


Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
"Центр внешкольной работы д. Нурма"

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол от 15.01.2016 г. № 1

Утверждена приказом
МКОУДОД "ЦВР д.Нурма"
от 15.01.2016 г. № 4
Директор  И. С. Янышева



**Дополнительная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Детский ансамбль бального танца «Ника»**

Возраст обучающихся: 9-14 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Дюкова Маргарита Анатольевна,
педагог дополнительного образования

д. Нурма, 2016 год

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Детский ансамбль бального танца «Ника»

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Детский ансамбль бального танца «Ника» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «Детский ансамбль бального танца «Ника» были использованы:

- авторская образовательная программа «В мире спортивного танца», авторы Юрасов А.А., Юрасова А.Ю., изд. в 2006 г. в г. Санкт-Петербург;
- «Учебно-методические рекомендации по организации работы в общеобразовательной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам», автор Шутиков Ю.Н., изд. в 2006 г. в г. Санкт-Петербург;
- программа учебного предмета «Современный бальный танец» СПбГБОУ ДОД «Санкт-Петербургская детская школа искусств имени М.И.Глинки», авторы Наумова Э.Л., Бочарникова В.С., Мартышева М.В., 2012 г., г. Санкт-Петербург;
- методическая разработка «Новая форма исполнения спортивного бального танца», Департамент образования г. Москвы, ГОУ ЦД и ЮТ «Бибирево», автор Соколов М.Ю., г. Москва, 2010 г.

Целью дополнительной общеразвивающей программы «Детский ансамбль бального танца «Ника» является развитие личности ребёнка, способного к творческому самовыражению, через овладение основами бальной хореографии.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «Детский ансамбль бального танца «Ника»:

Воспитательные:

1. воспитать культуру поведения и формирование межличностных отношений, отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности.
2. воспитывать чувство патриотизма, гражданственности.
3. воспитывать дружеские, партнерские отношения детей в совместной деятельности.
4. воспитание культуры восприятия, исполнительства и творческого самовыражения, пластической культуры и выразительности детских движений.

Развивающие:

1. Развить музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.
2. Развить умение ритмично двигаться, воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы.
3. Развить осанку, красивую походку, пластичность движений, уверенность в себе на основе занятий хореографией.
4. Развить у ребят стремление к качественному и эмоциональному исполнению танца.

Обучающие:

1. Обучить самостоятельно разбирать танцевальные вариации с использованием сначала базовых шагов, затем сложных элементов.
2. Формировать навыки исполнения танца под фонограмму.

Актуальность программы

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

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

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

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

Преимущества танцевания в ансамбле:

Здоровье физическое

Как отмечалось выше, родители, зачастую, не осведомлены и не предупреждены тренерами о возможных профессиональных травмах. Однако известно, что любой вид спорта на определенном этапе профессиональных занятий требует усиленных движений, нагрузок на конкретные части тела, которые обязательно приводят к проблемам с позвоночником, суставами, мышечным корсетом. Приоритет иных критериев при оценке ансамблевого танца (синхронность, точность, музыкальность) не вынуждает танцора доходить до момента “ломки” своего тела в угоду результату.

Здоровье психическое

Обучаясь и выступая в ансамбле, ребенок воспитывает в себе трудолюбие, умение добиваться цели, вырабатывает волю в психологически комфортных условиях. В единоличном конкурсном первенстве — это постоянный стресс от результата от выступлений, постоянной “вражды” со своими одноклубниками, смены танцевального партнера.

В ансамбле же складывается коллектив, благодаря чему ребёнок учится свободно общаться, реализует себя в творчестве, приобретает друзей и любимое дело, воспитывает командный дух. Авторские композиции гарантируют полноценное участие каждого ребенка в постановке вне зависимости от наличия пары, что позволяет избежать травмирующей ситуации при ее смене. В процессе занятий корректируются психические особенности ребенка – излишняя возбудимость или замедленная реакция, замкнутость и т.д., а не нарастают комплексы.

Физическое и творческое развитие

Программа обучения в ансамбле рассчитана на возрастные особенности детей, а не на танцевальные классы (Н, Е, Д, С, и т.д.). Таким образом, она не заикливается на движениях бального танца, установленных конкретным классом мастерства в конкурсной танцевании, а видоизменяется в зависимости от возможностей группы в целом и каждого обучающегося в отдельности. В программу подготовки танцоров для ансамбля, кроме бального танца, входят элементы классического экзерсиса (для правильного формирования мышц и осанки), историко-

бытовая программа (для формирования культуры и разностороннего музыкального восприятия), используются элементы современного эстрадного танца, что позволяет ребенку развиваться быстрее.

