

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 7»  
г. Щекино Тульской области

Согласована

Заместитель

директора по УВР

\_\_\_\_\_ Баранова С.Н.

29 августа 2022 г.

Утверждаю

Директор

\_\_\_\_\_ Л.Н. Сидоркина

приказ №97

от 01 сентября 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Спортивные бальные танцы»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 -15 лет

Срок реализации: 2 года.

Составитель: Олейник Ю.Б.

( педагог дополнительного образования)

г. Щекино  
2022 год

## Пояснительная записка

Спортивные бальные танцы - это прекрасное сочетание спорта и искусства.

Спортивные бальные танцы очень популярны во всем мире. В России в настоящее время спортивные бальные танцы являются самым массовым видом спорта среди детей и молодежи.

Исполнители спортивных бальных танцев могут показать свои способности в различных видах соревнований как в личном, так и в командном зачёте, проявить себя в различных конкурсах и фестивалях, в концертных программах (ансамбли, индивидуальная программа). Спортивные бальные танцы - очень зрелищный вид выступлений.

Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность:

- укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни;
- познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран;
- повышать культуру поведения;
- развивать творческие способности по дизайну танцевальных костюмов и причесок;
- развивать творческие танцевальные способности;
- совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях;
- быть членом танцевально-спортивного клуба, коллектива единомышленников, участвовать в командных соревнованиях и выступлениях, клубных мероприятиях, развивать свое чувство коллективизма и взаимопомощи.

### ***Направленность программы***

Предлагаемая программа кружка «Спортивные бальные танцы» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как предполагает изучение материала, относящегося к спортивной деятельности. Также **отличительной особенностью данной программы** является то, что она несёт художественно-эстетическую направленность, так как она направлена на:

- овладение пластикой тела;
- пробуждение чувства красоты и желания выразительно и эмоционально исполнять танцевальные движения или композиции под музыку.

Рабочая программа обучения спортивному бальному танцу помогает детям выразить себя в музыке и танце посредством жестов и пластики и разработана на основе:

1. Образовательной программы – «В Санкт-Петербурге танцевальным ассамблеям быть!» *Физкультурно-спортивная направленность (2004).*

2. Образовательной программы «В мире спортивного танца». Программа стала Лауреатом VII Всероссийского конкурса авторских образовательных программ. *Физкультурно-спортивная направленность.*

3. Образовательной программы – «Магия ритма, танца и пластики». *Физкультурно-спортивной направленности (2008).* Педагоги ДО ГОУ СОШ № 138 - Антонина Юрьевна и Алексей Александрович Юрасовы. Категория высшая. Образование – спортивное высшее.

### ***Актуальность программы***

Перед дополнительным образованием детей стоит задача по всестороннему удовлетворению потребностей государства, общества и граждан за рамками общего среднего образования. Программа по изучению спортивных бальных танцев дополняет и расширяет сферу дополнительных образовательных услуг.

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Занятия спортивными бальными танцами помогут детям в будущем, кем бы они ни стали и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. А получив хореографические навыки, наши воспитанники начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

### ***Педагогическая целесообразность***

Проводя занятия по спортивным бальным танцам, необходимо учитывать желания детей, их физические возможности. Такие занятия

должны приносить детям радость, пробуждать в них желание общаться с музыкой, развивать творческие способности.

Планируя занятия, необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста, специфику восприятия музыки.

### ***Цели программы:***

Приобщить ребенка к миру музыки и танцев. Воспитать любовь и интерес к предмету. Развить творческие способности у ученика. Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, эстетического развития. Обучить основам этикета и красивым манерам.

### ***Задачи программы:***

- Развить музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.
- Развить умение ритмично двигаться, воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы.
- Развить осанку, красивую походку, пластичность движений, уверенность в себе на основе занятий хореографией.
- Обучить самостоятельно ставить танцевальные вариации с использованием сначала базовых шагов, затем сложных элементов.
- Формировать навыки исполнения танца под фонограмму.
- Развить у ребят стремление к качественному и эмоциональному исполнению танца.
- Воспитать культуру поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Программа обучения спортивным бальным танцам рассчитана на детей возраста от 7-15 лет. В каждом разделе конкретизируются задачи курса, дается их содержание. Учитывая разные психофизические особенности детей от 7 до 15 лет, усвоение практически одинаковых тем по спортивным бальным танцам идет по-разному. Поэтому занятия проходят в комбинированной форме, старшие подростки не только являются членами кружка, но и ведут активную волонтерскую работу в рамках кружка и вне его.

