

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:** 15 лет (9класс)

**Формы обучения-** очная

**Срок реализации -** 1год

**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 15 лет (9 класс)

Уровень программы –стартовый

Программа-одноуровневая

**Объем учебного времени**, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета, - 68 аудиторных часов, с нагрузкой 2 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**

#### **9-е классы 1год обучения**

Наименование разделов и тем	Количество часов	Количество часов	Формы аттестации
	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	
<b>Раздел 1. Школа бального танца</b>			
Тема 1.1. Школа бального танца. <b>Советские</b> массовые танцы.	5	5	
Тема 1.2. Школа бального танца. Клубные танцы	5	8	
Тема 1.3. Школа бального танца. Историко-бытовые танцы.	4	14	
	50	47	
<b>Раздел 2. Бальные танцы. Европейская программа.</b>			
Тема 2.1. Медленный вальс. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	2	10	
Тема 2.2. Венский вальс. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	2	10	
Тема 2.3. Танго. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	4	10	
Тема 2.5. Квикстеп. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	2	10	

Итого:	10	75	Участие в конкурсе
<b>Раздел 3. Бальные танцы. Латиноамериканская программа.</b>			
Тема 3.1. Самба. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	2	10	
Тема 3.2. Ча-ча-ча. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	2	10	
Тема 3.3. Румба. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	2	10	
Тема 3.4. Джайв. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	4	10	
	10	80	
<b>Итого: 68 часа</b>			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, как к направлению человеческой деятельности.	регулятивные 1. Двигательным навыкам и умениям. 2. Использовать инвентарь и предметы. 3. Выразительно сти и техничности исполнения.	познавательные 1. Правилам поведения и безопасности. 2. Планировать режим дня. 3. Правилам размещения в зале.	коммуникативные 1. Сотрудничеству со сверстниками 2. Ответственности за свои поступки. 3. Доброжелательности и отзывчивости к другим детям. 4. Самостоятельности и ответственности.	1. Жизненно важным двигательным навыкам и умениям. 2. Навыкам исполнения 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 относиться 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, целенаправленно воздействующие 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** – 9 класс

**Режим занятий**–2 часа в неделю

**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
8-е классы	2ч.	34нед.	68ч.
			Всего часов: 68ч.

Программа «хореография» 9 класс 2 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» 9-е классы, 2ч в неделю.**

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

14	Клубный танец.	2	Разминка, повторение пройденного. Разучивание танца под счет и под музыку. Исполнение, исправление ошибок.
15	Клубный танец. Партерная разминка.	2	Разминка, повторение пройденного, исправление ошибок.
16	Постановка.	1	Разводка композиции на основе пройденного материала. Разучивание вариаций.
17	Постановка.	2	Разводка композиции на основе пройденного материала. Разучивание вариаций.
18	Постановка.	2	Повторение.
19	Постановка.	1	Разводка вариаций.
20	Постановка.	2	Разводка вариаций.
21	Постановка.	2	Повторение.
22	Репетиционная работа.	1	Работа над техникой исполнения.
23	Репетиционная работа.	2	Работа над выразительностью исполнения.
24	Репетиционная работа.	2	Работа с разученным материалом.
25	Европейская программа	1	Тренаж.
26	Европейская программа	2	Разучивание вариаций.
27	Европейская программа	2	Тренаж.
28	Европейская программа	1	Разучивание вариаций.
29	Европейская программа	2	Разучивание комбинаций классического тренажа.
30	Европейская программа	2	Работа с разученным материалом.
31	Европейская программа	1	Тренаж. Середина.
32	Европейская программа	2	Тренаж. Середина.
33	Европейская программа	2	Тренаж.
34	Европейская программа	1	Закрепление пройденного материала.
35	Европейская программа	2	Исполнение пройденного материала.
36	Европейская программа	2	Движения танца: основной шаг, повороты.
37	Латиноамериканская программа	1	Движения танца: поворот под рукой.
38	Латиноамериканская программа	2	Повторение.
39	Латиноамериканская программа	2	Разучивание поддержки.
40	Латиноамериканская программа	1	Разучивание поддержек.
41	Латиноамериканская программа	2	Повторение пройденного.
42	Латиноамериканская программа	2	Закрепление пройденного материала.
43	Латиноамериканская программа	1	Исполнение пройденного материала.
44	Латиноамериканская программа	2	Разучивание движений.
45	Латина Соло	2	Разучивание движений.
46	Латина Соло	1	Повторение.
47	Латина Соло	2	Повторение пройденного.

48	Латина Соло	2	Разучивание движений.
49	Латина Соло	1	Разучивание движений.
50	Латина Соло	2	Повторение пройденного.
51	Латина Соло	2	Закрепление пройденного материала.
52	Латина Соло	1	Исполнение пройденного материала.
53	Постановка.	2	Разучивание движений, основного шага танца.
54	Постановка.	2	Повторение, разучивание танцевальных связок.
55	Постановка.	1	Разводка.
56	Постановка.	2	Повторение пройденного.
57	Постановка.	2	Повторение, разучивание танцевальных вариаций.
58	Постановка.	1	Разводка.
59	Постановка.	2	Работа с разученным материалом.
60	Постановка.	2	Разводка.
61	Постановка.	1	Повторение пройденного.
62	Репетиционная работа.	2	Работа над техникой исполнения.
63	Репетиционная работа.	2	Работа над техникой исполнения.
64	Репетиционная работа.	1	Работа с номером.
65	Репетиционная работа.	2	Работа над выразительностью исполнения.
66	Репетиционная работа.	2	Работа над выразительностью исполнения.
67	Репетиционная работа.	1	Работа с номером.
68	Постановка.	2	Отработка номера
	ИТОГО	68	

### ***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 исполнения 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.Богтомер 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.