

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №135 с углубленным изучением отдельных предметов»
Кировского района г.Казани

Принята на заседании
Педагогического совета

от «25» августа 2020 г.

Протокол № 1

«Утверждаю»

Директор
МБОУ «СОШ №135 с углубленным
изучением отдельных предметов»


Л.Р. Юсупова

Приказ № 16 от «25 08 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**Художественно-эстетической и спортивно-педагогической направленности
«Бальные танцы»**

Возраст обучающихся: 8-13 лет

Срок реализации: 2 года

2020-2021 учебный год

Структура программы

1. Пояснительная записка	2
Новизна	3
Актуальность	3
Педагогическая целесообразность	3
Цели	3
Задачи	3-4
Ожидаемые результаты	4-5
Приемы и методы	5
Форма проведения занятий	5
Срок реализации	5
2. Учебно-тематический план	6
3. Содержание курса	6-8
4. Требование к уровню подготовки	9
5. Методы контроля	9
Критерии оценок	10
6. Программно-методическое обеспечение	10
7. Материально-техническое обеспечение	11
8. Краткие методические рекомендации	11
9. Список литературы	12

1. Пояснительная записка

Одним из путей всестороннего развития ребенка, формирования из него сильной, творческой индивидуальности является эстетическое воспитание. Понятие «эстетическое воспитание» подразумевает единство эмоциональных, интеллектуальных и действенно-практических проявлений личности, которые характеризуют её эстетическую культуру.

Действенным средством эстетического воспитания является спортивный бальный танец, который представляет собой гармоничный сплав искусства и спорта. В процессе занятий спортивными бальными танцами укрепляется опорно-двигательный аппарат ребёнка, развиваются скоростно-силовые качества, формируется правильная осанка, происходит общее укрепление организма. Постоянные занятия в паре воспитывают чувство уважения друг к другу, учат тактичному обращению с противоположным полом.

Дети учатся ставить перед собой цели, достигать их. Во время участия в соревнованиях происходит становление их характера. Выступления перед зрителями в красивых костюмах формируют у детей вкус и эстетическое восприятие мира. Познав красоту в процессе творчества, ребенок глубже чувствует прекрасное во всех его проявлениях.

Занятия спортивными бальными танцами предоставляют учащимся возможность творческой реализации личности. Развивают творческое воображение.

Новизна программы

Данная образовательная программа была написана на основании анализа государственных программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ: «Мастерство историко-бытового танца» Москва 2005г., «Бальный танец» Стороборова С. Г. 1996г. И др. Все перечисленные программы имеют свою ценность, но их содержание носит краткий, сжатый характер либо наоборот, предусматривает более углубленное изучение, что не соответствует условиям массовой школы. В данной программе представлен особый, более широкий комплексный подход к реализации цели и задач обучения, увеличен раздел хореографической подготовки. Обучающиеся овладевают навыками основополагающего принципа синтетического танцевального искусства, включая детальную предварительную работу с музыкальным материалом. Представленная программа «Бальный танец» является авторской и разработана для учащихся 9-11 классов общеобразовательной школы в возрасте 15-17 лет с учетом их возрастных возможностей и способностей.

Актуальность данной программы заключается в том, что бальные танцы имеют большое значение для физического развития человека, что немало важно в современном мире компьютерных технологий. Занятия совершенствуют навыки основных видов движений, повышают уровень физической и умственной работоспособности, развивают выносливость. Систематические занятия танцами пропорционально развиваются фигуру, вырабатывают красивую осанку, придают внешнему облику человека подтянутость и элегантность. Бальный танец оказывает большое влияние и на формирование внутренней культуры ребенка, так как занятия танцами органически связаны с освоением основ культуры общения и этики. Вежливость, простота, внимание к партнеру, доброжелательность, приветливость – качества, которые воспитываются у обучающихся на занятиях и становятся необходимыми в жизни.

Педагогическая целесообразность программы

На занятиях специального учебного предмета «Бальный танец» происходит массовое обучение основам бальной хореографии. Это, безусловно, поможет педагогическому коллективу в организации учебно-воспитательного процесса образовательного учреждения, например в подготовке школьных и внешкольных мероприятий. В то же время ученики, обучавшиеся бальному танцу, станут впоследствии носителями и пропагандистами отечественной и мировой бальной хореографии.

Освоение программы не ограничивается только конкурсными бальными танцами, так как все танцы, входящие в понятие «бальная хореография», имеют в образовательном процессе равные права, и настаивать на приоритете одного вида бальной хореографии (классического, народно-характерного, историко-бытового, спортивного и др.) является некорректным. Освоение разновидностей танцев, предлагаемых программой, направлено на пробуждение у школьников интереса и уважения к национальной культуре и искусству других народов.

Цель:

Цель данной программы – способствовать становлению социальной компетентности ребенка через развитие его физических и психических способностей, а также через развитие его творческого воображения на занятиях спортивными бальными танцами.

Задачи:

Обучающие задачи:

- дать начальные знания по истории бальных танцев;
- научить сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации;
- научить различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой, сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства, дать специальные знания по спортивным бальным танцам, научить определенным приемам, связкам движений, выработать в ребёнке способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры составлять свои вариации;

- организовать двигательный режим школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях;
- организовать постановочную и концертную деятельность учащихся.

Воспитательные задачи:

- создать дружественную среду, условия для общения;
- привить обучающимся культуру общения (в паре, в коллективе, в танце, с окружающими);
- воспитать доброжелательность, чувство коллективизма, взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.
- воспитать аккуратность, самостоятельность, собранность.
- привить трудолюбие;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;

Развивающие задачи:

- развить у детей способность к самостоятельной и коллективной работе;
- развить мотивацию на творческую, художественно-эстетическую и культурную деятельность;
- развитие музыкального слуха и чувство ритма;
- развитие пластики и грации в движениях;
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить творческие танцевальные способности;
- развить творческие способности по дизайну и стилистике танцевальных костюмов, танцевальных причесок.

Оздоровительные задачи:

- исправить недостатки осанки;
- уменьшить плоскостопие;
- укрепить мышечный корсет;
- развить выносливость, координацию движений;
- развить память и внимание;
- укрепить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы;
- укрепить функциональное состояние нервной системы;
- укрепить функциональное состояние дыхательной системы.

