

109125, г. Москва, Васильцовский стан, дом 6 | (499) 754-1367 | www.lyc1367uv.mskobr.ru | 1367@edu.mos.ru
ОКПО: 26139327, ОГРН: 5137746181480, ИНН/КПП: 7721816006 / 772101001

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2016 г.
Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бальные танцы»

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Миронова Ксения Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Москва, 2016.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная, ознакомительный уровень.

Актуальность программы. Танцы – один из видов деятельности, обеспечивающий гармоничное развитие подрастающего поколения. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца.

Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца. Танцы воспитывает коммуникативность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

В спортивной подготовке юных танцоров сложилась ситуация, когда программный материал, методика тренировки и обучения были перенесены с взрослого контингента занимающихся на юношей и детей. В таких условиях ранняя специализация приобрела ряд недостатков, связанных с недооценкой особенностей детской психики и присущих детям форм жизнедеятельности. Традиционные методы детям непонятны и неинтересны, так как при изучении техники, они требуют многократного повторения, то есть движения очень монотонны, дети часто теряют внимание и не могут долго концентрировать его и поэтому эти методы неэффективны. Традиционные методы не могут успешно решать эти проблемы, а вот с помощью игровых методов возможно это сделать. Игровые методы обучения и тренировки получают все большее распространение в различных видах спорта.

Всем нам хочется видеть своих детей здоровыми, бодрыми, ловкими, сильными и хорошо развитыми умственно и так далее. Это желание особенно актуально сейчас, в наше время, когда для успешной самореализации человеку необходимы сильная воля и крепкое здоровье.

Организм детей дошкольного и младшего школьного возраста, а также переходного возраста, очень восприимчив, на его состоянии легко отражается, как положительное так и отрицательное влияние условий окружающей среды, а также положительные и отрицательные эмоции. В данном возрасте начинают проявляться различные способности ребёнка, которые можно хорошо развить, умело направляя воспитательный процесс.

Актуальность обусловлена множеством факторов:

- 1) Возрастными психологическими особенностями младшего школьника-ребёнок в этом возрасте осваивает новый вид деятельности - учебный. Для его успешного освоения необходимо интенсивное развитие психических процессов и зрительно-моторной координации.
- 2) Помимо общеэстетического развития балльный танец способствует тренировке тончайших двигательных навыков, мобилизации и активному развитию многих физиологических функций организма.
- 3) Занятия танцами оказывают и психотерапевтическое воздействие: способствуют сокращению перегрузки детей.
- 4) Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление комплексов. Дети, занимающиеся балльными танцами, легче находят общий язык со сверстниками противоположного пола, менее конфликтны.

Отличительные особенности программы. Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому главная задача педагога – помочь детям проникнуть в мир музыки и танца.

Методика данной программы модифицирована и опирается на профессиональное образование, полученное мною в Московском Государственном Педагогическом Университете им. Ленина. А также на опыте и результатах изучения разных направлений спорта и хореографических искусств. В программе заложена идея приобщения детей и подростков к танцевальной культуре с помощью обучения их основам бального танца.

Новизна предложенной программы в том что к традиционному изучению фигур добавлено изучение элементов джазового танца, позволяющее быстрее добиваться контроля над телом и достигать изоляции отдельных частей тела. Наряду с традиционными занятиями практикуется система обучения «Тренер-ученик», позволяющая добиваться результатов за более короткие сроки.

Адресат программы – обучающиеся 6-17 лет, заинтересованные в дополнительном изучении бальных танцев.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, обучение проходит с сентября по май текущего учебного года. Программа предполагает высокую степень адаптивности к индивидуальным запросам и потребностям обучающихся, поэтому запись на программу может вестись в течение всего учебного года.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Основным составом является объединение «Бальные танцы (Школа танцев «Талант»», состав объединения постоянный, групповая форма занятий. Рекомендуемая наполняемость групп: 8-15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – 1 занятие (1 академический час по 45 минут плюс 15-минутный перерыв) 3 раза в неделю. Количество занятий в год – 114 (38 учебных недель), количество занятий в неделю – 3.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель - развитие личности и танцевальных способностей ребенка через обучение его спортивным бальным танцам.

Задачи:

- **личностные** – формирование общественной активности обучающихся, гражданской позиции, культуры общения и поведения, волевой активности, веры в свои силы, формирования творческих коллективов детей и родителей.

- **метапредметные** – развитие мотивации к художественному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности.
- **образовательные (предметные):**
 1. художественное воспитание и культурное развитие детей посредством:
 - знакомства с различными стилями, историей и географией бальных танцев;
 - обучения умению чувствовать музыкальный ритм и стиль;
 - формирования художественного вкуса;
 - развития способности к творческой импровизации в области бального танца;
 - музыкально-ритмическое воспитание и улучшение ритмической координации, обучение умению правильно и устойчиво двигаться в различных ритмах;
 - расширение хореографического образования, обучение целому спектру танцев и танцевальных движений, как современных, так и исторических;
 - специальное физическое развитие, направленное на освоение основных движений спортивных танцев;
 - освоение фигур, технических действий, основных движений, терминологии обязательной программы
 2. развитие физических возможностей детей с помощью:
 - укрепления общего физического состояния организма;
 - освоения необходимых двигательных навыков;
 - развития умения согласовывать движения тела с музыкой.
 - общее физическое воспитание, улучшение осанки, походки учащихся;
 3. развитие физических навыков детей с помощью гимнастики:
 - укрепление опорно-двигательного аппарата;
 - развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;
 - развитие выносливости и постановка дыхания;
 - выработка навыков высокой культуры движений.

1.3. Содержание программы.

Учебный план Этап I

№ п/п	Название раздела, темы	Количество занятий			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение					
1.1	Тема 1.1. Вводное	1	1		Зачет

	занятие				
1.2.	Тема 1.2. Разминка	23		23	Зачет
Раздел 2. Танцевальные стили					
2.1	Тема 2.1. Самба	21	1	20	Зачет
2.2	Тема 2.2. Вальс	21	1	20	Зачет
2.3	Тема 2.3. Ча-ча-ча	21	1	20	Зачет
2.4	Тема 2.4. Полька	21	1	20	Зачет
Раздел 3. Повторение и обобщение					
3.1	Тема 3.1. Итоговые занятия, выступления, конкурсы	6		6	Фестивали, показательные выступления, конкурсы
	ИТОГО:	114	5	109	

Этап II

№ п\п	Название раздела, темы	Количество занятий			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение					
1.1	Тема 1.1. Вводное занятие.	1	1		Зачет
Раздел 2. Танцевальные стили					
2.1	Тема 2.1. Самба	24	1	23	Зачет
2.2	Тема 2.2. Вальс	21	1	20	Зачет
2.3	Тема 2.3. Ча-ча-ча	21	1	20	Зачет
2.4	Тема 2.4 Квикстеп	21	1	20	Зачет
2.5	Тема 2.5. Джайв	21	1	20	Зачет
Раздел 3. Повторение и обобщение					
3.1	Тема 3.1. Итоговые занятия, выступления,	5		5	Фестивали, показательные

