

Рекомендована
Методическим Советом
МАОУ Гимназия № 3
Протокол № 6
«24» 02 2020г.
Председатель МС
О.Ю. Белова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ХОРЕОГРАФИЯ

«СПОРТИВНЫЙ (БАЛЬНЫЙ) ТАНЕЦ»

Направленность: художественная

Уровень программы: стартовый

Возраст учащихся: 16 лет (10 класс)

Формы обучения- очная

Срок реализации - 1 год (34ч.)

Автор-составитель:

Смирнова Татьяна Валерьевна,
педагог дополнительного образования

Инта

2020

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа курса хореография, разработана в соответствии с нормативными документами:
-Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
-СанПин 2.4.4.3172 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41;
-Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019г. № 07-13/631).

Направленность программы- художественная

Актуальность

Программа «Бальный танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Программа «Бальный танец» имеет художественную направленность, способствует выявлению и развитию интересов ребенка, его творческих возможностей и личного потенциала. Занятия по данной программе приобщают обучающихся к пониманию искусства танца, и знакомит с богатой и разнообразной художественной культурой современности, способствуют формированию художественного вкуса, культуры общения, способности к самовыражению в танце. Дает возможность обучающимся практически познать историческое развитие танца на композициях XX века. Средствами бального танца у детей формируется культура поведения и общения, прививается навык вежливости, умения вести себя в обществе, быть подтянутым, элегантным, корректным.

Социально-экономические изменения во всех сферах жизни общества привели к смене ценностных ориентаций в образовании. Ведущей целью образования становится не объём усвоенных знаний и умений, а гармоничное разностороннее развитие личности, дающее возможность реализации уникальных возможностей человека, подготовка ребёнка к жизни, его психологическая и социальная адаптация.

В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телеэкрана, занятия спортивным(бальным)танцем становятся особенно актуальными.

Систематические занятия танцем способствуют укреплению его здоровья, снижению гиподинамии, снятию перегрузок, формируют правильную осанку, укрепляют мышцы, учат координировать свои движения и владеть своим телом. Особая ценность танца заключается как раз в том, что физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные процессы здесь соединяются в единое целое. При этом понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. Заметные изменения происходят под влиянием занятий танцем и в способности детей ориентироваться в пространстве. Большое влияние занятия хореографией оказывают на развитие творческого потенциала и общекультурного развития детей. Также танец и хореография – искусство коллективное, которое учит работать в коллективе, способствует развитию с ранних лет чувства коллективизма, требовательности друг к другу, доброты, принципиальности и других социально-значимых качеств.

Программа «Спортивный (бальный) танец» предназначена для развития музыкально-двигательной культуры на принципах органического слияния движения и музыки

Новизна данной программы заключается в том, что в общеобразовательных школах занятия по бальным танцам не ведутся. Данная программа сочетается с занятиями сценического искусства, музыки, помогает понять художественные связи всех жанров искусства

Адресат -Группа учащихся 16 лет (10 класс)

Уровень программы –стартовый

Программа-одноуровневая

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета, - 34 аудиторных часов, с нагрузкой 1 часа в неделю. (34 учебные недели в год)

Срок реализации данной программы составляет – 1 год.

Форма обучения-очная

Особенности организации образовательного процесса: коллективные, индивидуальные. Мелкогрупповые (от 4 до 30 человек).

Рекомендуемая продолжительность урока - 45 минут. Данная форма обучения позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

Цель программы:

Формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение воспитанников к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

Гармоничное развитие обучающегося средствами музыкально - двигательной культуры, способной активно использовать ценности хореографической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области хореографии, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Задачи программы «Бальный танец»:

- знакомство с историей и особенностями бального танца;
- знакомство с понятиями и терминологией;
- овладение основными движениями и фигурами бального танца;
- развитие общей культуры личности путём приобщения ребёнка к хореографии бального танца;
- развитие двигательных, координационных и музыкальных данных детей;
- развитие воображения через умение сформировать танец на основе простейших танцевальных движений;
- формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке;
- формирование навыков творческой деятельности у учащихся, проявляющих увлечённость;
- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата ребёнка;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- развитие творческих и созидательных способностей детей;

Развивающие задачи:

Содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата – формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия.

способствовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Совершенствовать кондиционные двигательные качества (мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростную силу) и координационные способности.

Обучающие задачи:

способствовать расширению кругозора, знаний в области хореографической культуры, формированию знаний, умений и навыков в области движений, танца и музыки.

содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой, памяти, внимания.

Содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях.

Содействовать развитию творческих и созидательных способностей – мышления, воображения, находчивости, познавательной активности.

Воспитательные задачи:

Привить интерес к занятиям танцами.

Воспитывать самостоятельность, раскрепощенность, умение творчески выражать эмоции и мысли в танцевальных движениях.

Поддерживать стремление к разумному лидерству, инициативности, воспитывать трудолюбие, готовность к взаимопомощи.

Воспитывать уважение к педагогам, товарищам, партнерам по танцу.

Прививать навыки к здоровому образу жизни, личной и общественной гигиены, опрятности, в костюме и внешнем виде.

Методы обучения

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);

-индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

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

1.3.Содержание программы

Раздел 1. Школа бального танца.

Тема 1.1. Массовые танцы.

Задачи: Обогащать танцевальный опыт детей. Научить исполнять простые танцевальные композиции. Научит ориентироваться в пространстве класса и сцены. Исполнять танцы по окружности: по линии танца (против часовой стрелки), против линии танца (по часовой стрелке); линейные.

Знать положения в паре: лицом друг к другу (закрытое), спиной друг к другу (противоположное), лицом в противоположных направлениях (боковое), друг за другом (теневое).

Примерный репертуар: «Сударушка», «Рилио», «Макарена», «Ламбада», «Твист», «Рок-н-рол», и т.д.

Тема 1.2. Клубные танцы.

Задачи: Обогащать танцевальный опыт детей на материале простейших клубные танцев. Продолжать работать над ориентировкой в пространстве класса и сцены. Осваивать различные положения в паре.

Примерный репертуар: «Мамба», «Бачата», «Сальса» и т.д

Тема 1.3. Историко-бытовые танцы.

Задачи: Дать первоначальное понятие о бальных и историко-бытовых танцах. Обогащать танцевальный опыт детей на материале простейших историко-бытовых танцев. Продолжать работать над ориентировкой в пространстве класса и сцены. Осваивать различные положения в паре. Развивать умение работать в паре. Держать дистанцию.

Примерный репертуар: «Фигурный вальс», «Полонез», «Падеграс», «Полька»

Введение: Бальный танец. Взаимосвязь историко-бытового, классического, эстрадного, дуэтного, народно-сценического танца с бальной хореографией. Условное деление современной бальной хореографии: танцы, созданные на классической основе и историческом наследии; танцы, созданные на основе стилизации и интерпретации танцевального народного творчества; танцы: Европейской и Латиноамериканской программ. Популярные танцы XX века.

Раздел 2. Бальные танцы. Европейская программа.

Тема 2.1.: «Медленный вальс».

2.1.1. Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

2.1.2. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъём и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

2.1.3. Изучение основных элементов и фигур танца:

- «Закрытые перемены с ПН и ЛН».
- «Правый поворот».
- «Левый поворот».

2.1.4. Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

Раздел 2. Бальные танцы. Европейская программа.

Тема 2.2. «Венский вальс».

2.2.1. История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

2.2.2. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъём и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

2.2.3. Изучение основных элементов, и фигур танца:

- «Правый поворот».
- «Левый поворот».
- «Перемена с правого на левый поворот».
- «Перемена с левого на правый поворот».

2.2.4. Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

Раздел 2. Бальные танцы. Европейская программа.

Тема 2.3. «Танго».

