

**Выписка из Основной образовательной программы
начального общего образования**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета Физическая культура (модуль "Танцевальный
спорт")**

для обучающихся 1-3 классов

Новосибирск

Пояснительная записка модуля «Танцевальный спорт»

Модуль «Танцевальный спорт» (далее – модуль «Танцевальный спорт», модуль по танцевальному спорту, танцевальный спорт) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании части рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», направленной на формирование общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (игровых и спортивных) с целью достижения результатов ФГОС НОО, с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Танцевальный спорт является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. В сочетании с другими видами физических упражнений танцевальный спорт и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности. Занятия танцевальным спортом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик танцевального спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Целью изучения модуля «Танцевальный спорт» является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и положительных эмоций от занятий физической культурой, ориентация детей и молодежи на самостоятельные занятия физическими упражнениями, использование их в целях отдыха, досуга, самосовершенствования.

Задачами изучения модуля «Танцевальный спорт» являются:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и, в частности, танцевальным спортом;
- формировать положительный эмоциональный отклик на занятия физической культурой и, в частности, танцевальным спортом;
- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте;
- сформировать двигательные умения и навыки, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями, техническими действиями сложнокоординационной направленности и приемами танцевального спорта, закрепить навыки правильной осанки;
- формировать культуру движений и эстетическое восприятие, раскрыть творческий потенциал у обучающихся;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических способностей, формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, соответствующей танцевальному спорту;

укрепить и сохранить здоровье, совершенствовать телосложение, в том числе воспитывать личные потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; популяризовать танцевальный спорт среди детей и молодежи и вовлечь большее количество обучающихся в занятия танцевальным спортом; воспитать нравственные и волевые качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в паре средствами танцевального спорта. развить и сохранить положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям физической культурой и танцевальным спортом после обучения в школе, воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Место и роль модуля «Танцевальный спорт».

Модуль «Танцевальный спорт» доступен для освоения всем обучающимся, и обеспечивает достижение следующих результатов ФГОС НОО: сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Программное содержание модуля «Танцевальный спорт» может быть использовано в разделах «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по танцевальному спорту поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Танцевальный спорт» может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по танцевальному спорту с выбором различных элементов специальных физических упражнений, игр и (или) элементов игры, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью); в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций школьных спортивных клубов (рекомендуемый объем в 1 классе – 25 часов, во 2–3 классах – по 34 часа).

Содержание модуля «Танцевальный спорт»

1 класс

1) Знания о танцевальном спорте.

Роль и значение занятий танцевальным спортом как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека. Знакомство с танцем ча-ча-ча.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом в хореографическом зале.

Основные принципы исполнения базовых фигур танца ча-ча-ча латиноамериканской программы танцевального спорта (техника исполнения шагов, работа рук, музыкальность движения, партнёрство, непрерывность движения, своевременность и чёткость переноса веса тела).

2) Способы самостоятельной деятельности.

Выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений (бег трусцой на месте, по кругу зала; быстрая ходьба с высоким подниманием колен). Хореографическая подготовка (классический танец):

постановка корпуса, позиции классического танца рук и ног, понятия опорной и рабочей ноги;

базовые упражнения классического экзерсиса: деми плие (demi plie) — полуприседание (по 1, 2, 3, 6 позициям ног), батман тандю (battement tendu) – движение вытянутой ноги (по 6 позиции ног), батман тандю жете (battement tendu jete) – бросок вытянутой ноги (по 6 позиции ног). Хореографическая подготовка (спортивно-бальный танец):

Позиции ног и рук в бальном танце. Постановка корпуса. Основные ориентиры площадки. Общие принципы выполнения танцевальных движений. Работа стопы и распределение веса. Положения в паре.

Базовые элементы танца ча-ча-ча (смена ног (смещение грудной клетки при сгибе колена и возврат в ровное нейтральное положение), back step (вес тела переносится на заднюю ногу, но верхний центр остаётся впереди), forward step (при движении вперёд используется диагональное смещение основной части торса), чек и лок или лок степ (стопорный неполноценный шаг, задняя нога с упором в пол большим пальцем ноги, пятка развёрнута внутрь). Базовые фигуры танца ча-ча-ча (основной ход, Нью-Йорк, спот-поворот).