	конкурсы				выступления, конкурсы
	ИТОГО:	114	6	108	

Этап III

№ п\п	Название раздела, темы	Количество занятий			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение					
1.1	Тема 1.1. Вводное занятие	1	1		Зачет
Раздел 2. Танцевальные стили					
2.1	Тема 2.1. Самба	18	1	17	Зачет
2.2	Тема 2.2. Вальс	18	1	17	Зачет
2.3	Тема 2.3. Ча-ча-ча	18	1	17	Зачет
2.4	Тема 2.4. Квикстеп	18	1	17	Зачет
2.5	Тема 2.5. Венский вальс	18	1	17	Зачет
2.6	Тема 2.6. Джайв	18	1	17	Зачет
Раздел 3. Повторение и обобщение					
3.1	Тема 3.1. Итоговые занятия, выступления, конкурсы	5		5	Фестивали, показательные выступления, конкурсы
	ИТОГО:	114	7	107	

Содержание учебного плана

Этап I

Раздел 1. Введение.

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство. Вводный инструктаж по ОТ, ТБ и ПДД.

Формы аттестации/контроля: опрос

Тема 1.2. Разминка.

Теория: Понимание того, зачем нужна разминка. Понимание принципов и последовательности проведения. Умение продемонстрировать четко, ровно, музыкально, симметрично, одинаковое количество раз. Особенности демонстрации, ровная спина, плоский живот. Удержание точки взглядом в поворотных движениях.

Практика: Постановка корпуса, Движения на координацию, движения на разогрев, движения на растяжку,

движения на тренировку музыкальности и чувства ритма, повороты шене.

Формы аттестации/контроля: поочередный показ в роли тренера.

Раздел 2. Танцевальные стили.

Тема 2.1. Самба.

Теория: Ритм самбы. Происхождение танца. Движение «баунс». Пружина в коленях.

Практика: Основное движение на месте. Стационарный самба ход. Виск.

Формы аттестации/контроля: проверочный технический зачет

Тема 2.2. Вальс.

Теория: Характер танца. Скольжение. Счет раз, два, три.

Практика: Маленькие и большие квадраты вальса, стойка в руках. Линии позвоночника и рук.

Формы аттестации/контроля: проверочный технический зачет

Тема 2.3. Ча-ча-ча.

Теория: Ритм, выделение счета «раз», характер танца. Чековая позиция в ногах.

Практика: Основное движение на месте, тайм степ, нью-йорк, спот-поворот.

Формы аттестации/контроля: проверочный технический зачет

Тема 2.4. Полька.

Теория: Ритм и характер танца. Прыжки, хлопки, галоп, приставные шаги.

Практика: Повторение композиции.

Формы аттестации/контроля: проверочный технический зачет

Раздел 3. Повторение и обобщение.

Тема 3.1. Итоговые занятия, выступления, конкурсы.

Практика: выступление на конкурсах, мероприятиях, участие в концертных программах.

Формы аттестации/контроля: оценки и места за выступления, присуждаемые компетентным судейским составом

Этап II

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство. Вводный инструктаж по ОТ, ТБ и ПДД.

Формы аттестации/контроля: опрос

Раздел 2. Танцевальные стили.

Тема 2.1. Самба

Теория: Усложненные ритмы самбы.

Практика: Пружинка в коленях, контакт стопы с полом, правильный перенос и распределение веса в висках и вольтах.

Формы аттестации/контроля: проверочный технический зачет

Тема 2.2. Вальс.

Теория: Спуски, подъемы в вальсе, променадная, контрпроменадная позиция, понятие линии танца, линии зала, направления корпуса в начале и в конце фигур.

Практика: Шаги с носка, шаги с каблука, танцевание в плотной стойке, танцевание композиции по кругу

Формы аттестации/контроля: проверочный технический зачет

Тема 2.3. Ча-ча-ча.

Теория: Позиции ног и стоп, чековая позиция, выключенное колено, принципы переноса веса, принципиальное отличие шагов вперед и назад.

Практика: Танцевание в замедленном и ускоренном темпе, танцевание с паузами, многократное повторение элементов фигур.

Формы аттестации/контроля: проверочный технический зачет

Тема 2.4. Квикстеп.

Теория: Быстрые медленные шаги, внешняя позиция в ногах.

Практика: Отработка свинга, «свея», изучение направлений движения.

Формы аттестации/контроля: проверочный технический зачет

Тема 2.5. Джайв.

Теория: Свинговое и «киковое» действие, характер танца, ритм танца.

Практика: Отработка движения «шоссе», упражнения на мягкость и пластичность стопы, танцевание с спокойным верхом.

Формы аттестации/контроля: проверочный технический зачет

Раздел 3. Повторение и обобщение.

Тема 3.1. Итоговые занятия, выступления, конкурсы.

Практика: выступление на конкурсах, мероприятиях, участие в концертных программах.

Формы аттестации/контроля: оценки и места за выступления, присуждаемые компетентным судейским составом.

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Вводное занятие.

Формы аттестации/контроля:

Теория: Знакомство. Вводный инструктаж по ОТ, ТБ и ПДД.

Раздел 2. Танцевальные стили.

Тема 2.1. Самба

Теория: Усложненные ритмы самбы, ведение, растяжение и давление в руках, понятие линии свободной ноги, понятие работы в опорной ноге. Понятие сокращения и растяжения сторон тела.

Практика: Упражнения на раскачивание бедер, разворот бедер, изоляцию верхней и нижней частей тела, упражнения на работу свободной ноги, опорной ноги, упражнения на работу лопаток и сокращение сторон.

Формы аттестации/контроля:

Тема 2.2. Вальс.

Теория: Спуски, подъемы в вальсе, променадная, контрпроменадная позиция, понятие линии танца, линии зала, направления корпуса в начале и в конце фигур, направление головы партнеров.

Практика: Шаги с носка, шаги с каблука, танцевание в плотной стойке, танцевание композиции по кругу, упражнения на владение паркетом, избегание столкновений.

Формы аттестации/контроля: проверочный технический зачет

Тема 2.3. Ча-ча-ча.

Теория: Принципы переноса веса, принципиальное отличие шагов вперед и назад. Понятие собранного центра. Работа корпуса, опускание на бедро. Линия свободной ноги и опорной ноги.

Практика: Упражнения на работу лопаток и сокращение сторон, опускание на бедра. Отработка линий свободной и опорной ноги. Упражнения на быструю и эффектную смену позиций в ногах.

Формы аттестации/контроля: проверочный технический зачет

Тема 2.4. Квикстеп.

Теория: Быстрые медленные шаги, внешняя позиция в ногах, ведение с помощью центра.