Ожидаемые результаты.

Личностные: формирование осознания своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей мировой культуры; уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Регулятивные: развитие интереса к хореографической культуре – народной, бальной, классической, современной хореографии, понимание художественных связей всех жанров хореографии; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Познавательные: овладеть:

- основами хореографического образования,
- навыками исполнения танцев, построенных на движениях разных жанров и стилей;
- грамотностью и выразительностью движений.

Знать:

- специальную лексику;
- позиции классического танца (основные позиции и положения рук, ног и головы);
- основные фигуры бальных танцев;
- происхождение изученных танцев.

Уметь:

- точно и выразительно исполнять танцы Европейской и Латиноамериканской программы;
- различать жанр музыкального произведения;
- работать в паре;
- создавать композиции из базовых фигур.

Коммуникативные:

- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- игровой;
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.
- метод контроля

Предложенные методы работы в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

Формы проведения занятий

В программе использованы приоритетные формы занятий:

- устное изложение: информация, рассказ, беседа, доклад, диспут с использование ИКТ;
- практическое занятие: обучение практическому материалу;
- комплексное занятие: развитие физических качеств (ОФП), Йога, Пилатес, классическая хореография;
- интегрированные с элементами импровизации;
- досуговые мероприятия: конкурсы, праздники, викторины, экскурсии;
- итоговое занятие: школьный бал, открытые мероприятия.

Срок реализации

Программа рассчитана на 2 года.

2. Учебно-тематический план.

1-ый год обучения, по 3 занятия в неделю, 96 занятий в год. (2-3, 4-5, 6-7 классы)

2-ой год обучения, по 3 занятия в неделю, 96 занятий в год. (3-4, 5-7, 8-11 классы)

№	Тема	Количество занятий					
		Теория		Практика		Всего	
		1-ый год	2-ой год	1-ый год	2-ой год	1-ый год	2-ой год
1.	Общеразвивающие упражнения			15	15	15	15
2.	Танцевальная азбука	2	5	5	5	10	10
3.	Танцевальные движения	5	5	25	25	30	30
4.	Танцевальный репертуар	2	2	48	48	50	50
Итого:		12	12	93	93	105	105

Количество занятий теории и практики интегрированы.

3. Содержание курса (1-2 год обучения).

Программа состоит из следующих разделов:

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Танцевальная азбука;
3. Танцевальные движения;
4. Танцевальный репертуар.

Раздел 1: Общеразвивающие упражнения Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков в осанке, вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Задачей педагога при работе с детьми на данном этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении танцев.

Практические занятия:

1. упражнения на работу мышц шеи и плечевого пояса;
2. упражнения на работу мышц корпуса;
3. упражнения на работу тазобедренного сустава;
4. упражнения на работу мышц ног;
5. упражнения на работу мышц рук;

6. упражнения на исправление осанки;
7. упражнения на растяжку;
8. упражнения на гибкость.

Раздел 2: Танцевальная азбука

Танцевальная азбука содержит:

(практика) элементы экзерсиса у станка, классического и бального танца;
(теория) понятийно-терминологический словарь хореографии. Очень важно обогатить детей запасом танцевальных движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

Основные темы:

1. Длительности, ритмический рисунок, музыкальный размер.
2. Умение определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.
3. Направление движения в зале. Линия танца. Разбор основных направлений в танце. Различные углы поворота.
4. История танцев.
5. Правила поведения в зале, на уроке, на конкурсе, на концерте.
6. Закрепление знаний и навыков. Работа над темами: характер, темп, динамические оттенки в музыке и передача их в движении на новом музыкальном материале.
7. Вводятся новые понятия различных позиций в паре ЗП, ОП, ПП, КПП, ЗПП, ОПП(закрытая и открытая позиции, позиция променада и контрпроменада). Понятие ПДК (противодвижение корпуса), ППДК (положение противодвижения корпуса).

Раздел 3: Танцевальные движения

Упражнения на развитие баланса. Отработка стойки в паре. Постановка корпуса, позиции рук и ног. Вращения. Подъемы и снижения. Работа корпуса: «Шарп», «Свей».

1. Для танца Медленный вальс. Приседания и подъем на полупальцы по 6 позиции. Вынос ноги назад от бедра без переноса веса тела. Отведение ноги в сторону. Отведение ноги в сторону с переходом, перенос веса тела, отработка баланса и контакта в паре, работа головы. Правый и левый развернутый квадрат (перемена) в паре с контактом корпуса. Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

Изучение основных элементов и фигур танца:

«Закрытые перемены с ПН и ЛН», «Правый поворот», «Левый поворот», «Правый спин поворот», «Виск», «Шассе», «Каблучный поворот», «Лок-степ» (вперед/назад), «Наружная перемена», «Перемена Хезитейшн».

2. Для танца Быстрый Фокстрот (Квикстеп). Шаг – баланс вперед и назад с правой и с левой ноги. Шаг – приставка, ход по кругу парами в учебной позиции лицом и спиной, то же с контактом корпуса, то же не соединяя рук. Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт,

музыкальный размер. Изучение основных элементов и фигур танца: «Четвертные повороты» (вправо, влево), «Лок-степ» (вперед/назад), «Правый спин поворот», «Шассе» (Кроль, Кросс, Поступательное, Синкопированное, Типпль вправо и влево), «Каблучный поворот», «Наружная перемена», «Перемена Хезитейшн».

