

- Ознакомить учащихся с основами спортивных бальных танцев;
- Обучить простейшим вариациям и связкам фигур;
- Раскрыть практическое значение танца в жизни человека.

**Условия набора:** в группу второго года обучения принимаются учащиеся, девочки и мальчики, занимавшиеся в студии и успешно закончившие годовой курс обучения по программе «Спортивные бальные танцы «Танц-мастер»», желающие продолжить обучение по данной программе. На второй год обучения могут быть зачислены ребята, прошедшие начальный курс обучения в других танцевальных студиях, при наличии свободных мест в группе. Число обучающихся в группе второго года обучения 12 человек.

### **Планируемые результаты:**

#### Личностные:

- Повышает интерес к выбранному увлечению спортивными бальными танцами;
- Повышает культурный уровень, старается быть коммуникабельным и всесторонне развитым членом общества;

- Проявляет интерес и уважительное отношение к танцевальному мастерству знаменитых танцоров разных поколений;
- Старается быть дружелюбным и психологически уверенным человеком.

Метапредметные:

- Повышает интерес к знаниям в области спортивных бальных танцев, истории отечественных бальных танцев;
- Стремиться к развитию природных способностей и художественного вкуса;
- Проявляет самостоятельность, желание довести начатую работу до конца;

Предметные:

- Повышает профессиональное мастерство, используя разнообразные технические приемы;
- Знаком с практическим значением танца в жизни человека.

<b>№ п/п</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	06.09.21		Вводное занятие	2	Входной
2.	07.09.21		Элементы музыкальной грамоты Танцевальная азбука	2	Текущий
3.	09.09.21		Элементы музыкальной грамоты Танцевальная азбука	2	Текущий
4.	13.09.21		Элементы музыкальной грамоты Танцевальная азбука	2	Текущий
5.	14.09.21		Элементы музыкальной грамоты Ритмико-гимнастические упражнения	2	Текущий
6.	16.09.21		Элементы музыкальной грамоты Европейские танцы	2	Текущий
7.	20.09.21		Элементы музыкальной грамоты Танцевальная азбука	2	Текущий
8.	21.09.21		Элементы музыкальной грамоты Танцевальная азбука	2	Текущий
9.	23.09.21		Элементы музыкальной грамоты Танцевальная азбука	2	Текущий
10.	27.09.21		Ритмико-гимнастические упражнения Латиноамериканские танцы	2	Текущий
11.	28.09.21		Ритмико-гимнастические упражнения Европейские танцы	2	Текущий
12.	30.09.21		Танцевальная азбука Латиноамериканские танцы	2	Текущий
13.	04.10.21		Репетиционная работа и конкурсная деятельность	2	Текущий
14.	05.10.21		Танцевальная азбука Ритмико-гимнастические упражнения	2	Текущий
15.	07.10.21		Танцевальная азбука Ритмико-гимнастические упражнения	2	Текущий
16.	11.10.21		Элементы музыкальной грамоты Танцевальная азбука	2	Текущий
17.	12.10.21		Элементы музыкальной грамоты Европейские танцы	2	Текущий
18.	14.10.21		Элементы музыкальной грамоты Латиноамериканские танцы	2	Текущий
19.	18.10.21		Танцевальная азбука Европейские танцы	2	Текущий
20.	19.10.21		Танцевальная азбука Латиноамериканские танцы	2	Текущий

