

Комитет по образованию Администрации г. Оленегорска  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Принята на заседании  
методического совета  
01.09.2017 г.  
Протокол № 1

Утверждена  
приказом директора ЦВР  
№ 367 от 01.09.2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«СПОРТИВНО-БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ»**

Возраст учащихся: 5-18 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Осокин Денис Александрович,  
педагог дополнительного  
образования.

г. Оленегорск

2017 год

## Пояснительная записка

### Актуальность, педагогическая целесообразность

Проблема формирования у учащихся эстетического отношения к искусству является одной из приоритетных проблем современной теории и практики эстетического воспитания. Это обуславливает не только интерес к этой проблеме со стороны научно-педагогической общественности, но и необходимостью её теоретического осмысления и верного практического решения.

Спортивно-балльный танец играет немаловажную роль в деле эстетического и физического воспитания детей. Это связано с многогранностью современного эстрадного танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, эстетического и художественно-эстетического развития и образования.

В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Плавные, ритмичные и энергичные движения под красивую мелодичную и зажигательную музыку доставляют эстетическое наслаждение детям, которые в силу своих возрастных наклонностей особенно стремятся к движениям, к ритмике.

В танцевальных группах немаловажное место занимает подготовка репертуара и выступление перед зрителем. Каждое хореографическое произведение или сценическая композиция, осваиваемая в учебном курсе, требует от учащихся эмоциональности, творческой активности, мобилизации духовных и физических сил.

В выполнении учебно-воспитательных задач решающее значение принадлежит репертуару и методам работы. Основными критериями отбора современных эстрадных танцев является их художественная ценность, соответствие современным эстетическим требованиям. В процессе работы над репертуаром педагог должен развивать у учащихся чувство любви к танцевальному искусству своей страны и уважение к танцевальной культуре других народов.

Материал программы делится на несколько разделов. Все разделы органично связаны между собой, но в то же время каждый из разделов имеет свою конкретную задачу и содержание по формированию знаний, умений и навыков.

Принципы, реализуемые в программе:

- *принцип опоры на интерес* – один из самых важных. Каждый педагог дополнительного образования прекрасно понимает важность своего труда: дети сами приходят в нашу систему, тянутся к теплоте, доверительному общению. Им интересно и должно быть еще интереснее;
- *принцип учета индивидуальных особенностей* ребенка обязателен для получения хороших результатов. Педагог, старается добиться раскрытия в танце каждого ребенка как личности.

Основная специфика программы состоит в следующем. Учебный материал программы носит адаптивный характер, в значительной степени учитывает индивидуальные возможности детей к обучению, что позволяет корректировать задания в соответствии с уровнем подготовки детей.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008), с примерными требованиями к программе дополнительного образования детей (Письмо Министерства Образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 года № 06-1844), «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242), «Концепцией развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р) и другими законодательными актами Российской Федерации.

Программа составлена в соответствии с требованиями и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14, СанПиН 2.4.2.2821-10, на основе авторской образовательной программы дополнительного образования детей «Шесть ступеней мастерства» (авторы Кочетков А.Ф., Сычева Г.А., Климова А.С.), является модифицированной, имеет общекультурный уровень и художественную направленность.

При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные стили и направления.

Программа предназначена для учащихся в возрасте 5-18 лет, имеющих склонность к танцевальной деятельности, обладающих выносливостью, трудолюбием, музыкальными и творческими способностями и увлеченных искусством танца.

Программа разноуровневая. Срок реализации программы – 3 года:

- стартовый уровень - начальная танцевальная подготовка (216 часов в год);
- базовый уровень - базовая танцевальная подготовка (216 часов в год);
- продвинутый уровень - совершенствование танцевального мастерства (288 часов в год).

На этом уровне программы цели и задачи рассматриваются по-другому. После этапа начальной и базовой подготовки перед учащимися ставятся задачи изучения конкурсных танцев и выступления на соревнованиях. Учащийся должен научиться работать на результат, развивать соревновательный дух и соперничество, что, безусловно, мотивирует его на более ответственное отношение к занятиям и высокий уровень качества освоения программы.

По мере обучения ставятся задачи эмоциональной выразительности ребенка, умение передавать характер танца и музыки, техничное и лаконичное исполнение движений танца. Далее формируются задачи спортивного роста и улучшения качества выступления учащихся.

Учащиеся могут пройти обучение по одному или всем уровням, в зависимости от уровня своих способностей и желания.

Занятия проводятся всем составом:

- стартовый уровень - 3 раза в неделю по 2 часа;
- базовый уровень – 3 раза в неделю по 2 часа;
- продвинутый уровень – 3 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю 2 часа – индивидуальное обучение.

**Цель** программы - создание благоприятных условий для раскрытия творческих, музыкальных и физических способностей, художественного вкуса, культуры поведения учащихся, повышение их творческой активности.

Достижение этой цели зависит от:

- понимания важности своего труда, знания воспитательно-развивающих возможностей танца;
- выработки четкой системы мировоззренческих, психолого-педагогических и методических принципов, реализуемых в учебной и внеурочной деятельности с детьми;
- отчетливого видения перспектив для каждого ребенка, для коллектива в целом;
- непрерывного повышения своего методического и психолого-педагогического мастерства.