Музыкальная подготовка: воспитание музыкального слуха, чувства ритма.

2 класс

1) Знания о танцевальном спорте.

История развития танцевального спорта. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий танцевальным спортом. Знакомство с танцем джайв.

Основные принципы исполнения танца латиноамериканской программы джайв (энергичность, живость, легкость исполнения; акцентирование определенных моментов в хореографии и соблюдение ритма; выразительность рук и тела; четкое взаимодействие партнеров).

Основные принципы исполнения базовых фигур танца джайв латиноамериканской программы танцевального спорта (постановка корпуса (корпус танцора слегка наклонён вперёд, плечи расслаблены и немного отведены назад; шея вытянута вверх, голова держится прямо), работа ног (исполнение на полупальцах), быстрый и чёткий перенос веса тела с одной ноги на другую, синхронизация партнёров, чуткость восприятия ритма и характера музыки).

2) Способы самостоятельной деятельности.

Подбор базовых фигур латиноамериканской программы (джайв) танцевального спорта, определение последовательности их выполнения.

3) Физическое совершенствование.

Танцевальная разминка. Разминочные упражнения на разогрев различных групп мышц. Влияние выполнения упражнений общеразвивающей разминки на подготовку мышц тела к выполнению танцевальных фигур. Освоение техники выполнения упражнений танцевальной разминки с контролем дыхания: плавные наклоны и повороты головы (вправо, влево, вперёд, назад, круговые движения); круговые движения плечами; круговые вращения руками (от локтя (от себя, к себе), от плеча (вперёд, назад)); наклоны, прогибы и скручивания корпуса с руками и без; приставные шаги (вперед, в сторону, назад); покачивания бедрами; подъёмы на полупальцы (релеве); стретчинг и растяжка; упражнения для развития координации.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений (скачки на месте с попеременным подтягиванием коленей вверх; легкий бег вперед и назад, с постепенным увеличением скорости; сцепление рук за спиной в замок (одна рука тянется сверху, другая снизу); попеременное выполнение выпадов вперед каждой ногой; переход с пятки на носок (продвижение вперед небольшими шажками);

Имитация базовых танцевальных шагов танца латиноамериканской программы джайв (характерные движения стиля). Простые комбинации быстрых шагов в энергичном танцевальном ритме.

Базовые элементы танца джайв. Подскок – соскок. Подскок с коленом вверх. Подушка на пол, перескок. Рок степ (качающийся шаг) через подушку. Шаги на месте с переносом веса тела с одной ноги на другую. Комбинация шагов (два по 6 позиции, два по 2 прямой позиции ног).

Базовые фигуры танца джайв. Основной ход (basic movement) – базовая комбинация движений: три маленьких шага (triple step (шассэ)), выполняемых на месте или в движении, два больших шага (rock step), включающих небольшой присед и резкий возврат веса обратно. Основной ход с медленным шагом в сторону (вместо шассэ). Подъем коленей (kick ball change). Простое вращение (basic spin turn). Тэп-степ. Флик-шаг. Ронд-шассэ. Болл чейндж. Флик болл чейндж. Фигура Смена мест слева направо. Фигура Смена мест справа налево. Фигура Американский спин. Фигура Стоп энд гоу (стой и иди). Фигура Свивлы с носка на каблук. Фигура Смена мест со сменой рук. Фигура Мельница.

Хореографическая подготовка (классический танец):

Батман тандю жетэ пике (battement tendu jeté piqué) – колющее движение, сюр лё ку дэ пье (sur le cou-de-pieds) – положение ноги на щиколотке, ронд де жамб пар тер (rond de jambe par terre) – круг ноги по полу (по 6 позиции ног), ан деор (en dehors) – от себя, ан дедан (en dedans) – к себе, рэлевэ (releve) – подъём на полупальцы, наклоны и перегибы корпуса.

Музыкальная подготовка: основы знаний музыкальной грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза).

3 класс

1) Знания о танцевальном спорте.

Культура движения в танцевальном спорте. Знакомство с танцем квикстеп.