21.	21.10.21		Ритмико-гимнастические упражнения Европейские танцы	2	Текущий
22.	25.10.21		Танцевальная азбука Латиноамериканские танцы	2	Текущий
23.	26.10.21		Ритмико-гимнастические упражнения Европейские танцы	2	Текущий
24.	28.10.21		Репетиционная работа и конкурсная деятельность	2	Текущий
25.	01.11.21		Ритмико-гимнастические упражнения Латиноамериканские танцы	2	Текущий
26.	02.11.21		Танцевальная азбука Европейские танцы	2	Текущий
27.	08.11.21		Ритмико-гимнастические упражнения Латиноамериканские танцы	2	Текущий
28.	09.11.21		Ритмико-гимнастические упражнения Европейские танцы	2	Текущий
29.	11.11.21		Элементы музыкальной грамоты Танцевальная азбука	2	Текущий
30.	15.11.21		Элементы музыкальной грамоты Танцевальная азбука	2	Текущий
31	16.11.21		Элементы музыкальной грамоты Европейские танцы	2	Текущий
32	18.11.21		Ритмико-гимнастические упражнения Латиноамериканские танцы	2	Текущий
33	22.11.21		Танцевальная азбука Европейские танцы	2	Текущий
34	23.11.21		Танцевальная азбука Латиноамериканские танцы	2	Текущий
35	25.11.21		Ритмико-гимнастические упражнения Европейские танцы	2	Текущий
36	29.11.21		Репетиционная работа и конкурсная деятельность	2	Текущий
37	30.11.21		Ритмико-гимнастические упражнения Латиноамериканские танцы	2	Текущий
38	02.12.21		Элементы музыкальной грамоты Танцевальная азбука	2	Текущий
39	06.12.21		Элементы музыкальной грамоты Европейские танцы	2	Текущий
40	07.12.21		Элементы музыкальной грамоты Латиноамериканские танцы	2	Текущий

41	09.12.21		Танцевальная азбука Европейские танцы	2	Текущий
42	13.12.21		Танцевальная азбука Латиноамериканские танцы	2	Текущий
43	14.12.21		Танцевальная азбука Европейские танцы	2	Текущий
44	16.12.21		Ритмико-гимнастические упражнения Латиноамериканские танцы	2	Текущий
45	20.12.21		Ритмико-гимнастические упражнения Европейские танцы	2	Текущий
46	21.12.21		Ритмико-гимнастические упражнения Латиноамериканские танцы	2	Текущий
47	23.12.21		Ритмико-гимнастические упражнения Европейские танцы	2	Текущий
48	27.12.21		Европейские танцы Латиноамериканские танцы	2	Текущий
49	28.12.21		Репетиционная работа и конкурсная деятельность	2	Текущий
50	30.12.21		Репетиционная работа и конкурсная деятельность	2	Текущий
51	10.01.22		Репетиционная работа и конкурсная деятельность	2	Текущий
52	11.01.22		Элементы музыкальной грамоты Танцевальная азбука	2	Текущий
53	13.01.22		Элементы музыкальной грамоты Танцевальная азбука	2	Текущий
54	17.01.22		Элементы музыкальной грамоты Танцевальная азбука	2	Текущий
55	18.01.22		Элементы музыкальной грамоты Танцевальная азбука	2	Текущий
56	20.01.22		Элементы музыкальной грамоты Ритмико-гимнастические упражнения	2	Текущий
57	24.01.22		Танцевальная азбука Европейские танцы	2	Текущий
58	25.01.22		Танцевальная азбука Латиноамериканские танцы	2	Текущий
59	27.01.22		Ритмико-гимнастические упражнения Европейские танцы	2	Текущий
60	31.01.22		Ритмико-гимнастические упражнения Латиноамериканские танцы	2	Текущий
61	01.02.22		Ритмико-гимнастические	2	Текущий

			упражнения Европейские танцы		
62	03.02.22		Европейские танцы Латиноамериканские танцы	2	Текущий
63	07.02.22		Элементы музыкальной грамоты Танцевальная азбука	2	Текущий
64	08.02.22		Элементы музыкальной грамоты Танцевальная азбука	2	Текущий
65	10.02.22		Европейские танцы Латиноамериканские танцы	2	Текущий
66	14.02.22		Ритмико-гимнастические упражнения Латиноамериканские танцы	2	Текущий
67	15.02.22		Танцы произвольной композиции Европейские танцы	2	Текущий
68	17.02.22		Ритмико-гимнастические упражнения Латиноамериканские танцы	2	Текущий
69	21.02.22		Европейские танцы Латиноамериканские танцы	2	Текущий
70	22.02.22		Ритмико-гимнастические упражнения Латиноамериканские танцы	2	Текущий
71	24.02.22		Танцы произвольной композиции Европейские танцы	2	Текущий
72	28.02.22		Ритмико-гимнастические упражнения Латиноамериканские танцы	2	Текущий
73	01.03.22		Ритмико-гимнастические упражнения Танцы произвольной композиции	2	Текущий
74	03.03.22		Европейские танцы Латиноамериканские танцы	2	Текущий
75	07.03.22		Ритмико-гимнастические упражнения Латиноамериканские танцы	2	Текущий
76	10.03.22		Танцы произвольной композиции Европейские танцы	2	Текущий
77	14.03.22		Элементы музыкальной грамоты Танцы произвольной композиции	2	Текущий
78	15.03.22		Элементы музыкальной грамоты Европейские танцы	2	Текущий
79	17.03.22		Элементы музыкальной грамоты Танцы произвольной композиции	2	Текущий
80	21.03.22		Ритмико-гимнастические упражнения Латиноамериканские танцы	2	Текущий
81	22.03.22		Ритмико-гимнастические	2	Текущий