Практика: Отработка свинга, свая, направлений движения, упражнения на связность в партнером.

Формы аттестации/контроля: проверочный технический зачет

Тема 2.5. Венский вальс.

Теория: Характер движения, направление движения, степень поворота в фигурах.

Практика: Натуральный поворот, обратный поворот, перемена, танцевание с паузами, танцевание с проверкой баланса, переход к плотной стойке, упражнения на связность с партнером, отработка направления взгляда.

Формы аттестации/контроля: проверочный технический зачет

Тема 2.6. Джайв.

Теория: Свинговое и киковое действие, характер танца, ритм танца, собранный центр, связь ног с центром.

Практика: Отработка движений от единого центра, физическая тренировка для выразительного движения ног.

Формы аттестации/контроля: проверочный технический зачет

Раздел 3. Повторение и обобщение.

Тема 3.1. Итоговые занятия, выступления, конкурсы.

Практика: выступление на конкурсах, мероприятиях, участие в концертных программах.

Формы аттестации/контроля: оценки и места за выступления, присуждаемые компетентным судейским составом.

1.4. Планируемые результаты.

В результате освоения программы обучающий должен **знать/понимать** (согласно этапу программы):

- последовательность разогревающих упражнений;
- музыкальный рисунок танцев полька, ча-ча-ча, вальс, самба, квикстеп, джайв, венский вальс;
- ритм пройденных фигур;
- терминологию, используемую в программе;
- усложненную последовательность разогревающих упражнений;
- виды поворотов;
- комплекс растяжки;
- разновидности ритмов в танцах;
- особенности переноса веса во всех пройденных танцах;
- шаги всех фигур, предусмотренных программой.

В результате освоения программы обучающий должен **уметь** (согласно этапу программы):

- самостоятельно составить композицию из пройденных фигур во всех танцах;

- самостоятельно оценивать танцевание;
- самостоятельно составить танцевальную композицию из пройденных фигур;
- самостоятельно провести разминку перед группой;
- станцевать изученную композицию (полька);
- станцевать 4 маленьких 2 больших квадрата, в течение полутора минут (вальс);
- выполнить основное движение, нью-йорк, рука в руке, спот поворот, тайм степ (ча-ча-ча);
- выполнить основное движение на месте, виск, стационарный самба ход, вольта (самба);
- выполнять следующие технические действия:
 - сбор ног перед шагом;
 - правильная работа стопы и коленей;
 - ровная спина и собранный центр;
 - уверенно двигаться в хорошем балансе;
 - на ходу менять фигуры в композиции и успевать их станцевать;
 - дорабатывать позиции в стопах;
 - правильно переносить вес;
 - опускаться на бедра в танцах латиноамериканской программы;
 - правильно исполнять повороты.

В результате реализации программы будут сформированы следующие **компетенции и личностные качества:**

- приобщение ребенка к самостоятельному изучению бальных танцев;
- сформированы пластические, художественные и социокультурные компетенции.

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

- полноценное и своевременное физическое и психологическое развитие;
- развитие памяти, двигательных навыков, пластики, творческих способностей;
- расширение кругозора обучающихся;
- воспитание толерантности;

Результатом обучения по программе является точное знание шагов основных фигур танца. Ребенок должен уметь станцевать изученные композиции сольно и в паре с любым партнером под счет и под музыку в учебной стойке, а также демонстрировать ровные линии рамок и четкое

танцевание в ритм под любую произвольно выбранную мелодию данного танца.

Результатом является уверенное танцевание в хорошем балансе, умение провести партнершу и умение быть ведомой партнером, танцевание удобное для обоих партнеров, физически активные действия.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график: см. Приложение № 1.

2.2. Условия реализации программы.

1. Материально-техническое обеспечение:

- просторный хорошо отапливаемый и освещенный зал с зеркалами, отвечающий санитарно-гигиеническим требованиям;
- специальное напольное покрытие (паркет);
- раздевалки, туалеты.

2. Информационное обеспечение:

- музыкальный центр, колонки;

3. Кадровое обеспечение:

- педагоги дополнительного образования, педагоги-хореографы.

2.3. Формы аттестации.

- **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** проверка результатов осуществляется путем устного опроса каждого ребенка и группы, проверка в виде зачета оценивает умение станцевать изученные композиции сольно и в паре, знать теоретический материал.

Для фиксации результатов предполагаются: проведение разминки по очереди, устные опросы, беседы, видеозаписи концертов, грамоты, дипломы, журналы посещаемости, протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей.

- **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** участие в конкурсах, концертах, фестивалях, зачетные занятия, открытые занятия, праздники, соревнования, фестивали, а также выезд на конкурсы по спортивным танцам с присвоением баллов квалифицированными судьями.

2.4. Оценочные материалы:

Правила и нормативы Московской Федерации Танцевального Спорта.

2.5. Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса – очные занятия.

Методы обучения – словесный, наглядный, практический, демонстрационный, репродуктивный, игровой; методы воспитания – убеждения, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы обучения – групповая.

Формы организации учебного занятия – беседа, игра, наблюдение, показательные выступления, тренировка, соревнования, индивидуальные задания, практические занятия, открытые занятия.

Педагогические технологии – технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология модульного обучения, технология блочно-модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1. Разминка;
2. Изучение нового материала;
3. Отработка нового материала;
4. Повтор старого материала.

Каждое занятие включает в себя разминку, объяснение и изучение нового материала, повторение и закрепление уже изученного на прошлых занятиях.

Разминка по продолжительности занимает до 20% общего времени занятия и включает в себя набор физических упражнений. В разминку включаются простейшие танцевальные движения, элементы классического экзерсиса, упражнения для развития координации движений и на ориентирование в зале, упражнения на взаимодействие в паре, элементы танца модерн.

По основной теме занятие может включать в себя:

- Объяснение нового материала
- Повторение ранее изученного
- Танцевание тренера в паре с учеником
- Танцевальные игры-шутки
- Танцевание отдельно и в паре.

Принципы (используемые при работе):

- Принципы индивидуального подхода – опираясь на индивидуальность каждого ребенка, на реальный уровень волевых, эмоциональных, физических, творческих, возрастных особенностей;
- тестирование;
- использование игровой методики;
- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Программа построена с использованием принципа цикличности в обучении. В рамках учебного года выделяется 4 цикла обучения. В пределах каждого цикла учебный материал частично повторяется и усложняется.

- 1-ый цикл (ознакомительный): сентябрь-октябрь;
- 2-ой цикл (начального обучения): ноябрь-декабрь;
- 3-ий цикл (композиционный): январь-февраль;
- 4-ый цикл (освоение и закрепление материала): февраль-май.

Дидактические материалы: см. Приложение № 2.

