

МО Ейский район Краснодарского края
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная) школа-интернат № 1 г.
Ейска

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31.08. 2023 г.
протокол № 1

Председатель педсовета
Т. И. Самохина



ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Ритмика»

Класс: 10-12 классы

Кол-во часов: 102 часа
10 класс – 34 часа
11 класс - 34 часа
12 класс - 34 часа

Руководители: Сафонова Наталия Александровна

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии:
с требованиями программ ФГОС; Адаптированной основной общеобразова-
тельной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуаль-
ными нарушениями) и с нарушениями опорно-двигательного аппарата для
обучающихся 10-12 классов (вариант 1)

Рабочая программа внеурочной деятельности «Ритмика» составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями);
2. приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
3. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»);
5. приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 года № 35850);
6. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и с нарушениями опорно-двигательного аппарата для обучающихся 10-12 классов (вариант 1).

Цель внеурочной деятельности – создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учебы время.

Кроме того, внеурочная деятельность позволяет решить ряд задач:

- развить творческие способности обучающихся; развить интересы, склонности, способности, обучающихся к различным видам деятельности;
- формировать умений, навыков в выбранном виде деятельности;
- создать условия для развития индивидуальности ребенка, для реализации приобретенных знаний, умений и навыков; приобретение опыта общения, взаимодействия с разными людьми, сотрудничества, расширение рамок общения в социуме, контактов, обучающихся с обычно развивающимися сверстниками.

Процесс освоения внеурочной программы «Ритмика» предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр.

Программа способствует формированию положительного отношения к учению учащихся, развитию музыкального вкуса, развитию двигательного аппарата. Программа направлена на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ ФГОС, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого учащегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Пояснительная записка

Курс реализуется во внеурочной деятельности, часы фиксированы в учебном плане. На внеурочную деятельность по курсу «Ритмика» отводится по 34 часа в 10-12 классах в год, по 1 часу в неделю.

В наше время, когда большинство людей страдает от гиподинамии, заболеваний сердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, занятия хореографией особенно актуальны в детском возрасте.

Занятия танцам учат учащихся красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно сосудистую системы.

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья учащихся.

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом общего образования. Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета;

2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты;

3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов;

4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией;

5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

По данной программе могут заниматься учащиеся, с разным уровнем хореографической подготовки.

Цели и задачи

Цели по внеурочной деятельности курса «Ритмика»:

1. Образовательная – приобщение учащихся ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца.
2. Развивающая – воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.
3. Воспитательная – профессиональная ориентация и самоопределение учащихся.

Задачи:

В области хореографии:

- расширять знания в области современного хореографического искусства;
- способствовать выражению собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- формировать умение понимать «язык» движений, их красоту;
- совершенствование психомоторных способностей учащихся;
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

В области воспитания:

- развитие творческих и созидательных способностей учащихся;

-развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку;
- развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- содействовать гармоничному развитию творческой личности учащегося;
- развивать чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствовать нравственно - эстетические, духовные и физические потребности.

В области физической подготовки:

- развивать гибкость, координацию движений;
-развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- укреплять физическое и психологическое здоровье - развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование постановки корпуса и стопы;
- содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

Планируемые результаты

10 классы

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- устанавливать значение ритмических упражнениями для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- усиление мотивации к социальному познанию и творчеству.

Метапредметные результаты:

- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.

Предметные результаты: учащиеся должны стать социально-активной личностью, должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене.

Должны знать: - названия движений нового экзерсиса; - основные позиции рук и ног в танцах латиноамериканской и европейской программ; - особенности исполнения кубинского танца «Сальса», латиноамериканского танца «Ча-ча-ча»; - отличительные особенности исполнения бального танца европейской программы «Быстрый фокстрот»; - значение слов ритм, акцент, темп; - новые направления и виды хореографии и музыки; - жанры музыкальных произведений.

Должны уметь: - грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок; - определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии; - четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения; - исполнять основные движения кубинского танца «Сальса», латиноамериканского танца «Ча-ча-ча»; - самостоятельно исполнять бальный танец европейской программы «Быстрый фокстрот»; - создавать собственные танцевальные этюды, используя движения и элементы, выученные на уроках; - выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции; - контролировать и координировать своё тело; - сопереживать и чувствовать музыку.

11 классы

Личностные результаты:

- осмысленное восприятие всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитие личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры;
- воспитание личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Метапредметные результаты:

- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты: учащиеся сформироваться, как всесторонне развитая личность с художественно эстетическим вкусом, раскрыть свои потенциальные способности и укрепить своё здоровье.