			упражнения Латиноамериканские танцы		
82	24.03.22		Европейские танцы Латиноамериканские танцы	2	Текущий
83	28.03.22		Ритмико-гимнастические упражнения Латиноамериканские танцы	2	Текущий
84	29.03.22		Элементы музыкальной грамоты Танцы произвольной композиции	2	Текущий
85	31.03.22		Европейские танцы Латиноамериканские танцы	2	Текущий
86	04.04.22		Ритмико-гимнастические упражнения Танцы произвольной композиции	2	Текущий
87	05.04.22		Танцы произвольной композиции Латиноамериканские танцы	2	Текущий
88	07.04.22		Европейские танцы Латиноамериканские танцы	2	Текущий
89	11.04.22		Ритмико-гимнастические упражнения Европейские танцы	2	Текущий
90	12.04.22		Танцы произвольной композиции Латиноамериканские танцы	2	Текущий
91	14.04.22		Европейские танцы Латиноамериканские танцы	2	Текущий
92	18.04.22		Европейские танцы Латиноамериканские танцы	2	Текущий
93	19.04.22		Ритмико-гимнастические упражнения Латиноамериканские танцы	2	Текущий
94	21.04.22		Европейские танцы Латиноамериканские танцы	2	Текущий
95	25.04.22		Европейские танцы Латиноамериканские танцы	2	Текущий
96	26.04.22		Европейские танцы Латиноамериканские танцы	2	Текущий
97	28.04.22		Европейские танцы Латиноамериканские танцы	2	Текущий
98	03.05.22		Европейские танцы Латиноамериканские танцы	2	Текущий
99	05.05.22		Европейские танцы Латиноамериканские танцы	2	Текущий
100	10.05.22		Европейские танцы Латиноамериканские танцы	2	Текущий
101	12.05.22		Европейские танцы Латиноамериканские танцы	2	Текущий
102	16.05.22		Европейские танцы Репетиционная работа и конкурсная	2	Текущий



			деятельность		
103	17.05.22		Танцы произвольной композиции Европейские танцы	2	Текущий
104	19.05.22		Ритмико-гимнастические упражнения Латиноамериканские танцы	2	Текущий
105	23.05.22		Танцы произвольной композиции Европейские танцы	2	Текущий
106	24.05.22		Европейские танцы Репетиционная работа и конкурсная деятельность	2	Текущий
107	26.05.22		Репетиционная работа и конкурсная деятельность	2	Текущий
108	30.05.22		Репетиционная работа и конкурсная деятельность	2	Итоговый

### **Содержание программы 2-го года обучения:**

#### **1. Вводное занятие**

Теория: проведение инструктажа по технике безопасности и организации занятия

Практика: проверка знаний по технике безопасности

#### **2. Элементы музыкальной грамоты**

##### **Танцевальная азбука**

Теория: повторение понятия «длительность»

повторение позиций стоп (первая и шестая)

Практика: прослушать и прохлопать счет длительностей

упражнения на запоминание позиций стоп

#### **3. Элементы музыкальной грамоты**

##### **Танцевальная азбука**

Теория: повторение длительностей - целая, половинка

повторить позиции рук: на поясе, на «полочке»

Практика: прохлопать счет длительностей

выполнение упражнений на запоминание позиций рук

#### **4. Элементы музыкальной грамоты**

##### **Танцевальная азбука**

Теория: объяснения упражнений на разбор ритма вальса,  
разбор подъемов и снижений в Медленном вальсе