Основные принципы исполнения базовых фигур танца квикстеп европейской программы танцевального спорта (акцент в движении (на первую и третью доли такта, в конце первой доли начинается «подъём», который продолжается на второй и третьей долях, на четвёртой доле происходит «снижение»), линии тела и движения ног подчёркивают стремительность и плавность (основу танца составляют чейсы (быстрые шаги), локстепы (закрытые шаги), прыжки), позиция пары (закрытая позиция, сохранение плотного контакта), лёгкость исполнения (несмотря на высокую скорость исполнения), особенности шагов (в исходной позиции корпус начинает двигаться чуть раньше, чем стопа, лёгкая и естественная расслабленность в коленях по ходу всего основного шага, прямое положение стоп), «подъёмы и падения», пространство (квиkstеп исполняется по всей площадке), быстрый темп.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Подбор упражнений общеразвивающей танцевальной разминки. Составление комплекса упражнений общеразвивающей танцевальной разминки. Подбор базовых фигур европейской программы (квиkstеп) танцевального спорта, определение последовательности их выполнения.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений (приседания с широкой постановкой ног, стретчинг внутренней поверхности бедра (одна нога вытянута вперед, другая согнута внутрь), упражнение на гибкость и укрепление мышц спины «лодочка» (одновременное поднятие рук и ног лежа на животе), упражнение на растяжку «складочка».

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации). Наклоны в сторону, скручивание корпуса (в положении стоя, в положении сидя), продольное растяжение бёдер, поперечное растяжение бёдер. Подъёмы прямых ног из положения лёжа на спине. Прыжки с двух ног на две, с одной ноги на другую, с одной ноги на ту же ногу. Упражнение на силу мышц рук, спины, пресса и ягодиц «идущий таракан». Упражнение на силу ног «лягушка».

прыгает с кочки на кочку». Упражнение на силу мышц спины, рук, ног «белка летяга». Упражнения на силу мышц ног «медуза», «ванька-встанька». Упражнения на силу мышц и гибкость спины «самолёт», «космонавт» (лёжа на животе).

Базовые фигуры танца европейской программы танцевального спорта квикстеп: четвертной поворот вправо и влево, каблучный поворот, правый поворот на углу зала, правый пивот поворот, правый спин поворот, правый поворот с хэзитейшн, перемена хэзитейшн, поступательное шассе вправо и влево, лок степ вперёд и назад, типпл шассе вправо и влево, наружная перемена. Хореографическая подготовка (классический танец): батман фондю (battement fondu) – тающий батман, пассе (passe) – носок у колена, аллонже (allonge) – удлинённый, продлённый, вытянутый; батман тандю пур лё пье (battement tendu pour le pied) – движение вытянутой ноги с сокращением стопы; батман фраппэ (battement frappe) – ударное движение.

Музыкальная подготовка: Воспитание понимания взаимосвязи музыки и движений.

Планируемые результаты

Содержание модуля «Танцевальный спорт» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении модуля «Танцевальный спорт» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание современного

состояния развития танцевального спорта; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в паре и команде, терпимости в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям; понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни; наличие мотивации к творческому труду.

Метапредметные результаты

При изучении модуля «Танцевальный спорт» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной

деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; способность оценивать красоту движения и осанки.

Предметные результаты

При изучении модуля «Танцевальный спорт» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

К концу обучения в **1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты:

иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями, танцевальным спортом;

навыки безопасного поведения во время занятий танцевальным спортом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий танцевальным спортом;

формулировать основные принципы исполнения базовых элементов и фигур танца ча-ча-ча латиноамериканской программы танцевального спорта;

выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

осваивать технику выполнения упражнений танцевального спорта на развитие моторики, координационно-скоростных способностей; знание позиций ног и рук в бальном танце, требований к постановке корпуса, общих принципов выполнения танцевальных движений;

знание и применение основных принципов исполнения базовых фигур танца ча-ча-ча латиноамериканской программы танцевального спорта (техника исполнения шагов, работа рук, музыкальность движения, партнёрство, непрерывность движения, своевременность и чёткость переноса веса тела);