## **Сроки реализации программы**

Программа «Спортивный балльный танец» рассчитана на 2 года обучения. Занятия предполагают определенную динамичную последовательность в приобретении знаний, умений и навыков, а также соблюдение специфических рамок обучения и ритмичности нагрузки.

## **Этапы реализации программы**

### **1 этап:**

знакомство с хореографическими терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног;

обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений; работа с образами;

партерная гимнастика (упражнения на гибкость и растяжку);

обучение базовым элементам джаза, аэробики;

**2 этап:** разучивание танцевальных движений;

**3 этап:** составление и разучивание танцевальных композиций;

**4 этап:** подготовка конкурсных номеров.

## **Формы и режим занятий**

Численность ребят в группе – 30 человек.

Занятия по программе проходят в двух группах. Первая группа предназначена для детей младшего школьного возраста (1-2 класс) - занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, 108 часов в год. Вторая группа предназначена для детей младшего подросткового возраста (3-6 класс) – занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, 108 часов в год.

Занятия построены на принципе овладения детьми основными элементами хореографии танцев. Группы подбираются в зависимости от степени усвоения ребенком программы.

Форма занятий – групповая, практическая.

## **Формы занятий**

Наиболее значимой формой обучения при реализации программы являются практические занятия (тренировки, конкурсы, самостоятельные практики). Но также помимо практических широко используются и

теоретические занятия. Во время этих занятий способами лекции или беседы у обучающихся формируются теоретические знания и устанавливаются связи между ними.

**К материально - техническим условиям реализации программы относятся:**

- наличие достаточно большого помещения (паркетный зал) для практических занятий спортивными бальными танцами;
- наличие аппаратуры, дисков с музыкой различных стилей для обеспечения минимальных звуковых эффектов;
- наличие зеркал для осуществления детьми самоконтроля;
- наличие ковриков и хореографического «станка».

**Каждое занятие состоит из следующих частей:**

- разминка;
- партерная гимнастика;
- показ и разучивание новых танцевальных движений;
- практическая отработка уже разученных элементов и танцев.

Результатом занятий становится составление танцевальных композиций и самостоятельное исполнение танца учащимися.

Теория излагается по ходу практических занятий во избежание нервных перегрузок воспитанников.

В период подготовки конкурсного или концертного номера, помимо групповых, проводятся также индивидуальные занятия с обучающимися.

Для занятий у детей должна быть форма, которая не стесняла бы их движений и отвечала бы эстетическим требованиям. Для девочек: юбки выше колена (только не джинсовые), красивые блузки, купальники или футболки, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), а в последствии - специальные танцевальные туфли, белые носки, волосы должны быть убраны в пучок. Для мальчиков: брюки, шорты до колен, светлые футболки или рубашки, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), а в последствии - специальная танцевальная обувь.

## Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу года обучения дети должны:

- сформировать стойкий интерес к танцевальному искусству;
- овладеть выразительным языком жестов, основами актёрского мастерства, навыками профессионального исполнения танцевальных движений и спортивных элементов;
- четко представлять, что такое спортивные бальные танцы, из чего они состоят, сколько программ, сколько танцев составляют спортивные бальные танцы.
- легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, знать как проходит линия танца и т.д;
- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, овладеют основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
- самостоятельно исполнять выученные танцевальные элементы.

Хорошей проверкой результативности обучения является самостоятельное исполнение воспитанниками танцевальных номеров без помощи учителя, различные конкурсы и концерты.

Результатом деятельности педагога по спортивным бальным танцам является опыт успешного участия детей в различных праздниках и конкурсах, который в дальнейшем помогает им в самореализации и адаптации в обществе.

Станет ли этот курс основой профессиональной ориентации, покажет время. Важно, что в процессе занятий спортивными бальными танцами у ребят развиваются творческие способности, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию и дальнейшей самореализации.

