

Рассмотрено
На заседании Управляющего
Совета Протокол № 1
От 30.08 2017
Председатель
Ю.В. Владимиров Ю.В. Владимиров

Утверждено
Приказом № 3
От 04.09 2017
Директор
Т.Ю. Щипкова Т.Ю. Щипкова

Согласовано
С профсоюзным комитетом
Протокол № 1
От 01.09 2017
Председатель
Н.Б. Стуловская Н.Б. Стуловская

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Москвы «Романовская школа»**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Форма организации образовательной деятельности – кружок

Название кружка – Такт

Уровень программы – ознакомительный

Возраст учащихся – 6-12 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель программы:
Головачева Мария Николаевна,
педагог дополнительного образования

Москва,
2017

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные танцы» соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования 2010 г. и составлена на основе программы «Ритмика и балльные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования 2008 г. При составлении рабочей программы автор использовал образовательную программу дополнительного образования детей "Гармония" (ритмика и пластика на сцене)" (автор-составитель - Никифоров П.А.), а также рабочую программу по курсу внеурочной деятельности «Балльные танцы» для начальной школы.

Ключевые аспекты программы учитывают цели и задачи образовательной программы и программы развития школы.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к структуре основной образовательной программы (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373).

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования и является ознакомительной.

Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации "Об образовании".

- гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, творческого развития;
- содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от национальной, религиозной и социальной принадлежности.

Курс внеурочной интегрированной деятельности «Балльные танцы» рассчитан на работу с детьми младшего и среднего школьного возраста, на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Он посвящён процессу овладения детьми танцевальными движениями с музыкальным сопровождением.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у

учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Актуальность выбора курса

На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние "полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов". Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Одна из задач курса — привить учащимся культуру общения с одноклассниками, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, конкурсов, танцевальных игр и соревнований.

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки на занятиях спортивными бальными, ребенок овладевает двигательными навыками и умениями, приобретает опыт творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения, развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение, способность к импровизации в движении под музыку.

Психолого-педагогические принципы

Программа опирается на развивающую систему, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов:

- а) Личностно-ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности).
- б) Культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой)
- в) Деятельностно-ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика)

Цели и задачи реализации учебного предмета

Целью данной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям
- Развитие интереса к занятиям танцами, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
- Формирование общих представлений о культуре движений
- Формирование культуры общения между собой и окружающими
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Развитие основ музыкальной культуры
- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
- Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
- Развитие умения определять: музыкальные жанры: танец, марш, песня, виды ритмики (танец, игра, упражнение), Понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т. д.). Знать основы музыкальной грамоты (счет, ритм, вступление, сильные и слабые доли такта) и т. д.
- Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

Личностные, межпредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Бальные танцы».

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- межпредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в

движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

«Межпредметные связи»

Программа составлена с учётом реализации меж предметных связей по разделам:

«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия: темп, динамика, "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учиться различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание танцевальных игр и упражнений.

«Физическое воспитание». Самая тесная взаимосвязь прослеживается между танцами и **физкультурой**: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

«Математика». В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" ($1/4$, $2/4$, $3/4$ и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

«История». Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- участие в праздничных программах, концертах,
- участие в межклубных турнирах по спортивным бальным танцам по регионам
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

Обучение детей по программе «Бальные танцы» является ознакомительным и предполагает изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, способствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей, возможности приобщения к прекрасному миру танца. Обогащённое соприкосновением с этим светлым и радостным искусством, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно.

Актуальность

Актуальность данной программы можно подтвердить мыслью, высказанной ещё Сократом: «Танцы - это, прежде всего, упражнения, необходимые для здоровья, способствующие уменьшению веса тела и рассчитанные на формирование гармонии между душой и телом».

Бальные танцы положительно влияют на физическое развитие человека: делают организм выносливым, сильным, здоровым, а тело – красивым, пластичным, гибким. Бальные танцы также воспитывают морально-волевые, эстетические качества: терпение, настойчивость, стремление достичь заданной цели, чувство уверенности в себе, чувство уважения к другим танцорам и своему тренеру, чувство товарищества, ответственность перед партнёром.

Цель и задачи

Цель программы – это содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами танца, основанное на формировании двигательной сферы и создании предпосылок для развития творческой активности детей.

Задачи:

1. Обучающие:

- знакомство с историей и особенностями бального танца;
- знакомство с понятиями и терминологией;
- овладение основными движениями и фигурами бального танца;

- обучение основам музыкальной грамотности;

2. Развивающие:

- развитие общей культуры личности путём приобщения ребёнка к хореографии бального танца;

- развитие двигательных, координационных и музыкальных данных детей;

- развитие воображения через умение сформировать танец на основе простейших танцевальных движений;

3. Воспитывающие:

- формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке;

- формирование навыков творческой деятельности у учащихся, проявляющих увлечённость спортивными танцами.;

4. Специальные:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата ребёнка;

- совершенствование психомоторных способностей детей;

- развитие творческих и созидательных способностей детей;

Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу бальных танцев);

- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;

- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга на танцевальной площадке;

- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Возраст детей.

