

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Полевского городского округа
«Политехнический лицей № 21 «Эрудит»

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

Протокол № 7

от «30» 08 2020 года

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

О.П. Колясникова

от «30» 08 2020 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Л.В. Высоцкая

Приказ № 64/3

от «08» 09 2020 года



ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ
« ВДОХНОВЕНИЕ »
(Художественная направленность)

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для учащихся 7-10 лет.

Срок реализации 9 месяцев.

Г. Полевской

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
танцевальная студия «Вдохновение»

Составитель программы	Семченко Григорий Алексеевич, педагог дополнительного образования
По степени авторского вклада	Модифицированная
Направленность	Художественная
По уровню усвоения содержания программы и организации педагогической деятельности	Надпредметная
По уровню освоения теоретического материала	Специализированная
По форме организации детских формирований	Групповая
По возрасту обучения детей	7-10 лет
По срокам реализации	9 месяцев
По масштабу	Учрежденческая
По контингенту	Общая
По степени реализации программы	Полностью
Год составления(дополнения) программы	2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Срок реализации программы – 9 месяцев.

Рабочая программа для учащихся 7-10 лет.

За основу данной программы взяты программы для общеобразовательных учреждений. Ритмика и балльные танцы. Для начальной и средней школы. М.:» Просвещение» 1997. Программа разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к программе по внеурочной деятельности ФГОС второго поколения.

Нормативные документы, в соответствии с которыми разработана рабочая программа:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ, 29.12.
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. №1726-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008)
- Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобрнауки РФ от 11.06.2002 г. № 30-51/433/16;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682);
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
- эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03» (утверждены постановлением Главного гос. санитарного врача Российской Федерации от 3 апреля 2003 г. № 27, зарегистрированы в Минюсте России 27 мая 2003 г., р.н. 4594;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).
- Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников
- Программа воспитания и социализации обучающихся.
- Требования к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования (гигиенические требования)

- Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы основного общего образования.
- Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Политехнический лицей № 21 «Эрудит», утвержденного приказом начальника органа местного самоуправления Управление образованием Полевского городского округа 127-Д от 20.06.2015 года;

В программе изменены части работы и составление вариаций танцев по возрастам, так как мы считаем, что детям, которые начинают танцевать, а авторских программах предложен целый ряд сложных фигур, которые сложно выполнить в данном возрасте по всем правилам техники. Психика и анатомия 7-10-летних детей недостаточно развиты для этого. Законы методики, психологии и физиологии обойти невозможно.

Огромный объем материала, да еще со сложными фигурами, слишком большое бремя для детей 7-10 лет. Например, двигательные способности у ребенка развиваются полностью только к 10 годам.

Поэтому, тематическое планирование составлено в соответствии с Правилами о фигурах и вариациях. Авт. Ю.Елинек ФТСР (Федерация танцевального спорта России). 2004г.

Единовременно во все классы (считая программу 3-го класса программой первого года обучения). Программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Количество часов (занятий) для освоения каждого элемента указано примерно с учетом особенностей групп различного возрастного и количественного состава. По степени сложности можно рекомендовать для каждого возрастного состава свой примерный программный набор танцев. В некоторых танцах несколько вариаций, что позволяет применять их для различного возраста и степени подготовки. Таким образом, данная программа является достаточно гибкой и применима для введения ее как последовательно с первого класса, так и

Автором не ставится цель выучить и натренировать пары для участия в рейтинговых и международных конкурсах спортивного танца, так как это в условиях общего среднего образования за один-два часа занятий в неделю невозможно. Но открыть перед учащимися мир бального танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, научить элементарным основам танца, т.е. создать фундамент для более серьезного увлечения, представляется необходимым.

Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных конкурсах и праздниках. Проведение этих праздников вносит в процесс обучения элементы соревнования, работу на результат.

Танцуя в паре, ребенок многому учиться, и многое приобретает: вырабатывается и приобретается коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнера, контроль над собой, культура общения в танце с преподавателем, со зрителем.

Главной особенностью данной программы является то, что балльные танцы являются общепринятыми во всем мире. Их знает и умеет танцевать все цивилизованное общество, они являются неотъемлемой частью общечеловеческой культуры. Учащиеся постигают язык балльного танца, с помощью которого могут общаться люди, не зная разговорного языка друг друга.

Балльные танцы являются органической частью системы образования, воспитания и развития личности ребенка в средней школе.