Практика: выполнение упражнений

#### **5. Элементы музыкальной грамоты**

##### **Ритмико-гимнастические упражнения**

Теория: повторение длительностей - целая, половинка  
объяснение, как делаются упражнения

Практика: прохлопать счет длительностей  
выполнение упражнения на баланс

#### **6. Элементы музыкальной грамоты**

##### **Европейские танцы**

Теория: объяснение упражнений на разбор ритма Медленного вальса,  
упражнения на определение ритма

Практика: выполнение упражнений  
повторение связки Медленного вальса

#### **7. Элементы музыкальной грамоты**

##### **Танцевальная азбука**

Теория: объяснение упражнений на определение ритма Квикстепа  
объяснение и демонстрация классических позиций рук

Практика: выполнение упражнений

#### **8. Элементы музыкальной грамоты**

##### **Танцевальная азбука**

Теория: объяснение упражнения на определение ритма Ча-ча-ча  
упражнения на работу коленей в Ча-ча-ча

Практика: выполнение упражнений

## **9. Элементы музыкальной грамоты**

### **Танцевальная азбука**

Теория: объяснение упражнений на определение ритма Самбы

упражнения на отработку «баунса» в Самбе

Практика: выполнение упражнений

## **10. Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: историческая справка о происхождении латиноамериканского танца Джайв, объяснение основного движения Джайва

объяснение, как делаются упражнения на постановку корпуса

Практика: разучивание основного движения Джайва

выполнение упражнений

## **11. Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Европейские танцы**

Теория: объяснение упражнения на вынос ноги вперед и назад в Медленном вальсе в разном ритме

Практика: выполнение упражнений

повторение и отработка вариации Медленного вальса

## **12. Танцевальная азбука**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: объяснение упражнения на работу и постановку рук в ча-ча-ча и самбе

Практика: выполнение упражнений

отработка вариаций ча-ча-ча и самбы

## **13. Репетиционная работа и конкурсная деятельность**

Теория: разбор основных ошибок в вариациях

Практика: повторение и отработка пройденного материала

## **14. Танцевальная азбука**

## **Ритмико-гимнастические упражнения**

Теория: разбор ошибок в работе рук в латиноамериканских танцах

объяснение, как делаются упражнения на выработку баланса

Практика: выполнение упражнений

### **15. Танцевальная азбука**

## **Ритмико-гимнастические упражнения**

Теория: объяснение, как делаются упражнения на постановку корпуса

объяснение упражнений на отработку подъемов и снижений

Практика: выполнение упражнения

### **16. Элементы музыкальной грамоты**

#### **Танцевальная азбука**

Теория: разбор упражнений на определение ритма Самбы и ча-ча-ча

объяснение исполнения лок-степа в ча-ча-ча

Практика: выполнение упражнений, разучивание лок степа ча-ча-ча

### **17. Элементы музыкальной грамоты**

#### **Европейские танцы**

Теория: разбор упражнений на определение ритма Квикстепа

объяснение четвертных поворотов Квикстепа

Практика: выполнение упражнений

Разучивание четвертных поворотов Квикстепа

### **18. Элементы музыкальной грамоты**

#### **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор упражнений на определение ритма Джайва

разбор основных ошибок Джайва

Практика: выполнение упражнений, отработка основного движения Джайва

### **19 Танцевальная азбука**

#### **Европейские танцы**

Теория: объяснение постановки корпуса и рук в европейских танцах

разбор основных ошибок в Медленном вальсе

Практика: выполнение упражнений

отработка вариаций МВ

## **20 Танцевальная азбука**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: объяснение упражнений на работу коленей в ча-ча-ча и самбе

Практика: выполнение упражнений

отработка вариаций в Ча-ча-ча и Самбе

## **21 Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Европейские танцы**

Теория: объяснение, как делаются упражнения на выработку баланса

Практика: выполнение упражнения

отработка вариаций Квикстепа

## **22 Танцевальная азбука**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: объяснение упражнения на вынос ноги в основном движении танца Самба

Практика: выполнение упражнений, отработка вариаций Самбы и ча-ча-ча

## **23 Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Европейские танцы**

Теория: объяснение упражнений на укрепление мышц спины

разбор основных ошибок в постановке корпуса и рук

Практика: выполнение упражнений

отработка вариаций МВ и Квикстепа

## **24 Репетиционная работа и конкурсная деятельность**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка пройденного материала