При организации работы с детьми дифференцированно ставятся и комплексно реализуются следующие **задачи**:

- *обучающие*:
  - формирование у детей музыкально-ритмических навыков;
  - формирование навыков правильного и выразительного движения в области классической, современной, народной и бальной хореографии;
  - обучение последовательному изучению танцев с повышением степени сложности, освоение для этого различных видов тренинга и т.д.;
  - обучение детей приёмам актёрского мастерства;
  - организация постановочной работы и концертной деятельности (разучивание композиций, участие детей в концертах, фестивалях);
- *развивающие*:
  - систематическое развитие чувства ритма и музыкального слуха детей;
  - улучшение моторики - двигательной и логической памяти;
  - формирование пространственного воображения;
  - выработка красивой осанки, подтянутости;
  - развитие артистизма, умения исполнять ролевые танцы;
  - обучение детей приёмам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

- *воспитательные:*

- создание базы для творческого мышления детей;
- сплочение коллектива, формирование в нём отношений, основанных на взаимопомощи и сотворчестве;
- формирование общей культуры личности ребёнка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитание художественного вкуса, интереса к танцевальному искусству разных народов;
- содействие активному участию в концертной жизни школы, в городских, областных фестивалях и конкурсах.

**Методические идеи:**

- добровольность обучения ребенка;
- наглядность: показ, видео образцы;
- своевременная оценка успеха каждого учащегося в танце и опора на достигнутый результат;
- сотворчество детей и педагога на занятии, организация его на демократических, партнерских началах;
- профилактика конфликтных ситуаций в коллективе, взаимопомощь учащихся.

**Методы обучения:**

- объяснительно-иллюстративный: рассказ и показ;
- практические;
- метод анализа и последующего синтеза: разделить танцевальную композицию на отдельные движения с помощью фиксации положений тела, обработать их отдельно и соединить;
- метод моделирования художественного образа в танце;
- метод интегрирования разных подходов.

Разнообразие методов, их оптимальный выбор позволяют успешно решить многие творческие проблемы, сохранить у детей творческую устремленность и укрепить трудолюбие.

**Формы проведения занятий** – групповая, индивидуальная.

**Структура занятий** включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

- *подготовительная:*

Общее назначение - подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: упражнения на середине зала (аэробика), партерная разминка, упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения

исполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем.

*Методические особенности.* Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

• **основная:**

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д. Средства основной части занятия: хореографические движения, элементы современного, бального танца, танцевальные композиции; постановочная работа.

*Методические особенности.* На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учётом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце - отработка знакомого материала.

• **заключительная:**

Основные задачи - постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги, движения; упражнения на расслабления; плавные движения руками.

*Методические особенности.* В заключительной части проводится краткий обзор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создаёт у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующих занятиях.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании обучения по программе *стартового уровня* учащиеся должны

**знать:**

- виды танцев, их отличие друг от друга;
- движения балльных танцев (схематично);
- понятия: линии, круг, линии танца, диагонали;
- понятия: музыкальная фраза, музыкальное предложение, такт, темп;
- технику выполнения несложных фигур балльного танца, их ритмическую характеристику;

**уметь:**

- выполнять движения балльных танцев, соединения движений (схематично);

- различать танцевальную музыку и определять к какому танцу она принадлежит;
- выделять в предложенной танцевальной музыке музыкальную фразу, музыкальное предложение, различать сильную и слабую долю такта;
- выполнять движения бального танца, не только технически правильно и в нужном ритме, но и эмоционально в соответствии с характером музыки;
- хорошо ориентироваться в пространстве и времени в соответствии с задачами той или иной композиции;
- различать в музыке не только ее характер и метроритм, но и эмоциональную структуру;

**владеть:**

- основными навыками техники исполнения движений бальных танцев;
- основными ритмическими упражнениями.

По окончании обучения по программе *базового уровня* учащиеся должны

**знать:**

- более сложные движения бального танца, уметь разложить движения на составляющие и дать их метроритмическую характеристику;
- специфику бального танца;
- основы сценического движения;
- структуру и ритмическую раскладку бального движения;
- темповые обозначения: «слоу» - медленно; «квик» - быстро;
- положения рук и ног в паре и отдельно друг от друга, позы бального танца;
- технику исполнения любого движения бальной хореографии, соответствующего возрасту учащегося;

**уметь:**

- освоить фигуры бального танца с усложненным ритмическим рисунком и их вариации;
- танцевать бальный танец в соответствии с программой;
- слышать темпы: «слоу» - медленно; «квик» - быстро;
- различать музыку Латиноамериканской и Европейской программ;
- различать танцевальные движения Европейской и Латиноамериканской программы, их специфические особенности;
- исполнять движения, сохраняя танцевальную форму, соответствующую принципам Европейской и Латиноамериканской программ;
- технично исполнять движения бальной хореографии;
- танцевать движения бальной хореографии не только самостоятельно, но и в паре и ансамбле;
- сопоставлять, сравнивать и осмысленно исполнять движения бальной хореографии;

- замечать ошибки в своем исполнении и исполнении других пар, уметь предложить способы их устранения;

**владеть:**

- корпусом, движением рук, головы;
- особенностями постановки корпуса в танцах европейской программы;
- особенностями постановки корпуса в танцах Латиноамериканской программы;
- сценическим пространством.