ЦЕЛЬ: открыть перед учащимися мир балльного танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, научить элементарным основам танца

ОБЩИЕ ЗАДАЧИ творческого объединения «Вдохновение»

Его задача – углубить и развить навыки и умения, которые учащиеся получают на уроках танца. Из основных элементов составляются более сложные вариации, осваиваются приемы конкурсного танца, подготавливаются различные выступления учащихся. Во время танцевальных игр разрешаются многие психологические конфликты, возникающие при постановке в пары, дети учатся общаться друг с другом. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Важнейшей задачей учебно-воспитательного процесса является художественно-эстетическое и культурное развитие школьников. Приобщение к миру танцев, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Основная задача творческого объединения – привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Главная задача педагога – не только научить ученика определенным приемам, связкам движений в определенных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. В латиноамериканских танцах в результате активной работы мышц брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется, ребенок меньше болеет. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Задача творческого объединения также – привить учащимся культуру общения между собой, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, балов, шоу-представлений, конкурсов.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание бальных танцев как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание бальных танцев как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий бальными танцами для профилактики психического и физического утомления

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие концертной деятельности как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения танцевального курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию бальных танцев, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бальных танцев в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий бальными танцами, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и танцевальной подготовке в полном объеме;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о бальном танце, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных танцевальных качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами танца;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий бальными танцами, игровой и концертной деятельности;
- способность активно включаться и принимать участие в концертной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий танцами, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке тренировочную форму и обувь;

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий танцами;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение навыками выполнения разнообразных танцевальных упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов танца;

СОДЕРЖАНИЕ программы

Общие теоретические понятия

В течение занятий учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танцев;
- направление движения;
- углы поворотов.

РАЗМИНКА

Занятие состоит из двух частей. Разминка –20 мин, обучающее занятие – 30 минут.

1 часть

Проводится на каждом занятии в виде «статического танца» в стиле аэробики. Включаются элементы классического, джазового танца, изучение основных позиций рук, ног. Проводится под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти, внимания, умения «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колена, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8; на 4, 16, 32 счета. Общая продолжительность – 10 мин. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

2 часть

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танца:

- на носках, каблуках;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног;

Перестроения для танцев:

- «линии»;
- «хоровод»
- «шахматы»;
- «змейка»;
- «круг».

Продолжительность – 10 мин.

Перечень танцев и элементов движений танцев, входящих в программу

Условные обозначения

Л.Т.-	линия танца	ПН -	правая нога
Л -	лицом	ЛН -	левая нога
с -	спиной	ЛБ -	левый бок
б -	боком	ПБ -	правый бок
к -	каблук	ПДК -	противодвижение корпуса
н -	носок	(8) -	восемь счетов (тактов)
л -	лицом		

Вводное занятие – знакомство с детьми, беседа о балльных танцах, о истории происхождения их, рассказ о правилах проведения занятий и правилах поведения на них, инструктаж по технике безопасности.

Медленный вальс (W)

Основное движение (вариация, схема)	Что отрабатывается, достигается
<i>Балансе</i>	Музыкальность, ритмичность. Техника работы стопы, геометрия

Перемена по одному в учебной позиции в танцевальной позиции		шагов. Техника поворотов, перенос веса, корпусное движение. Танцевальные позиции в паре, контактное ведение, ориентация в зале.
Правый поворот по одному в учебной позиции в танцевальной позиции		
Перемена по л.т. по одному в учебной позиции в танцевальной позиции		
Левый поворот по одному в учебной позиции в танцевальной позиции		
Вариант 1: ½ пр. поворота, перемена, ½ лев. поворота, перемена		
Виск		
Синкопированное шассе		
Вариант 2: ½ пр. поворота, перемена, ½ лев. поворота, виск, шассе		
Пивот		
Спин поворот в паре		
Вариация 3: ½ прав. поворота, спин, ½ лев. поворота, виск, шассе		
Каблучный поворот		
Импетус поворот по одному в паре		
Вариант 4: ½ прав. поворота, спин, ½ лев. поворота, виск, шассе, ½ лев. поворота, импетус, шассе		
Танго (Т)		Ритмичность, музыкальность, геометрия шагов, отсутствие подъемов в стопе, техника работы стопы, позиция в паре, ПДК
Ход л. по л.т.		
Ход с. по л.т.		
Кортэ по одному в паре		
Вариант 1:		

