

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Гимназия № 3» г. Кудымкара

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МОДУЛЬ

«Спортивные бальные танцы»
5-9 классы

Составитель:

Зубова Светлана Геннадьевна,
учитель физической культуры-
МОБУ «Гимназия №3»
г. Кудымкара

Рассмотрена на заседании ШМО
протокол № 1
от « 28 » августа 20 14 г.
Руководитель ШМО [подпись]
Дата: 28.08.14

Введена в действие приказом
МОБУ «Гимназия №3» № 230/1
от « 30 » августа 20 14 г.

Соответствует требованиям
Государственного образовательного
стандарта
Заместитель директора по УВР [подпись]
Дата: 30.08.2014

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «Спортивные бальные танцы» | 4 |
| МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ПО ПРЕДМЕТУ «Физическая культура» 6 | |
| РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ | 7 |
| СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ | 9 |
| УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН | 10 |
| МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ | 13 |
| ИСТОЧНИКИ И ЛИТЕРАТУРА | 17 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ (ПЕРЕЧЕНЬ ТАНЦЕВ И ЭЛЕМЕНТОВ ДВИЖЕНИЙ ТАНЦЕВ, ВХОДЯЩИХ В ПРОГРАММУ) | 18 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов введен третий час физической культуры.

Программа модуля «Спортивные бальные танцы» разработана на основе модульной программы третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений (Модуль VI. Спортивные бальные, детские ритмические и современно-эстрадные танцы) рекомендованной экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура».

Программа модуля «Спортивные бальные танцы» составлена для учащихся 5-9 классов, разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету физическая культура. При её составлении учитывалась главная цель развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и отвечающей потребностям современного общества.

Цель программы – формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому человеку физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также активно использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализации основной цели программы способствует решение следующих задач:

1. Укрепление физического здоровья, развитие основных физических качеств.
2. Освоение знаний о танцах как виде спорта и их роли в формировании здорового образа жизни.
3. Формирование у обучающихся заинтересованности в уроке физической культуры.
4. Развитие у обучающихся коммуникативных универсальных учебных действий в процессе коллективного взаимодействия.
5. Формирование умения развивать свою личность в культурном плане путём приобретения знаний об истории развития танцевального спорта в мире и России.

Актуальность программы обусловлена введением третьего часа физической культуры и необходимостью, в определении его содержания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «Спортивные балльные танцы»

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Также физическая культура обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях. Все перечисленные задачи решаются при обучении спортивным балльным танцам, кроме того, данный модуль программы решает специфические задачи физического совершенствования через овладение техникой танца.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. На занятиях спортивными танцами ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Задача педагога — не только научить ученика определенным приемам, связкам движений в различных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. В латиноамериканских танцах в результате активной работы мышц брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется, ребенок меньше болеет. Таким образом решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Задача курса также — привить учащимся культуру общения между собой, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, балов, шоу-представлений, конкурсов.

В результате обучения спортивным танцам обучающиеся приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая при этом такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

Модуль «Спортивные балльные танцы» включает балльные танцы, диско-танцы, разминку.

Спортивные бальные танцы: европейская программа (медленный вальс, танго, венский вальс, фигурный вальс, квикстеп). По мере освоения материала происходит постановка обучающихся в пары, выполнение изученных композиций, совместно партнером и партнершей, в учебной позиции. Сначала медленно под счет учителя, а затем под медленную музыку. Так же осуществляется формирование правильной осанки, необходимых позиций рук, ног, головы, обучение правильному дыханию во время исполнения танца, а также правильной работе стоп и коленей.

Спортивные бальные танцы: латиноамериканская программа (самба, ча-ча-ча, румба, джайв). Развитие музыкально-ритмических способностей посредством различных упражнений (совместный счет, отбивка ладонями ритма, танец под собственный счет и т. д.). Выполнение общеразвивающих упражнений для формирования правильной осанки, необходимых позиций рук и ног. Проведение танцевальных минуток с произвольными танцами (мини-дискотеки).

Диско - танцы (диско, джаз, хип-хоп, диско-фристайл, тектоник, брейк-данс, электрик буги). Во время этого цикла обучающиеся знакомятся со всеми стилями и направлениями современных эстрадных танцев, осваивают в каждом из них по одной связке базовых самых простых элементов. Танцы, входящие в программу «Диско», из года в год могут меняться по мере того, как меняется стиль, мода и появляются новые популярные танцы. Могут включаться танцы в стиле «хип-хоп», «техно» и др.

Разминка

Проводится на каждом уроке в виде «статического танца» в стиле аэробики. Включаются элементы классического, джазового танца, изучение основных позиций рук, ног. Проводится под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача — развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений — 4—8; на 4, 16, 32 счета. Общая продолжительность — 10—15 мин. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

Общие теоретические понятия

В течение всего периода обучения учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

Общеразвивающие упражнения для детей 10–11 лет (5-е классы)

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танца:

- на носках, каблуках;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног. Перестроения для танцев:
- «линии»;
- «хоровод»;
- «шахматы»;
- «змейка»;
- «круг».

Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Бальные танцы являются наиболее сложными в смысле координации движений и ритмической окраски, поэтому начинают изучаться в 5–8 классах. Включаются танцы по европейской, латиноамериканской программам.

Ставится задача отработки корпусного движения, правильного и полного переноса веса, точной работы стопы, гармоничной позиции в паре, ведения в паре.

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

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

На данном этапе не включены в программу танцы из международного стандарта «Медленный фокстрот» и «Пасодобль» как наиболее сложные в исполнении.

В программу 9 класса включен «Историко- бытовой танец»: Полонез и Мазурка.

МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ПО ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объёма двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, на преподавание учебного предмета «Физическая культура» на ступени основного общего образования отводится 525 часов (по 105 часов в 5- 9 классах).

Программа модуля «Спортивные бальные танцы» ля используется в рамках преподавания предмета «Физическая культура» из расчета 1 час в неделю. Общее количество часов в 5-9 классах в течение учебного года на реализацию программы составляет– 34 часа.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны продемонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Личностные результаты освоения модуля «Спортивные бальные танцы» включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к ведению здорового образа жизни.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы модуля «Спортивные бальные танцы» являются следующие умения:

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

технически правильно выполнять двигательные действия спортивных бальных танцев, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, повседневной жизни;

формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы модуля «Спортивные бальные танцы» являются следующие умения:

формирование знаний о роли спорта для укрепления здоровья, о физической культуре и здоровье как факторах успешной социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по спортивным бальным танцам;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств спортивных бальных танцев;

изложение фактов истории развития спортивных бальных танцев, характеристики видов спортивных танцев, влияния танцевальных занятий на организм человека;

развитие основных физических качеств;

организация и проведение со сверстниками смотров – конкурсов по спортивным бальным танцам, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов спортивных бальных танцев;

осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

выполнение комплексов из различных видов спортивных бальных танцев с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

выполнение двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Требования к уровню подготовки

В результате изучения модуля «Спортивные бальные танцы» выпускник основной школы должен:

знать/понимать

- роль спортивных бальных танцев в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- спортивные бальные танцы европейской и латиноамериканской программы, стили и направления современных эстрадных танцев
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь

- составлять и выполнять танцевальные композиции совместно партнером и партнершей.
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий;
- соблюдать безопасность при выполнении танцевальных движений;
- осуществлять судейство школьных соревнований по спортивным бальным танцам;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Уровень подготовки учащихся может быть различным в силу индивидуальных способностей и возможностей детей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5-й класс

1 ч/неделю: 34 часа в год.

Решается воспитательная задача поведения в паре с партнером (партнершей), на площадке.

Бальные танцы — Латино-американская программа: «Ча-ча-ча», «Самба».

6-й класс

1 ч/неделю: 34 часа в год.

Увеличивается сложность вариаций, музыкальность, техничность. Учащиеся ориентируются в зале. Отрабатывается ведение в паре.

Бальные танцы: Европейская программа «Медленный вальс», «Квикстеп»,

7-й класс

1 ч/неделю: 34 часа в год.

Увеличивается сложность вариаций, разнообразие элементов.

Бальные танцы: Латино-американская программа «Джайв», «Румба»,

8-й класс

1 ч/неделю: 34 часа в год.

Возрастает техника и сложность вариаций. Достигается выразительность движений, подача.

Бальные танцы: Европейская программа «Венский вальс», «Танго».

9-й класс

1 ч/неделю: 34 часа в год.

Подготовка к выпускному балу, к последнему звонку.

Историко – бытовые танцы: «Полонез», «Мазурка».

Бальные танцы: «Венский вальс».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5-е классы

| Тема | Кол-во часов | Содержание | Форма контроля |
|---|--------------|---|--|
| Самба | 17 | <p>Ознакомление обучающихся с материалом по охране здоровья, технике безопасности.</p> <p>Ознакомление с историей танцев.</p> <p>В занятия включаются 2-3 ритмических упражнения на 3-5 минут.</p> <p>Обучение свободному владению основными элементами и фигурами латино-американской программы танцев. Обучение базовым движениям характерным для данной программы: пружинка в коленях, работа стопы с носка на всю стопу плоско, движение стоп по третьей позиции, работа бедер (восьмерка, по кругу), постановка свободных рук, ведение в паре.</p> | <p>Фронтальный опрос</p> <p>Творческая работа: сообщение о танце.</p> <p>Выполнение комбинаций</p> <p>Контрольное выполнение композиций</p> <p>Творческая работа: сообщение о танце.</p> |
| Вводный урок | 1 | | |
| Видеофильм | 1 | | |
| Основной шаг | 2 | | |
| Виск | 2 | | |
| Бото-фога | 2 | | |
| Вольта | 2 | | |
| Вольтовый поворот | 2 | | |
| Крисс-кросс | 2 | | |
| Связка в паре | 2 | | |
| Контрольный урок | 1 | | |
| Ча-ча-ча | 17 | | |
| Вводный урок | 1 | | |
| Знакомство с понятиями «ритм» и «вес», «перенос веса с ноги на ногу | 1 | | |
| Постановка корпуса, ног, | 1 | | |
| Позиции в руках, ногах | 1 | | |
| Основной шаг | 2 | | |
| Нью-Йорк | 2 | | |
| Шассе-лок | 2 | | |
| Рука в руке | 1 | | |
| Обоюдный поворот | 1 | | |
| Алемана | 1 | | |
| Связка в паре | 3 | | |
| Контрольный урок | 1 | | |
| Итого | 34 | | |