3. Для танца Самба. Пружинящие движения по 6 позиции («баунтс»), выведение ноги вперед и назад. Основной ход, прогрессивный ход, работа бедер, работа корпуса, работа рук. Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Изучение основных элементов и фигур танца:

«Основной ход», «Самба-ход»,
«Самба-Виск», «Соло-спот-поворот», «Ботафого», «Вольта» (вправо, влево), «Прогрессивный ход»,
«Променадный и ОП ход», «Левый поворот», «Раскручивание от руки», «Крисс-Кросс».
4. Для танца Ча-ча-ча. Переходы на месте, переходы вперед и назад, переходы влево и вправо. Шаги вперед и назад, открытое шассе. Движения бедер в ритме танца, работа рук, лок– шассе вперед и назад. Работа корпуса. Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Изучение основных элементов и фигур танца:

«Шассе» (вправо, влево), «Основной ход», «Нью-Йорк», «Рука в руке», «Соло-спот-поворот»,
«Алемана», «Тайм-степ», «Хип-твист» (открытый, закрытый), «Три ча-ча-ча», «Веер», «Хоккейная Клюшка», «Турецкое полотенце», «Волчок», «Раскрытие вправо».
5. Для танца Джайв. Прыжки, подскоки, «маятник», открытое шассе вправо и влево, приставные шаги по всем направлениям. Повороты, вращение на стопе (для свивлов). Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические Изучение основных элементов и фигур танца:

«Шаг-Шассе», «Фолловей», «Поворот партнери под рукой» (соло-поворот), «Смена рук за спиной»,
«Американ-Спин», «Стоп энд гоу», «Свивлы с носка на каблук», «Смена мест», «Хлыст». особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер.
6. Для танца Венский вальс. Повороты (90, 180 и 360), работа корпуса: «шарп», «свей», стойка в паре, работа головы. Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Изучение основных элементов и фигур танца:

«Правый поворот», элементы Фигурного вальса.

Раздел 4: Танцевальный репертуар Танцевальный репертуар включает бальные танцы, соответствующие конкурсным требованиям Федерации Танцевального Спорта России (ФТСР) и Союза Танцевального спорта России (СТСР). При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности.

Однако

необходимо отметить, что выразительность исполнения – это результат не механического “натаскивания”, а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в бальных танцах.

1. Европейская программа: Медленный вальс, Быстрый Фокстрот (Квикстеп), Венский вальс.
2. Латиноамериканская программа: Самба, Ча-ча-ча, Джайв.

Все разделы должны чередоваться не механически, а соединяться осмысленно, быть пронизаны единым педагогическим замыслом урока. Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, творчески решать вопросы, возникающие в учебном процессе, учитывая при этом состав группы, возраст, физические данные и возможности учащихся. В зависимости от необходимости, педагог может расширить тот или иной раздел программы. Возможно также некоторое изменение в порядке прохождения материала.

4. Требования к уровню подготовки

Предметно-информационная составляющая

Выпускники 1-го года обучения должны:

- знать основные понятия хореографии;
- знать 2 основных направления линии танца, основные шаги танцев;
- знать танцы разучиваемого репертуара (основные шаги);
- иметь базовое представление о здоровом образе жизни;
- знать основные нормы поведения, обеспечивающие комфортное взаимодействие в паре и в коллективе;

Выпускники 2-го года обучения должны:

- знать историю развития бальных танцев;
- знать направления движения;
- знать музыкальные размеры танцев;
- знать танцы разучиваемого репертуара (основные элементы).
- знать понятие «спортивный танец»;
- знать названия исполняемых фигур, направления шагов.
- знать степени поворота.

Деятельностно-коммуникативная составляющая

Выпускники 1-го года обучения должны:

- уметь выполнять упражнения, направленные на работу различных групп мышц;
- уметь определять ритм, темп, характер музыки;
- уметь исполнять танцы репертуара 1-го года обучения;
- уметь ориентироваться в зале;
- уметь с уважением относится к партнеру по паре;
- уметь держать правильную осанку при исполнении танцевальных движений;

Выпускники 2-го года обучения должны:

- уметь исполнять усложненные движения рук, ног и корпуса;
- уметь с уважением относится ко всем членам коллектива.
- владеть элементами классического тренажа;
- уметь исполнять упражнения со слитной координацией рук, ног и корпуса;
- уметь понимать характер исполняемого танца и передать его в движении;
- уметь самостоятельно работать в паре;
- уметь исполнять танцы репертуара, избегая столкновения на паркете с другими парами;
- уметь самостоятельно составлять простейшие композиции из разученных фигур
- уметь управлять собой и своими эмоциями.

5. Методы контроля и управления образовательным процессом

- наблюдение педагогом в ходе занятий;
- анализ подготовки и участия воспитанников хореографического кружка в школьных мероприятиях;
- оценка зрителей, членов жюри;
- анализ результатов выступлений на различных фестивалях, турнирах, конкурсах;
- открытые занятия для родителей;
- организация и проведение внутренних конкурсов;
- участие пар в конкурсных программах разного уровня.

При анализе уровня усвоения программного материала воспитанниками педагог использует карты достижений обучающихся, где усвоение программного материала и развитие других качеств ребенка определяются по трем уровням:

- максимальный – программный материал усвоен обучающимся полностью, воспитанник имеет высокие достижения (победитель международных, всероссийских, областных, республиканских конкурсов);
- средний – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок (участвует в смотрах, конкурсах на уровне города, района);
- минимальный – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях (участвует в конкурсах на уровне школы, коллектива).

Критерии оценок

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмыщенное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

6. Программно-методическое обеспечение

Наименование программы	Кол-во часов в неделю	Учебно-методический комплекс
Программа спортивного бального танца ФТСР (Е класс)	4 часа	<p>Аудио и видео аппаратура, фонограммы для занятий.</p> <p>Видео материалы: учебный цикл «Линия танца», «Шесть ступеней мастерства», Национальный конгресс тренеров и судей ФТСР 2008-2015гг.</p> <p>Выступления пар на мировых турнирах: «Слава России», «Виват Россия», «БлэкПулл», Открытый Чемпионат России, «Кубок Европы», «Кубок Мира».</p> <p>Учебники:</p> <p>УолтерЛэрд. Техника латиноамериканских танцев. 2003</p> <p>Гай Ховард. Техника европейских танцев. 2003.</p> <p>Алекс Мур. Пересмотренная техника европейских танцев.1993г.</p>

7. Материально – техническое обеспечение

Зал хореографии:

- Зеркало размер 12x1.5м;
- станок хореографический;
- паркет 12x15м.

Мебель:

- Скамейка гимнастическая – 2 шт;
- шкаф для хранения костюмов – 2 шт;
- стол для аппаратуры – 1 шт;
- стул – 1 шт.

Технические средства обучения:

Музыкальный центр, динамики (колонки), цифровые носители, компьютер, монитор, проектор.