два шага кортэ		
Открытый променад по одному в паре		
Закрытый променад по одному в паре		
Вариант 2: выход в открытый променад закрытый променад		
Открытый левый поворот по одному в паре		
Фор степ по одному в паре		
Фай степ по одному в паре		
Вариант 3: выход в открытый променад, закрытый променад, левый поворот, фор степ, закрытый променад		
Венский вальс (V)		
Правый поворот по одному в паре		Ритмичность, музыкальность, техника работы стопы, координация стоп, танцевальная позиция в паре, корпусное движение, контактное ведение, подача
Перемена		
Левый поворот по одному в паре		
Вариант: правый поворот(8), перемена(1), левый поворот(6), перемена(1)		
Квикстеп (Q)		
Ход л. По л.т.		См. Медленный вальс
Ход с. По л.т.		
Четвертные повороты по одному в паре		
Лок степ вперед, назад по одному в паре		
Вариант 1: четвертной поворот, лок степ		

вперед		
<i>Бегущее окончание</i> по одному в паре		
<i>Правый спин поворот</i> по одному в паре		
<i>Вариант 2:</i> правый спин поворот, четвертной поворот, лок степ вперед, правый поворот, лок степ назад, бегущее окончание		
Ча-ча-ча (Са)		
<i>Основной шаг</i> по одному в паре		Ритмичность, координация движений. Техника работы стопы, бедер, корпуса. Перенос веса, техника поворотов, позиции в паре, визуальное и контактное ведение, ориентация в зале.
<i>Нью-Йорк</i> по одному в паре		
<i>Алемана</i>		
<i>Вариант 1:</i> основной шаг, алемана, два Нью-Йорка		
<i>Три ча-ча-ча</i> по одному в паре		
<i>Вариант 2:</i> основной шаг, алемана, три ча-ча-ча, Нью-Йорк, стоп повороты		
<i>Лок шассе</i>		
<i>Альтернативный основной шаг</i>		
<i>Шаг в ритме «гуапача»</i>		
<i>Основной шаг с поворотом на 2/8</i>		
<i>Правый волчок</i> по одному в паре		
<i>Раскрытие</i>		
<i>Вариант 3:</i> основной шаг, алемана, три ча-ча-ча, Нью-Йорк, спот повороты, правый волчок, раскрытие		
<i>Основной ход в открытой позиции</i>		
<i>Хип твист</i>		
<i>Веер</i>		

Хоккейная клюшка		
Вариант 4: основной шаг, хип твист, веер, алемана, правый волчок, раскрытие, хип твист, веер, хоккейная клюшка, три ча-ча-ча, Нью-Йорк, три ча-ча- ча, Нью-Йорк, спот повороты		
Самба (S)		
Основное движение по одному в паре		Ритмичность, музыкальность, перенос веса. Работа стопы, колен, бедер, корпуса. Позиции и ведение в паре.
Виск по одному в паре		
Самба ход на месте по одному в паре		
Вариант 1: основное движение (8), виск (8), самба ход (8).		
Бота фого по одному в паре		
Виск с поворотом по одному в паре		
Вариант 2: виск (4), виск с поворотом (4), бота фого (8)		
Корта джака по одному в паре		
Самба ход в променадной позиции		
Вариант 3: виск (4), виск с поворотом (4), бота фого (8), корта джака (8), самба ход (8)		
Вольта		
Крисс кросс		
Левый поворот по одному в паре		
Променадный бег		
Вариант 4:		

променадный бег (8), дорожка (4), виск (4), бота фога (8), крисс кросс (8), корта джака (8)		
Румба (R)		
Основной шаг по одному в паре		См. Ча-ча-ча
Нью-Йорк по одному в паре		
Рука к руке по одному в паре		
Вариант 1: основной шаг, два Нью-Йорка, рука к руке		
Алемана по одному в паре		
Правый волчок, раскрытие по одному в паре		
Основной шаг в открытой позиции		
Хип твист по одному в паре		
Веер по одному в паре		
Хоккейная клюшка по одному в паре		
Вариант 2: основной шаг, хип твист, веер, алемана, правый волчок, раскрытие, хип твист, веер, хоккейная клюшка		
Кукарача по одному в паре		
Вариант 3: основной шаг, хип твист, веер, алемана, правый волчок, раскрытие,		