навык исполнения базовых элементов (смена ног, back step (вес тела переносится на заднюю ногу, но верхний центр остаётся впереди), forward step, чек и лок или лок степ (стопорный неполноценный шаг, задняя нога с упором в пол большим пальцем ноги, пятка развёрнута внутрь) и фигур танца ча-ча-ча латиноамериканской программы танцевального спорта (основной ход, НьюЙорк, спот-поворот);

умение выполнять комбинации танца латиноамериканской программы ча-ча-ча на 8 счетов, с музыкальным сопровождением и без него;

знание позиций классического танца рук и ног, понятий опорной и рабочей ноги;

выполнять базовые упражнения классического экзерсиса: деми плие (demi plie)

— полуприседание (по 1, 2, 3, 6 позициям ног), батман тандю (battement tendu)

– движение вытянутой ноги (по 6 позиции ног), батман тандю жете (battement tendu jete) – бросок вытянутой ноги (по 6 позиции ног);

воспитание музыкального слуха, формирование чувства ритма.

К концу обучения во **2 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты:

описывать технику выполнения освоенных упражнений по видам разминки;

отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при танцевальных шагах;

выбирать упражнения и составлять комплексы для выполнения определенных задач, включая формирование свода стопы, укрепление определенных групп мышц, увеличение подвижности суставов;

характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека в танцевальном спорте (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности);

иметь представление об основных видах разминки;

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих (перед разучиванием элементов и фигур танца латиноамериканской программы джайв) упражнений, танцевальных шагов, упражнений для развития моторики, пространственного воображения, гибкости, координационно-скоростных способностей;

знание и применение основных принципов исполнения базовых фигур танца джайв латиноамериканской программы (чёткий счёт, техника исполнения основного шага джайва шассе, начало шагов с носка, перенос тела, взаимодействие партнёров, положение тела) и фигур танца джайв латиноамериканской программы танцевального спорта (быстрое синкопированное шассе, рок-шаги);

умение выполнять комбинации танца латиноамериканской программы джайв на 8 счетов, с музыкальным сопровождением и без него;

выполнять базовые упражнения классического экзерсиса: сюр лё ку дэ пье (sur le cou-de-pieds) – положение ноги на щиколотке, ронд де жамб пар тер (rond de jambe par terre) – круг ноги по полу (по 6 позиции ног), ан деор (en dehors) – от себя, ан дедан (en dedans) – к себе, рэлевэ (releve) – подъём на полупальцы, наклоны и перегибы корпуса;

знание основ музыкальной грамоты (понятие музыкальная фраза).

К концу обучения в **3 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты:

знание основных принципов исполнения базовых фигур танца квикстеп европейской программы танцевального спорта;

навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

навык исполнения базовых элементов и фигур танца квикстеп европейской программы танцевального спорта;

знание последовательности выполнения упражнений танцевального спорта;

навык подбора упражнений общеразвивающей танцевальной разминки; навык подбора базовых фигур европейской программы (квикстеп) танцевального спорта, определение последовательности их выполнения;

выполнять комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации);

выполнять движения классического экзерсиса: батман фондю (battement fondu) – тающий батман, пассе (passe) – носок у колена, аллонже (allonge) – удлинённый, продлённый, вытянутый; батман тандю пур лё пье (battement tendu pour le pied) – движение вытянутой ноги с сокращением стопы; батман фрэппэ (battement frappe) – ударное движение;