8. Краткие методические рекомендации

Дети младшего школьного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих цель: сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Большое внимание уделяется ритмическим упражнениям, построенным на простых движениях, которые развивают у детей навык согласования движений с музыкой. На начальном этапе закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем. Дети должны усвоить правильную постановку корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные особенности сложения учеников): укрепить и развить мышечный аппарат (особенно поясницы, брюшного пресса), укрепить глубокие мышцы спины, передних связок грудного отдела позвоночника; научится дифференцировать работу различных групп мышц, владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс, развить прыгучесть, чувство ритма, уметь отражать в движениях характер музыки. Знакомство с танцем начинается с музыки, истории создания танца его географического происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом музыки. Освоение быстрых танцев со сложной координацией происходит путем протанцовывания в медленном темпе (или в полтемпа музыки). Необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации: куда наступаем (схема движения) - как работает стопа - что делает колено - как работают бедра - что делает корпус - как танцуют руки - куда направлен взгляд (что делает голова). Освоение элементов происходит постепенно, поэтому можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В этом случае освоение танца в целом происходит быстрее. Параллельное изучение сразу 2-3 танцев разнообразит занятие, переключает внимание и повышает интерес учащихся.

9.Список литературы:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – М.; Л., 1964.
2. Бальные танцы и танцы для учащихся 1-11 классов. – Рига, 1967.
3. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
4. Браиловская Л. В. «Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2003 г.
5. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Изд.5. – Л., 1980.
6. Возрастная и педагогическая психология. Под ред. А. В. Петровского. – М., Просвещение, 1973.
7. Динниц Е.В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
8. Ермаков Д.А. «В вихре вальса», ООО «Издательство АСТ», 2003 г.
9. Ермаков Д.А. «От фокстрота до квикстепа», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
10. Ермаков Д.А. «Танцы на балах и выпускных вечерах», ООО «Издательство АСТ», 2004
11. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2004 г.
12. Лерд У. «Техника Латиноамериканского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
13. Основы педагогики бальной хореографии. Ю. Е. Соколовский. Мин. культ. РСФСР, Моск. гос. институт культуры. – М., 1976.
14. Подласый И.П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г.
15. Программы для общеобразовательных учреждений. Ритмика и бальные танцы. Для начальной и средней школы. – М., Просвещение, 1997.
16. Программы. Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Музыка. Бальный танец. М. Просвещение 1986.
17. Реан А.А. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.
18. Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М.,2000 г.
19. Современный бальный танец /Под ред. В.М. Строганова и В. И. Уральской. – М., 1978.
20. Ховард Г. «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
21. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам., С-Петербург, 2006г.1.Бекина С.И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.

Поурочное планирование
По предмету «спортивные бальные танцы». 1-ый год обучения

№ п/п	Тема занятия	Заня- тия/ час	Основное содержание и понятия, изучаемые на уроке	Тип урока	Планируемый результат	Дата проведения (по плану)	Дата проведения (по факту)
1.	Танцеваль-ная азбука, инструктаж по ТБ	1,5	Знакомство с бальными танцами (программы, танцы, костюмы, исполнители). Инструктаж по ТБ	Вводный, ознакомительный	Усвоение правил поведения в зале. Ориентирование по залу. Освоение: понятия ЛТ, направлений по ЛТ		
2.	Танцеваль- ные движения	1,5	Правильный перенос веса с одной ноги на другую.	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление. Развитие координации.		
3.	Танцеваль-ная азбука.	1,5	Танцевальное приветствие – поклон (в паре). Понятие «линия танца». Движение по линии танца. Направления в зале.	Вводный, ознакомительный	Усвоение правил поведения в зале. Вежливое отношение. Ориентация в пространстве. Различные направления движения.		
4.	Общеразвива- ющие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление. Развитие выносливости и силовых характеристик.		
5.	Танцеваль-ная азбука	1,5	Музыкальный размер, счет 2/4, ¾, 4/4	Изучение нового материала	Счет и музыкальный ритм.		
6.	Знакомство с танцем Медленный вальс.	1,5	Подготовительные упражнения.	Смешанный урок	Характер танца, счет и музыкальный ритм. История танца.		
7.	Танцеваль-ная азбука	1,5	Позиции рук и ног. Основы классического тренажа	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		
8.	Знакомство с танцем Самба.	1,5	Подготовительные упражнения. Музыкальный размер, счет.	Смешанный урок	Характер танца, счет и музыкальный ритм. История танца.		
9.	Общеразвива- ющие упражнения	1,5	Упражнения для формирования правильной	Изучение нового материала	Развитие выносливости и силовых качеств.		

			осанки. Развитие различных групп мышц.			
10.	Знакомство с танцем Быстрый Фокстрот	1,5	Подготовительные упражнения. Музыкальный размер, счет.	Смешанный урок	Характер танца, счет и музыкальный ритм. История танца.	
11.	Танцевальные движения	1,5	Специальный тренаж для Латины	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.	
12.	Знакомство с танцем Чача-ча.	1,5	Подготовительные упражнения. Музыкальный размер, счет.	Смешанный урок	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.	
13.	Общеразвивающие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.	
14.	Медленный вальс. Разучивание подготовительных движений.	1,5	Квадрат с правой ноги по одному.	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.	
15.	Танцевальные движения	1,5	Специальный тренаж для Латины	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Закрепление танцевальных навыков.	
16.	Танец Самба. Разучивание основных движений.	1,5	Самба –ход в медленном темпе по одному.	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.	
17.	Общеразвивающие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.	
18.	Медленный вальс. Работа в паре.	1,5	Квадрат с правой ноги в паре в учебной позиции.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Взаимодействие в паре. Вежливое отношение к партнеру.	
19.	Танцевальные движения	1,5	Специальный тренаж для Латины.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Закрепление танцевальных навыков.	
20.	Танец Самба. Работа в паре.	1,5	Самба – ход в медленном темпе в паре.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Взаимодействие в паре. Вежливое отношение к партнеру.	