хип твист, веер, хоккейная клюшка, основной шаг, кукарача, алемана		
Джайв (J)		
Основной шаг по одному в паре		Ритмичность, музыкальность, координация, ориентация в зале. Техника исполнения шагов в темпе, ведение в паре, техника поворотов.
Раскрытие, закрытие по одному в паре		
Вариант 1: основной шаг, раскрытие, основной шаг, закрытие		
Смена мест справа налево по одному в паре		
Смена мест слева направо по одному в паре		
Смена рук за спиной по одному в паре		
Вариант 2: основной шаг, раскрытие, основной шаг, смена мест, смена рук за спиной		
Американский спин по одному в паре		
Хлыст по одному в паре		
Стоп энд гоу по одному в паре		
Вариант 3: основной шаг, смена мест справа налево, стоп энд гоу, смена мест слева направо, американский спин, смена рук за спиной, хлыст		

Календарно-тематическое планирование учебного материала

Спортивный бальный танец, группы 1-го года обучения

№	Название темы	Количество
---	---------------	------------

<i>n/n</i>		<i>часов</i>
1- 5 группы		
1	Вводное занятие, разминка, «Медленный вальс» - правая перемена, большой правый квадрат	1
2	Разминка, «Ча-ча-ча» - основной шаг, шаг шассе	4
3	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	4
4	Разминка, «Самба» - основной шаг, пружинка	4
5	Разминка, «Медленный вальс» - правая перемена, большой правый квадрат	4
6	Разминка, «Ча-ча-ча» - основной шаг, шаг шассе	4
7	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	1
8	Разминка, «Самба» - основной шаг, пружинка	2
9	Разминка, «Медленный вальс»-правая перемена, правый большой квадрат	1
10	Разминка, «Ча-ча-ча»-основной шаг, Нью-Йорк	2
11	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2
12	Разминка, «Самба» - основной шаг, пружинка	2
13	Разминка, «Медленный вальс»- левая перемена, большой левый квадрат	2
14	Разминка, «Ча-ча-ча»-основной шаг, рука к руке	2
15	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2
16	Разминка, «Самба» - основной шаг, пружинка	2
17	Разминка, «Медленный вальс»-левая перемена, большой левый квадрат	2
18	Разминка, «Ча-ча-ча»-основной шаг, Нью-Йорк	2
19	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2
20	Разминка, «Самба» - основной шаг, виск	2
21	Разминка, «Медленный вальс»-правая перемена, большой правый квадрат	2
22	Разминка, «Ча-ча-ча»-основной шаг, рука к руке	2
23	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2
24	Разминка, «Самба» - основной шаг, виск	2
25	Разминка, «Медленный вальс»-левая перемена, большой левый квадрат	2
26	Разминка, «Ча-ча-ча»-основной шаг, Нью-Йорк	2
27	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2
28	Разминка, «Самба» - основной шаг, виск	2
29	Разминка, «Медленный вальс»-правая перемена, большой правый квадрат	2
30	Разминка, «Ча-ча-ча»-основной шаг, рука к руке	2
31	Разминка, «Квикстеп»-четвертные повороты	2
32	Разминка, «Самба» - основной шаг с поворотом, виск с поворотом	2
33	Разминка, «Медленный вальс»-левая перемена, левый поворот	2
34	Разминка, «Ча-ча-ча»-основной шаг, спот поворот	2
35	Разминка, «Квикстеп»-четвертные повороты	2
<i>Всего: 35 часов</i>		

Пять танцевальных подгрупп. Наполняемость 12-15 человек. Продолжительность занятия – 50 минут.

Литература

1. Е.И.Мошкова. программа. Ритмика и бальные танцы. – М.: 1997.
 2. Т.Лисицкая. Гимнастика и танец. – М.: 1988.
 3. Сталкер. Азбука танцев / Под ред. Е.В.Диниц, Д.А.Ермакова, О.В.Иванникова – Донецк, 2004.
 4. Современный бальный танец / Под ред. В.М.Строганова и В.И.Уральской. – М.: 1978.
 5. Видеосборник. Учебный цикл «Линия танца». I, II кассеты.
 6. Видеосборник. Семинар по фигурам Е – С кл. I, II кассеты.
- Тематическое планирование учебного материала