**Входного** контроля как такового не осуществляется. К занятиям допускаются дети любого возраста и любой комплекции. Главным критерием служит желание детей заниматься спортивными бальными танцами.

**Текущий** контроль осуществляется в ходе открытых уроков в присутствии родителей и соревнований (конкурсов), которые проходят каждую неделю.

**Итоговый** контроль проводится по итогам прохождения курсов обучения в виде концертов и праздников, проводимых объединением.

### **Формы подведения итогов**

Итоги образовательного процесса подводятся в конце каждого года. Наиболее приемлемой и показательной формой подведения итогов обучения детей по программе «Спортивные бальные танцы» является их участие в открытых уроках, конкурсных и концертных мероприятиях.



## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	2		Тест.
2	Вводное занятие	2		2	
3	Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы	8	4	4	Устный фронтальный опрос.
4	Ориентирование в зале	4	2	2	Игра.
5	Разминка	16	2	14	Разминка. Готовность обучающегося к выполнению физической нагрузки
6	Общесфизическая подготовка (в т.ч. хореография)	10	2	8	Вариация из упражнений направленная на координацию, равновесие и выносливость
7	Партерная гимнастика (растяжка)	16	2	14	Вариация из упражнений на растяжку, подвижность связок и суставов.
8	Ритмичность, музыкальность, музыкальный размер танцев	11	5	6	Танец, самостоятельное задание.
9	Танцевальные элементы	10	4	6	Небольшая композиция с использованием

					ием танцевальных элементов
10	Обучающие танцы	4		4	Танец
11	Танцы европейской программы	10	2	8	Танец
12	Танцы латиноамериканской программы	11	2	9	Танец
13	Актерское мастерство	2	1	1	Творческое задание
14	Итоговые занятия	2		2	
	<b>ИТОГО:</b>	108	28	80	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября		36	108	3 раза в неделю по часу
2 год	1 сентября		36	108	3 раза в неделю по часу

## Содержание обучения

**1. Знакомство с техникой безопасности** (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.

**2. Вводное занятие.** Экскурс в историю спортивных бальных танцев. Задачи на учебный год.

**3. Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы.**

Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот».

Латиноамериканская программа: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Пасадобль», «Джайв».

**4. Ориентирование в зале.**

- построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;
- понятие линии танца, как проходит линия танца.

**5. Разминка.**

-положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений.

-упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;

-упражнения для корпуса и бедер;

-упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

-упражнения для развития плавности движений рук;

**6. Общефизическая подготовка. Хореография.**

-знакомство с хореографическими терминами.

-тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);

-силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);

-развитие быстроты выполнения элементов

-знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-6);

-классическая хореография.

## **7. Партерная гимнастика (растяжка).**

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);
- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);
- «Лягушка» (развитие выворотности бедра);
- шпагат (подготовительное упражнение);
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя).

## **8. Музыкальность, ритм.**

- понятия ритм и музыкальность;
- упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

## **9. Танцевальные элементы**

- разучивание простейших учебных танцевальных элементов («шаг-приставка-шаг-точка», «Ладушки»);
- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);
- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног.

## **10. Обучающие танцы.**

- танец «Классики»;
- танец «Полька».

### **1. Танцы европейской программы.**

#### *Танец «Медленный Вальс»*

- положение корпуса для танца «Медленный Вальс»;
- позиция в ногах в европейских танцах, в т.ч. в танце «Медленный Вальс»;
- «учебная» и «конкурсная» позиции в руках в «Медленном Вальсе»;
- фигура «маленький квадрат»;
- спуски и подъемы в «Медленном Вальсе»;
- фигура «перемены»;
- фигура «большой квадрат» (правый) и «левый квадрат»;
- танцевание в паре, положение корпуса по отношению к друг другу, позиция в руках, движение в паре;

### **12. Танцы латиноамериканской программы.**

#### *Танец «Ча-ча-ча»*

- положение корпуса для танца «Ча-ча-ча»;
- позиция в ногах в латиноамериканских танцах, в т.ч. в танце «Ча-ча-ча»;
- позиция в руках «лодочка»;
- упражнения для наступания с носка в латиноамериканских танцах
- фигура «шоссе», «таймстэп»;
- фигура «основной ход»;
- фигура «нью-йорк»;
- танец «Ча-ча-ча» в парах
- фигура «два шага локстэп» по кругу по линии танца.