2.6. Список литературы:

Список литературы

1. Васильева, Т.К. Секрет танца: Методическое пособие / Т.К. Васильева. – СПб.: “Диамант”, ООО “Золотой век”, 1997.
2. Весновский, Л.Д. Бальный танец от А до Я: Справочник терминов, понятий, определений / Л.Д. Весновский. – Новосибирск: ЦЭРНС, 1997. – 40 с.
3. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белогородского / Гай Говард. – М.: «Артис», 2003. – 255с.
4. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белогородского / Уолтер Лэрд. – Часть I. – М.: «Артис», 2003. – 179с.
5. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белогородцева / Уолтер Лэрд. – Часть II. – М.: «Артис», 2003. – 243 с.
6. Лэрд Уолтер. Техника европейских танцев

7. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев: Часть первая. Квикстеп / А. Мур. – Санкт-Петербург, 1993. – 49с
8. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Часть вторая. Медленный вальс / А. Мур. – Санкт-Петербург, 1993. – 55с.
9. Мур Алекс. “Техника бальных танцев”
10. Основы латиноамериканских танцев. – Томск: Издательство “Артис”, 1997. – 480 с.
11. Семенова, Е.Н. “Серия внутренних конкурсов” // спортивные танцы, Бюллетень № 2(4). – М.: РГАФК, 2004. – 54с.
12. Спортивные танцы: Правила соревнований. – М.: [б.и.]. – 1996.
13. Спортивно – танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности в стандартных танцах: (метод. материал для студентов ин-тов физ. культуры) / сост.: А.В. Машков, А.М. Машкова. – М.: ФОН, 1996. – 30с.

**Приложение № 1.
Календарный учебный график**

Этап I

№	Дата	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	01.09.16-04.09.16	1.Вводное занятие.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		2.Разминка.Ча-ча-ча,тайм степ.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
2	05.09.16-11.09.16	3. Разминка, вальс, перемены с правой и левой.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		4.Разминка ,полька, каблук-носок.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		5. Разминка, позиции ног в ча-ча-ча .	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
3	12.09.16-18.09.16	6. Разминка, позиции ног в вальсе.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		7. Разминка, повтор вальса.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		8. Разминка, повтор ча-ча-ча	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
4	19.09.16-25.09.16	9. Разминка, закрытое основное движение ча-ча-ча.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		10.Разминка, закрытое основное движение ча-ча-ча.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		11.Разминка,перемены в вальсе.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
5	26.09.16-02.10.16	12.Разминка.Маленький квадрат вальса с правой ноги.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		13.Разминка.Маленький квадрат	очная	1	зал	Индивидуальная,

		вальса с левой ноги, повтор тайм степа в ча-ча-ча.				выборочная Фронтальная проверка.
		14.Разминка,закрытое основное движение ча-ча-ча с позициями рук.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
6	03.10.16- 09.10.16	15. Разминка, закрытое основное движение ча-ча-ча с позициями рук.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		16.Разминка.Вальс-квадраты с правой и левой маленькие.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		17.Разминка.Повтор ча-ча-ча и вальс.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
7	10.10.16- 16.10.16	18.Разминка. Повтор ча-ча-ча и вальс.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		19.Разминка.Нью-йорк в ча-ча-ча.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		20.Разминка. Нью-йорк в ча-ча-ча.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
8	17.10.16- 23.10.16	21.Полька боковой галоп.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		22.Полька подскоки на месте и по кругу.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		23.Ча-ча-ча и вальс, повтор.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
9	24.10.16- 30.10.16	24. Открытое занятие.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		25. Ча-ча-ча ,полька и вальс, повтор.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		26. Полька соединение композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
10	31.10.16-	27. Ча-ча-ча соединение	очная	1	зал	Индивидуальная,

	06.11.16	композиции				выборочная Фронтальная проверка.
		28.Вальс соединение композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		29.Повтор композиций ча-ча-ча ,вальс, полька.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
11	07.11.16- 13.11.16	30. Повтор композиций ча-ча-ча ,вальс, полька.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		31.Вальс. Большой квадрат с левой ноги.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		32.Вальс. Большой квадрат с правой ноги.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
12	14.11.16- 20.11.16	33.Парные музыкальные игры.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		34.Мини-конкурс в подгруппах.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		35.Ча-ча-ча, «резкость»ног.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
13	21.11.16- 27.11.16	36.Ча-ча-ча. Работа коленей.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		37.Ча-ча-ча. Отработка ритма.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		38.Перемена пар, танцевальные игры.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
14	28.11.16- 04.12.16	39.Работа над ритмической четкостью	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		40.Прогон вальс, Ча-ча-ча.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		41.Танцевание парами.	очная	1	зал	Индивидуальная,

						выборочная Фронтальная проверка.
15	05.12.16- 11.12.16	42.Подъемы и опускания в танце медленный вальс.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		43.Работа коленей в Ча-ча-ча.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		44.Работа коленей в танце медленный вальс	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
16	12.12.16- 18.12.16	45Работа стоп в танце медленный вальс.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		46. Танцевание Ча-ча-ча, вальс полька.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		47.Постановка корпуса, шейп в спине.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
17	19.12.16- 25.12.16	48.Открытое занятие.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		49 Работа спины в танце медленный вальс.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		50.Тренировка силы рук в танце ча-ча-ча.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
18	26.12.16- 01.01.17	51.Основы танца самба.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		52.Основы танца самба. Пружинка и баунс.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		53.Спот поворот в танце Ча-ча-ча.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
	02.01.17- 08.01.17	Государственные праздники				
19	09.01.17- 15.01.17	54.Поворот партнерши под рукой Ча-ча-ча.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная

						Фронтальная проверка.
		55. Самба виски вправо и влево.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		56. Самба основное движение на месте.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
20	16.01.17-22.01.17	57. Самба бото-фого.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		58. Полька, постановка показательной композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		59. Полька, постановка показательной композиции	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
21	23.01.17-29.01.17	60. Полька, постановка показательной композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		61. Полька, постановка показательной композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		62. Соединение фигур в танце самба.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
22	30.01.17-05.02.17	63. Соединение фигур в танце самба.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		64. Соединение фигур в танце самба.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		65. Прогон всех танцев.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
23	06.02.17-12.02.17	66. Прогон всех танцев.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		67. Работа стоп в танце ча-ча-ча.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		68. Вальс по кругу.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная

						Фронтальная проверка.
24	13.02.17-19.02.17	69.Вальс по кругу.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		70 .Постановка в разные пары.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		71. Прогон всех танцев.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
25	20.02.17-26.02.17	72.Танец самба. Виски.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		73.Танец ча-ча-ча ,повтор	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		74.Вальс медленный. Маленькие квадраты.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
26	27.02.17-05.03.17	75.Вальс медленный большие квадраты .	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		76.ча-ча-ча резкость ног в тайм степе.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		77.Вальс, непрерывность и плавность.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
27	06.03.17-12.03.17	78. Вальс ,упражнения для сильной спины.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		79. Самба ,пружинки, отработка.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		80.Самба, стационарный ход самбы.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
28	13.03.17-19.03.17	81.Самба, соединение композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		82. Ритмические задачи в танце ча-ча-ча и самба	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная

						Фронтальная проверка.
		83. Мини конкурс в подгруппах.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
29	20.03.17-26.03.17	84. Повторение всех танцев.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		85. ча-ча-ча рука в руке.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		86. ча-ча-ча спот поворот, понятие 3-х точек.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
30	27.03.17-02.04.17	87. ча-ча-ча «клюшка»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		88. ча-ча-ча «3 чача» вперед и назад.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		89. Вальс правый поворот	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
31	03.04.17-09.04.17	90. Вальс правый поворот.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		91. Вальс соединение правого поворота и перемены.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		92. Вальс левый поворот.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
32	10.04.17-16.04.17	93. Самба ,композиция.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		94. Самба ,композиция.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		95. Самба ,композиция.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
33	17.04.17-23.04.17	96. Танец самба. Виски.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная

						Фронтальная проверка.
		97. Танец ча-ча-ча ,повтор	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		98. Вальс медленный. Маленькие квадраты.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
34	24.04.17-30.04.17	99. Вальс медленный большие квадраты .	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		100. Ча-ча-ча резкость ног в тайм степе.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		101. Вальс, непрерывность и плавность.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
35	01.05.17-07.05.17	102. Вальс ,упражнения для сильной спины.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		103. Самба ,пружинки, отработка.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		104. Самба, стационарный ход самбы.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
36	08.05.17-14.05.17	105. Самба, соединение композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		106. Ритмические задачи в танце ча-ча-ча и самба	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		107. Мини конкурс в подгруппах.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
37	15.05.17-21.05.17	108. Повторение всех танцев.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		109. ча-ча-ча рука в руке.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		110. ча-ча-ча спот поворот, понятие 3-х точек.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная

						Фронтальная проверка.
38	22.05.17-28.05.17	111. ча-ча-ча «кляушка»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		112. ча-ча-ча «3 чача» вперед и назад.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		113. Вальс правый поворот	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
	29.05.17-31.05.17	114. Заключительное занятие	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.

Этап II

№	Дата	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	01.09.16-04.09.16	1. Вводное занятие	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		2. Танец самба. Виски.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
2	05.09.16-11.09.16	3. Танец ча-ча-ча ,повтор	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		4. Вальс медленный. Маленькие квадраты.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		5. Вальс медленный большие квадраты .	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
3	12.09.16-18.09.16	6. Ча-ча-ча резкость ног в тайм степе.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		7. Вальс, непрерывность и плавность.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		8. Вальс ,упражнения для сильной спины.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная

						проверка.
4	19.09.16-25.09.16	9. Самба ,пружинки, отработка.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		10. Самба, стационарный ход самбы.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		11. Самба, соединение композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
5	26.09.16-02.10.16	12. Ритмические задачи в танце ча-ча-ча и самба	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		13. Мини конкурс в подгруппах.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		14. Повторение всех танцев.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
6	03.10.16-09.10.16	15. ча-ча-ча рука в руке.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		16. ча-ча-ча спот поворот, понятие 3-х точек.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		17. ча-ча-ча «клюшка»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
7	10.10.16-16.10.16	18. ча-ча-ча «3 чача» вперед и назад.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		19. Вальс правый поворот	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		20. Вальс правый поворот.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
8	17.10.16-23.10.16	21. Вальс соединение правого поворота и перемены.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		22. Вальс левый поворот.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная

						проверка.
		23. Самба ,композиция.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
9	24.10.16- 30.10.16	24. Самба ,композиция.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		25. Самба ,композиция.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		26. Ча-ча-ча, «закрытый волчок».	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
10	31.10.16- 06.11.16	27. Ча-ча-ча «хоккейная клюшка»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		28. Работа бедер в танце Ча-ча-ча и чамба.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		29. Постановка корпуса в танце Ча-ча-ча и самба.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
11	07.11.16- 13.11.16	30. Постановка корпуса в танце медленный вальс, плотная стойка.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		31. Повтор всех танцев.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		32. Повтор всех танцев.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
12	14.11.16- 20.11.16	33. Работа коленей в танце самба	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		34. Работа стоп и коленей в танце самба и Ча-ча-ча	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		35. Открытое занятие.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
13	21.11.16- 27.11.16	36. Квикстеп, четвертной поворот.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная

						проверка.
		37. Квикстеп, прогрессивное шоссе	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		38. Квикстеп, разнообразие ритмических рисунков.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
14	28.11.16-04.12.16	39. Вальс, левый поворот.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		40. Вальс, соединение композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		41. Вальс, соединение композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
15	05.12.16-11.12.16	42. Вальс, соединение композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		43. Вальс, соединение композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		44. Мини конкурс по вальсу в подгруппах.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
16	12.12.16-18.12.16	45. Джайв, основное движение.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		46. Джайв, звено и шоссе.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		47. Джайв, «уголок»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
17	19.12.16-25.12.16	48. Джайв, отработка ритма.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		49. Повтор всех танцев, пройденных ранее.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		50. Джайв ,фолловей.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная

						проверка.
18	26.12.16-01.01.17	51. Джайв, смена рук за спиной	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		52. Джайв, американский спин.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		53. Джайв, соединение композиции	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
	02.01.17-08.01.17	Государственные праздники				
19	09.01.17-15.01.17	54. Самба, изучение вольт	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		55. Самба, изучение вольт	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		56. Соединение композиции по танцу самба.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
20	16.01.17-22.01.17	57. Соединение композиции по танцу самба	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		58. Соединение композиции по танцу джайв.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		59. Самба, левый поворот.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
21	23.01.17-29.01.17	60. Самба, корта-джака и закрытые роки.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		61. Самба, корта-джака и закрытые роки.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		62. Квикстеп, «локи»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
22	30.01.17-05.02.17	63. Смена композиции в квикстепе.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.

		64. Квикстеп. «Пивот» поворот и натуральный поворот с хезитейшн.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		65. Повтор всех танцев	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
23	06.02.17-12.02.17	66. Повтор всех танцев	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		67. Мини –конкурс в подгруппах	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		68. Работа спины в танце квикстеп.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
24	13.02.17-19.02.17	69. Спуски и подъемы в танце квикстеп.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		70. Открытое занятие.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		71. Технические аспекты в танце медленный вальс.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
25	20.02.17-26.02.17	72. Постановка корпуса и плотная стойка.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		73. Танцевание на выносливость.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		74. Медленный вальс «перемена хезитейшн»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
26	27.02.17-05.03.17	75. Джайв, техническая проработка.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		76. Джайв работа стоп и коленей.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		77. Джайв работа стоп и коленей	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.