6-е классы

| Тема | Кол-во часов | Содержание | Форма контроля |
|------|--------------|------------|----------------|
|------|--------------|------------|----------------|

| | | | |
|--|-----------|--|--|
| Медленный вальс | 17 | <p>Повторение материала по охране здоровья, технике безопасности.</p> <p>Ознакомление с историей возникновения этих танцев.</p> <p>Обучение свободному владению основными элементами и фигурами танцев европейской программы. Разучивание и закрепление в индивидуальном порядке под счет учителя, а затем под медленную музыку через такт. Объединение нескольких фигур в композиции.</p> | <p>Фронтальный опрос</p> <p>Творческая работа: сообщение о танце.</p> <p>Выполнение комбинаций</p> <p>Контрольное выполнение композиций</p> <p>Творческая работа: сообщение о танце.</p> |
| Вводный урок Европейская программа постановка корпуса, позиции рук.ног | 1 | | |
| Направления в танце | 1 | | |
| Тайминг, маятник | 1 | | |
| Открытая перемена | 1 | | |
| Открытая перемена(по кругу) | 1 | | |
| Правый четвертной поворот (в парах) | 2 | | |
| Левый четвертной поворот | 1 | | |
| Правый натуральный поворот | 2 | | |
| Левый поворот | 2 | | |
| Связка в паре | 4 | | |
| Контрольный урок | 1 | | |
| Квикстеп | 17 | | |
| Ритмический рисунок | 1 | | |
| Ход л. по л. т | 1 | | |
| Ход с. по л. Т | 1 | | |
| Шассе | 1 | | |
| Четвертной поворот по одному | 1 | | |
| В парах | 2 | | |
| Лок вперед и назад по одному | 2 | | |
| В парах | 2 | | |
| Связка в паре | 2 | | |
| Контрольный урок | 4 | | |
| | 1 | | |
| Итого | 34 | | |

7-е классы

| Тема | Кол-во часов | Содержание | Форма контроля |
|---|--------------|--|---|
| Джайв | 17 | <p>Повторение материала по охране здоровья, технике безопасности.</p> <p>Обучение свободному владению основными элементами и</p> | <p>Фронтальный опрос</p> <p>Творческая работа: сообщение о танце.</p> |
| Вводный урок. Латино-американская программа | 1 | | |
| Понятия «ритм, синкопа. | 1 | | |
| Шассе | 2 | | |

| | | | | |
|-----------------------|-----------|---|-----------------------|-----------------------------------|
| Основной шаг(в парах) | 2 | фигурами латино-американской программы танцев. Обучение базовым движениям характерным для данной программы: пружинка в коленях, работа стопы с носка на всю стопу плоско, движение стоп по третьей позиции, работа бедер (восьмерка, по кругу), постановка свободных рук, ведение в паре. | Выполнение комбинаций | |
| Раскрытие-закрытие | 1 | | | |
| Смена мест | 1 | | | |
| Американский спин | 2 | | | |
| Свивлы | 2 | | | |
| Стоп энд гоу | 1 | | | |
| Связка | 3 | | | |
| Контрольный урок | 1 | | | |
| Румба | 17 | | | |
| Ритмический рисунок | 1 | | | Контрольное выполнение композиций |
| Основной шаг | 1 | | | |
| Прогрессивный шаг | 2 | | | |
| Нью-Йорк, Рука в руке | 2 | | | |
| Алемана, | 2 | | | |
| Хип-твист, Веер | 4 | | | |
| Связка | 4 | | | |
| Контрольный урок | 1 | | | |
| Итого | 34 | Творческая работа: сообщение о танце. | | |

8-е классы

| Тема | Кол-во часов | Содержание | Форма контроля |
|---|--------------|--|--|
| Венский вальс | 17 | Повторение материала по охране здоровья, технике безопасности. Ознакомление с историей возникновения этих танцев. Обучение свободному владению основными элементами и фигурами танцев европейской программы. Разучивание и закрепление в индивидуальном порядке под счет учителя, а затем под медленную музыку через такт. Объединение нескольких фигур в композиции. | Фронтальный опрос Творческая работа: сообщение о танце. Выполнение комбинаций Контрольное выполнение композиций |
| Европейская программа(постановка корпуса, позиции рук, ног) | 1 | | |
| Направления по залу | 1 | | |
| 6 правил в. вальса | 1 | | |
| Разбор с 1 по 3 правило | 1 | | |
| Разбор с 4 по 6 правило | 1 | | |
| Правый поворот | 2 | | |
| Перемена | 1 | | |
| Левый поворот | 2 | | |
| Связка | 6 | | |
| Контрольный урок | 1 | | |
| Танго | 17 | | |
| Ритмический рисунок | 1 | | |
| Прогрессивный боковой шаг | 1 | | |
| Звено | 1 | | |
| Закрытый променад | 1 | | |
| Корте | 1 | | |
| Открытый левый поворот | 2 | | |
| Рокки | 2 | | |

| | | | |
|------------------|-----------|--|--|
| Файв степ | 3 | | Творческая работа: сообщение о танце. |
| Связка в паре | 4 | | |
| Контрольный урок | 1 | | |
| Итого | 34 | | |

9 классы

| Тема | Кол-во часов | Содержание | Форма контроля |
|---|--------------|--|--|
| Полонез | 9 | | |
| Вводный урок Истори-ко-бытовой танец | 1 | Правила техники безопасности во время самостоятельных занятий. | Фронтальный опрос |
| Основной шаг | 1 | | |
| Знакомство с понятием «Рисунок танца» | 1 | | Творческая работа: сообщение о танце. |
| Запись рисунка танца на бумаге(линии, колонны, круг, диагонали, chaine, «фонтан» dosados) | 2 | Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов). | |
| Поклон, реверанс | 1 | Разучивание и закрепление в индивидуальном порядке под счет учителя, а затем под музыку элементов полонеза и мазурки. Объединение нескольких фигур в композиции. | Выполнение комбинаций |
| Творческая работа(самостоятельно сделать запись танца 8, 16, 34 рисунка танца на бумаге) | 4 | | |
| Контрольный урок | 1 | | |
| Мазурка | 8 | | |
| Pascouru | 1 | Составление (совместно с учителем) и освоение комплексов и комбинаций из изученных шагов (элементов). | Контрольное выполнение композиций |
| Pasgala | 1 | | |
| Pasboiteux | 1 | | Творческая работа: сообщение о танце. |
| Coupdetalon | 1 | | |
| 1-я и 2-я фигуры «звездочка» и «колени-преклонение» | 1 | | |
| «восьмерка» и «дама налево» | 1 | | |
| Контрольный урок | 1 | | |
| Венский вальс | 17 | | |
| Правый поворот | 1 | | |
| Перемена | 1 | | |
| Левый поворот | 1 | | |
| Ballanse | 1 | | |
| «Свечка» | 1 | | |
| Вальсовая дорожка | 1 | | |
| Плетение | 1 | | |
| Поддержки | 2 | | |

| | | | |
|------------------|-----------|--|--|
| Связка | 7 | | |
| Контрольный урок | 1 | | |
| Итого | 34 | | |