По окончании обучения по программе *продвинутого уровня* учащиеся должны

**знать:**

- танцевальные схемы по программе сложности «Е», «Д» и «С» классов;
- танцевальную программу Европейских танцев «Е», «Д» и «С» классов: м.«Вальс», «Танго», м.«Фокстрот», б.«Фокстрот»;
- танцевальную программу Латиноамериканских танцев «Е», «Д» и «С» классов: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв»;
- технические действия в каждом танце каждой программы танцев;

**уметь:**

- танцевать в паре и соло программу сложности продвинутого уровня;
- выступать на соревнованиях различного уровня, концертных мероприятиях и праздниках студии;

**владеть:**

- терминологией каждого танца в каждой программе.

### **Формы подведения итогов**

Оценка результатов обучения осуществляется на открытых занятиях, выступлениях перед родителями, на концертах, фестивалях, конкурсах различного уровня.

### **Вводная диагностика**

№ п/п	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии оценки	Степень выраженности оцениваемого качества		
			низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1.	Музыкальный слух, чувство ритма	Совпадение движений находящихся между танцевальными акцентами с теми ударами, которые определяют основной	Несовпадение движений находящихся между танцевальными акцентами с музыкальными ударами	Неуверенное попадание движений находящихся между танцевальным и акцентами с музыкальным и ударами	Хорошее чувство ритма. Точное совпадение движений с музыкой



		музыкальный характер танца			
2.	Гибкость, пластичность	Пластичность: постановка спины, постановка рук, натяжение коленей и подъемов. Растяжка: гибкости спины, демонстрация продольного и поперечного шпагатов	Неровные линии спины и рук. Не натянуты колени и подъем стоп. Плохая растяжка	Ровные линии спины и рук. Мало натянуты колени и подъем стоп. Недостаточная растяжка	Идеальные линии спины и рук. Хорошо натянуты колени и подъем стоп. Хорошая растяжка

По результатам вводной диагностики учащиеся с низким уровнем зачисляются в стартовую группу, со средним уровнем в базовую группу, с высоким уровнем - в продвинутую группу (возраст не менее 7 лет).

**Диагностика результатов  
промежуточной (итоговой) аттестации учащихся  
(стартовый и базовый уровни)**

№ п/п	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии оценки	Степень выраженности оцениваемого качества		
			низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1.	Техника танца	Правильное использование движений для выражения основной мысли хореографического произведения	Не правильное использование движений. Нарушение рисунка хореографии	Правильное использование движений, но с незначительными недочетами	Абсолютно правильное использование движений
2.	Музыкальный слух, чувство ритма	Совпадение движений находящихся между танцевальными акцентами с теми ударами, которые определяют основной музыкальный характер танца	Несовпадение движений находящихся между танцевальными акцентами с музыкальными ударами	Неуверенное попадание движений находящихся между танцевальным и акцентами с музыкальным и ударами	Хорошее чувство ритма. Точное совпадение движений с музыкой
3.	Гибкость, пластичность	Пластичность: постановка спины,	Неровные линии спины и рук. Не	Ровные линии спины и рук. Мало натянуты	Идеальные линии спины и рук.

		постановка рук, натяжение коленей и подъемов. Растяжка: гибкости спины, демонстрация продольного и поперечного шпагатов	натянуты колени и подъем стоп. Плохая растяжка	колени и подъем стоп. Недостаточная растяжка	Хорошо натянуты колени и подъем стоп. Хорошая растяжка
4.	Физическая подготовка	Двигательно-координационные способности, а также скоростно-силовые способности и координационная выносливость	Слабые двигательные, координационные, скоростно-силовые способности и координационная выносливость	Средние двигательные, координационные, скоростно-силовые способности и координационная выносливость	Хорошо развиты двигательные, координационные, скоростно-силовые способности и координационная выносливость

**Диагностика результатов  
промежуточной (итоговой) аттестации учащихся  
(продвинутый уровень)**

№ п/п	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии оценки	Степень выраженности оцениваемого качества		
			низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1.	Техника танца	Двигательные характеристики. владение техникой танцевальных элементов	Двигательные характеристики слабые. Плохое владение техникой элементов	Хорошие двигательные характеристики. Хорошее владение техникой элементов	Двигательные характеристик и отличные. Безукоризненное владение техникой элементов
2.	Эмоциональность исполнения танца	Степень эмоциональности	Слабая эмоциональность, флегматичность	Сангвинический темперамент	Яркая эмоциональность
3.	Знания о тактике ведения борьбы на соревнованиях и правилах соревнования	Наличие знаний о тактике ведения борьбы на соревнованиях и правилах соревнования	Знания отсутствуют	В основном знания имеются	Широкие и прочные знания
4.	Результативность участия в соревнованиях	Итоговая позиция учащегося на соревновании	Пройдено 20% соперников	50% соперников позади	Результат 75% соперников хуже

	различного уровня	относительно общего количества соперников такого же или ниже класса.			
--	----------------------	---	--	--	--

Промежуточная (итоговая) аттестация учащихся Показатели (оцениваемые параметры) включают:

### **1. Техника танца**

- классический тренаж: упражнения для постановки корпуса, головы, рук, ног (port de bras);
- упражнения для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага (battement fondu, jete);
- упражнения для развития координации движений (туры, повороты с продвижением).

### **2. Музыкальный слух, чувство ритма**

- наличие чувства ритма;
- оценка интонации голоса;
- способности музыкальной памяти.

### **3. Гибкость, пластичность**

- упражнения на гибкость (прогибы назад, мост, шпагаты);
- упражнения на пластику (волны, наклоны, роллы);

### **4. Физическая подготовка**

- выявление физической подготовленности детей посредством выполнения упражнений (прыжки, приседания, отжимания, пресс).