21.	Общеразвивающие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик		
22.	Медленный вальс. Музыкальность исполнения.	1,5	Квадрат с правой ноги по одному и в паре. Перемены в паре по прямой.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Самостоятельный счет под музыку. Начало музыкальной фразы.		
23.	Танцевальные движения	1,5	Специальный тренаж для латины	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Закрепление танцевальных навыков.		
24.	Танец Самба. Музыкальность исполнения.	1,5	Самба –ход в медленном темпе по одному и в паре.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Самостоятельный счет под музыку. Начало музыкальной фразы.		
25.	Танцевальная азбука.	1,5	Специальный тренаж для Европейских танцев.	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		
26.	Быстрый Фокстрот. Разучивание фигур.	1,5	Лок - степ вперед и назад.	Изучение нового материала	Согласованное движение в паре. Ведущая роль партнера в паре.		
27.	Танцевальные движения.	1,5	Специальный тренаж для Латины.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Закрепление танцевальных навыков.		
28.	Танец Ча-ча-ча. Основные фигуры.	1,5	Основной шаг по одному и в паре.	Изучение нового материала	Развитие координации движения. Развитие зрительной памяти		
29.	Общеразвивающие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
30.	Медленный вальс. Быстрый Фокстрот. Работа в паре.	1,5	Перемены в паре по прямой Лок-степ в паре по прямой	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Согласованное движение в паре. Ведущая роль партнера в паре. Интервалы между парами.		
31.	Танцевальная азбука.	1,5	Ориентация в зале. Направления движения	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Закрепление танцевальных навыков.		
32.	Танец Самба. Различные ритмы	1,5	Фигура вольта.	Урок закрепления знаний и формирование	Развитие чувства темпа и ритма в музыке.		

	исполнения и их комбинация.			умений и навыков			
33.	Общеразвивающие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
34.	Медленный вальс. Быстрый фокстрот. Постановка в танцевальную позицию	1,5	3 фазы постановки в танцевальную позицию.	Изучение нового материала.	Взаимодействие в паре. Линии в паре.		
35.	Танцевальные движения.	1,5	Специальный тренаж для Европейских танцев.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Закрепление танцевальных навыков.		
36.	Танец Самба. Разучивание учебной композиции.	1,5	Самба- ход, вольта, виск в паре по прямой.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Согласованное движение в паре. Интервалы между парами во время танца.		
37.	Общеразвивающие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
38.	Медленный вальс. Техника исполнения шагов.	1,5	Работа стопы и колен при исполнении фигур	Урок обобщения и систематизации знаний.	Работа стоп и коленей. Исполнение шагов с каблука и на носок.		
39.	Танцевальные движения.	1,5	Классический тренаж.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Закрепление танцевальных навыков.		
40.	Танец Чача-ча. Разучивание фигур.	1,5	Фигура Нью-Йорк	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		
41.	Общеразвивающие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
42.	Медленный вальс. Быстрый Фокстрот. Презентация пары	1,5	Фокусирование и концентрация	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		

43.	Танцеваль- ные движения.	1,5	Специальный тренаж для Латины	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
44.	Танец Самба. Работа над исполнением учебной композиции.	1,5	Музыкальность и выразительность. Счет под музыку во время исполнения композиции.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие чувства темпа и ритма в музыке.		
45.	Общеразвива- ющие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
46.	Медленный вальс. Быстрый Фокстрот. Контакт в корпусе.	1,5	Принцип движения в паре. Чем мы управляем?	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Взаимодействие в паре. Доверяем партнеру.		
47.	Танцеваль- ные движения.	1,5	Специальный тренаж для Латины.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению.		
48.	Танец Чা- ча-ча. Разучивание композиции.	1,5	Соединение фигур в композицию.	Изучение нового материала.	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		
49.	Общеразвива- ющие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
50.	Медленный вальс. Быстрый фокстрот. Исполнение по кругу.	1,5	Видим площадку. Как сделать так, чтобы тебе не мешали.	Урок обобщения и систематизации знаний.	Отработка способности держать интервал между парами.		
51.	Танцеваль- ные движения.	1,5	Специальный тренаж для Латины.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению.		
52.	Танец Самба. Исполнение композиции по кругу.	1,5	Видим площадку. Как сделать так, чтобы тебе не мешали.	Урок обобщения и систематизации знаний.	Отработка способности держать интервал между парами.		
53.	Танцеваль-ная азбука.	1,5	Правила поведения на конкурсе.	Изучение нового материала.	Изучение новых знаний и первичное их		

					закрепление.		
54.	Медленный вальс. Быстрый фокстрот.	1,5	С чего начинается выступление? Конкурсное исполнение танца.	Игровая форма урока. Урок-конкурс.	Проверка и оценка знаний учащихся. Развитие морально-волевых качеств.		
55.	Общеразвивающие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
56.	Танец ча-ча-ча. Работа над композицией	1,5	Конкурсное исполнение танца.	Игровая форма урока Урок-конкурс.	Проверка и оценка знаний учащихся.		
57.	Танцевальные движения.	1,5	Специальный тренаж для Европейских танцев.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению.		
58.	Общеразвивающие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
59.	Танец Чача-ча	1,5	Фигура соло-спот-поворот по одному и в паре, плечо к плечу	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление. Расширение танцевального репертуара.		
60.	Медленный вальс. Быстрый фокстрот Самостоятельное исполнения по кругу.	1,5	Я готов к выступлению? Как правильно подготовиться.	Урок контроля и коррекции знаний и умений обучающихся	Определить уровень знаний, умений и навыков учащихся и выявить качество знаний учащихся, рефлексия собственной деятельности.		
61.	Танцевальная азбука	1,5	Что такое презентация пары? Как стать красивым?	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие морально-волевых качеств.		
62.	Танец Самба. Самостоятельное исполнение по кругу.	1,5	Я готов к выступлению? Как правильно подготовиться.	Урок контроля и коррекции знаний и умений обучающихся	Определить уровень знаний, умений и навыков учащихся и выявить качество знаний учащихся, рефлексия собственной деятельности.		