Должны знать: - названия движений нового экзерсиса; - отличительные особенности спортивных бальных танцев латиноамериканской и европейской программ; - особенности исполнения латиноамериканского танца «Самба», спортивного бального танца европейской программы «Вальс»; - новые направления хореографии современный этюд; - классические термины.

Должны уметь: - выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции; - контролировать и координировать своё тело; - сопереживать и чувствовать музыку; - грамотно исполнять латиноамериканский танец «Самба»; - самостоятельно исполнять спортивный бальный танец европейской программы «Вальс»; - создавать собственные оригинальные композиции, используя элементы, выученные на уроках, из собственных источников; - реализовать свои идеи в движении; - при работе в группе находить общий язык со всеми для выполнения творческих заданий, а так же уметь мобилизоваться для выполнения задания в определенном режиме, стиле; - выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца; - сопереживать, осуществлять взаимовыручку и поддержку.

12 классы

Личностные результаты:

- осмысленное восприятие всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитие личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры;
- воспитание личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Метапредметные результаты:

- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты: учащиеся сформироваться, как всесторонне развитая личность с художественно эстетическим вкусом, раскрыть свои потенциальные способности и укрепить своё здоровье.

Должны знать: - названия движений нового экзерсиса; - отличительные особенности спортивных бальных танцев латиноамериканской и европейской программ; - особенности исполнения латиноамериканского танца «Самба», спортивного бального танца европейской программы «Вальс»; - новые направления хореографии современный этюд; - классические термины.

Должны уметь: - выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции; - контролировать и координировать своё тело; - сопереживать и чувствовать музыку; - грамотно исполнять латиноамериканский танец «Самба»; - самостоятельно исполнять спор-

тивный бальный танец европейской программы «Вальс»; - создавать собственные оригинальные композиции, используя элементы, выученные на уроках, из собственных источников; - реализовать свои идеи в движении; - при работе в группе находить общий язык со всеми для выполнения творческих заданий, а так же уметь мобилизоваться для выполнения задания в определенном режиме, стиле; - выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца; - сопереживать, осуществлять взаимовыручку и поддержку.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий (УУД):

Личностные действия: формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности; освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивные действия: способность формулировать проблему и цели своей работы; определение адекватных способов и методов решения задачи; прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями; развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном. Познавательные действия: самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; умение структурировать знания; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

Коммуникативные действия: развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия; освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты; владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

Сроки реализации программы - 3 года обучения. Занятия проводятся - 1 раз в неделю, 34 занятия в год.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Ритмика» - 10 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Ритмическая разминка	9
2	Танец «Сальса»	7
3	Танец «Ча-ча-ча»	10
4	Танец Быстрый фокстрот»	8
	Всего	34

«Ритмика» - 11 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Ритмическая разминка	9
2	Танец «Самбо»	7
3	Танец «Вальс»	18
	Всего	34

«Ритмика» - 12 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Ритмическая разминка	9

2	Танец «Самбо»	7
3	Танец «Вальс»	18
	Всего	34

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

10 класс

Вводные занятия. Педагог знакомит учащихся с одним из видов искусства – хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

Танцы народов мира. Цикл бесед знакомит с разнообразными видами и жанрами хореографии: Особенности кубинского танца «Сальса». Особенности латиноамериканского танца «Ча-ча-ча». Особенности спортивного бального танца европейской программы «Быстрый фокстрот». Современные танцы XX века - свободные танцы, джазовые танцы, танец модерн, хип-хоп.

Репетиционно-постановочная работа. Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются.

Итоговые занятия и мероприятия. В роли итоговых занятий выступают конкурсно игровые программы, урок-концерт, танцевальные фестивали, новогодние праздники. Программы итоговых и досуговых мероприятий придуманы и составлены самим педагогом или заместителем директора курирующую воспитательную работу учреждения.

11 класс

Вводные занятия. Педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства – хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

Танцы народов мира. Цикл бесед знакомит с разнообразными видами и жанрами хореографии: Особенности латиноамериканского танца «Самба». Особенности спортивного бального танца европейской программы «Вальс».

Репетиционно-постановочная работа. Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими учащимися. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Учащиеся очень интересуются жизнью в других странах, поэтому в репертуаре есть любимые балльные танцы в разных стилях и ритмах исполнения. Оздоровительный момент - это развитие выносливости, физических данных и исправление физических недостатков.