Бальные танцы не имеют строгих возрастных ограничений. Данная программа предусматривает построение процесса обучения по спирали с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний.

Ожидаемые результаты

- дети с удовольствием посещают занятия по программе, активны на занятиях;
- родители интересуются занятиями детей;
- педагоги активно используют полученные умения детей на различных мероприятиях;
- каждый ребёнок в паре или соло, может осознанно повторить выученные элементы танцев;
- выявление и привлечение способных детей к расширенным и углубленным дополнительным знаниям.

Способы проверки

- 1) открытые занятия для родителей;
- 2) выступления на тематических праздниках в школе и вне ее.
- 3) организация и проведение внутренних танцевальных турниров.
- 4) участие пар и солистов в межклубных турнирах по спортивным бальным танцам разного уровня;
- 5) участие в днях открытых дверей школы.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

30 недел. 2 часа в неделю. 60 часов в год.

ДИСКО ТАНЦЫ: «Замочки», «Ножницы», «Вару-вару»

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ИГРЫ: «Олень», « Большая стирка», « Золотой ключик», «Игра с хлопками», «Макарена», «Буратино»

БЫТОВЫЕ ТАНЦЫ: Полька 1 «Веселый пальчик», 2 «Берлинская полька».

БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ: МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (W) < ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (V), ЧА-ЧА-ЧА (CH), РИТМИЧЕСКИЙ ФОКСТРОТ, БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ (Q).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

На 2016-17уч. год 1 год обучения

Дата проведения	Тема	Количество часов
		Всего
04.10 06.10	Определение танцевальных навыков детей через танец. Игры на знакомую музыку. Танцевальные игры.	1 час 1 час
11.10 13.10	Элементы классической разминки. Разучивание польки «Веселый пальчик». Знакомство с венским вальсом.	1 час 1 час
18.10 20.10	Классическая разминка. Танец - Игра «Макарена» Перестроение по 2 и 4. Танцевальные игры. Пальчиковая гимнастика.	1 час 1 час
25.10 27.10	Разучивание медленного вальса. Подскоки по линии танца и в повороте по одному. Повторение Польки «Веселый пальчик».	1 час 1 час
01.11 03.11	Общеразвивающие упражнения. Повторение вальса по одному. Танцевальные перестроения из круга в шеренги и в колонны по 2 и 4.	1 час 1 час
08.11 10.11	Классическая разминка. Разучивание Польки (хлопки и притопы) в ритм. Пальчиковая гимнастика.	1 час 1 час
15.11 17.11	Полька соло. Координация в зале. Согласование и смена движений в ритм и счет. Разучивание выход - парада.	1 час 1 час
22.11 24.11	Медленный вальс на середине «квадраты». Техника движения: каблук, носок. Игры в ритме Диска.	1 час 1 час
29.11 01.12	Общеразвивающие упражнения. Знакомство с вальсами. Анализ через движение. Повторение медленного вальса.	1 час 1 час
06.12 08.12	Виды шага, подскоков и прыжков. Согласование и смена движений в ритм и счет. Танцы диско «Замочки». Хлопки в польке в ритм.	1 час 1 час
13.12 15.12	Позиции рук и ног в вальсах в паре. Пальчиковая гимнастика под джайв. Двигательное творчество и танец-игра.	1 час 1 час
20.12 22.12	«Замочки», «Ножницы» соло. Разбор по тактам под счет. Повтор польки « Веселый Пальчик».	1 час 1 час
27.12 29.01	«Стирка» танец-игра. Вальс. Перемены: носок – каблук. Счет и ритм. Двигательное творчество и танец-игра.	1 час 1 час
10.01 12.01	Вару-вару. Знакомство с венским вальсом. Разучивание, повторение медленного вальса. Танец - игра «Стирка».	1 час 1 час
17.01 19.01	Танцевальные игры в ритме бальных танцев. Разучивание ритмического фокстрота.	1 час 1 час
24.01 26.01	Разбор движений «Вару-вару», согласуя с ритмом. Координация в зале на паркете.	1 час 1 час
31.01 02.02	Музыкальное творчество под венский вальс. Мини парад с перестроением. Игра с хлопками.	1 час 1 час
07.02 09.02	Разучивание ча-ча-ча. Маршировка с подъемом коленей и вытягиванием носка. Счет и ритм танца Ча-ча-ча.	1 час 1 час
14.02 16.02	Ча-ча-ча. Счет и ритм. Основное движение. Знакомство с синкопированным ритмом.	1 час 1 час
21.02 28.02	Повторение медленного вальса по линии танца. Позиции рук и ног. Анализ исполнения.	1 час 1 час
02.03 07.03	Позиции в паре. Линии корпуса и рук. Движения в паре Берлинская Полька-разучивание в паре.	1 час 1 час
09.03 14.03	Двигательная разминка. Танцевальное творчество. Основное ча-ча-ча движение и правый поворот.	1 час 1 час
16.03 21.03	Позиции ног в танце вальс. Вару-вару в паре в ритм. Танец – игра « Макарена» в парах со сменой направлений.	1 час 1 час
23.03 28.03	Позиции рук в Ча-ча-ча. Движения в паре под счет и ритм. Динамика и характер в танце. Анализ.	1 час 1 час
30.03 04.04	Определение характера танца вальс и ча-ча-ча. Анализ через исполнение в парах. Танцевальное творчество.	1 час 1 час
06.04 11.04	Танцевальные игры по желанию. Полька в паре. Вращение в подскоке в паре и боковой галоп.	1 час 1 час