### **5. Эмоциональность исполнения танца:**

- степень эмоциональности исполнения танца.

### **5. Результативность участия в соревнованиях различного уровня**

Результаты участия в соревнованиях зависят от следующих факторов:

- физическая подготовленность - уровень развития двигательных способностей, обеспечивающий выполнение соревновательной программы;
- программы техническая подготовленность - уровень владения техникой элементов, соответствующий особенностям спортивно-бального танца;
- тактическая подготовленность - овладение рациональными формами ведения борьбы в процессе соревновательной деятельности;
- психологическая подготовленность - уровень развития психических качеств и свойств темперамента, обеспечивающих успешность выступления;
- теоретическая подготовленность - уровень знаний о существующих в танцевальном соревновании требованиях и правилах.

Оценка знаний, умений и навыков проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню:

- низкий уровень: 1-3 балла;
- средний уровень: 4-7 баллов;

- высокий уровень: 8-10 баллов.

Оценка результатов обучения проводится отдельно по общей физической подготовке, развитию гибкости и пластичности и танцевальной подготовке, включающей технику танца, развитие музыкального слуха, чувства ритма.

**Учебный план  
(стартовый уровень)**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	2	-	беседа
1.	История танцевальной культуры	22	6	16	краткий опрос, наблюдение, анализ
2.	Музыка и ее характер	22	6	16	краткий опрос, наблюдение, анализ
3.	Основные элементы классического экзерсиса	22	2	20	краткий опрос, наблюдение, анализ
4.	Современные детские балльные танцы	28	-	28	наблюдение, анализ
5.	Тренаж как постепенный разогрев мышц	26	4	22	краткий опрос, наблюдение, анализ
6.	Танцы начального уровня в парах	28	4	24	краткий опрос, наблюдение, анализ
7.	Основы исполнения российской программы балльных танцев	28	4	24	краткий опрос, наблюдение, анализ
8.	Последовательные европейские и латиноамериканские танцы	36	6	30	краткий опрос, наблюдение, соревнование, коллективный анализ
	Заключительное занятие	2	-	2	опрос, диагностика, коллективный анализ
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>34</b>	<b>182</b>	
	Работа в летний	39			

каникулярный период (по отдельному плану)				
--	--	--	--	--

## Содержание учебного плана (стартовый уровень)

### Вводное занятие

План работы на год. Цели и задачи. Организационные вопросы. Техника безопасности.

### Тема 1. История танцевальной культуры

**Теория:** Происхождение танцев. Как их надо исполнять.

**Практика:** Исполнение основных элементов спортивно-бальных танцев.

### Тема 2. Музыка и её характер

**Теория:** Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная, весёлая - грустная. Правила и логика перестроения из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотношение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

**Практика:** Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте вокруг себя, вправо, влево. Танцевальные шаги (сноска на пятку) Танцевальные шаги в образах. Выделение сильной доли.

### Тема 3. Основные элементы классического экзерсиса

**Теория:** Знания и навыки. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук. Правила постановки рук, группировки пальцев, уровень подъема ног, например положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), икры и колена. Подготовительное движение руки (препарасьон).

**Практика:** Упражнения у станка. уровень подъема ног. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку, со второго полугодия - держась за станок одной рукой). Позиции ног - 1, 2, 3. Позиции рук - подготовительная 1, 2, 3 (разучивается, держась одной рукой, стоя боком к станку). Повторение изученного материала.

### Тема 4. Современные детские танцы

**Практика:** Разучивание танцев: «Вальс дружбы» (танец-игра), «Модный рок». «Полька». Положение в паре. Основные движения па польки по 3-й и 6-й позициям на месте; с продвижением вперед и назад; боковое па

польки, до-за-до; повороты польки в паре влево и вправо; соло-повороты партнёрши и партнёра; па галопа по 3-й и 6-й позициям; шаг с подскоком по 6-й позиции.

### **Тема 5. Тренаж как постепенный разогрев мышц**

**Теория:** Партерная гимнастика.

**Практика:** Упражнения на развитие гибкости. Элементы акробатики, упражнения для отдельных групп мышц.

### **Тема 6. Танцы начального уровня в парах**

**Теория:** Рилио. Вару-вару. Полька. Кадриль. Фигурный вальс.

**Практика:** Разучивание танцев.

### **Тема 7. Основы исполнения российской программы балльных танцев**

**Теория:** Основные ходы русского танца и движения рук. Поклоны в паре и основные движения.

Сударушка. Открытое положение. Закрытое положение. Основные движения: тройной ход вперёд и назад; тройной ход с ударом; боковые шаги; шаг-каблук.

Вальс. Основное движение: повороты вальса вправо и влево.

**Практика:** Разучивание основных движений танцев.

### **Тема 8. Последовательные европейские и латиноамериканские танцы**

**Теория:** Музыка. Музыкальный размер танцев: Самба, Ча-ча-ча, Медленный вальс, Ритмический фокстрот. История происхождения.

**Практика:**

**Латиноамериканская программа.** Все танцы разучиваются сначала отдельно, потом в парах. Самба. Баунс движения, натуральное основное движение, прогрессивное основное движение. Работа стопы. Ча-ча-ча. Ритмический рисунок - медленные и быстрые хлопки в ладоши. Перенос веса влево и вправо. Шаги вперёд и назад. Основной ход вперёд и назад. Шассе вправо и влево.