Итоговые занятия и мероприятия. В роли итоговых занятий выступают конкурсно игровые программы, урок-концерт, танцевальные фестивали, новогодние праздники. Программы итоговых и досуговых мероприятий придуманы и составлены самим педагогом или заместителем директора курирующую воспитательную работу учреждения.

12 класс

Вводные занятия. Педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства – хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

Танцы народов мира. Цикл бесед знакомит с разнообразными видами и жанрами хореографии: Особенности латиноамериканского танца «Самба». Особенности спортивного бального танца европейской программы «Вальс».

Репетиционно-постановочная работа. Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими учащимися. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Учащиеся очень интересуются жизнью в других странах, поэтому в репертуаре есть любимые балльные танцы в разных стилях и ритмах исполнения. Оздоровительный момент - это развитие выносливости, физических данных и исправление физических недостатков.

Итоговые занятия и мероприятия. В роли итоговых занятий выступают конкурсно-игровые программы, урок-концерт, танцевальные фестивали, новогодние праздники. Программы итоговых и досуговых мероприятий придуманы и составлены самим педагогом или заместителем директора курирующую воспитательную работу учреждения.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей
УВР

№ ____ от _____ 2023г.

Руководитель МО _____ Варич Л.А

« ____ » _____ 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

_____ Т.В.Коновалова

« ____ » _____ 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№	Тема	Кол-во часов	По плану	По факту
<i>Ритмическая разминка – 9 часов</i>				
1	Понятие «ритмика»	1		
2	Ритмическая разминка	1		
3	Ритмическая разминка	1		
4	Ритмическая разминка. Приставной шаг. Двойной приставной шаг.	1		
5	Ритмическая разминка. Танцевальные комбинации на основе приставных шагов.	1		
6	Ритмическая разминка. «Открытый шаг», «скрестный шаг» в сторону.	1		
7	Ритмическая разминка. Комбинация на основе движений «открытый шаг» и «скрестный шаг»	1		
8	Ритмическая разминка. Разновидность ходьбы «ноги врозь-вместе», «шаг захлест», «шаг удар».	1		
9	Ритмическая разминка. Танцевальные комбинации.	1		
<i>Танец «Сальса» - 7 часов</i>				
10	Кубинский танец «Сальса». История возникновения.	1		
11	Танец «Сальса». Основные движения.	1		
12	Танец «Сальса». Смена мест.	1		
13	Танец «Сальса». «Восьмерка».	1		
14	Танец «Сальса». Движение по кругу.	1		
15	Танец «Сальса». Совершенствование комбинации.	1		
16	Танец «Сальса». Комбинация.	1		
<i>Танец «Ча-ча-ча» - 10 часов</i>				
17	Латиноамериканский танец «Ча-ча-ча». Особенности исполнения.	1		
18	Танец «Ча-ча-ча». «Шассе», основной шаг.	1		
19	Танец «Ча-ча-ча». «Нью-Йорк», обоюдный поворот.	1		
20	Танец «Ча-ча-ча». «Нью-Йорк», обоюдный поворот.	1		
21	Танец «Ча-ча-ча». «Веер».	1		
22	Танец «Ча-ча-ча». «Веер», «Клюшка».	1		
23	Танец «Ча-ча-ча». «Веер», «Алимана».	1		
24	Танец «Ча-ча-ча». «Лок-степ» вперед-назад.	1		
25	Танец «Ча-ча-ча». Комбинация 2.	1		
26	Танец «Ча-ча-ча». Соединение комбинаций 1 и 2.	1		
<i>Танец «Быстрый фокстрот» - 8 часов</i>				