## Календарно – тематическое планирование

### 1 группа

№ п\п	Темазанятий	Кол-вочасов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	По плану	По факту	
1	Вводный инструктаж по ТБ	1				
2	Изучение танца «Ча-ча-ча»		1			
3	Повторение танца «Ча-ча-ча»		1			
4	Повторение танца «Ча-ча-ча»		1			
5	Изучение танца «Самба»		1			
6	Повторение танца «Самба»		1			
7	Повторение танца «Самба»		1			
8	Изучение Танца «Медленный вальс»		1			
9	Повторение танца «Медленный вальс»		1			
10	Повторение танца «Медленный вальс». Разучивание новых элементов танца «Ча-ча-ча»		1			
11	Разучивание новых элементов танца «Ча-ча-ча»		1			
12	Разучивание новых элементов танца «Ча-ча-ча»		1			
13	Разучивание новых элементов танца «Ча-ча-ча»		1			

	ча»					
14	Разучивание новых элементов танца «Ча-ча-ча». Постановка позиций рук в танце «Ча-ча-ча»		1			
15	Постановка позиций рук в танце «Ча-ча-ча»		1			
16	Постановка позиций рук в танце «Ча-ча-ча»		1			
17	Постановка позиций рук в танце «Ча-ча-ча». Постановка положения корпуса и бедер в танце «Ча-ча-ча»		1			
18	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Ча-ча-ча»		1			
19	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Ча-ча-ча»		1			
20	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Ча-ча-ча». Отработка элементов танца «Ча-ча-ча»		1			
21	Прогон программы		1			
22	Отработка элементов танца «Ча-ча-ча»		1			
23	Отработка позиций рук в танце «Ча-ча-ча»		1			
24	Прогон Программы		1			
25	Отработка положения корпуса и бедер в танце «Ча-ча-ча»		1			
26	Отработка элементов		1			

	танца «Ча-ча-ча»					
27	Прогон программы		1			
28	Отработка элементов танца «Ча-ча-ча».  Разучивание новых элементов танца «самба»		1			
29	Разучивание новых элементов танца «самба»		1			
30	Прогон программы		1			
31	Разучивание новых элементов танца «самба»		1			
32	Разучивание новых элементов танца «самба»		1			
33	Прогон программы		1			
34	Разучивание новых элементов танца «самба».  Постановка позиций рук в танце «самба»		1			
35	Постановка позиций рук в танце «самба»		1			
36	Прогон программы		1			
37	Постановка позиций рук в танце «самба»		1			
38	Постановка позиций рук в танце «самба».  Постановка положения корпуса и бедер в танце «самба»		1			
39	Прогон программы		1			
40	Постановка положения		1			



	корпуса и бедер в танце «самба»					
41	Постановка положения корпуса и бедер в танце «самба»		1			
42	Прогон программы		1			
43	Постановка положения корпуса и бедер в танце «самба». Отработка элементов танца «самба»		1			
44	Отработка элементов танца «самба»		1			
45	Прогон программы		1			
46	Отработка позиций рук в танце «самба»		1			
47	Отработка положения корпуса и бедер в танце «самба»		1			
48	Прогон программы		1			
49	Отработка элементов танца «самба»		1			
50	Прогон программы		1			
51	Отработка элементов танца «самба». Открытый урок		1			
52	Вводный инструктаж по ТБ Повторение программы		1			
53	Прогон программы		1			
54	Разучивание новых элементов танца «медленный вальс»		1			
55	Разучивание новых элементов танца		1			

	«медленный вальс»					
56	Прогон программы		1			
57	Разучивание новых элементов танца «медленный вальс»		1			
58	Постановка позиций рук в танце «медленный вальс»		1			
59	Прогон программы		1			
60	Постановка позиций рук в танце «медленный вальс»		1			
61	Постановка позиций рук в танце «медленный вальс»		1			
62	Прогон программы		1			
63	Постановка положения корпуса в танце «медленный вальс»		1			
64	Постановка положения корпуса в танце «медленный вальс»		1			
65	Постановка положения корпуса в танце «медленный вальс»		1			
66	Отработка элементов танца «медленный вальс»		1			
67	Прогон программы		1			
68	Отработка позиций рук в танце «медленный вальс»		1			
69	Отработка положения корпуса и бедер в танце «медленный вальс»		1			
70	Отработка элементов		1			