знание основ музыкальной грамоты (понятие музыкальный квадрат).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о танцевальном спорте.					
1.1	Знания о танцевальном спорте.	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 3. Физическое совершенствование					
3.1	Общеразвивающая и корригирующая физическая культура	6			
3.2	Хореографическая подготовка (классический танец)	5			
3.3	Хореографическая подготовка (спортивно-балльный танец)	9			
3.4	Музыкальная подготовка	3			
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		25	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о танцевальном спорте.					
1.1	Знания о танцевальном спорте.	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 3. Физическое совершенствование					
3.1	Общеразвивающая и корректирующая физическая культура	7			
3.2	Хореографическая подготовка (классический танец)	6			
3.3	Хореографическая подготовка (спортивно-бальный танец)	13			
3.4	Музыкальная подготовка	4			
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о танцевальном спорте.					
1.1	Знания о танцевальном спорте.	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 3. Физическое совершенствование					
3.1	Общеразвивающая и корректирующая физическая культура	7			
3.2	Хореографическая подготовка (классический танец)	6			
3.3	Хореографическая подготовка (спортивно-бальный танец)	13			
3.4	Музыкальная подготовка	4			
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом в хореографическом зале.	1			9 неделя	
2	Выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом.	1			10 неделя	
3	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1			11 неделя	
4	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1			12 неделя	
5	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1			13 неделя	
6	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1			14 неделя	
7	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1			15 неделя	
8	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1			16 неделя	
9	Постановка корпуса. Позиции рук и ног в классическом танце.	1			17 неделя	
10	Постановка корпуса. Позиции рук и ног в классическом танце.	1			18 неделя	

11	Движения классического экзерсиса: деми плие, батман тандю, батман тандю жете.	1			19 неделя	
12	Движения классического экзерсиса: деми плие, батман тандю, батман тандю жете.	1			20 неделя	
13	Движения классического экзерсиса: деми плие, батман тандю, батман тандю жете.	1			21 неделя	
14	Постановка корпуса. Позиции ног и рук в бальном танце.	1			22 неделя	
15	Основные ориентиры площадки. Общие принципы выполнения танцевальных движений.	1			23 неделя	
16	Работа стопы и распределение веса.	1			24 неделя	
17	Положения в паре. Базовые элементы танца ча-ча-ча	1			25 неделя	
18	Положения в паре. Базовые элементы танца ча-ча-ча	1			26 неделя	
19	Базовые фигуры танца ча-ча-ча.	1			27 неделя	
20	Базовые фигуры танца ча-ча-ча.	1			28 неделя	
21	Комбинации танца латиноамериканской программы ча-ча-ча.	1			29 неделя	
22	Комбинации танца латиноамериканской программы ча-ча-ча.	1			30 неделя	

23	Воспитание музыкального слуха, чувства ритма.	1			31 неделя	
24	Воспитание музыкального слуха, чувства ритма.	1			32 неделя	
25	Воспитание музыкального слуха, чувства ритма.	1			33 неделя	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		25	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История развития танцевального спорта.	1			1 неделя	
2	Воспитание морально-волевых качеств во время занятий танцевальным спортом. Знакомство с танцем джайв.	1			2 неделя	
3	Основные принципы исполнения базовых фигур танца джайв.	1			3 неделя	
4	Подбор базовых фигур танца джайв, определение последовательности их исполнения.	1			4 неделя	
5	Комплексы общеразвивающих корригирующих упражнений.	1			5 неделя	
6	Комплексы общеразвивающих корригирующих упражнений.	1			6 неделя	
7	Комплексы общеразвивающих корригирующих упражнений.	1			7 неделя	
8	Комплексы общеразвивающих корригирующих упражнений.	1			8 неделя	
9	Комплексы общеразвивающих	1			9 неделя	

	корректирующих упражнений.					
10	Комплексы общеразвивающих корректирующих упражнений.	1			10 неделя	
11	Комплексы общеразвивающих корректирующих упражнений.	1			11 неделя	
12	Движения классического танца: сюр лё ку дэ пье (sur le cou-de-pieds), ронд де жамб пар тер (rond de jambe par terre) ан деор (en dehors), ан дедан (en dedans).	1			12 неделя	
13	Движения классического танца: сюр лё ку дэ пье (sur le cou-de-pieds), ронд де жамб пар тер (rond de jambe par terre) ан деор (en dehors), ан дедан (en dedans).	1			13 неделя	
14	Движения классического танца: сюр лё ку дэ пье (sur le cou-de-pieds), ронд де жамб пар тер (rond de jambe par terre) ан деор (en dehors), ан дедан (en dedans).	1			14 неделя	
15	Движения классического танца: рэлевэ (releve), наклоны и перегибы корпуса.	1			15 неделя	
16	Движения классического танца: рэлевэ (releve), наклоны и перегибы корпуса.	1			16 неделя	
17	Движения классического танца: рэлевэ (releve), наклоны и перегибы корпуса.	1			17 неделя	