**Европейская программа.** Медленный вальс. Тренировочные упражнения для развития техники основного шага, координации движений и ориентирования в зале. Закрытая перемена вперёд и назад. Ритмический фокстрот. Отведение ноги вперёд и назад. Шаги вперёд, назад, вправо и влево. Шаги-приставки. Основное движение вперёд и назад. Четверть поворота вправо и влево.

### **Заключительное занятие**

**Практика:** Подведение итогов за год. Диагностика. Аттестация.

**Учебный план  
(базовый уровень)**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	2	-	беседа, краткий опрос
1.	Взаимоотношения партнёров в паре	24	4	20	наблюдение, краткий опрос, коллективный анализ
2.	Действие бальных пар в ансамбле	32	2	30	наблюдение, анализ
3.	Тренаж как постепенный разогрев мышц	28	-	28	наблюдение, анализ
4.	Классические упражнения	36	-	36	наблюдение, анализ
5.	Танцы начального уровня в парах	28	1	27	наблюдение, анализ
6.	Основы исполнения российской программы бальных танцев	28	1	27	наблюдение, анализ
7.	Последовательные европейские и латиноамериканские танцы	36	2	34	краткий опрос, наблюдение, концерт, коллективный анализ
	Заключительное занятие. Аттестация	2	-	2	опрос, диагностика, коллективный анализ
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	
	Работа в летний каникулярный период (по отдельному плану)	39			

**Содержание учебного плана  
(базовый уровень)**

**Вводное занятие**

План работы на год. Цели и задачи. Организационные вопросы. Техника безопасности.

### **Тема 1. Взаимоотношение партнёров в паре**

**Теория:** Беседы. Умение танцевать. Помогать друг другу в паре. Партнёр ведёт и учит партнёршу.

**Практика:** Отработка движений.

### **Тема 2. Действие балльных пар в ансамбле**

**Теория:** Подготовка групповых композиций для показательных выступлений на основе пройденного материала.

**Практика:** Произвольные композиции (историко-бытового, современного, эстрадного танца).

### **Тема 3. Тренаж как постепенный разогрев мышц**

**Практика:** Партерная гимнастика: (гибкость корпуса, шея, корпус, руки и кисти, взгляд, талия, бёдра, ноги), элементы акробатики, упражнения для отдельных групп мышц.

Сценические движения.

### **Тема 4. Классические упражнения**

**Практика:**

Па балансе - раскачивающее движение.

Пор де бра - 1-е, 2-е, 3-е развивает танцевальную координацию и чувство позы.

Релеве – по 1-й, 2-й позициям, на полупальцах.

Гранд батман жет.

### **Тема 5. Танцы начального уровня в парах**

**Теория:** Конькобежцы. Па зефир. Падеграс. Ритмический фокстрот.

**Практика:** Отработка движений.

### **Тема 6. Основы исполнения российской программы балльных танцев**

**Теория:** Основные ходы русского танца и движения рук. Поклоны в паре и основные движения.

**Сударушка.** Открытое положение. Закрытое положение. Основные движения: тройной ход вперёд и назад; тройной ход с ударом; боковые шаги; шаг-каблук.

**Вальс.** Основное движение: повороты вальса вправо и влево.

**Практика:** Отработка движений танца.

### **Тема 7. Последовательные европейские и латиноамериканские танцы в парах**

**Теория:** Музыка. Музыкальный размер танцев: Самба, Ча-ча-ча, Медленный вальс, Ритмический фокстрот. История происхождения.

**Практика:** Отработка движений.



**Заключительное занятие**

Подведение итогов за год. Диагностика. Аттестация.

**Учебный план  
(продвинутый уровень)**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие. Теоретические основы спортивных танцев	2	2	-	обсуждение
1.	Музыкальная выразительность через танец	30	2	28	краткий опрос, анализ
2.	Упражнения на развитие музыкальности и пластичности	28	-	28	наблюдение, анализ
3.	Основы Латиноамериканских и Европейских танцев	38	-	38	наблюдение, анализ
4.	Программа конкурсного бального танца	98	1	97	наблюдение, анализ
5.	Постановочные танцы	28	1	27	наблюдение, анализ
6.	Техника исполнения конкурсных танцев	36	2	34	соревнование, наблюдение, коллективный анализ
7.	Основы актерского мастерства	26	8	18	наблюдение, коллективный анализ
	Заключительное занятие	2	-	2	диагностика, аттестация
	<b>Итого:</b>	<b>288</b>	<b>16</b>	<b>272</b>	
	Работа в летний каникулярный период (по отдельному плану)	52			

**Содержание учебного плана  
(продвинутый уровень)****Вводное занятие. Теоретические основы спортивных танцев**

**Теория:** Спортивные бальные танцы - важная составная часть профессионального обучения будущего специалиста по физической культуре. Западноевропейский и латиноамериканский бальный танец: характеристика, классификация и терминология.

### ***Спортивно-бальные танцы***

Программа обучения спортивно-бальными танцами состоит из 8 танцев и делится на два танцевальных направления: Европейские танцы (Медленный Вальс, Танго, Венский вальс, Быстрый фокстрот) и Латиноамериканские танцы (Самба, Ча-ча-ча, Румба, Джайв). Программа обучения соответствует уровням сложности, которые распределены по годам обучения и соответствуют классификации СТСР.