Рассмотрена на заседании ШМО
 протокол №__
 от «__» _____ 20__ г.
 Руководитель ШМО _____
 Дата:

Соответствует требованиям
 Государственного образовательного
 стандарта
 Заместитель директора по УВР _____
 Дата:

Календарно-тематический план
 по предмету физическая культура
 модуль «Спортивные бальные танцы»
 на 2014-2015 учебный год
 5 класс
 учитель: Зубова С.Г.

| № | Плано- вые сро- ки про- хожде- ния | Наименование тем | Кол-во часов | Тип урока | Формы кон- троля | Характеристика основных видов деятельности обучающихся |
|---------------|--|---|-----------------|------------------------------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | | Ча-ча-ча | 17 | | | |
| 1.1. | | Вводный урок Знакомство с понятиями «ритм» и «вес», «перенос веса с ноги на ногу | 1 | Вводный урок | Фронтальный опрос | Отработка умений стабильно испол- нять следующие упражнения: в танце ча-ча-ча: основной ход, рас- крытия в обе стороны, нью-йорк, обо- юдный поворот, чек, алемана, веер, хип твист; |
| 1.2. | | Постановка корпуса, ног, | 1 | Изучение нового мате- риала | Выполнение комбинаций | |
| 1.3. | | Позиции в руках, ногах | 1 | Практическая отработ- ка умений | | |
| 1.4.- 1.5. | | Основной шаг | 2 | | | |
| 1.6.- 1.7 | | Нью-Йорк | 2 | | Контрольное выполнение композиций | |
| 1.8.- 1.9. | | Шассе-лок | 2 | | | |

| | | | | | | |
|-----------------|--|-------------------|-----------|-------------------------------|---------------------------------------|--|
| 1.10 | | Рука в руке | 1 | | | |
| 1.11 | | Обоюдный поворот | 1 | | | |
| 1.12. | | Алемана | 1 | | | |
| 1.13.- 1.16. | | Связка в паре | 3 | | | |
| 1.17. | | Контрольный урок | 1 | | | |
| 2 | | Самба | 17 | | Фронтальный опрос | |
| 2.18 | | Вводный урок | 1 | Вводный урок | Выполнение комбинаций | Отработка умений стабильно исполнять следующие упражнения: в танце самба:пружинку на месте, вперед, назад и в стороны; виск; совместный поворот, корта-джака, ботафога, вольта; |
| 2.19. | | Видеофильм | 1 | Изучение нового материала | | |
| 2.20.- 2.21 | | Основной шаг | 2 | Практическая отработка умений | | |
| 2.22- 2.23. | | Виск | 2 | | Контрольное выполнение композиций | |
| 2.24.- 2.25. | | Бото-фога | 2 | | | |
| 2.26.- 2.27 | | Вольта | 2 | | Творческая работа: сообщение о танце. | |
| 2.28.- 2.29. | | Вольтовый поворот | 2 | | | |

| | | | | | |
|-----------------|------------------|---|--|--|--|
| 2.30.- 2.31. | Крисс-кросс | 2 | | | |
| 2.32.- 2.33. | Связка в паре | 2 | | | |
| 2.34. | Контрольный урок | 1 | | | |

Рассмотрена на заседании ШМО
 протокол №__
 от «__» _____ 20__ г.
 Руководитель ШМО _____
 Дата:

Соответствует требованиям
 Государственного образовательного
 стандарта
 Заместитель директора по УВР _____
 Дата:

Календарно-тематический план
 по предмету физическая культура
 модуль «Спортивные балльные танцы»
 на 2014-2015 учебный год
 6 класс
 учитель: Зубова С.Г.

| № | Плано- вые сро- ки про- хожде- ния | Наименование тем | Кол-во часов | Тип урока | Формы кон- троля | Предметные знания, умения и навыки |
|------|--|---|-----------------|-------------------------------|-----------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | | Медленный вальс | 17 | | | |
| 1.1. | | Вводный урокЕвропейская программа постановка корпуса, позиции рук.ног | 1 | Вводный урок | Фронтальный опрос | Отработка умений стабильно исполнять следующие упражнения: Исполнение следующих упражнений: малый и большой квадраты медленного вальса, перемену и полный правый поворот в медленном вальсе; |
| 1.2. | | Направления в танце | 1 | Изучение нового материала | Выполнение комбинаций | |
| 1.3. | | Тайминг, маятник | 1 | Практическая отработка умений | | |
| | | | 1 | | | |