## **25 Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: объяснение, как делаются упражнения на работу коленей в Джайве

Практика: выполнение упражнений,

отработка основного движения Джайва

## **26 Танцевальная азбука**

### **Европейские танцы**

Теория: объяснение упражнений на работу стоп в европейских танцах

разбор основных ошибок

Практика: выполнение упражнений

повторение и отработка Медленного вальса

## **27 Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор основных ошибок в работе рук и стоп Ча-ча-ча

объяснение, как делаются упражнения на выработку баланса

Практика: выполнение упражнений

отработка основного движения Ча-ча-ча

## **28 Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Европейские танцы**

Теория: объяснение, как делаются упражнения на выработку баланса

Практика: выполнение упражнения на баланс

повторение и отработка Квикстепа

## **29 Элементы музыкальной грамоты**

### **Танцевальная азбука**

Теория: объяснение упражнений на определение ритма Самбы, Ча-ча-ча

объяснение упражнений на координацию работы рук и шагов в танце Самба

Практика: выполнение упражнений

### **30 Элементы музыкальной грамоты**

#### **Танцевальная азбука**

Теория: объяснение упражнений на определение ритма Джайва

разбор основных ошибок в постановке корпуса

Практика: выполнение упражнений

### **31 Элементы музыкальной грамоты**

#### **Европейские танцы**

Теория: упражнения на определение ритма МВ

объяснение и разбор левого поворота Медленного вальса

Практика: выполнение упражнений

Разучивание левого поворота МВ

### **32 Ритмико-гимнастические упражнения**

#### **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор основных ошибок постановки корпуса и работе рук

Практика: выполнение упражнения на постановку корпуса и работу рук

отработка основного движения Джайва

### **33 Танцевальная азбука**

#### **Европейские танцы**

Теория: упражнения на разбор основных ошибок постановки корпуса

Практика: выполнение упражнений

отработка вариаций европейских танцев

### **34 Танцевальная азбука**

#### **Латиноамериканские танцы**

Теория: объяснение упражнений, направленных на исполнение танцев в паре

Практика: выполнение упражнений,

исполнение танцев в паре

### **35 Ритмико-гимнастические упражнения**

## **Европейские танцы**

Теория: объяснение упражнений, направленных на постановку в пару

Практика: выполнение упражнений, исполнение танцев в паре

### **36 Репетиционная работа и конкурсная деятельность**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка пройденного материала

### **37 Ритмико-гимнастические упражнения**

## **Латиноамериканские танцы**

Теория: объяснение упражнений на вынос ноги в Самбе

Практика: выполнение упражнений

отработка вариации Самбы

### **38 Элементы музыкальной грамоты**

## **Танцевальная азбука**

Теория: разбор ритма Самбы

объяснение поворота на 3х шагах

Практика: отработка ритма Самбы на основном движении и виске

разбор и отработка поворота на трех шагах

### **39 Элементы музыкальной грамоты**

## **Европейские танцы**

Теория: упражнения на определение ритма Квикстепа

разбор основных ошибок в постановке корпуса

Практика: выполнение упражнений

отработка вариаций МВ и Квикстепа

### **40 Элементы музыкальной грамоты**

## **Латиноамериканские танцы**

Теория: объяснение и разбор ритма Джайва

объяснение фигуры Джайва «Смена мест»



Практика: отработка ритма Джайва

разбор и отработка фигуры «Смена мест»

#### **41 Танцевальная азбука**

##### **Европейские танцы**

Теория: объяснение упражнения на подъемы и снижения в МВ

Практика: выполнение упражнений

отработка вариаций европейских танцев

#### **42 Танцевальная азбука**

##### **Латиноамериканские танцы**

Теория: объяснение, как делаются упражнения на постановку корпуса

разбор основных ошибок в ча-ча-ча

Практика: выполнение упражнений

отработка учебной вариации ча-ча-ча

#### **43 Танцевальная азбука**

##### **Европейские танцы**

Теория: упражнения на отработку работы стоп в Квикстепе

объяснение учебной вариации Квикстепа

Практика: отработка упражнений и учебной вариации Квикстепа

#### **44 Ритмико-гимнастические упражнения**

##### **Латиноамериканские танцы**

Теория: объяснение упражнения на работу рук

Практика: выполнение упражнений, отработка вариации Самбы

#### **45 Ритмико-гимнастические упражнения**

##### **Европейские танцы**

Теория: объяснение упражнений на вынос ноги в сторону в Медленном вальсе в разном ритме