	танца «медленный вальс»					
71	Прогон программы		1			
72	Отработка элементов танца «медленный вальс»		1			
73	Разучивание новых элементов танца «Джайв»		1			
74	Прогон программы		1			
75	Разучивание новых элементов танца «Джайв»		1			
76	Разучивание новых элементов танца «Джайв»		1			
77	Прогон программы		1			
78	Разучивание новых элементов танца «Джайв»		1			
79	Постановка позиций рук в танце «Джайв»		1			
80	Прогон программы		1			
81	Постановка позиций рук в танце «Джайв»		1			
82	Постановка позиций рук в танце «Джайв»		1			
83	Прогон программы		1			
84	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Джайв»		1			
85	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Джайв»		1			
86	Прогон программы		1			

87	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Джайв»		1			
88	Прогон программы		1			
89	Отработка элементов танца «Джайв»		1			
90	Отработка элементов танца «Джайв»		1			
91	Прогон программы		1			
92	Отработка элементов танца «Джайв»		1			
93	Отработка позиций рук в танце «Джайв»		1			
94	Прогон программы		1			
95	Отработка положения корпуса и бедер в танце «Джайв»		1			
96	Отработка положения корпуса и бедер в танце «Джайв»		1			
97	Прогон программы		1			
98	Прогон программы		1			
99	Прогон программы		1			
100	Изучение танца «Ча-ча-ча»		1			
102	Повторение танца «Ча-ча-ча»		1			
103	Повторение танца «Ча-ча-ча»		1			
104	Изучение танца «Самба»		1			
105	Прогон программы		1			
106	Прогон программы		1			
107	Прогон программы		1			

108	Итоговое занятие »		1			Показательное выступление
-----	--------------------	--	---	--	--	---------------------------

## 2 группа

№ п\п	Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	По плану	По факту	
1	Вводный инструктаж по ТБ	1				
2	Изучение танца «Ча-ча-ча»		1			
3	Повторение танца «Ча-ча-ча»		1			
4	Повторение танца «Ча-ча-ча»		1			
5	Изучение танца «Самба»		1			
6	Повторение танца «Самба»		1			
7	Повторение танца «Самба»		1			
8	Изучение Танца «Медленный вальс»		1			
9	Повторение танца «Медленный вальс»		1			
10	Повторение танца «Медленный вальс». Разучивание новых элементов танца «Ча-ча-ча»		1			
11	Разучивание новых элементов танца «Ча-ча-ча»		1			
12	Разучивание новых		1			

	элементов танца «Ча-ча-ча»					
13	Разучивание новых элементов танца «Ча-ча-ча»		1			
14	Разучивание новых элементов танца «Ча-ча-ча». Постановка позиций рук в танце «Ча-ча-ча»		1			
15	Постановка позиций рук в танце «Ча-ча-ча»		1			
16	Постановка позиций рук в танце «Ча-ча-ча»		1			
17	Постановка позиций рук в танце «Ча-ча-ча». Постановка положения корпуса и бедер в танце «Ча-ча-ча»		1			
18	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Ча-ча-ча»		1			
19	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Ча-ча-ча»		1			
20	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Ча-ча-ча». Отработка элементов танца «Ча-ча-ча»		1			
21	Прогон программы		1			
22	Отработка элементов танца «Ча-ча-ча»		1			
23	Отработка позиций рук в танце «Ча-ча-ча»		1			
24	Прогон Программы		1			

25	Отработка положения корпуса и бедер в танце «Ча-ча-ча»		1			
26	Отработка элементов танца «Ча-ча-ча»		1			
27	Прогон программы		1			
28	Отработка элементов танца «Ча-ча-ча». Разучивание новых элементов танца «Румба»		1			
29	Разучивание новых элементов танца «Румба»		1			
30	Прогон программы		1			
31	Разучивание новых элементов танца «Румба»		1			
32	Разучивание новых элементов танца «Румба»		1			
33	Прогон программы		1			
34	Разучивание новых элементов танца «Румба». Постановка позиций рук в танце «Румба»		1			
35	Постановка позиций рук в танце «Румба»		1			
36	Прогон программы		1			
37	Постановка позиций рук в танце «Румба»		1			
38	Постановка позиций рук в танце «Румба». Постановка положения корпуса и бедер в танце		1			