### ***Конкурсные спортивно-бальные танцы***

Конкурсные или соревновательные танцы, входящие в модульную программу учебно-тренировочного процесса объединения «Бальные танцы», утверждены программой Союза Танцевального Спорта России. Соревнования педагог выбирает из графика турниров, составленных СТСР. Количество соревнований в году для каждого занимающегося индивидуально. Соревнования выступают главным стимулом, а их результаты - важным критерием оценки танцевального мастерства учащегося.

История развития спортивного бального танца. Спортивные танцы как учебная, научная и методическая дисциплина. Влияние других видов хореографии на современный бальный танец. Место и значение спортивного танца в системе физического воспитания.

## **Тема 1. Музыкальная выразительность через танец**

**Теория:** Упражнения на развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения.

Танцевальный этюд – «вслушиваться в музыкальные фразы и чётко попадать движениями в эти фразы».

**Практика:** Упражнения на развитие мышечной силы корпуса и ног, пластики рук, грации и выразительности движений.

## **Тема 2. Упражнения на развитие музыкальности и пластичности**

**Практика:** Упражнения на развитие плавности движения рук. Танцевальный этюд «пластичный – механический».

Упражнения для выразительности и плавности движений всех частей тела под музыку в различном темпе.

Соединение движений в танцевальные композиции; разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Растяжки на полу, упражнения для гибкости спины.

## **Тема 3. Основы Латиноамериканских и Европейских танцев**

**Практика:** Изучение основных понятий и терминов: направление

движения, положение в паре, линия ганца, постановка корпуса, ведение в паре, манера и характер исполнения. Основы техники исполнения спортивных танцев (западноевропейский, латиноамериканский). Перечень основных фигур. Двигательные навыки и их характерные черты. Общая схема движений в танцевальном зале. Основные шаги. Согласованность движений в танце, работа рук и ног, головы. Факторы, влияющие на устойчивость в ганце. Согласованность движений.

Техника исполнения основных шагов в танцах: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, ча-ча-ча, румба, джайв. Согласованность движений в танце, работа рук, ног и головы. Методика обучения технике спортивным танцам. Причины появления ошибок и пути их исправления. Особенности методики обучения в зависимости от пола и возраста занимающихся.

#### **Тема 4. Программа конкурсного бального танца**

**Теория:** Изучение фигур европейской программы и составление танцевальной хореографии из этих фигур:

##### **Медленный вальс**

Closed Changes – RF Closed Change (Natural to Reverse)  – LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены: – закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный); – закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный)
Natural Turn	Натуральный поворот
Reverse Turn	Реверсивный поворот
Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
Whisk	Виск
Chasse from PP	Шассе из ПП
Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
Outside Change	Наружная перемена
Reverse Corte	Реверсивное кортэ
Back Whisk	Виск назад
Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад (Лок стэп назад)
Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
Weave from PP	Плетение из ПП
Drag Hesitation	Дрэг хэзитэйшн
Turning Lock (Turning Lock to Left)	Поворотный лок (Поворотный лок влево)
Basic Weave (Weave in Waltz Time)	Основное плетение (Плетение в ритме вальса)

**Танго**

Walk	Ход
Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг
Progressive Link	Поступательное звено
Closed Promenade	Закрытый променад
Open Finish	Открытое окончание
Open Promenade	Открытый променад
Rock Turn (Natural Rock Turn)	Рок поворот (Натуральный рок поворот)
Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed Finish or Open Finish)	Открытый реверсивный поворот, дама – сбоку (с закрытым или открытым окончанием)
Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish)	Открытый реверсивный поворот, дама в линии (с закрытым или открытым окончанием)
Basic Reverse Turn	Основной реверсивный поворот
Back Corte	Кортэ назад
Progressive Side Step Reverse Turn	Реверсивный поворот на поступательном боковом шаге
Methods of Preceding Any Promenade Figure	Методы выхода в ПП
Rock Back on RF	Рок назад на ПН
Rock Back on LF	Рок назад на ЛН
Natural Twist Turn	Натуральный твист поворот

**Венский вальс**

Natural Turn	Натуральный поворот
Reverse Turn	Реверсивный поворот
RF Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена вперед из натурального поворота в реверсивный
LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена вперед из реверсивного поворота в натуральный
RF Backward Change Step (Backward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена назад из натурального поворота в реверсивный
LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена назад из реверсивного поворота в натуральный

**Квикстеп**

QuarterTurntoRight	Четвертной поворот вправо
--------------------	---------------------------

QuarterTurntoLeft (HeelPivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
Natural Turn	Натуральный поворот
Natural Turn with Hesitation	Натуральный поворот с хэзитэйшн
Natural Pivot Turn	Натуральный пивот поворот
Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
Progressive Chasse	Поступательное шассе
Chasse Reverse Turn	Шассе реверсивный поворот
Forward Lock (Forward Lock Step)	Лок вперед (Лок стэп вперед)
Back Lock (Backward Lock Step)	Лок стэп назад (Лок назад)
Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
Running Finish (may be ended in PP)	Бегущее окончание (может заканчиваться ПП)
Outside Change	Наружная перемена
Quick Open Reverse	Быстрый открытый реверсивный
Zig-Zag, Back Lock and Running Finish	Зигзаг, лок назад и бегущее окончание
V6	Ви 6

Изучение фигур латиноамериканской программы и составление танцевальной хореографии из этих фигур:

### Самба

Basic Movements – Natural – Reverse – Side – Progressive – Outside	Основные движения – с ПН – с ЛН – в сторону – поступательное – наружное
Samba Whisks (Whisks to Left or to Right)	Виски (Самба виски) влево и вправо
Whisks with Lady's Underarm Turn (Volta Spot Turn for Lady to Right or Left)	Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево)
Samba Walks in PP (Promenade Samba Walks)	Самба ход в ПП (Променадный самба ход)
Side Samba Walk	Самба ход в сторону
Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold (Simple Volta to Right or Left in Close Hold)	Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции)
Travelling Bota Fogos	Ботафого в продвижении

– Forward – Back	– вперед – назад
Criss Cross Bota Fogos (Shadow Bota Fogos)	Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого)
Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafogo)	Бота фого в променад и контр променад (Променадная ботафого)
Criss Cross (Travelling Voltas to Right or Left)	Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)
Solo Spot Volta	Сольная вольта на месте
Reverse Turn	Реверсивный поворот
Plait	Коса
Rolling off the Arm	Раскручивание
Corta Jaca	Корта джака
Maypole (Continuous Volta Turn to Right or Left)	Мэйпоул (Непрерывный вольта поворот вправо и влево)

### Ча-ча-ча

Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: - Chasse to side – to Right and to Left - Compact Chasse - RF and LF Forward Lock - LF and RF Backward Lock - Ronde Chasse - Twist Chasse (Hip Twist Chasse) - Slip Chasse (Slip-Close Chasse)	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: - Шассе в сторону – вправо и влево - Компактное шассе - Лок вперед с ПН и с ЛН - Лок назад с ЛН и с ПН - Ронд шассе - Твист шассе (Хип твист шассе) - Слип шассе (Слип-клоус шассе)
Basic Movements (Closed , Open, in Place)	Основные движения (в закрытой позиции, в открытой позиции, на месте)
New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right	Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо
Underarm Turn to Left or Right	Поворот под рукой влево и вправо
Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
Hand to Hand	Рука к руке
Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча
Side Steps (To Left or Right)	Шаги в сторону (влево и вправо)
There And Back	Туда и обратно
Time Step as Side Basic	Тайм стэп, как основное движение в сторону
Fan	Веер
Alemaná	Алемана

Hockey Stick	Хоккейная клюшка
Natural Opening Out Movement	Натуральное раскрытие
Closed Hip Twist	Закрытый хип твист
Open Hip Twist	Открытый хип твист
Cuban Break - Cuban Break in Open Position - Cuban Break in Open CPP	Кубинский брэйк - Кубинский брэйк в открытой позиции - Кубинский брэйк в открытой контр ПП
Split Cuban Break - Split Cuban Break in Open PP - Split Cuban Break in Open CPP	Дробный кубинский брэйк – Дробный кубинский брэйк в открытой ПП - Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП
Turkish Towel	Турецкое полотенце
Split Cuban Break From Open CPP and Open PP	Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП
Natural Top	Натуральный волчок
Cross Basic	Кросс бэйсик

## Румба

Basic Movements (Closed, Open)	Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)
Alternative Basic Movements	Альтернативные основные движения
Cucarachas	Кукарача
New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
Spot Turn (Switch Turn) to Left or Right	Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо
Underarm Turn to Right or Left	Поворот под рукой вправо и влево
Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
Hand to Hand	Рука к руке
Advanced Opening Out Movement	Усложненное раскрытие
Side Steps to Left or Right	Шаги в сторону влево и вправо
Side Steps and Cucarachas	Шаги в сторону и кукарача
Cuban Rocks в ритме «2.3.4.1»	Кубинские роки в ритме «2.3.4.1»
Fan	Веер
Alemaná	Алемана
Hockey Stick	Хоккейная клюшка
Natural Top	Натуральный волчок
Opening Out to Right and Left	Раскрытие вправо и влево
Natural Opening Out Movement (Natural Opening Out to Right)	Натуральное раскрытие вправо

Closed Hip Twist в редакции [1]	Закрытый хип твист
Open Hip Twist	Открытый хип твист
Reverse Top	Реверсивный волчок
Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из реверсивного волчка
Aida (Fallaway)	Аида (Фоллэвэй)
Spiral	Спираль
Curl	Локоп
Rope Spinning	Роуп спиннинг
Fencing	Фэнсинг
Sliding Doors	Скользющие дверцы
Progressive Walks Forward and Backward - in Closed, Open Position; - Left, Right Side Position; - Solo	Поступательные шаги вперед или назад - в закрытой, открытой позиции; - в левой, правой боковой позиции; - соло
Continuous Hip Twist	Непрерывный хип твист

### Джайв

Basic in Place	Основное движение на месте
Fallaway Rock (Basic in Fallaway)	Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции фоллэвэй)
Fallaway Throwaway	Фоллэвэй троуэвэй
Link	Звено
Change of Places Right to Left	Смена мест справа налево
Change of Places Left to Right	Смена мест слева направо
Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
Hip Bump (Left Shoulder Shove)	Удар бедром (Толчок левым плечом)
American Spin	Американский спин
Stop and Go	Стоп энд гоу
Whip	Хлыст
Double Whip (Double Cross Whip)	Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)
Whip Throwaway	Хлыст троуэвэй
Toe Heel Swivels	Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)
Promenade Walks (Slow and Quick) Walks	Променадный ход (медленный и быстрый) Шаги
Rolling off the Arm	Раскручивание
Flicks Into Break	Флики в брэйк
Advanced Link (Break)	Усложненное звено (Брэйк)
Chicken Walks	Шаги цыпленка
Windmill	Ветряная мельница



**Практика:**

Отработка элементов фигур. Работа над музыкальностью. Синхронность в исполнении.