63.	Общеразвивающие упражнения в движении по кругу.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
64.	Танцевальная азбука.	1,5	Закрытая позиция в паре и позиция променада.	Смешанный урок	Расширение танцевальных знаний.		
65.	Танцевальные движения	1,5	Специальный тренаж для Европейской программы.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению.		
66.	Медленный вальс. Работа над композицией в паре по кругу.	1,5	Совместная работа в паре.	Урок обобщения и систематизации знаний.	Проверка и оценка знаний учащихся.		
67.	Общеразвивающие упражнения.	1,5	Приседания, работа над прессом	Урок закрепления умений и навыков	Проверка скоростно-силовых параметров.		
68.	Танец Самба. Танец Чача-ча. Позиции рук в танце.	1,5	Открытая и закрытая позиция рук.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Линии в паре.		
69.	Танцевальные движения	1,5	Специальный тренаж для Европейских танцев	Урок формирования умений и навыков	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению.		
70.	Медленный вальс. Техника исполнения поворотов в паре.	1,5	Работа корпуса, головы, коленей, стоп. Линии в паре.	Урок обобщения и систематизации знаний.	Проверка и оценка знаний учащихся. Взаимодействие в паре.		
71.	Танец Самба.	1,5	Крисс-Кросс	Изучение нового материала.	Согласованное движение в паре. Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		
72.	Танец Самба. Танец Чача-ча. Эмоциональность и экспрессия.	1,5	Взаимодействие в паре. Смотрим друг на друга и на зрителей.	Смешанный урок	Развитие морально-волевых качеств.		
73.	Танец Медленный Вальс.	1,5	Отработка основного шага, под музыку, в парах.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков.	Проверка и оценка знаний учащихся.		

74.	Танец Венский вальс.	1,5	Отработка основного шага, под музыку, в парах	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Проверка и оценка знаний учащихся.		
75.	Танец Быстрый Фокстрот (Квикстеп).	1,5	Отработка основного шага, под музыку, в парах	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Проверка и оценка знаний учащихся.		
76.	Танец Самба.	1,5	Отработка основного шага, под музыку, в парах	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Проверка и оценка знаний учащихся.		
77.	Танец Чача.	1,5	Отработка основного шага, под музыку, в парах	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Проверка и оценка знаний учащихся.		
78.	Танец Джайв.	1,5	Отработка основного шага, под музыку, в парах	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Проверка и оценка знаний учащихся.		
79.	Танец Медленный Вальс.	1,5	Отработка основных элементов танца, соединение базовых вариаций	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Проверка и оценка знаний учащихся.		
80.	Танец Венский вальс.	1,5	Отработка основных элементов Фигурного танца, соединение базовых вариаций	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Проверка и оценка знаний учащихся.		
81.	Танец Быстрый Фокстрот (Квикстеп).	1,5	Отработка основных элементов танца, соединение базовых вариаций	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Проверка и оценка знаний учащихся.		
82.	Танец Чача-ча-ча. Разучивание фигур	1,5	Веер-Алемана	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		
83.	Танец Чача-ча-ча.	1,5	Отработка основных элементов танца, соединение базовых вариаций	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Проверка и оценка знаний учащихся.		
84.	Джайв.	1,5	Маятник, Шассе.	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		
85.	Медленный вальс. Быстрый фокстрот. Исполнение по кругу.	1,5	Работа корпуса («Шарп», «Свей»)	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Умение держаться в паре (плотный контакт). Ведение в паре, работа головы, работа корпуса.		
86.	Танцевальные движения	1,5	Специальный тренаж для	Урок закрепления знаний и	Вторичное закрепление		

			Латины	формирование умений и навыков	усвоенных знаний, выработка умений и навыков.		
87.	Танец Самба. Исполнение композиции по кругу.	1,5	«Самба-ход»- «Виск»-«Вольта»- «Крисс-Кросс»- шаги «Прогрессивный» «Променадный- Контрпроменадный»	Урок обобщения и систематизации знаний.	Отработка танцевального мастерства.		
88.	Танец Чача-ча-ча	1,5	Три Чача-ча, Хоккейная Клюшка.	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление. Расширение танц. репертуара.		
89.	Танцевальные движения	1,5	Специальный тренаж для Европейских танцев.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению.		
90.	Танцевальная азбука.	1,5	Направления движения по диагоналям к центру и к стене.	Смешанный урок	Развитие координации.		
91.	Общеразвивающие упражнения в движении по кругу.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
92.	Медленный вальс.	1,5	Квадрат в повороте по одному. Квадрат в повороте в паре.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		
93.	Общеразвивающие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
94.	Классическая хореография	1,5	Работа стоп и коленей. Позиции ног и рук при исполнении	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Вторичное закрепление усвоенных знаний		
95.	Подготовка к выступлению	1,5	Психологический настрой на выступление	Урок обобщения и систематизации знаний.	Проверка и оценка знаний учащихся. Взаимодействие в паре.		
96.	Заключительный концерт для родителей	1,5	Звездочка – зажгись!	Открытый урок	Выработка умений сам-го применения знаний в комплексе и перенос их в новые условия		

Поурочное планирование
По предмету «спортивные бальные танцы». 2-ой год обучения

№	Тема занятия	Часы	Основное содержание и понятия, изучаемые на уроке	Тип урока	Планируемый результат	Дата проведения (по плану)	Дата проведения (по факту)
1	Танцевальные движения, инструктаж по ТБ	1,5	Специальный тренаж для Европейской программы	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению.		
2	Быстрый Фокстрот Техника исполнения.	1,5	Четвертной поворот	Изучение нового материала	Взаимодействие в паре.		
3	Общеразвивающие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
4	Танец Самба.	1,5	Самба –ход в позиции променада. Ботофого по одному	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Взаимодействие в паре.		
5	Танцевальная азбука	1,5	Что такое контакт в паре? Как его добиться?	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		
6	Быстрый Фокстрот. Техника исполнения.	1,5	Разучивание композиции.	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		
7	Общеразвивающие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
8	Танец Чача-ча	1,5	Фигура соло-спот-поворот по одному и в паре, плечо к плечу	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление. Расширение танцевального репертуара.		
9	Танцевальные движения	1,5	Специальный тренаж для Европейских танцев	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению.		
10	Медленный вальс.	1,5	Квадрат в повороте с левой ноги по одному.	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		
11	Общеразвивающие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		