2.3.1. История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

2.3.2. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъём и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

2.3.3. Изучение основных элементов, и фигур танца:

- «Поступательный боковой шаг».
- «Ход».
- «Рок-поворот».

- «Поступательное звено».
- «Закрытый променад»

2.3.4. Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

Раздел 2. Бальные танцы. Европейская программа.

Тема 2.5. «Квикстеп».

2.5.1. История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

2.5.2. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы. Подъем и снижение корпуса.

2.5.3. Изучение основных элементов, и фигур танца:

- «Четвертной поворот направо».
- «Правый поворот».
- «Прогрессивное шассе».
- «Лок вперед».

2.5.4. Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

Раздел 3. Бальные танцы. Латиноамериканская программа.

Тема 3.1. «Самба».

3.1.1. История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

3.1.2. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы. Подъем и снижение корпуса.

3.1.3. Изучение основных элементов, и фигур танца:

- «Основное движение».
- «Поступательное основное движение».
- «Виски влево и вправо».
- «Самба ход на месте».
- «Самба ход в ПП».
- «Боковой самба ход».

3.1.4. Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

Тема 3.2. «Ча-ча-ча».

3.2.1. История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

3.2.2. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы. Подъем и снижение корпуса.

3.2.3. Изучение основных элементов и фигур танца:

- «Тайм степ».
- «Закрытое основное движение».
- «Нью-Йорк».

3.2.4. Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

Тема 3.3. «Румба».

3.3.1. История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

3.3.2. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы. Подъем и снижение корпуса.

3.3.3. Изучение основных элементов, и фигур танца:

- «Основное движение».
- «Поступательный ход вперёд и назад».
- «Поворот на месте влево и вправо».
- «Поворот под рукой влево и вправо».

3.3.4. Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

Тема 3.4. «Джайв».

3.4.1 История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

3.4.2. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы. Подъем и снижение корпуса.

3.4.3. Изучение основных элементов, и фигур танца:

- «Основное движение на месте».
- «Перемена мест слева направо».
- «Перемена мест справа налево».

3.4.4. Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

Учебно-тематический план

10-е классы 1год обучения

Наименование разделов и тем	Количество часов	Количество часов	Формы аттестации
	Теория	Практика	
Раздел 1. Школа бального танца			
Тема 1.1. Школа бального танца. Советские массовые танцы.	5	5	
Тема 1.2. Школа бального танца. Клубные танцы	5	5	
Тема 1.3. Школа бального танца. Историко-бытовые танцы.	4	4	
	14	14	
Раздел 2. Бальные танцы. Европейская программа.			
Тема 2.1. Медленный вальс. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	2	2	
Тема 2.2. Венский вальс. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	2	2	
Тема 2.3. Танго. Происхождение,	4	4	

отличительные особенности. Основные элементы.			
Тема 2.5. Квикстеп. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	2	2	
Итого:	10	10	Участие в конкурсе
Раздел 3. Бальные танцы. Латиноамериканская программа.			
Тема 3.1. Самба. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	2	2	
Тема 3.2. Ча-ча-ча. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	2	2	
Тема 3.3. Румба. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	2	2	
Тема 3.4. Джайв. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	4	4	
	10	10	
Итого: 34 часа			Отчетный концерт

Планируемые результаты

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости.

Планируемые результаты изучения

Ведущими целевыми установками и основными ожидаемыми результатами освоения всех компонентов курса являются формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности хореографической культуры для укрепления собственного здоровья, развития творческого потенциала в трудовой деятельности и организации активного отдыха.				
Учащийся научится				
Личностные	Метапредметные			Предметные
1.Рассматривать хореографию как явление культуры. 2.Активизировать интерес к хореографии,	регулятивные 1.Двигательным навыкам и умениям. 2.Использовать инвентарь и предметы.	познавательные 1. Правилам поведения и безопасности. 2.Планировать режим дня. 3.Правилам	коммуникативные 1.Сотрудничеству со сверстниками 2.Ответственности за свои поступки. 3.Доброжелательности и отзывчивости	1. Жизненно важным двигательным навыкам и умениям. 2.Навыкам исполнения