Практика: отработка упражнений

отработка вариации МВ и Квикстепа

## **46 Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: объяснение, как делаются упражнения

Практика:

## **47 Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Европейские танцы**

Теория: объяснение направлений в танцевальном зале, объяснение упражнений на отработку направлений

объяснение учебной вариации MB

Практика: отработка упражнений и вариаций

## **48 Европейские танцы**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: отработка вариаций

## **49 Репетиционная работа и конкурсная деятельность**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка пройденного материала

## **50 Репетиционная работа и конкурсная деятельность**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка пройденного материала

## **51 Репетиционная работа и конкурсная деятельность**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка пройденного материала

## **52 Элементы музыкальной грамоты**

### **Танцевальная азбука**

Теория: объяснение упражнений на определение ритма Квикстепа

Практика: выполнение упражнений

## **53 Элементы музыкальной грамоты**

## **Танцевальная азбука**

Теория: объяснение упражнений на определение ритма Самбы

Практика: выполнение упражнений

## **54 Элементы музыкальной грамоты**

### **Танцевальная азбука**

Теория: объяснение упражнений на определение ритма МВ

Практика: выполнение упражнений

## **55 Элементы музыкальной грамоты**

### **Танцевальная азбука**

Теория: объяснение упражнений на определение ритма Ча-ча-ча

Практика: выполнение упражнений

## **56 Элементы музыкальной грамоты**

### **Ритмико-гимнастические упражнения**

Теория: объяснение упражнений на определение ритма Джайва

Практика: выполнение упражнения на баланс

## **57 Танцевальная азбука**

### **Европейские танцы**

Теория: объяснение упражнений на отработку баланса в паре

Практика: выполнение упражнений

## **58 Танцевальная азбука**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: объяснение упражнений на координацию работы рук и шагов в Самбе

Практика: выполнение упражнений

## **59 Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Европейские танцы**

Теория: объяснение, как делаются упражнения на закрепление направлений в танцевальном зале

Практика: выполнение упражнений, отработка учебной связки МВ по кругу

## **60 Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: объяснение, как делаются упражнения на координацию шагов и рук в основном движении Ча-ча-ча

Практика: выполнение упражнений

## **61 Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Европейские танцы**

Теория: объяснение, как делаются упражнения на выработку баланса в паре

Практика: выполнение упражнения на баланс

## **62 Европейские танцы**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: отработка вариаций

## **63 Элементы музыкальной грамоты**

### **Танцевальная азбука**

Теория: объяснение упражнений на определение ритма Самбы

объяснение упражнений на работу коленей в ча-ча-ча и самбе

Практика: выполнение упражнений

## **64 Элементы музыкальной грамоты**

### **Танцевальная азбука**

Теория: объяснение упражнений на определение ритма Квикстепа

объяснение упражнений на отработку подъемов и снижений

Практика: выполнение упражнений

## **65 Европейские танцы**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка вариаций

## **66 Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: объяснение, как делаются упражнения

Практика: выполнение упражнения на баланс

## **67 Танцы произвольной композиции**

### **Европейские танцы**

Теория: объяснение движений постановочного танца

объяснение направлений в танцевальном зале

Практика: отработка постановочного танца и танцев европейской программы

## **68 Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: объяснение, как делаются упражнения направленные на укрепление плечевого пояса

Практика: выполнение упражнений, отработка вариаций латиноамериканских танцев

## **69 Европейские танцы**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: отработка вариаций

## **70 Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: объяснение, как делаются упражнения на выработку баланса во вращениях