27	06.03.17- 12.03.17	78. Ча-ча-ча проверка знаний по фигурам и техническим действиям.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		79. Прогон всей программы.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		80. Джайв перемена мест слева направо и справа налево	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
28	13.03.17- 19.03.17	81. Джайв линк рок и медленный променадный ход.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		82. Работа ног в ча-ча-ча	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		83. Ча-ча-ча Выделение счета «раз»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
29	20.03.17- 26.03.17	84. Прогон всех танцев.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		85. Квикстеп, ритмический рисунок.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		86. Вальс перемена хезитейшн	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
30	27.03.17- 02.04.17	87. Вальс соединение композиции заново.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		88. Вальс. Постановка показательной композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		89. Вальс. Постановка показательной композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
31	03.04.17- 09.04.17	90. Вальс. Постановка показательной композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		91. Вальс. Постановка показательной композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.

		92. Вращения шене.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
32	10.04.17-16.04.17	93. Вращения. Поворот на 3-х шагах.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		94. Вращения . Поворот в прыжке.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		95. Повтор ранее пройденного материала	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
33	17.04.17-23.04.17	96. Квикстеп. Натуральный поворот и спин поворот.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		97. Квикстеп. Натуральный поворот и спин поворот.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		98. Повтор вращений.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
34	24.04.17-30.04.17	99. Танцевальные игры	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		100. Прогон всех танцев	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		101. Игра на составление композиции в танце ча-ча-ча.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
35	01.05.17-07.05.17	102. Четкое и акцентированное танцевание танца самба	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		103. Постановка спины и рук в самба	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		104. Резкость в самбе	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
36	08.05.17-14.05.17	105. Резкость и скорость ча-ча-ча	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.

		106. Повтор всех танцев	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		107. Повтор всех танцев	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
37	15.05.17-21.05.17	108. Показательная композиция в джайве.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		109. Показательная композиция в джайве	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		110. Показательная композиция в джайве.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
38	22.05.17-28.05.17	111. Четкое и акцентированное танцевание танца самба	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		112. Четкое и акцентированное танцевание танца самба.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		113. Ча-ча-ча, ритмические акценты.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
	29.05.17-31.05.17	114. Открытое занятие	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		Итого по программе: 114 занятий				

Этап III

№	Дата	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	01.09.16-04.09.16	1. Вводное занятие	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		2. Танец самба. Виски.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
2	05.09.16-11.09.16	3. Танец ча-ча-ча ,повтор	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная

						проверка.
		4. Вальс медленный. Маленькие квадраты.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		5. Вальс медленный большие квадраты .	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
3	12.09.16- 18.09.16	6. Ча-ча-ча резкость ног в тайм степе.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		7. Вальс, непрерывность и плавность.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		8. Вальс ,упражнения для сильной спины.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
4	19.09.16- 25.09.16	9. Самба ,пружинки, отработка.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		10. Самба, стационарный ход самбы.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		11. Самба, соединение композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
5	26.09.16- 02.10.16	12. Ритмические задачи в танце ча-ча-ча и самба	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		13. Мини конкурс в подгруппах.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		14. Повторение всех танцев.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
6	03.10.16- 09.10.16	15. ча-ча-ча рука в руке.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		16. ча-ча-ча спот поворот, понятие 3-х точек.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		17. ча-ча-ча «ключка»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная

						проверка.
7	10.10.16-16.10.16	18. ча-ча-ча «3 чача» вперед и назад.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		19. Вальс правый поворот	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		20. Вальс правый поворот.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
8	17.10.16-23.10.16	21. Вальс соединение правого поворота и перемены.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		22. Вальс левый поворот.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		23. Самба ,композиция.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
9	24.10.16-30.10.16	24. Самба ,композиция.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		25. Самба ,композиция.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		26. Ча-ча-ча, «закрытый волчок».	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
10	31.10.16-06.11.16	27. Ча-ча-ча «хоккейная клюшка»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		28. Работа бедер в танце Ча-ча-ча и чамба.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		29. Постановка корпуса в танце Ча-ча-ча и самба.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
11	07.11.16-13.11.16	30. Постановка корпуса в танце медленный вальс, плотная стойка.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		31. Повтор всех танцев.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная

						проверка.
		32. Повтор всех танцев.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
12	14.11.16-20.11.16	33. Работа коленей в танце самба	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		34. Работа стоп и коленей в танце самба и Ча-ча-ча	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		35. Открытое занятие.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
13	21.11.16-27.11.16	36. Квикстеп, четвертной поворот.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		37. Квикстеп, прогрессивное шоссе	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		38. Квикстеп, разнообразие ритмических рисунков.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
14	28.11.16-04.12.16	39. Вальс, левый поворот.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		40. Вальс, соединение композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		41. Вальс, соединение композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
15	05.12.16-11.12.16	42. Вальс, соединение композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		43. Вальс, соединение композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		44. Мини конкурс по вальсу в подгруппах.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
16	12.12.16-18.12.16	45. Джайв, основное движение.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная

						проверка.
		46. Джайв, звено и шоссе.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		47. Джайв, «уголок»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
17	19.12.16-25.12.16	48. Джайв, отработка ритма.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		49. Повтор всех танцев, пройденных ранее.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		50. Джайв ,фолловой.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
18	26.12.16-01.01.17	51. Джайв, смена рук за спиной	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		52. Джайв, американский спин.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		53. Джайв, соединение композиции	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
	02.01.17-08.01.17	Государственные праздники				
19	09.01.17-15.01.17	54. Самба, изучение вольт	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		55. Самба, изучение вольт	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		56. Соединение композиции по танцу самба.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
20	16.01.17-22.01.17	57. Соединение композиции по танцу самба	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		58. Соединение композиции по танцу джайв.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.

		59. Самба, левый поворот.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
21	23.01.17-29.01.17	60. Самба, корта-джака и закрытые роки.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		61. Самба, корта-джака и закрытые роки.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		62. Квикстеп, «локи»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
22	30.01.17-05.02.17	63. Смена композиции в квикстепе.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		64. Квикстеп. «Пивот» поворот и натуральный поворот с хезитейшн.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		65. Повтор всех танцев	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
23	06.02.17-12.02.17	66. Повтор всех танцев	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		67. Мини –конкурс в подгруппах	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		68. Работа спины в танце квикстеп.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
24	13.02.17-19.02.17	69. Спуски и подъемы в танце квикстеп.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		70. Открытое занятие.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		71. Технические аспекты в танце медленный вальс.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
25	20.02.17-26.02.17	72. Постановка корпуса и плотная стойка.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.