| | | | | | | |
|-----------------|--|-------------------------------------|-----------|-------------------------------|-----------------------------------|--|
| 1.4 | | Открытая переменна | 1 | | | |
| 1.5 | | Открытая переменна(по кругу) | 1 | | Контрольное выполнение композиций | Творческая работа: сообщение о танце. |
| 1.6.- 1.7. | | Правый четвертной поворот (в парах) | 2 | | | |
| 1.8. | | Левый четвертной поворот | 1 | | | |
| 1.9.- 1.10. | | Правый натуральный поворот | 2 | | | |
| 1.11.- 1.12. | | Левый поворот | 2 | | | |
| 1.13.- 1.16. | | Связка в паре | 4 | | | |
| 1.17. | | Контрольный урок | 1 | | | |
| 2 | | Квикстеп | 17 | | | |
| 2.18. | | Ритмический рисунок | 1 | Вводный урок | Фронтальный опрос | Исполнение основные элементы данных танцев по одному и в паре в учебной позиции–наместе и по линии танца по кругу. |
| 2.19. | | Ход л. по л. т | 1 | Изучение нового материала | | |
| 2.20. | | Ход с. по л. Т | 1 | | | |
| 2.21.- 2.22. | | Шассе | 2 | Практическая отработка умений | | |

| | | | | | | |
|-----------------|--|------------------------------|---|--|--|---------------------------------------|
| 2.23. | | Четвертной поворот по одному | 1 | | | |
| 2.24.- 2.25. | | В парах | 2 | | | Контрольное выполнение композиций |
| 2.26.- 2.27. | | Лок вперед и назад по одному | 2 | | | Творческая работа: сообщение о танце. |
| 2.28.- 2.29. | | В парах | 2 | | | |
| 2.30.- 2.33. | | Связка в паре | 3 | | | |
| 2.34. | | Контрольный урок | 1 | | | |

Рассмотрена на заседании ШМО
 протокол №__
 от «__»_____20__г.
 Руководитель ШМО _____
 Дата:

Соответствует требованиям
 Государственного образовательного
 стандарта
 Заместитель директора по УВР _____
 Дата:

Календарно-тематический план
 по предмету физическая культура
 модуль «Спортивные бальные танцы»
 на 2014-2015 учебный год
 7 класс
 учитель: Зубова С.Г.

| № | Плано- вые сро- ки про- хожде- ния | Наименование тем | Кол-во часов | Тип урока | Формы кон- троля | Предметные знания, умения и навыки |
|----------|--|---|-----------------|-------------------------------|-----------------------|---|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> | <i>6</i> | <i>7</i> |
| 1 | | Джайв | 17 | Вводный урок | | |
| 1.1. | | Вводный урок. Латино-американская программа | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный опрос | Стабильное исполнение следующих упражнений: в танце джайв: шассе, кики, дверцу, проход под рукой, американский слип, разрыв, плетение, зиг-заг, два вида дорожек; в танце румба: основной ход, раскрытия в обе стороны, поворот, движения |
| 1.2. | | Понятия «ритм, синкопа. | 1 | | | |
| 1.3.- | | Шассе | 2 | Практическая отработка умений | Выполнение комбинаций | |
| 1.4. | | | | | | |

| | | | | | |
|-----------------|-----------------------|-----------|--|--|---|
| 1.5.- 1.6. | Основной шаг(в парах) | 2 | | | под рукой, кукарача, обратный поворот. |
| 1.7. | Раскрытие-закрытие | 1 | | | Формирование умения показать правильную работу бедер и стопы во время исполнения композиций, необходимое ведение и постановку рук. Отработка основных правил движения по залу во время танца. |
| 1.8. | Смена мест | 1 | | | |
| 1.9.- 1.10. | Американский спин | 2 | | | |
| 1.11.- 1.12. | Свивлы | 2 | | | |
| 1.13.- 1.14. | Стоп энд гоу | 2 | | | |
| 1.15.- 1.16. | Связка | 2 | | | |
| 1.17. | Контрольный урок | 1 | | | |
| 2. | Румба | 17 | | | |
| 2.18. | Ритмический рисунок | 1 | | | |
| 2.19.- 2.20. | Основной шаг | 2 | | | |
| 2.21. | Прогрессивный шаг | 1 | | | |
| 2.22.- 2.23. | Нью-Йорк, Рука в руке | 2 | | | |

| | | | | | | |
|-----------------|--|------------------|---|--|--|--|
| 2.24. | | Алемана, | 1 | | | |
| 2.25.- 2.28. | | Хип-твист, Веер | 4 | | | |
| 2.29.- 2.33. | | Связка | 5 | | | |
| 2.34. | | Контрольный урок | 1 | | | |

Рассмотрена на заседании ШМО
 протокол №__
 от «__»_____20__г.
 Руководитель ШМО _____
 Дата:

Соответствует требованиям
 Государственного образовательного
 стандарта
 Заместитель директора по УВР _____
 Дата:

Календарно-тематический план
 по предмету физическая культура
 модуль «Спортивные бальные танцы»
 на 2014-2015 учебный год
 8 класс
 учитель: Зубова С.Г.

| № | Плано- вые сро- ки про- хожде- ния | Наименование тем | Кол-во часов | Тип урока | Формы кон- троля | Предметные знания, умения и навыки |
|------|--|---|-----------------|-------------------------------|-----------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | | Венский вальс | | Вводный урок | | |
| 1.1. | | Европейская программа(постановка корпуса, позиции рук, ног) | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный опрос | Исполнение следующих упражнений: малый и большой квадраты танго, форстеп, открытый променад, закрытый променад в танго; полный правый поворот в венском вальсе при движении по кругу; балансе вперед, назад и в стороны, проходящий шаг в фигурном вальсе. |
| 1.2. | | Направления по залу | 1 | Практическая отработка умений | Выполнение комбинаций | |
| 1.3. | | 6 правил в. вальса | 1 | | | |
| 1.4. | | Разбор с 1 по 3 правило | 1 | | | |
| | | Разбор с 4 по 6 правило | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----------------|---------------------------|-----------|--|--|---|
| 1.5.- 1.7. | Правый поворот | 3 | | Контрольное выполнение композиций | Исполнение основные элементы дан- ных танцев по одному и в паре в учебной позиции–наместе и по линии танца по кругу. |
| 1.8. | Перемена | 1 | | | |
| 1.9.- 1.11. | Левый поворот | 3 | | Творческая работа: сооб- щение о тан- це. | |
| 1.12.- 1.16. | Связка | 5 | | | |
| 1.17. | Контрольный урок | 1 | | | |
| 2 | Танго | 17 | | | |
| 2.18. | Ритмический рисунок | 1 | | | |
| 2.19. | Прогрессивный боковой шаг | 1 | | | |
| 2.20. | Звено | 1 | | | |
| 2.21. | Закрытый променад | 1 | | | |
| 2.22. | Корте | 1 | | | |
| 2.23.- 2.24. | Открытый левый поворот | 2 | | | |
| 2.25.- 2.26. | Рокки | 2 | | | |
| 2.27.- 2.28. | Файв степ | 2 | | | |