Спортивный балльный танец, группы 2-го года обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Количество часов</i>
1, 2, группы		
1	Вводное занятие, разминка, «Медленный вальс» - правая перемена, большой правый квадрат	1
2	Разминка, «Ча-ча-ча» - основной шаг, шаг шассе	1
3	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	1
4	Разминка, «Самба» - основной шаг, пружинка	1
5	Разминка, «Медленный вальс» - правая перемена, большой правый квадрат	2
6	Разминка, «Ча-ча-ча» - основной шаг, шаг шассе	2
7	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2
8	Разминка, «Самба» - основной шаг, пружинка	2
9	Разминка, «Медленный вальс»-правая перемена, правый большой квадрат	2
10	Разминка, «Ча-ча-ча»-основной шаг, Нью-Йорк	2
11	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2
12	Разминка, «Самба» - вариация 1	2
13	Разминка, «Медленный вальс»- вариация:правый поворот,правая перемена,левый поворот,левая перемена	2
14	Разминка, «Ча-ча-ча»-основной шаг, рука к руке	2
15	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2
16	Разминка, «Самба» - вариация 1	2
17	Разминка, «Медленный вальс»-вариация 1	2
18	Разминка, «Ча-ча-ча»-основной шаг, Нью-Йорк,спот поворот	2
19	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2
20	Разминка, «Самба» - вариация 1	2
21	Разминка, «Медленный вальс»-вариация 1	2
22	Разминка, «Ча-ча-ча»-вариация 1:основной шаг,Нью-Йорк,рука к руке,спот повороты	2
23	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2
24	Разминка, «Самба» - вариация 1	2
25	Разминка, «Медленный вальс»-вариация 1	2
26	Разминка, «Ча-ча-ча»-вариация 1	2
27	Разминка, «Квикстеп» - четвертные повороты	2
28	Разминка, «Самба» - вариация 1	2
29	Разминка, «Медленный вальс»-вариация 1	2
30	Разминка, «Ча-ча-ча»-вариация 1	2
31	Разминка, «Квикстеп»-четвертные повороты	2
32	Разминка, «Самба» - вариация 1	2
33	Разминка, «Медленный вальс»-вариация 1	2
34	Разминка, «Ча-ча-ча»-вариация 1	2
35	Разминка, «Квикстеп»-четвертные повороты	2
36	Разминка, «Самба» - вариация 1	2
37	Разминка, «Медленный вальс»-вариация 1	2
38	Разминка, «Ча-ча-ча»-вариация 1	2
39	Разминка, «Квикстеп»-четвертные повороты	2
40	Разминка, «Самба»-вариация 1	2

41	Разминка, «Медленный вальс»-вариация 1	2
42	Разминка, «Ча-ча-ча»-вариация 1	2
43	Разминка, «Квикстеп»-четвертные повороты	2
44	Разминка, «Самба»-вариация 1	2
45	Разминка, «Медленный вальс»-вариация 1	2
46	Разминка, «Ча-ча-ча»-вариация 1	2
47	Разминка, «Квикстеп»-четвертные повороты	2
48	Разминка, «Самба»-вариация 1	2
49	Разминка, «Медленный вальс»-вариация 1	2
50	Разминка, «Ча-ча-ча»-вариация 1	2
51	Разминка, «Квикстеп»-четвертные повороты	2
52	Разминка, «Самба»-ботафого	2
53	Разминка, «Медленный вальс»-виск шассе	2
54	Разминка, «Ча-ча-ча»-3 ча-ча-ча	2
55	Разминка, «Квикстеп»-лок назад	2
56	Разминка, «Венский вальс»-введение	2
57	Разминка, «Джайв»-введение	2
58	Разминка, «Самба»-ботафого	2
59	Разминка, «Медленный вальс»-Виск шассе	2
60	Разминка, «Ча-Ча-Ча»-3 ча-ча-ча	2
61	Разминка, «Квикстеп»-лок назад	2
62	Разминка, «Венский вальс»-правый поворот	2
63	Разминка, «Джайв»-основной шаг	2
64	Разминка, «Самба»-ботафого	2
65	Разминка, «Медленный вальс»-Виск шассе	2
66	Разминка, «Ча-ча-ча»-3 ча-ча-ча	2
67	Разминка, «Квикстеп»-лок назад	2
68	Разминка, «Венский вальс»-правый поворот	2
69	Разминка, «Джайв»-основной шаг	2
70	Разминка, «Самба»-бота фого	2
71	Разминка, «Медленный вальс»-Виск шассе	2
72	Разминка, «Ча-ча-ча»-3 ча-ча-ча	2

Литература

1. Е.И.Мошкова. программа. Ритмика и бальные танцы. – М.: 1997.
2. Т.Лисицкая. Гимнастика и танец. – М.: 1988.
3. Сталкер. Азбука танцев / Под ред. Е.В.Диниц, Д.А.Ермакова, О.В.Иванникова – Донецк, 2004.
4. Современный бальный танец / Под ред. В.М.Строганова и В.И.Уральской. – М.: 1978.
5. Видеосборник. Учебный цикл «Линия танца». I, II кассеты.
6. Видеосборник. Семинар по фигурам Е – С кл. I, II кассеты.