		73. Танцевание на выносливость.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		74. Медленный вальс «перемена хезитейшн»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
26	27.02.17-05.03.17	75. Джайв, техническая проработка.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		76. Джайв работа стоп и коленей.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		77. Джайв работа стоп и коленей	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
27	06.03.17-12.03.17	78. Ча-ча-ча проверка знаний по фигурам и техническим действиям.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		79. Прогон всей программы.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		80. Джайв перемена мест слева направо и справа налево	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
28	13.03.17-19.03.17	81. Джайв линк рок и медленный променадный ход.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		82. Работа ног в ча-ча-ча	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		83. Ча-ча-ча Выделение счета «раз»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
29	20.03.17-26.03.17	84. Прогон всех танцев.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		85. Квикстеп, ритмический рисунок.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		86. Вальс перемена хезитейшн	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.

30	27.03.17-02.04.17	87. Вальс соединение композиции заново.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		88. Вальс. Постановка показательной композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		89. Вальс. Постановка показательной композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
31	03.04.17-09.04.17	90. Вальс. Постановка показательной композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		91. Вальс. Постановка показательной композиции.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		92. Вращения шене.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
32	10.04.17-16.04.17	93. Вращения. Поворот на 3-х шагах.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		94. Вращения . Поворот в прыжке.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		95. Повтор ранее пройденного материала	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
33	17.04.17-23.04.17	96. Квикстеп. Натуральный поворот и спин поворот.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		97. Квикстеп. Натуральный поворот и спин поворот.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		98. Повтор вращений.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
34	24.04.17-30.04.17	99. Танцевальные игры	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		100. Прогон всех танцев	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.

		101. Игра на составление композиции в танце ча-ча-ча.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
35	01.05.17-07.05.17	102. Четкое и акцентированное танцевание танца самба	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		103. Постановка спины и рук в самба	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		104. Резкость в самбе	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
36	08.05.17-14.05.17	105. Резкость и скорость ча-ча-ча	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		106. Повтор всех танцев	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		107. Повтор всех танцев	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
37	15.05.17-21.05.17	108. Танец самба, работа прессы.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		109. Сильная спина в танце ча-ча-ча	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		110. Венский вальс правый поворот	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
38	22.05.17-28.05.17	111. Венский вальс правый поворот	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		112. Повтор всех фигур танца самба	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		113. Работа поясницы в танце самба	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
	29.05.17-31.05.17	114. открытое занятие	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.

		Итого по программе: 114 занятий				

Приложение № 2. Дидактические материалы

Материалы, задания, упражнения, используемые при освоении программы.

1. Музыкальная азбука.

Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Счет. Ритм музыки. Темп музыки. Прослушивание мелодий различного характера. Просчитывание мелодии вслух. Прохлопование ритма. Построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях. Музыкальный размер. Сильная доля. Музыкальное прослушивание для создания ритмического и танцевального образа.

2. Элементы классического танца.

Азы классического танца. Постановка корпуса. Позиции рук. Позиции ног.

I – port de bras. Allegro: pas sauté по VI и I позиции. Припарасьон.

Battements tendus с I позиции в сторону, вперед, назад на 2 т. 4/4; затем 1 т. 4/4. Demi – plie в I и II позиции. Battements tendus jete I позиции по 1 т. 4/4.

Relive по I и II позиции. Demi plie по V и IV позиции. Battements tendus Rond de jambe par terre en dehors et en dedans. I; II; III – port de bras. Temps lie par terre вперед, назад. Temps lie par terre avec port de bras (с перегибом корпуса назад и в сторону). Полуповороты на двух ногах в V позиции с переменной ног. Упражнение на вращение (Шене, Балятэ, Держать точку)

Allegro: Temps soute по I; II; V позициям. Pas echarpe на II позиции. Pas balance. Pas de basgue вперед. 4 и 5 port de bras в V позиции. Temps lie par terre avec port de bras (с перегибом корпуса назад и в сторону). Полуповороты на двух ногах в V позиции с переменной ног. Temps saute по IV позиции. Pas

assemble. Pas echarpe на II и IV позицию с окончанием на одну ногу. Pas glissade в сторону, вперед и назад. Petit pas chasse во всех направлениях. Sissoune fermee во всех направлениях. Temps leve в позах I и II arabesques (сценический sissonne) и т.д.

3. Детские танцы.

Детские игровые танцы, постановочные. Часто в танцах используются любимые детские сказочные герои. Элементы танца простые. Тренировочные элементы. На простых движениях отрабатывается музыкальная грамотность, координация. Азы танца. Изучаются: вару-вару, полька, гномики, морячки, веселая компания и т.д.

4. Элементы спортивного бального танца

Основные элементы. Характерные различия танцев друг от друга.

Европейская программа:

Медленный вальс: закрытые перемены (с ПН, с ЛН), Правый поворот, Левый поворот, проходящие перемены назад.

Полька : набор фигур не ограничен

Латиноамериканская программа:

Ча-ча-ча : основное движение, тайм-степ, нью-йорк, спот повороты, рука в руке, лок ча-ча-ча, три ча-ча, поворот партнерши под рукой вправо и влево, кросс –бейзик.

Самба: основное движение, поступательное основное движение, виски самбы вправо и влево, променадный ход, стационарные ходы самбы и т.д. (список фигур разрешенный Московской Федерацией Танцевального Спорта на данном этапе).

Джайв: основное движение, фоллзвей троувэй, стоп-энд-гоу, линк-рок, смена мест слева направо, основной ход (Step-Tap, TapStep).

Освоение основных элементов. Характерные различия и особенности изучаемых танцев.

Европейская программа:

Медленный вальс: усложнение изученных элементов, изучение новых элементов: виск, поступательное шассе, шассе из ПП, правый спин-поворот, лок степ, перемена- хезитейшн, внешняя перемена и т.д. (список фигур разрешенный МФТС)

Венский вальс: правый поворот, перемена с ПН, перемена с ЛН.

Квикстеп: четвертной поворот, шассе, лок-степ, типл-шассе, правый поворот с хезийтешн, правый поворот и лок-степ назад.

Латиноамериканская программа:

Самба: усложнение изученных элементов, изучение новых элементов: крисс кросс, вольта с продвижением, вольтовы спот-поворот и т.д. (правила МФТС)

Ча-ча-ча: усложнение изученных элементов, изучение новых элементов: веер, алемана, плечо к плечу, клюшка, турецкое полотенце.

Джайв: усложнение изученных элементов, изучение новых элементов: ветряная мельница, американский спин, смена рук за спиной и т.д.

5. Танцевальная импровизация.

Передать музыкальный характер. Эмоциональная составляющая импровизации.

Передать музыкальный характер. Соединения дыхания с движениями. Эмоциональная составляющая импровизации. Отображения образа в сюжетных танцевальных комбинациях. Соединение изученных стилей. Передача темы танца.

6.Общеразвивающие упражнения.

Ритмическая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Упражнения с предметами и без предметов (скакалка). Упражнения на выносливость (бег, прыжки и т.д.). Упражнения на координацию. Комплекс начинается с головы: шея, плечи, руки, пальцы, корпус (повороты, наклоны), бедра, ноги, стопы, прыжки, упражнения на равновесие.

1. Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений:

- упражнения для овладения полным дыханием;
- для овладения смешанным типом дыхания;
- для развития носового дыхания.

2. Корректирующие упражнения – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению отклонений опорно-двигательного аппарата. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации. Коррекция обеспечивается также строго ограниченным воздействием мышечной тяги на патологически измененный участок опорно-двигательного аппарата.

1) Упражнения для формирования естественного мышечного корсета:

- упражнения для укрепления поверхностных мышц спины;

- упражнения для глубоких мышц спины;
- упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;
- для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;
- для укрепления прямых и косых мышц живота;
- для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д.

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямохождения (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямохождения (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи). Упражнения для укрепления “мышечного корсета” целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтами.

2) Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя):

- для растягивания мышц шеи и затылка;
- мышц спины и пресса;
- мышц грудной клетки;
- мышц, участвующих в боковых наклонах туловища;
- мышц рук и ног.

3) Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.):

- упражнения, вытягивающие позвоночник;
- для растягивания мышц груди в положении сидя;
- упражнения в самовытяжении.

4) Тренировка основных исходных положений.

5) Упражнения на развитие “мышечно-суставного чувства” (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

6) Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

3. Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата и позных реакций. Они выполняются при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах и т. д. Эти упражнения так же способствуют улучшению координации движений, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки.

7. Партерная гимнастика.

Упражнение на коврике. Упражнение на гибкость, велосипед, растяжка, бабочка, лодочка, мостик, березка, столик. Описание некоторых упражнений из комплекса:

1 . В упоре сидя сзади, спина прямая, ноги прямые, носки на себя, делаем глубокий вдох, на выдохе ложимся на ноги и лежим, ноги остаются прямыми, руками держимся за пятки, спина прямая.

2. В упоре сидя сзади, спина прямая, ноги как можно шире, наклон к одной ноге, потом к другой и потом стараемся грудью лечь на пол и полежать, ноги не сгибать, носки вытянуты.

3. Поза бабочки, спина прямая, стопы сомкнуты, колени в разные стороны, коленями как крыльями, в области внутренних поверхностей бедер должно появиться натяжение.

4. Поза также, одну ногу поднимаем вверх и выпрямляем, руки в замке держат стопу, поочередно правую и левую ногу.

5. Лежа на спине, одну ногу к себе, обе ноги прямые. Поочередно потянуть к себе правую, затем левую ногу.

6. Из положения сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, из положения сидя, переходим в положении столик, и удерживаем себя, ноги согнуты в коленях, поднятие бедер вверх.

7. Упражнение на коврике. Упражнение на гибкость, велосипед, растяжка, бабочка, лодочка, мостик, березка, столик. Описание некоторых упражнений из комплекса:

- В упоре сидя сзади, спина прямая, ноги прямые, носки на себя, делаем глубокий вдох, на выдохе ложимся на ноги и лежим, ноги остаются прямыми, руками держимся за пятки, спина прямая.

- В упоре сидя сзади, спина прямая, ноги как можно шире, наклон к одной ноге, потом к другой и потом стараемся грудью лечь на пол и полежать, ноги не сгибать, носки вытянуты.

- Поза бабочки, спина прямая, стопы сомкнуты, колени в разные стороны, коленями как крыльями, в области внутренних поверхностей бедер должно появиться натяжение.

- Поза также, одну ногу поднимаем вверх и выпрямляем, руки в замке держат стопу, поочередно правую и левую ногу.

- Лежа на спине, одну ногу к себе, обе ноги прямые. Поочередно потянуть к себе правую, затем левую ногу.

- Из положения сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, из положения сидя, переходим в положении столик, и удерживаем себя, ноги согнуты в коленях, поднятие бедер вверх.

- Мостик из положения лежа
 - Из мостика поочередное поднятие ног наверх, нога прямая, носок вытянут
 - Из положения лежа на спине, переход в положение Березка
 - Из положение березка, поочередное опускание ног за голову
8. «Кошечка». Из положения стоя на четвереньках – опускание и поднятие голову с прогибанием в поясничном отделе с последующем разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника.
9. «Колечко». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед – медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув голову назад. Задача носками дотронуться до головы.
10. «Лодочка». Из положения лежа на животе , руки вытянуть вперед и поднять, а также поднять голову , грудь и ноги, все одновременно, и зафиксировать положение, покачаться как лодочка.
- 11.«Корзинка». Из положения лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руками взять за стопы, и поднять корпус и ноги, удержать позу.
12. «Маятник». Из положения лежа на спине, руки в стороны. Поднять ноги под углом 90° и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять вверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч от пола.

8. Развивающие игры.

Игры разной направленности. Игры на выносливость: «Белые медведи».

На внимание «Кошки - мышки». На координацию «Цапля и зайцы». На развитие творческой способности «Угадай кто?».

Игры разной направленности.

«Вспомни всё»

Цель игры:

- 1.Закрепление пройденного материала
- 2.Координирование позиций ног и рук

Игра с хореографическим уклоном. Направленную на закрепление основных позиций рук и ног. Играющие встают в одну линию (шеренгу), ведущий даёт задание. Например, 2-ая позиция ног, третья рук, и ведет счет до 2-х. За это время дети должны принять правильную позицию, кто встал правильно делает шаг вперед, кто не успел или сделал не правильно остается на месте. Выигрывает тот ребенок, который первый дойдет до финиша.

«День и ночь»

Цель игры:

- 1.Самостоятельно менять движение в соответствии со сменой музыкальных фраз;

2. Четко реагировать на начало и окончание музыки;

3. Творчески использовать знакомые танцевальные движения.

Описание: Ведущий включает музыку, играющие с началом музыки должны начать танцевать в соответствии музыки, они должны подобрать знакомые движения, когда ведущий выключает музыку, дети должны замереть, кто не успел, тот проиграл и садится, остальным включается второй отрывок, задание остается прежним и т.д.

«Повтори»

Преподаватель показывает подряд несколько элементов (движений) из разных танцев, которые уже прошли. Затем он вызывает любого игрока и просит его показывать то, что он показывал. Если ученик справился с заданием – становится водящим, если нет – ему присваивается 1 штрафное очко. В конце подсчитываются у кого меньше штрафных очков.

Игру можно усложнить – при вызове игрока, попросить его, чтобы он показал движения в обратном порядке.

9. Тестирование.

Тестирование физических качеств и танцевальных способностей. Тестирование проводится 2 раза в год: в начале года и в конце года. Физические навыки: статическая координация (равновесие), статическая координация – поза Ромберга, динамическая координация, активная гибкость позвоночника, эластичность мышц, динамическая сила мышц нижних конечностей, выносливость, эластичность мышц (растяжка), сила мышц нижних конечностей. Тестирование танцевальных способностей: танцевальная импровизация, ритмическое эхо, тест на память, сила ритма, тест на внимание, тест на координацию.