18	Базовые элементы танца джайв.	1			18 неделя	
19	Базовые элементы танца джайв.	1			19 неделя	
20	Базовые элементы танца джайв.	1			20 неделя	
21	Базовые элементы танца джайв.	1			21 неделя	
22	Базовые элементы танца джайв.	1			22 неделя	
23	Базовые элементы танца джайв.	1			23 неделя	
24	Базовые элементы танца джайв.	1			24 неделя	
25	Базовые элементы танца джайв.	1			25 неделя	
26	Базовые элементы танца джайв.	1			26 неделя	
27	Базовые элементы танца джайв.	1			27 неделя	
28	Комбинации танца латиноамериканской программы джайв.	1			28 неделя	
29	Комбинации танца латиноамериканской программы джайв.	1			29 неделя	
30	Комбинации танца латиноамериканской программы джайв.	1			30 неделя	
31	Понятие музыкальный квадрат. Понятие музыкальная фраза.	1			31 неделя	
32	Понятие музыкальный квадрат. Понятие музыкальная фраза.	1			32 неделя	

33	Понятие музыкальный квадрат. Понятие музыкальная фраза.	1			33 неделя	
34	Понятие музыкальный квадрат. Понятие музыкальная фраза.	1			34 неделя	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Культура движения в танцевальном спорте.	1			1 неделя	
2	Знакомство с танцем Квикстеп.	1			2 неделя	
3	Основные принципы исполнения базовых фигур танца Квикстеп европейской программы танцевального спорта.	1			3 неделя	
4	Подбор базовых фигур европейской программы (квикстеп) танцевального спорта, определение последовательности их выполнения.	1			4 неделя	
5	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1			5 неделя	
6	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1			6 неделя	
7	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1			7 неделя	
8	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1			8 неделя	

9	Комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений.	1			9 неделя	
10	Комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений.	1			10 неделя	
11	Комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений.	1			11 неделя	
12	Движения классического танца: батман фондю (battement fondu), пассе (passe), аллонже (allonge).	1			12 неделя	
13	Движения классического танца: батман фондю (battement fondu), пассе (passe), аллонже (allonge)	1			13 неделя	
14	Движения классического танца: батман фондю (battement fondu), пассе (passe), аллонже (allonge)	1			14 неделя	
15	Движения классического танца: батман тандю пур лё пье (battement tendu pour le pied); батман фраппэ (battement frappe)	1			15 неделя	
16	Движения классического танца: батман тандю пур лё пье (battement tendu pour le pied); батман фраппэ (battement frappe)	1			16 неделя	
17	Движения классического танца: батман тандю пур лё пье (battement tendu pour le pied); батман фраппэ (battement frappe)	1			17 неделя	
18	Базовые элементы танца Квикстеп.	1			18 неделя	

19	Базовые элементы танца Квикстеп.	1			19 неделя	
20	Базовые элементы танца Квикстеп.	1			20 неделя	
21	Базовые элементы танца Квикстеп.	1			21 неделя	
22	Базовые элементы танца Квикстеп.	1			22 неделя	
23	Базовые фигуры танца Квикстеп.	1			23 неделя	
24	Базовые фигуры танца Квикстеп.	1			24 неделя	
25	Базовые фигуры танца Квикстеп.	1			25 неделя	
26	Базовые фигуры танца Квикстеп.	1			26 неделя	
27	Базовые фигуры танца Квикстеп.	1			27 неделя	
28	Комбинации танца европейской программы Квикстеп.	1			28 неделя	
29	Комбинации танца европейской программы Квикстеп.	1			29 неделя	
30	Комбинации танца европейской программы Квикстеп.	1			30 неделя	
31	Воспитание понимания взаимосвязи музыки и движений.	1			31 неделя	
32	Воспитание понимания взаимосвязи музыки и движений.	1			32 неделя	
33	Воспитание понимания взаимосвязи музыки и движений.	1			33 неделя	

34	Воспитание понимания взаимосвязи музыки и движений.	1			34 неделя	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