Практика: выполнение упражнений, отработка вариаций Джайва и Самбы

## **71 Танцы произвольной композиции**

### **Европейские танцы**

Теория: разбор основных ошибок в построениях постановочного танца

Практика: отработка постановочного танца

## **72 Ритмико-гимнастические упражнения**

## **Латиноамериканские танцы**

Теория: объяснение упражнений на отработку выноса рук и постановку кистей

Практика: выполнение упражнений и отработка вариаций Ча-ча-ча

## **73 Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Танцы произвольной композиции**

Теория: объяснение упражнений на синхронность исполнения

Практика: отработка постановочного танца

## **74 Европейские танцы**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка вариаций

## **75 Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: объяснение упражнений на отработку акцентов в Самбе

Практика: отработка вариаций Самбы

## **76 Танцы произвольной композиции**

### **Европейские танцы**

Теория: разбор направлений в постановочном танце

Практика: отработка вариации МВ и Квикстепа

отработка постановочного танца

## **77 Элементы музыкальной грамоты**

### **Танцы произвольной композиции**

Теория: объяснение упражнений на определение ритма и разбор счета постановочного танца

Практика: отработка постановочного номера

## **78 Элементы музыкальной грамоты**

### **Европейские танцы**

Теория: объяснение упражнений на определение ритма Квикстепа

Практика: отработка вариаций Квикстепа и МВ

## **79 Элементы музыкальной грамоты**

### **Танцы произвольной композиции**

Теория: объяснение упражнений на определение ритма и разбор счета постановочного танца

Практика: отработка постановочного номера

## **80 Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: объяснение упражнений на работу стоп и коленей в Самбе

Практика: отработка вариаций Джайва, Самбы и Ча-ча-ча

## **81 Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: объяснение упражнений на работу стоп в Ча-ча-ча

Практика: отработка вариаций Джайва, Самбы и Ча-ча-ча

## **82 Европейские танцы**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка вариаций

## **83 Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: объяснение, как делаются упражнения на работу рук

разбор основных движений Ча-ча-ча и Джайва

Практика: выполнение упражнений, отработка вариаций Ча-ча-ча и Джайва

## **84 Элементы музыкальной грамоты**

### **Танцы произвольной композиции**

Теория: упражнения на определение ритма и разбор счета постановочного танца

Практика: выполнение упражнений

## **85 Европейские танцы**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка вариаций

## **86 Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Танцы произвольной композиции**

Теория: объяснение упражнений

Практика: выполнение упражнения на баланс

## **87 Танцы произвольной композиции**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор ошибок постановочного танца

Практика: отработка постановочного танца и вариаций Ча-ча-ча

## **88 Европейские танцы**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка вариаций

## **89 Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Европейские танцы**

Теория: объяснение упражнений на отработку баланса в паре

Практика: отработка упражнений

отработка вариаций МВ и Квикстепа

## **90 Танцы произвольной композиции**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: отработка постановочного номера и вариаций Самбы

## **91 Европейские танцы**



## **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка вариаций

## **92 Европейские танцы**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка вариаций

## **93 Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: объяснение упражнений на координацию работы рук и шагов

Практика: выполнение упражнений, отработка вариаций

## **94 Европейские танцы**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка вариаций

## **95 Европейские танцы**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка вариаций

## **96 Европейские танцы**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка вариаций

## **97 Европейские танцы**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка вариаций

## **98 Европейские танцы**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка вариаций

## **99 Европейские танцы**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка вариаций

## **100 Европейские танцы**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка вариаций

## **101 Европейские танцы**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка вариаций

## **102 Европейские танцы**

### **Репетиционная работа и конкурсная деятельность**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка пройденного материала

## **103 Танцы произвольной композиции**

### **Европейские танцы**

Теория: объяснение основных ошибок постановочного танца

Практика: отработка постановочного танца

## **104 Ритмико-гимнастические упражнения**

### **Латиноамериканские танцы**

Теория: объяснение, как делаются упражнения

Практика: выполнение упражнения на баланс

## **105 Танцы произвольной композиции**

### **Европейские танцы**

Теория: объяснение основных ошибок постановочного танца

Практика: отработка постановочного танца

## **106 Европейские танцы**

### **Репетиционная работа и конкурсная деятельность**

Теория: разбор основных ошибок в работе стопы в МВ и Квикстепе

Практика: отработка вариаций Медленного вальса и Квикстепа

## **107 Репетиционная работа и конкурсная деятельность**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка пройденного материала

## **108 Репетиционная работа и конкурсная деятельность**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка пройденного материала