13.04	Берлинская Полька-разучивание в паре. Комбинированные упражнения для	1 час
18.04	диско и ча-ча-ча. Танец игра «Олень».	1час
20.04	Танцевал Анализ исполнения. Танцевальные шаги в вальсе. Большие квадраты	1 час
25.04	Соло и в парах , координация на паркете при раскладке фигур.	1час
27.04	Танцевальная динамика и характер исполнения. Анализ. Танцевальные шаги в	1 час
09.05	диско танцах с ритмом и темпом. Координация в паре.	1час.
11.05	Классическая разминка. Анализ исполнения. Разучивание быстрого фокстрота	1 час
16.05	через ритмический. Шассе и четвертные повороты.	1час
18.05	Диско танцы в паре и соло. Квикстеп разучивание четвертных поворотов. Соло и	1 час
23.05	в парах, координация на паркете при раскладке фигур.	1час
25.05	Разбор движений Квикстепа: подъем и спуск. Вальс. Техника шагов в паре по	1 час
30.05	линии танца. Пальчиковая гимнастика.	1час
26.05	Танцевальные игры.	1 час
31.05	Мини турнир. Прогон программы.	
	Итого:	65ч

Танцевальный репертуар

30 недель, 3 часа в неделю, 90 часов в год.

Диско танцы 1года – как разминка. Полька 1 и 2и Берлинская, как разминка.

Медленный вальс (w), Быстрый фокстрот (Q), Венский вальс (v), Танго (T), Ча-ча-ча (CH), Румба (R), Самба (S), Джайв (J).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

На 2016-17 уч. год 2-3 год обучения.

Дата проведения	Тема	Количество часов
04.10	Повторение знакомых танцев в ритме диско: Соло и в паре.	1ч.30м
06.10	Венский вальс, основное движение по л.т. Медленный вальс перемены и повороты. Левый поворот.	1ч.30м
11.10	Диско разминка. Медленный вальс, постановка в пары.	1ч.30м
13.10	Баланс: в паре, перенос веса. Положение корпуса в движении, работа стоп.	1ч.30м

18.10	Классический экзерсис. Медленный вальс перемены и повороты. Левый поворот. Венский вальс. Перенос веса и работа корпуса.	1ч 30м
20.10		1ч 30м
25.10	Общеразвивающие упражнения. Разучивание танго. Променадное звено. Позиция променад. Техника основного шага	1ч 30м
27.10		1ч 30м
01.11	Диско разминка. Ча-ча-ча основа тайм степ и чек. Четкость и динамика исполнения в паре. Позиция в паре через корпус и руки.	1ч 30м
03.11		1ч 30м
08.11	Классическая разминка. Разучивание танго. Променадное звено. Позиция променад. Выход и вход в променадную позицию.	1ч 30м
10.11		1ч 30м
15.11	Согласование и смена движений в ритм и счет в квиве. Локи в паре. Позиции партнеров в два плана. Разбор спин поворота.	1ч 30м
17.11		1ч 30м
22.11	Медл. вальс на середине «квадраты» Разучивание танго. Променадное звено. Позиция променад. Техника шага. Соло.	1ч 30м
24.11		1ч 30м
29.11	Общеразвивающие упражнения. Медленный вальс перемены и повороты. Левый поворот. Прогон венского вальса соло и в паре.	1ч 30м
01.12		1ч 30м
06.12	Диско разминка. Ча-ча-ча основа тайм степ и чек. Четкость и динамика Позиции в паре через корпус и руки в Танго. Ритм шага.	1ч 30м
08.12		1ч 30м
13.12	Позиции рук и ног через «экзерсис» Классический экзерсис. Медленный вальс перемены и повороты. Левый поворот. Венский вальс. Перенос веса и работа корпуса.	1ч 30м
15.12		1ч 30м
20.12	Общеразвивающие упражнения. Основы Танца Джайв. Шаг рок и шассе. Повторение в ча-ча-ча поворотов, соло и обоюдный.	1ч 30м
22.12		1ч 30м
27.12	Классическая разминка. Шаги танго в паре. Позиция партнерши. Корпус со смещением влево и руки. Выход и вход в променадную позицию.	1ч 30м
29.12		1ч 30м
10.01	Диско разминка. Ча-ча-ча основа тайм степ и чек. Четкость и динамика исполнения в паре. Позиция в паре. Ведение партнера.	1ч 30м
12.01		1ч 30м
17.01	Согласование и смена движений в ритм и счет в квивстепе. Локи в паре. Позиции партнеров в два плана. Разбор спин поворота.	1ч 30м
19.01		1ч 30м