27	Спортивный бальный танец европейской программы «Быстрый фокстрот». Особенности исполнения.	1		
28	Танец «Быстрый фокстрот». Основные движения.	1		
29	Танец «Быстрый фокстрот». Основные движения.	1		
30	Танец «Быстрый фокстрот». «Лок-степ».	1		
31	Танец «Быстрый фокстрот». «Трипль-шассе» вокруг угла.	1		
32	Танец «Быстрый фокстрот». Комбинация.	1		
33	Танец «Быстрый фокстрот».	1		
34	Танец «Быстрый фокстрот».	1		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№	Тема	Кол-во часов	По плану	По факту
<i>Ритмическая разминка – 9 часов</i>				
1	Понятие «ритмика».	1		
2	Ритмическая разминка.	1		
3	Ритмическая разминка.	1		
4	Ритмическая разминка. Приставной шаг. Двойной приставной шаг	1		
5	Ритмическая разминка. Танцевальные комбинации на основе приставных шагов.	1		
6	Ритмическая разминка. «Открытый шаг» в сторону.	1		
7	Ритмическая разминка. Комбинация на основе движений «открытый шаг» и «скрестный шаг»	1		
8	Ритмическая разминка. Разновидность ходьбы «ноги врозь-вместе», «шаг захлест», «шаг удар».	1		
9	Ритмическая разминка. Танцевальные комбинации.	1		
<i>Танец «Самбо» - 7 часов</i>				
10	Латиноамериканский танец «Самба». История возникновения.	1		
11	Танец «Самба». Основные движения.	1		
12	Танец «Самба». «Виск», «Самба ход» на месте.	1		
13	Танец «Самба». «Самба ход» в продвижении.	1		
14	Танец «Самба». «Ботафого».	1		
15	Танец «Самба». Совершенствование комбинации.	1		
16	Танец «Самба». Комбинация.	1		
<i>Танец «Вальс» - 18 часов</i>				
17	Спортивный бальный танец европейской программы «Вальс». Особенности исполнения.	1		
18	Танец «Вальс». Правый и левый «квадрат».	1		
19	Танец «Вальс». Правая и левая «перемены».	1		
20	Танец «Вальс». Правый и левый «Развернутый квадрат» по одному.	1		
21	Танец «Вальс». Правый и левый «Развернутый квадрат» в парах.	1		
22	Танец «Вальс». Движение по линии танца. Правая и левые перемены.	1		
23	Танец «Вальс». Правый вальсовый поворот.	1		
24	Танец «Вальс». Правый вальсовый поворот.	1		
25	Танец «Вальс». Левый вальсовый поворот.	1		

26	Танец «Вальс». Правый вальсовый поворот в парах.	1		
27	Танец «Вальс». Левый и правый вальсовые повороты.	1		
28	Танец «Вальс». «Балансе».	1		
29	Танец «Вальс». «Балансе».	1		
30	Танец «Вальс». Комбинация.	1		
31	Танец «Вальс». Комбинация.	1		
32	Танец «Вальс». Совершенствование комбинации.	1		
33	Танец «Вальс». Совершенствование комбинации.	1		
34	Танец «Вальс».	1		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНИРОВАНИЕ
12 класс

№	Тема	Кол-во часов	По плану	По факту
<i>Ритмическая разминка – 9 часов</i>				
1	Понятие «ритмика».	1		
2	Ритмическая разминка.	1		
3	Ритмическая разминка.	1		
4	Ритмическая разминка. Приставной шаг. Двойной приставной шаг	1		
5	Ритмическая разминка. Танцевальные комбинации на основе приставных шагов.	1		
6	Ритмическая разминка. «Открытый шаг» в сторону.	1		
7	Ритмическая разминка. Комбинация на основе движений «открытый шаг» и «скрестный шаг»	1		
8	Ритмическая разминка. Разновидность ходьбы «ноги врозь-вместе», «шаг захлест», «шаг удар».	1		
9	Ритмическая разминка. Танцевальные комбинации.	1		
<i>Танец «Самбо» - 7 часов</i>				
10	Латиноамериканский танец «Самба». История возникновения.	1		
11	Танец «Самба». Основные движения.	1		
12	Танец «Самба». «Виск», «Самба ход» на месте.	1		
13	Танец «Самба». «Самба ход» в продвижении.	1		
14	Танец «Самба». «Ботафого».	1		
15	Танец «Самба». Совершенствование комбинации.	1		
16	Танец «Самба». Комбинация.	1		
<i>Танец «Вальс» - 18 часов</i>				
17	Спортивный бальный танец европейской программы «Вальс». Особенности исполнения.	1		
18	Танец «Вальс». Правый и левый «квадрат».	1		
19	Танец «Вальс». Правая и левая «перемены».	1		
20	Танец «Вальс». Правый и левый «Развернутый квадрат» по одному.	1		
21	Танец «Вальс». Правый и левый «Развернутый квадрат» в парах.	1		
22	Танец «Вальс». Движение по линии танца. Правая и левые перемены.	1		
23	Танец «Вальс». Правый вальсовый поворот.	1		
24	Танец «Вальс». Правый вальсовый поворот.	1		
25	Танец «Вальс». Левый вальсовый поворот.	1		

26	Танец «Вальс». Правый вальсовый поворот в парах.	1		
27	Танец «Вальс». Левый и правый вальсовые повороты.	1		
28	Танец «Вальс». «Балансе».	1		
29	Танец «Вальс». «Балансе».	1		
30	Танец «Вальс». Комбинация.	1		
31	Танец «Вальс». Комбинация.	1		
32	Танец «Вальс». Совершенствование комбинации.	1		
33	Танец «Вальс». Совершенствование комбинации.	1		
34	Танец «Вальс».	1		