	«Румба»					
39	Прогон программы		1			
40	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Румба»		1			
41	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Румба»		1			
42	Прогон программы		1			
43	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Румба». Отработка элементов танца «Румба»		1			
44	Отработка элементов танца «Румба»		1			
45	Прогон программы		1			
46	Отработка позиций рук в танце «Румба»		1			
47	Отработка положения корпуса и бедер в танце «Румба»		1			
48	Прогон программы		1			
49	Отработка элементов танца «Румба»		1			
50	Прогон программы		1			
51	Отработка элементов танца «Румба». Открытый урок		1			
52	Вводный инструктаж по ТБ Повторение программы		1			
53	Прогон программы		1			
54	Разучивание новых		1			



	элементов танца «Танго»					
55	Разучивание новых элементов танца «Танго»		1			
56	Прогон программы		1			
57	Разучивание новых элементов танца «Танго»		1			
58	Постановка позиций рук в танце «Танго»		1			
59	Прогон программы		1			
60	Постановка позиций рук в танце «Танго»		1			
61	Постановка позиций рук в танце «Танго»		1			
62	Прогон программы		1			
63	Постановка положения корпуса в танце «Танго»		1			
64	Постановка положения корпуса в танце «Танго»		1			
65	Постановка положения корпуса в танце «Танго»		1			
66	Отработка элементов танца «Танго»		1			
67	Прогон программы		1			
68	Отработка позиций рук в танце «Танго»		1			
69	Отработка положения корпуса и бедер в танце «Танго»		1			
70	Отработка элементов танца «Танго»		1			
71	Прогон программы		1			

72	Отработка элементов танца «Танго»		1			
73	Разучивание новых элементов танца «Джайв»		1			
74	Прогон программы		1			
75	Разучивание новых элементов танца «Джайв»		1			
76	Разучивание новых элементов танца «Джайв»		1			
77	Прогон программы		1			
78	Разучивание новых элементов танца «Джайв»		1			
79	Постановка позиций рук в танце «Джайв»		1			
80	Прогон программы		1			
81	Постановка позиций рук в танце «Джайв»		1			
82	Постановка позиций рук в танце «Джайв»		1			
83	Прогон программы		1			
84	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Джайв»		1			
85	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Джайв»		1			
86	Прогон программы		1			
87	Постановка положения корпуса и бедер в танце «Джайв»		1			
88	Прогон программы		1			

89	Отработка элементов танца «Джайв»		1			
90	Отработка элементов танца «Джайв»		1			
91	Прогон программы		1			
92	Отработка элементов танца «Джайв»		1			
93	Отработка позиций рук в танце «Джайв»		1			
94	Прогон программы		1			
95	Отработка положения корпуса и бедер в танце «Джайв»		1			
96	Отработка положения корпуса и бедер в танце «Джайв»		1			
97	Прогон программы		1			
98	Прогон программы		1			
99	Открытый урок		1			
100	Изучение танца «Ча-ча-ча»		1			
102	Повторение танца «Ча-ча-ча»		1			
103	Повторение танца «Ча-ча-ча»		1			
104	Изучение танца «Самба»		1			
105	Прогон программы		1			
106	Прогон программы		1			
107	Прогон программы		1			
108	Итоговое занятие »		1			Показательное выступление

## Список литературы

### Использованная литература:

- Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-Петербург, 2015
- Циркова Н.П. В мире бального танца. М, 1998.
- Матяцина А.А. Путешествие в страну “хореография”. М, 2018.
- Горшкова Е.В.Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 2020

### Методическая литература:

- Танцевальный репертуар для школьников. Метод. рекомендации. М, 1983.
- Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 2019.
- Горшкова Е.В.Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 2016

### Рекомендуемая литература.

- Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. М,Феникс, 2021
- Серия книг. Учимся танцевать. Шаг за шагом. М, Попурри ,2015