24.01	Классическая разминка. Разучивание Квикстепа. Четвертные и локи.	1ч 30м
26.01	Позиция коленей и стоп. Противоположное движение корпуса с работой сторон.	1ч.30м
31.01	Общеразвивающие упражнения. Классическая разминка.	1ч 30м
02.02	Шаги танго в паре. Позиция партнерши. Корпус со смещением влево и руки.	1ч.30м
07.02	Общеразвивающие упражнения. Основы Танца Джайв. Шаг рок и шассе. Повторение в ча-ча-ча поворотов, соло и обходный.	1ч 30м
09.02		1ч.30м
14.02	Ча-ча-ча. Счет и ритм. Раскрытие и смена направлений.	1ч 30м
16.02	Разбор шагов Румбы. Ритм и счет. Динамика и счет в такте в латине.	1ч.30м
21.02	Повторение медленного вальса. Знакомство с Самбой.	1ч 30м
28.02	Пружинка и виск. Основное движение	1ч.30м
02.03	Классическая разминка. Разучивание Квикстепа. Четвертные и локи.	1ч.30м
07.03	Позиция коленей и стоп. Противоположное движение корпуса и работа сторон.	1ч.30м
09.03	Общеразвивающие упражнения. Основы Танца Джайв. Шаг рок и шассе. Повторение в ча-ча-ча поворотов, соло и обходный.	1ч 30м
14.03	Ведение партнера.	1ч.30м
16.03	Согласование и смена движений в ритм и счет в квикстепе.	1ч 30м
21.03	Позиции партнеров в два плана. Разбор спин поворота. Выход из поворота.	1ч.30м
23.03	Классическая разминка Позиции рук в Ча-ча-ча Позиция в паре.	1ч 30м
28.03	Разбор поворотов соло и обходный. Ведение партнера. Разбор шагов Румбы.	1ч.30м
30.03	Определение характера танца вальс Знакомство с Самбой.	1ч 30м
04.04	Пружинка и виск. Основное движение. Разбор техники шага соло и в паре.	1ч.30м
06.04	Танцевальные игры по желанию. Классическая разминка. Шаги танго в паре. Позиция партнерши. Корпус со смещением влево и руки. Выход и вход в променадную позицию.	1ч 30м
11.04		1ч.30м
13.04	Классическая разминка Комбинированные упражнения Разбор шагов Румбы, Ритм и счет. Знакомство с Самбой. Пружинка и виск.	1ч 30м
18.04	Основное движение и стационар.	1ч.30м
20.04	Общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги в вальсе.	1ч 30м
25.04	Спин поворот в паре. Роль партнерши в спин повороте	1ч.30м

27.04	Общеразвивающие упражнения. Основы Танца Джайв. Шаг рок и шассе. Повторение в ча-ча-ча поворотов, сола и обходный Ведение партнера.	1ч 30м
02.05		1ч.30м
04.05	Согласование и смена движений в ритм и счет в квикстепе. Локи в паре. Позиции партнеров в два плана. Разбор спин поворота.	1ч 30м
11.05		1ч.30м
16.05	Диско разминка. Классическая разминка. Шаги танго в паре. Позиция партнерши. Корпус со смещением влево и руки. Выход и вход в променадную позицию.	1ч 30м
17.05		1ч.30м
23.05	Согласование и смена движений в ритм и счет в квикстепе. Локи в паре. Позиции партнеров в два плана. Разбор спин поворота.	1ч 30м
25.06		1ч.30м
	Итого	90 ч

СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
2. Детский фитнес. М., 2006.
3. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л.2001.
4. Мур А. Пересмотренная техника балльных танцев. Англия. Лондон. Периодика. 2013г.
5. Коваленко А. Танцевальный бюллетень. Москва, РГАФК 2015-16г.
6. Мошкова Е. Ритмика и балльные танцы в школе. Москва. Просвещение. 2010г.