			групп мышц.			
12	Танец Самба.	1,5	Соединение разученных фигур в композицию. Почему у всех композиции разные?	Изучение нового материала	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению.	
13	Танцевальная азбука	1,5	История развития спортивных танцев.	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.	
14	Медленный вальс	1,5	Правый поворот вальса, перемена, левый поворот по одному по прямой.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению.	
15	Общеразвивающие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.	
16	Танец Самба. Разучивание учебной композиции.	1,5	Работа над композицией.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.	
17	Танцевальные движения	1,5	Специальный тренаж для Европейских танцев	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению.	
18	Медленный вальс. Быстрый Фокстрот.	1,5	Учебные композиции в паре по кругу.	Урок обобщения и систематизации знаний.	Проверка и оценка знаний учащихся.	
19	Общеразвивающие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.	
20	Танец Самба. Работа над исполнением учебной композиции.	1,5	Важные моменты перехода от одной фигуры к другой. Законченность исполнения.	Урок обобщения и систематизации знаний.	Проверка и оценка знаний учащихся.	
21	Танцевальные движения	1,5	Специальный тренаж для Европейских танцев	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению.	
22	Медленный вальс. Быстрый Фокстрот. Самостоятельное исполнение	1,5	Как я умею трудиться самостоятельно? Совместная работа в паре.	Урок контроля и коррекции знаний и умений обучающихся	Определить уровень знаний, умений и навыков учащихся и выявить качество знаний учащихся, рефлексия собственной деятельности.	
23	Танцевальная азбука	1,5	Сходство и отличие разных танцев.	Урок закрепления знаний и	Вторичное закрепление усвоенных знаний,	

			Танцевальные направления.	формирование умений и навыков	выработка умений и навыков по их применению.		
24	Танец Самба. Танец Ча-ча-ча. Самостоя- тельное исполнение.	1,5	Как я умею трудиться самостоятельно? Совместная работа в паре.	Урок контроля и коррекции знаний и умений обучающихся	Определить уровень знаний, умений и навыков учащихся и выявить качество знаний учащихся, рефлексия собственной деятельности.		
25	Танцеваль- ный праздник	1,5	Танцуем для зрителя! Удовольствие от выступления.	Открытый урок	Закрепление танцевальных навыков, повышение самооценки.		
26	Танцеваль- ный праздник	1,5	Смотрим и учимся	Концерт	Просмотр выступления старших обучающихся.		
27	Медленный вальс.	1,5	Правый поворот вальса, перемена, левый поворот в паре по кругу	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		
28	Общеразвива- ющие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
29	Танец Самба. Разучивание конкурсного варианта композиции.	1,5	Соединение разученных фигур в композицию.	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		
30	Танцеваль- ные движения	1,5	Ча-ча-ча в единичных движениях	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению.		
31	Медленный вальс.	1,5	Квадрат в повороте с левой ноги в паре	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению.		
32	Танцеваль- ная азбука	1,5	Круговое движение бедер. «восьмерка»	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению.		
33	Танец Самба. Работа над техникой исполнения.	1,5	Работа стоп и коленей. Позиция ног при исполнении	Урок обобщения и систематизации знаний.	Проверка и оценка знаний учащихся.		
34	Общеразвива- ющие упражнения.	1,5	Подвижность суставов, растяжка различных групп связок.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
35	Медленный вальс. Разучивание	1,5	Соединение разученных фигур в композицию.	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		

	конкурсной композиции по одному по прямой.						
36	Танцевальные движения	1,5	Специальный тренаж для Латины	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению.		
37	Танец ча-ча-ча. Работа над техникой исполнения. Работа бедер в танце	1,5	Работа стоп и коленей.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению.		
38	Медленный вальс. Быстрый Фокстрот. Работа над учебной композицией в паре.	1,5	Совместная работа в паре.	Урок обобщения и систематизации знаний.	Проверка и оценка знаний учащихся.		
39	Общеразвивающие упражнения	1,5	Подвижность суставов, растяжка различных групп связок.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
40	Танец Самба. Баунс - движение при исполнении фигур.	1,5	Работа корпуса и коленей. Изоляций верхней части корпуса.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению.		
41	Танцевальная азбука	1,5	Учимся записывать вариации	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		
42	Медленный вальс. Работа над композицией в паре по кругу.	1,5	Совместная работа в паре.	Урок обобщения и систематизации знаний.	Проверка и оценка знаний учащихся.		
43	Общеразвивающие упражнения.	1,5	Приседания, работа над прессом	Урок закрепления умений и навыков	Проверка скоростно-силовых параметров.		
44	Танец Самба. Танец Ча-ча-ча. Позиции рук в танце.	1,5	Открытая и закрытая позиция рук.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Линии в паре.		
45	Танцевальные движения	1,5	Специальный тренаж для Европейских танцев	Урок формирования умений и навыков	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению.		
46	Медленный вальс.	1,5	Работа корпуса, головы, коленей,	Урок обобщения и систематизации	Проверка и оценка знаний		

	Техника исполнения поворотов в паре.		стоп. Линии в паре.	знаний.	учащихся. Взаимодействие в паре.		
47	Танец Самба.	1,5	Крисс-Кросс	Изучение нового материала.	Согласованное движение в паре. Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		
48	Танец Самба. Танец Ча-ча-ча. Эмоциональность и экспрессия.	1,5	Взаимодействие в паре. Смотрим друг на друга и на зрителей.	Смешанный урок	Развитие морально-волевых качеств.		
49	Танец Медленный Вальс.	1,5	Отработка основного шага, под музыку, в парах.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков.	Проверка и оценка знаний учащихся.		
50	Танец Венский вальс.	1,5	Отработка основного шага, под музыку, в парах	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Проверка и оценка знаний учащихся.		
51	Танец Быстрый Фокстрот (Квикстеп).	1,5	Отработка основного шага, под музыку, в парах	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Проверка и оценка знаний учащихся.		
52	Танец Самба.	1,5	Отработка основного шага, под музыку, в парах	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Проверка и оценка знаний учащихся.		
53	Танец Ча-ча-ча.	1,5	Отработка основного шага, под музыку, в парах	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Проверка и оценка знаний учащихся.		
54	Танец Джайв.	1,5	Отработка основного шага, под музыку, в парах	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Проверка и оценка знаний учащихся.		
55	Танец Медленный Вальс.	1,5	Отработка основных элементов танца, соединение базовых вариаций	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Проверка и оценка знаний учащихся.		
56	Танец Венский вальс.	1,5	Отработка основных элементов Фигурного танца, соединение базовых вариаций	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Проверка и оценка знаний учащихся.		
57	Танец Быстрый Фокстрот (Квикстеп).	1,5	Отработка основных элементов танца, соединение базовых вариаций	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Проверка и оценка знаний учащихся.		
58	Танец Ча-ча-ча. Разучивание фигур	1,5	Веер-Алемана	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		
59	Танец Ча-ча-	1,5	Отработка основных	Урок закрепления	Проверка и оценка		