как к направлению человеческой деятельности.	3.Выразительно сти и техничности исполнения.	размещения в зале.	к другим детям. 4.Самостоятельно сти и ответственности.	танцевальных движений, танцевальных композиций. 3. Наблюдать за изменением в исполнении предложенного танцевального материала.
Учащийся получит возможность научиться				
Личностные	Метапредметные			Предметные
1.Рассматривать хореографию как явление культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе. 2.Уважительно му отношению к культуре других народов, через изучение особенностей хореографии народов мира. 3.Осознанию своей этнической и национальной принадлежности, чувству гордости за российский народ и свою Родину.	регулятивные 1.Составлять комплексы танцевальных упражнений, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом физических возможностей и особенностей собственного организма. 2.Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленные воздействия на развитие основных физических качеств.	познавательные 1.Определять признаки положительног о влияния занятий хореографией на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием танцевальных качеств и основных систем организма. 2.Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, формирование качеств личности и профилактики вредных привычек.	коммуникативные 1.Стремлению согласовывать свои действия с действиями окружающих. 2.Навыку сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умению находить выход из спорных ситуаций. 3.Ответственности за свои поступки, уважению к педагогам, товарищам, партнерам по танцу.	1.Раскрывать базовые понятия и термины хореографической культуры, применять их в процессе занятий, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий. 2.Рационально планировать режим дня и учебной недели. 3.Руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора обуви и формы одежды.

Тематический план

Классификация программы

Тип – одноуровневая

Вид по уровню усвоения – стартовый
Направленность – художественная
Форма обучения - очная

Категории учащихся – 10 класс
Режим занятий–1 раз в неделю по 1 часу
Вид занятий – групповые
Срок реализации программы- 1 год
Состав группы- постоянный

Годы обучения (классы)	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов на учебный год
10-е классы	1ч.	34нед.	34ч.
			Всего часов: 34ч.

Программа «хореография» 10 класс 1 раз в неделю.

Учебный период: с 06.09 по 22.05

Количество учебных недель:34 учебные недели

Продолжительность каникул:

Осенние- с 28. 10 по 04.11

Зимние -с 28.12 по 08.012

Весенние с23.03 по 29.03

Праздничные дни:

24.02-праздничный день

8,9 марта –праздничные дни

1,2,9 мая- праздничные дни

Программа «спортивный (бальный) танец» 10-е классы, 1ч в неделю.

№	Тема урока	Количество часов	Характеристика учебной деятельности
1	Вводное занятие.	1	Разнообразие танцевальных культур.
2	Клубный танец.	1	Разминка. Разучивание фигур танца под счет и под музыку. Постановка в пару.
3	Клубный танец.	1	Разминка. Повторение пройденного. Исполнение, исправление ошибок.
4	Современный танец. Партерная разминка.	1	Разучивание разминки.
5	Клубный танец.	1	Разминка, повторение пройденного. Разучивание танца под счет и под музыку. Постановка в пару. Исполнение, исправление ошибок.
6	Клубный танец.	1	Повторение пройденного материала.
7	Клубный танец. Партерная разминка.	1	Разучивание разминки.
8	Клубный танец.	1	Разминка, повторение пройденного.