**Тема 5. Постановочные танцы**

**Теория:** Изучение танцевальных движений, соединение движений в танцевальные композиции.

Прослушивание музыкального материала, разводка танцевальной композиции.

**Практика:** Изучение сложных элементов. Исполнение в медленном темпе, а затем в обычном. Работа над техникой. Выполнение движений. Закрепление выученного танца.

**Тема 6. Техника исполнения конкурсных танцев**

**Теория:** Отработка техники выполнения движений (темп, ритм, повторяемость).

Работа над танцем. Синхронность выполнения, ориентировка в пространстве, работа над ритмичностью исполнения в соответствии с музыкальной фразировкой;

**Практика:** Повтор и закрепление выученных танцев.

**Тема 7. Основы актерского мастерства**

**Теория:** Знакомство с системой Станиславского.

**Практика:** Тренинги, различные игры и упражнения направленные на раскрепощение, снятие мышечных зажимов. Этюды по разным темам.

**Заключительное занятие**

Подведение итогов за год. Диагностика. Аттестация.

**Методическое обеспечение**

Приёмы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения, гибкость, выворотность, пластичность.

**Принципы дидактики:**

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;

- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, эстрадного, современного и бального танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие **методы**:

1. Метод активного слушания музыки, в ходе которого происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.

2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка.

3. Метод наглядного восприятия способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, в ходе которого в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Система хореографической подготовки учащихся ведётся по трём основным направлениям:

**1. Техника танца** даётся на базе классической школы и включает в себя разделы:

- постановка корпуса, головы, рук, ног;
- выработка выворотных, сильно натянутых ног, большого танцевального шага;
- развитие координации движений;
- развитие музыкальности и пластичности.

## **2. Актёрское мастерство**

Учащиеся изучают приёмы и упражнения, позволяющие развить исполнительское мастерство. Для того чтобы дети научились наиболее ярко и эмоционально передавать хореографические образы, необходимо развивать у них актёрские способности. Здесь широко используется технология игрового обучения.

*Задачи:*

- научить связывать позу с движением, с музыкой, т.е. позы должны быть «говорящими», а движения «рассказывающими»;

- научить законам перемещения в пространстве сцены.

### ***3. Постановочная работа***

Постановка танца является итогом работы на определённом этапе с одарёнными учащимися.

В процессе создания танцевальной композиции учитываются индивидуальные особенности и склонности ребёнка. Этим определяется выбор музыкального произведения для будущей композиции. При постановке танца учитывается также способность учащегося выполнять те или иные сложные танцевальные элементы.

В работе используется метод сотрудничества учащегося и педагога. Хореографический образ всегда обогащается самовыражением творческой личности. Для достижения успеха в постановочной работе необходимо помнить, что синтез выразительных средств, музыка, пластика, оформление композиции должны сливаться на уровне исполнительского мастерства.

Завершающий этап - показ работы на концерте, фестивале, конкурсе, соревновании перед зрителем.

#### **Методическое обеспечение**

- специальная учебная литература.
- аудиозаписи.

#### **Материально-техническое обеспечение**

- специальный зал, оснащённый зеркалами, тренировочными станками, с достаточным освещением в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик).

### Список литературы для педагога

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 2001.
2. Воробьев А.П. Спортивные игры. - М.: Просвещение, 1973.
3. Гай Ховард. Техника исполнения европейских танцев. - М.: Артис, 2003.
4. Громов Ю. Основы подготовки специалистов-хореографов: учебное пособие. – СПб: Типография Наука, 2006.
5. Дю Беке Антон. Учимся танцу за месяц. – М., 2008.
6. Иванникова О.В. Латиноамериканские танцы. Румба, ча-ча-ча. - Донецк: «Аст», «Сталкер», 2005.
7. Идом Х., Кетрек Н. Хочу танцевать. - М.: Махаон, 2003.
8. Кох И. Основы сценического движения. – Л., 1970.
9. Летягова Т.В., Романова Н.Н., Филлипов А.В., Шетэля В.М., Краткий словарь танцев. Под ред. Филлипова А.В. - М.: Филинта: Наука, 2006.
10. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М., 1993.
11. Мур Алекс. Пересмотренная техника европейских танцев. – СПб, 1993.
12. Основы подготовки специалистов-хореографов: учебное пособие/ Ю. Громов. – СПб: Типография Наука, 2006.
13. Раздрокина Л. Танцуйте на здоровье. Танцевально-игровые тренинги. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
14. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор. Пара. - М., 2007.
15. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Тренер. - М. 2007.
16. Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев.- М.: Артис, 2008.
17. Плетнев Л. С реверансом. - М.: Маренго Интернэйшнл Принт, 2001.
18. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике, бальным танцам. – М., 2006.
19. Чаббак Ивана Мастерство актера. – М.: Эксмо-Пресс, 2013.

### Список литературы для учащихся

1. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997.
2. Регацциони Г., Росси М.А., Маджони А. Бальные танцы. – М., 2001.
3. Регацциони Г., Росси М. А., Маджони А. Латиноамериканские танцы. – М., 2001.
4. Фисанович Т.М. Танцы для девочек. – М.: Астрель АСТ, 2000.
5. Журнал. «Звёзды над паркетом» (с 2005года).

Программу составил  
педагог дополнительного образования  
Центра внешкольной работы

Д.А. Осокин