Занятость

Для достижения хорошего результата спортсмену необходимо принимать участие в соревнованиях еженедельно. Они могут проходить как в Санкт-Петербурге, так и в других городах. Помимо общих занятий обучающийся должен тратить время на отработку информации, полученной на индивидуальном занятии. В ансамбле же ребенку для полноценного танцевального развития достаточно занятий несколько раз в неделю. Кроме того, выступления ансамбля проходят по индивидуальному графику: перед каждым выступлением заранее формируется его состав в зависимости от занятости обучающихся.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она несёт танцевально-музыкальное содержание, так как она направлена на:

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

Программа обучения современному бальному танцу помогает детям выразить себя в музыке и танце посредством жестов и пластики.

Педагогическая целесообразность программы заключается в правильно выбранных формах, методах и средствах образовательной деятельности в соответствии с целью и задачами программы.

Разнообразие *методов* обучения способствует успешному овладению содержания программы:

- методы устного изложения материала педагогом и активизации познавательной деятельности обучающихся: рассказ, объяснение, беседа.

- методы иллюстрации и демонстрации при устном изложении изучаемого материала (вербальные методы).

- методы закрепления изучаемого материала: беседа, работа над пластикой и вариациями.

- методы самостоятельной работы по созданию образа, заложенного в конкретный танец: пластика, эмоциональная выразительность, костюм.

- методы проверки и оценки деятельности: повседневное наблюдение за работой, тестирование, проверка знания основных движений и действий при исполнении вариаций.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа обучения бальным танцам рассчитана на детей возраста от 9-14 лет.

В каждом годовом разделе конкретизируются задачи курса, дается их содержание.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья к занятиям спортивными бальными танцами.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Сроки реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Ансамбль современного бального танца» рассчитана на 4 года обучения, для детей 9-14 лет.

Занятия предполагают определенную динамичную последовательность в приобретении знаний, умений и навыков, а также соблюдение специфических рамок обучения и ритмичности нагрузки.

Учебный план

1 год обучения

№	Название темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание.	1		1	Опрос
2	Вводное занятие	1		1	Опрос
3	Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы	2		2	Опрос
4	Ориентирование в зале.	1	2	3	Зачёт, соревнования
5	Разминка	1	13	14	Визуальная
6	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	1	10	11	Зачёт, соревнования
7	Партерная гимнастика (растяжка)	1	6	7	Визуальная
8	Музыкальность, ритм	1	4	5	Зачёт, соревнования
9	Танцевальные элементы		17	17	Зачёт, соревнования
10	Обучающие танцы		9	9	Зачёт
11	Танцы европейской программы	1	27	28	Выступления, соревнования
12	Танцы латиноамериканской программы	1	30	31	Выступления, соревнования
13	Ансамблевая подготовка	1	14	15	Выступления, соревнования
ИТОГО:		12	132	144	

2 год обучения

№	ТЕМА	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание.	2		2	Опрос
2	Вводное занятие	2		2	Опрос
3	Повторение программ и танцев, входящих в спортивные бальные танцы	3		3	Опрос
4	Разминка		20	20	Визуальная
5	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	1	17	18	Зачёт, соревнования
6	Партерная гимнастика (растяжка)	1	11	12	Визуальная
7	Ритмичность, музыкальный размер танцев	2	8	10	Соревнования
8	Танцевальные элементы		21	21	Зачёт

9	Танцы европейской программы		40	40	Соревнования
10	Танцы латиноамериканской программы		44	44	Соревнования
11	Актерское мастерство	2	7	9	Выступления
12	Подготовка к соревнованиям		10	10	Соревнования
13	Ансамблевая подготовка	1	24	25	Выступления
	ИТОГО:	14	202	216	

3 год обучения

№	ТЕМА	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание.	2		2	Опрос
2	Вводное занятие	2		2	Опрос
3	Повторение программ и танцев, входящих в спортивные бальные танцы	3		3	Опрос
4	Разминка		22	22	Визуальная
5	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	1	19	20	Зачёт, соревнования
6	Партерная гимнастика (растяжка)	1	13	14	Визуальная
7	Ритмичность, музыкальный размер танцев	2	8	10	Зачёт, соревнования
8	Танцевальные элементы		23	23	Зачёт, соревнования
9	Танцы европейской программы		41	41	Выступления, соревнования
10	Танцы латиноамериканской программы		45	45	Выступления, соревнования
11	Актерское мастерство	2	7	9	Соревнования
12	Ансамблевая подготовка	1	24	25	Выступления, соревнования
	ИТОГО:	14	202	216	