			Разучивание танца под счет и под музыку. Исполнение, исправление ошибок.
9	Клубный танец.	1	Разминка, повторение пройденного, исправление ошибок.
10	Клубный танец. Партерная разминка.	1	Разминка.
11	Клубный танец.	1	Повторение. Исполнение разученного, исправление ошибок
12	Клубный танец.	1	Разминка, повторение пройденного. Разучивание танца од счет и под музыку.
13	Клубный танец. Партерная разминка.	1	Разминка.
14	Клубный танец.	1	Разминка, повторение пройденного. Разучивание танца под счет и под музыку. Исполнение, исправление ошибок.
15	Клубный танец. Партерная разминка.	1	Разминка, повторение пройденного, исправление ошибок.
16	Постановка.	1	Разводка композиции на основе пройденного материала. Разучивание вариаций.
17	Постановка.	1	Разводка композиции на основе пройденного материала. Разучивание вариаций.
18	Постановка.	1	Повторение.
19	Постановка.	1	Разводка вариаций.
20	Постановка.	1	Разводка вариаций.
21	Постановка.	1	Повторение.
22	Репетиционная работа.	1	Работа над техникой исполнения.
23	Репетиционная работа.	1	Работа над выразительностью исполнения.
24	Репетиционная работа.	1	Работа с разученным материалом.
25	Европейская программа	1	Тренаж.
26	Европейская программа	1	Разучивание вариаций.
27	Европейская программа	1	Тренаж.
28	Европейская программа	1	Разучивание вариаций.
29	Европейская программа	1	Разучивание комбинаций классического тренажа.
30	Европейская программа	1	Работа с разученным материалом.
31	Европейская программа	1	Тренаж. Середина.
32	Европейская программа	1	Тренаж. Середина.
33	Европейская программа	1	Тренаж.

34	Европейская программа	1	Закрепление пройденного материала.
	ИТОГО	34	

Условия реализации программы «Бальный танец»

Материально-техническое обеспечение включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано, баяна) в балетном классе и звуковоспроизводящей аппаратуры;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотрный видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;

Требования к уровню хореографической подготовки обучающихся.

В результате освоения Обязательного минимума содержания программы «спортивный (бальный) танец»

Пройдя все этапы образовательного процесса по данной программе, учащиеся должны приобрести следующие **знания, умения и навыки**:

- Знать историю происхождения бальной хореографии;
- Знать основную танцевальную терминологию, музыкально-ритмическую характеристику изученных танцев;
- Уметь ориентироваться в пространстве, исполнять изученные танцевальные движения;
- Навыки исполнение не сложных танцевальных композиций;
- Овладеть манерой исполнения различных бальных танцев
- Уметь безошибочно определять и различать танцы бальной программы;
- Развить актерское мастерство;
- Развить свои природные, танцевальные способности;
- Научатся приемам сольной работы, самостоятельности, самоконтроля;
- Научатся терпению, трудолюбию, дисциплинированности.

Объяснять:

- роль и значение в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие «спортивного(бального)танца»
- роль и значение занятий «спортивного (бального) танца» в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями «спортивного (бального) танца» ;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий «спортивного (бального) танца» , особенности планирования индивидуальных занятий

физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий «спортивного (бального) танца» общей профессионально прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий «спортивного (бального) танца», основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем «спортивного (бального) танца», их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать

правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и концертных;
- профилактики травматизма;

Проводить:

- самостоятельные занятия «спортивного (бального) танца» с общей профессионально прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным «спортивным (бальным) танцем» работоспособностью, осанкой;
- приемы массажа и самомассажа;

Составлять:

- индивидуальные комплексы «спортивным (бальным) танцем» различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального «спортивным (бальным) танцем» и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий «спортивным (бальным) танцем», функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

Список рекомендуемой методической литературы

- 1.Бекина С.И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
- 2.Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
- 3.Г.Говард «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
- 4.Динниц Е.В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
5. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2004 г.
6. Лерд У. «Техника Латиноамериканского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
- 7.Подласый И.П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г.
- 8.Реан А.А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.
- 9.Браиловская Л. В. «Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2003 г.
- 10.Ермаков Д.А. «Танцы на балах и выпускных вечерах», ООО «Издательство АСТ», 2004
- 11.Ермаков Д.А. «От фокстрота до квикстепа», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
- 12.Ермаков Д.А. «В вихре вальса», ООО «Издательство АСТ», 2003 г.
- 13.Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М.,2000 г.