	ча.		элементов танца, соединение базовых вариаций	знаний и формирование умений и навыков	знаний учащихся.		
60	Джайв.	1,5	Маятник, Шассе.	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		
61	Медленный вальс. Быстрый фокстрот. Исполнение по кругу.	1,5	Работа корпуса («Шарп», «Свей»)	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Умение держаться в паре (плотный контакт). Ведение в паре, работа головы, работа корпуса.		
62	Танцевальные движения	1,5	Специальный тренаж для Латины	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков.		
63	Танец Самба. Исполнение композиции по кругу.	1,5	«Самба-ход»-«Виск»-«Вольта»-«Крисс-Кросс»-шаги «Прогрессивный» «Променадный-Контрпроменадный»	Урок обобщения и систематизации знаний.	Отработка танцевального мастерства.		
64	Танец Чача-ча	1,5	Три Чача-ча, Хоккейная Клюшка.	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление. Расширение танц. репертуара.		
65	Танцевальные движения	1,5	Специальный тренаж для Европейских танцев.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению.		
66	Медленный вальс.	1,5	Отработка вариаций. Марафон.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
67	Общеразвивающие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
68	Танец Самба.	1,5	Соединение разученных фигур в композицию. Почему у всех композиции разные?	Изучение нового материала	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению.		
69	Общеразвивающие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
70	Медленный вальс. Быстрый фокстрот. Постановка танц позиции	1,5	«Основа»-«Виск»-«Шассе»-«Окончание»-«Лок-степ»-«Перемена-Хезитейшн».	Изучение нового материала	Взаимодействие в паре. Линии в паре. Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		

71	Танцеваль- ная азбука	1,5	Учимся создавать вариации.	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		
72	Медленный вальс. Композиция в паре по кругу.	1,5	Совместная работа в паре.	Урок обобщения и систематизации знаний.	Проверка и оценка знаний учащихся.		
73	Общеразвива- ющие упр.	1,5	Приседания, работа над прессом	Урок закрепления умений и навыков	Проверка скоростно- силовых параметров.		
74	Танец Самба. Работа над исполнением учебной композиции.	1,5	Важные моменты перехода от одной фигуры к другой. Законченность исполнения.	Урок обобщения и систематизации знаний.	Проверка и оценка знаний учащихся.		
75	Танец Ча-ча-ча.	1,5	Отработка вариаций. Марафон.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
76	Медленный вальс. Быстрый Фокстрот. Самосто- тельное исполнение	1,5	Как я умею трудиться самостоятельно? Совместная работа в паре.	Урок контроля и коррекции знаний и умений обучающихся	Определить уровень знаний, умений и навыков учащихся и выявить качество знаний учащихся, рефлексия собственной деят-ти.		
77	Танец Джайв.	1,5	Отработка вариаций. Марафон.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
78	Танцеваль- ная азбука	1,5	Позиции рук и ног. Основы классического тренажа. Отработка.	Смешанный урок	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		
79	Самба.	1,5	Подготовительные упражнения. Музыкальный размер, счет.	Смешанный урок	Характер танца, счет и музыкальный ритм.		
80	Общеразвива- ющие упражнения	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Смешанный урок	Развитие выносливости и силовых качеств.		
81	Быстрый Фокстрот	1,5	Подготовительные упражнения. Музыкальный размер, счет.	Смешанный урок	Характер танца, счет и музыкальный ритм.		
82	Танцеваль- ные движения	1,5	Специальный тренаж для Латины	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		
83	Ча-ча-ча.	1,5	Подготовительные упражнения. Музыкальный размер, счет.	Смешанный урок	Характер танца, счет и музыкальный ритм. История танца.		
84	Общеразвива- ющие	1,5	Упражнения для формирования	Урок закрепления знаний и	Развитие выносливости и силовых		

	упражнения.		правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	формирование умений и навыков	характеристик.		
85	Медленный вальс.	1,5	Правый/левый поворот по кругу	Повторение	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков.		
86	Танцевальные движения	1,5	Специальный тренаж для Латины	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Закрепление танцевальных навыков.		
87	Танец Самба.	1,5	Самба – виск	Повторение.	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению.		
88	Общеразвивающие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
89	Медленный вальс. Работа в паре.	1,5	Лок-степ (вперед/назад). Шассе вправо, влево.	Изучение нового материала	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		
90	Танцевальные движения.	1,5	Специальный тренаж для Латины.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Закрепление танцевальных навыков.		
91	Танец Самба. Работа в паре.	1,5	Самба – ход в медленном темпе в паре. Отработка.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Взаимодействие в паре.		
92	Общеразвивающие упражнения.	1,5	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие различных групп мышц.	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Развитие выносливости и силовых характеристик.		
93	Танцевальная азбука	1,5	Специальный тренаж для Европейских танцев	Изучение нового материала.	Изучение новых знаний и первичное их закрепление.		
94	Танцевальные движения	1,5	Специальный тренаж для Латины	Урок закрепления знаний и формирование умений и навыков	Закрепление танцевальных навыков.		
95	Подготовка к выступлению	1,5	Вариации Психологический настрой на выступление	Повторение. Обобщение и систематизация знаний.	Вторичное закрепление усвоенных знаний, выработка умений и навыков по их применению. Проверка и оценка знаний учащихся.		
96	Заключительный концерт для родителей	1,5	Звездочка – зажгись!	Открытый урок	Выработка умений самостоятельного применения знаний в комплексе и перенос их в новые условия		