| | | | | | | |
|-----------------|--|------------------|---|--|--|--|
| 2.29.- 2.33. | | Связка в паре | 5 | | | |
| 2.34. | | Контрольный урок | 1 | | | |

Рассмотрена на заседании ШМО
 протокол №__
 от «__»_____20__г.
 Руководитель ШМО _____
 Дата:

Соответствует требованиям
 Государственного образовательного
 стандарта
 Заместитель директора по УВР _____
 Дата:

Календарно-тематический план
 по предмету физическая культура
 модуль «Спортивные бальные танцы»
 на 2014-2015 учебный год
 9 класс
 учитель: Зубова С.Г.

| № | Плано- вые сро- ки про- хожде- ния | Наименование тем | Кол-во часов | Тип урока | Формы кон- троля | Предметные знания, умения и навыки |
|------|--|--|-----------------|---------------------------|---------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | | Полонез | 9 | Вводный урок | | Рассказывать об истории развития танца в мире и России. |
| 1.1. | | Вводный урок Историко-бытовой танец | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный опрос | Называть и отличать основные виды танцев, танцевальных элементов. |
| 1.2. | | Основной шаг Знакомство с понятием «Рисунок танца» | 1 | Практическая отработ- | Выполнение | Описывать технику выполнения базовых шагов (элементов) изученных танцев. |
| 1.3. | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|--|---|----------|-----------|---------------------------------------|--|
| 1.4 | | Запись рисунка танца на бумаге (линии, колонны, круг, диагонали, chaine, «фонтан», dosados) | 1 | ка умений | комбинаций | Осваивать технику разучиваемых упражнений. Использовать танец организации мероприятий активного отдыха со сверстниками. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) уметь анализировать и исправлять их. Составлять танцевальные композиции. |
| 1.5. | | Поклон, реверанс | 1 | | Контрольное выполнение композиций | |
| 1.6-1.8. | | Творческая работа (самостоятельно сделать запись танца 8, 16, 34 рисунка танца на бумаге) | 4 | | | |
| 1.9 | | Контрольный урок | 1 | | Творческая работа: сообщение о танце. | |
| 2 | | Мазурка | 8 | | | |
| 2.10 | | Pas couru | 1 | | | |
| 2.11. | | Pas gala | 1 | | | |
| 2.12. | | Pas boiteux | 1 | | | |
| 2.13. | | Coup de talon | 1 | | | |
| 2.14. | | 1-я и 2-я фигуры | 1 | | | |
| 2.15. | | «звездочка» и «коленипреломление» | 1 | | | |
| 2.16. | | «восьмерка» и «дама налево» | 1 | | | |
| 2.17. | | Контрольный урок | 1 | | | |

| | | | | |
|-----------------|----------------------|-----------|--|---|
| .3 | Венский вальс | 17 | | |
| 3.18. | Правый поворот | 1 | | Фронтальный опрос |
| 3.19. | Перемена | 1 | | Выполнение комбинаций |
| 3.20. | Левый поворот | 1 | | |
| 3.21. | Ballanse | 1 | | Контрольное выполнение композиций |
| 3.22. | «Свечка» | 1 | | |
| 3.23. | Вальсовая дорожка | 1 | | |
| 3.24. | Плетение | 1 | | |
| 3.25.- 3.26. | Поддержки | 2 | | |
| 3.27.- 3.33. | Связка | 7 | | |
| 3.34. | Контрольный урок | 1 | | |

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Основными в освоении программы бальных танцев являются принципы «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т. е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности.

Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией (например, латиноамериканских) происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Рекомендуется и после освоения фигуры при потере техничности возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма.

Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет учащемуся считывать движения. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. При этом надо объяснить, почему нельзя смотреть на соседа (он может ошибаться). Разбирая ошибки учащихся, педагог должен помнить, что в памяти остается последний вариант, и заканчивать разбор ошибки всегда правильным вариантом.

Сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из «я» в «мы», потому что, только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

В танцах со сложной координацией, особенно в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец «начинается от пола», и следует показывать и объяснять в последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Информация наслаивается одна на другую, и, если на каком-то этапе вдруг начинает пропадать уже достигнутое, необходимо на время вернуться назад и еще раз подойти к нужному рубежу.

Параллельное изучение сразу 2—3 танцев разнообразит занятие, переключает внимание и повышает интерес учащихся, приводит к более быстрому «растанцовыванию» занимающегося, позволяет раньше вводить на уроке элементы соревнований и конкурсов.

Дети среднего школьного возраста способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы то или иное делаем: «В танцах ничего не

бывает просто так». Им лучше объяснять конкретнее: какие мышцы и как надо включить в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении. Когда усвоена техника, можно перейти к ритмической окраске и в область ощущений, ассоциаций. Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, учащийся встает на более высокую ступень совершенства и собственного творчества.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь–жест–музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Методы обучения.

1. Показ и объяснение техники исполнения движений, связок и вариаций.
2. Совместное исполнение движений и вариаций поэтапно. Сначала исполнение отдельных элементов, исполнение целого движения медленно, в темпе, затем под медленную музыку и под музыку в конкурсном темпе.
3. Разбор общих и индивидуальных ошибок. Индивидуальное объяснение отдельным ученикам.
4. Игра. На начальном этапе обучения наиболее эффективны занятия с использованием игр. Это могут быть шуточные задания и упражнения на ритмике, ролевые игры в процессе изучения детских танцев, танцевальные игры «Разрешите пригласить», «Найди себе пару» и другие, используемые для закрепления конкретных движений и правил взаимодействия в паре и коллективе.
5. Беседа. В разделах «история развития танца», «музыкальная грамота» широко используется беседа. Беседа используется практически в каждой теме занятий. Она позволяет настроить детей на работу, помогает понять смысл того или иного движения или танца, позволяет освоить не только практические, но и теоретические знания по танцам. Беседа в первую очередь имеет воспитательную направленность. Она помогает привлечь детей к оценке поступков, сформировать навыки культурного поведения, нравственности, научить взаимодействию с педагогом, между членами коллектива, в паре, отношениям и правилам поведения между мальчиками и девочками. В процессе тематических бесед эффективным является использование видеоматериала о современных бальных танцах, конкурсах международного уровня, профессионалах бального танца. Беседа в процессе занятий включает в себя также обсуждение увиденного на конкурсе, разбор выступления каждого участника и пары, выводы, работу над ошибками.
6. Привлечение детей к показу движений. Исполнение движения, связки движений теми детьми, у которых это получается лучше. Данный метод стимулирует учащихся сделать движение так же, как его товарищ, и лучше.
7. При индивидуализированно-групповой форме работы возможно использовать помощь учащихся в обучении тех детей, у которых движение не получается, по принципу «получилось у самого – объясни товарищу, помоги ему».
8. Творческое задание на уроке: кто выразительней и правильней сделает движение или станцует вариацию. Здесь можно использовать исполнение танцев по одному или по одной паре и привлекать учащихся к оценке исполнения и выявления ошибок. Данный метод очень эффективен. Дети учатся замечать ошибки в исполнении своих товарищей, запоминать и не допускать их в своем танце.

МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ

По строению урока, и по его насыщенности уроки обучения бальным танцам являются уроками физической культуры. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — натренировать 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.

При этом модуль содержит богатые возможности для формирования общеучебных навыков учащихся, что создает основу для целостного развития личности. Показателем этого являются раскрытые ниже межпредметные связи, которые влияют на успешное прохождение этого курса и усвоение других учебных дисциплин.

Настоящий модуль опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе. Он является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике.

Непосредственная связь с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны усвоить понятия «ритм», «счет», «размер» и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

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 произошел, 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.

При изучении общих понятий в бальных танцах учащиеся сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направление движения» (по линии танца, диагонально), «доли счета» ($\frac{1}{4}$, $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ и т. д.). Существуют понятия «геометрия шагов», «диаграмма шагов».

Учащиеся пользуются понятиями «вес тела», «ось поворота», «импульс движения», «ускорение».

Законодателем моды в бальных танцах является Англия, поэтому часто названия шагов и фигур звучат на английском языке. Отсюда вытекает связь с изучением английского языка.

ИСТОЧНИКИ ИЛИТЕРАТУРА

Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений.

Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. — М.; Л., 1964

Веденеева И. Будь молодой и грациозной. — М., 2007

Костровицкая В. 100 уроков классического танца. — Л., 2009

Лисицкая Т. Гимнастика и танец. — М., 2001

Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. — М., 1986

Современный бальный танец / Под ред. В. М. Строганова и В. И. Уральской. — М., 2008

Физкультурно-оздоровительная работа в школе / Под ред. А. М. Шлемина. — М., 2010

ПЕРЕЧЕНЬ ТАНЦЕВ И ЭЛЕМЕНТОВ ДВИЖЕНИЙ ТАНЦЕВ, ВХОДЯЩИХ В ПРОГРАММУ

Условные обозначения

| | |
|------|-------------------------|
| л.т. | линия танца |
| л. | Лицом |
| с. | Спиной |
| б | Боком |
| к | Каблук |
| н. | Носок |
| ЛН | левая нога |
| ПН | правая нога |
| ЛБ | левый бок |
| ПБ | правый бок |
| ПДК | противодвижение корпуса |
| (8) | восемь счетов (тактов) |

Медленный вальс

| Основное движение (вариация, схема) | Что отрабатывается, достигается |
|--|--|
| Балансе | Музыкальность, ритмичность, техника работы стопы, геометрия шагов, техника поворотов, перенос веса, корпусное движение, танцевальные позиции в паре, контактное ведение, ориентация в зале |
| Перемена по одному в паре в учебной позиции в танцевальной позиции | |
| Правый поворот по одному в паре в учебной позиции в танцевальной позиции | |
| Перемена по л. т. по одному в учебной позиции в танцевальной позиции | |
| Левый поворот по одному в паре в учебной позиции в танцевальной позиции | |
| Вариант 1: 1/2 прав, поворота, перемена, 1/2 лев.поворота, перемена | |
| Виск | |
| Синкопированное шассе | |
| Вариант 2: 1/2 прав, поворота, перемена, 1/2 лев.поворота, виск. шассе | |
| Пивот | |
| Спин-поворот в паре | |
| Вариант 3: 1/2 прав, поворота, спин, 1/2 лев.поворота, виск, шассе | |
| Каблучный поворот | |
| Импетус-поворот по одному в паре | |
| Вариант 4: 1/2 прав, поворота, спин, 1/2 лев.поворота, виск, шассе, 1/2 прав, поворота, импетус, шассе | |

Ча-ча-ча

| Основное движение (вариация, схема) | Что отрабатывается, достигается |
|--|--|
| Основной шаг по одному в парах | Ритмичность; координация движений; техника работы стопы, бедер, корпуса; перенос веса; техника поворотов; позиции в паре; визуальное и контактное ведение; ориентация в зале |
| Нью-Йорк по одному в парах | |
| Алемана | |
| Вариант 1: основной шаг, алемана, два Нью-Йорка | |
| Три ча-ча-ча по одному в парах | |
| Вариант 2 основной шаг, алемана, три ча-ча-ча, Нью-Йорк, три ча-ча-ча, Нью-Йорк, два обоюдных поворота | |
| Основной шаг (шассе-лок) | |
| Альтернативный основной шаг | |
| Основной шаг в ритме "гуапача" | |
| Основной шаг с поворотом на 2/8 | |
| Правый волчок по одному в паре | |
| Раскрытие | |
| Вариант 3: основной шаг, алемана, три ча-ча-ча, Нью-Йорк, обоюдный поворот, правый волчок, раскрытие | |
| Основной ход в открытой позиции | |
| Хип твист | |
| Веер | |
| Хоккейная клюшка | |
| Вариант 4: основной шаг, хип твист, веер, алемана, правый волчок, раскрытие, хип твист, веер, клюшка, три ча-ча-чз, Нью-Йорк, три ча-ча-ча, Нью-Йорк, обоюдный поворот | |

Самба

| Основное движение (вариация, схема) | Что отрабатывается, достигается |
|---|---|
| Основное движение по одному в парах | Ритмичность; музыкальность; перенос веса; работа стопы, колен, бедер, корпуса; позиции и ведение в паре |
| Виск по одному в парах | |
| Самба ход на месте по одному в парах | |
| Вариант 7.-основное движение (8), виск (8), самба ход (8) | |
| Бота фого по одному в парах (теневая бота фого) | |
| Виск с поворотом по одному в парах | |

| | |
|--|--|
| Вариант 2: виск (4), виск с поворотом (4), бота фого (8) | |
| Корта джака л. по одному в парах | |
| Самба ход в променадной поз. | |
| Вариант 3: виск (4), виск с поворотом (4), бота фого (8), корта джака (8), самба ход (8) | |
| Вольта | |
| Крисе кросс | |
| Левый поворот по одному в парах | |
| Променадный бег | |
| Вариант 4: променадный бег (8), дорожка (4), виск (4), бота фого (8), крисс кросс (8), корта джака (8) | |

Квикстеп

| Основное движение (вариация, схема) | Что отрабатывается, достигается |
|--|---------------------------------|
| Ход л. по л. т. | см. Медленный вальс |
| Ход с. по л. т. | |
| Четвертные повороты по одному в парах | |
| Лок степ вперед, назад по одному в парах | |
| Вариант 1: четвертной поворот, лок степ вперед | |
| Бегущее окончание по одному в парах | |
| Правый спин-поворот по одному в парах | |
| Вариант 2: Правый спин-поворот, четвертной поворот, лок степ вперед, правый поворот, лок степ назад, бегущее окончание | |

Венский вальс

| Основное движение (вариация, схема) | Что отрабатывается, достигается |
|--|---|
| Правый поворот по одному в паре | Ритмичность, музыкальность, техника работы стопы, координация стоп, танцевальная позиция в паре, корпусное движение, контактное ведение, подача |
| Перемена | |
| Левый поворот по одному в паре | |
| Вариант: прав. поворот (8), перемена (1), лев. поворот (6), перемена (1) | |

Джайв

| Основное движение (вариация, схема) | Что отрабатывается, достигается |
|--|---|
| Основной шаг по одному в парах | Ритмичность, музыкальность, координация, ориентация в зале, техника исполнения шагов в темпе, ведение в паре, техника поворотов |
| Раскрытие, закрытие по одному в парах | |
| Вариант 1: основной шаг, раскрытие, основной шаг, закрытие | |
| Смена мест справа налево по одному в парах | |
| Смена мест слева направо по одному в парах | |
| Смена рук за спиной по одному в парах | |
| Вариант 2: основной шаг, раскрытие, основной шаг, смена мест, смена рук за спиной | |
| Американский спин по одному в парах | |
| Хлыст по одному в парах | |
| Стоп энд гоу по одному в парах | |
| Вариант 3: основной шаг, смена мест справа налево, стоп энд гоу, смена мест слева направо, американский спин, смена рук за спиной, хлыст | |

Румба

| Основное движение (вариация, схема) | Что отрабатывается, достигается |
|---|---------------------------------|
| Основной шаг по одному в парах | см. Ча-ча-ча |
| Нью-Йорк по одному в парах | |
| Рука к руке по одному в парах | |
| Вариант 1: основной шаг, два Нью-Йорка, рука к руке | |
| Алемана по одному в парах | |
| Правый волчок, раскрытие по одному в парах | |
| Основной шаг в открытой позиции | |
| Хип твист по одному в парах | |
| Веер по одному в парах | |
| Хоккейная клюшка по одному в парах | |
| Вариант 2: основной шаг, хип твист, веер, алемана, правый волчок, раскрытие, закрытый хип твист, веер, клюшка | |
| Кукарача по одному в парах | |
| Вариант 3: основной шаг, хип твист, веер, алемана, правый волчок, раскрытие, хип твист, веер, клюшка, основной шаг, кукарача, алемана | |