4 год обучения

№	ТЕМА	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Итого	
1	Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание.	2		2	Опрос
2	Вводное занятие	2		2	Опрос
3	Повторение программ и танцев, входящих в спортивные бальные танцы	3		3	Опрос
4	Разминка		18	18	Визуальная
5	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	1	17	18	Зачёт, соревнования
6	Партерная гимнастика (растяжка)	1	11	12	Визуальная
7	Ритмичность, музыкальный размер танцев	2	9	11	Соревнования
8	Танцевальные элементы		20	20	Зачёт
9	Танцы европейской программы		40	40	Соревнования
10	Танцы латиноамериканской программы		44	44	Соревнования
11	Актерское мастерство	2	7	9	Выступления
12	Подготовка к соревнованиям		10	10	Соревнования
13	Ансамблевая подготовка	1	26	27	Выступления
	ИТОГО:	14	202	216	

Содержание программы

1 год обучения

1. Знакомство с техникой безопасности. *Теория.* (Нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.
2. Вводное занятие. *Теория.* Экскурс в историю спортивных бальных танцев. Задачи на учебный год. Правила судейства.
3. Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы. *Теория.*
 - Европейская программа: «Медленный Вальс», «Венский Вальс», «Быстрый фокстрот».
 - Латиноамериканская программа: «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв».
4. Ориентирование в зале.

Теория:

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

Практика:

 - упражнения на ориентирование в зале.
5. Разминка.

Теория:

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

Практика:

 - упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
 - упражнения для корпуса и бедер;

- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);
- упражнения для развития плавности движений рук;

6. Общефизическая подготовка. Хореография.

Теория:

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

Практика:

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
- развитие быстроты выполнения элементов
- классическая хореография.

7. Партерная гимнастика (растяжка).

Теория:

- необходимость развития эластичности мышечно-связочного аппарата для грамотного и эстетичного исполнения изучаемых танцев;
- правила техники исполнения растяжки.

Практика:

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

8. Музыкальность, ритм.

Теория:

- понятия ритм и музыкальность.

Практика:

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

9. Танцевальные элементы. *Практика.*

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

10. Обучающие танцы. *Практика.*

- танец «Модный рок»;
- танец «Полька».

11. Танцы европейской программы.

Теория:

- история возникновения танца «Медленный вальс».

Практика:

Танец «Медленный Вальс»

- положение корпуса для танца «Медленный Вальс»;
- позиция в ногах в европейских танцах, в т.ч. в танце «Медленный Вальс»;
- «учебная» и «конкурсная» позиции в руках в «Медленном Вальсе»;
- фигура «маленький квадрат»;
- спуски и подъемы в «Медленном Вальсе»;
- фигура «перемены»;
- фигура «большой квадрат» (правый) и «левый квадрат»;
- танцевание в паре, положение корпуса по отношению к друг другу, позиция в руках, движение в паре;
- танец «Медленный вальс» по кругу, по линии танца;
- фигуры «полный правый поворот», «перемена», «полный левый поворот», «перемена» - составление композиции из этих фигур.

12. Танцы латиноамериканской программы.

Теория:

- историческая справка о танцах Самба и Ча-ча-ча.

Практика:

Танец «Ча-ча-ча»

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

Танец «Самба»

- подготовительное упражнение «Пружинка»;
- фигура «виск»;
- особенность танца «Самба» по отношению к другим танцам латиноамериканской программы.

13. Ансамблевая подготовка

Теория:

- различия в целях и задачах индивидуального и ансамблевого исполнения танцевальных номеров.

Практика:

- постановка концертных номеров;
- отработка синхронности исполнения танцевальных элементов в концертных номерах

2 год обучения

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

2. Вводное занятие. *Теория.* Новые веяния в спортивных бальных танцах. Задачи на учебный год.

3. Повторение программ и танцев, входящих в спортивные бальные танцы.

Теория:

- Европейская программа: «Медленный Вальс», «Венский Вальс», «Быстрый фокстрот».
- Латиноамериканская программа: «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв».

4. Разминка.

Практика:

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для рук, кистей.
- упражнения для развития плавности движений рук;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

5. Общефизическая подготовка. Хореография.

Теория:

- знакомство с различными вариантами построения танцевальной осанки тела

Практика:

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины и ног;
- упражнения на выносливость;
- развитие быстроты выполнения элементов;
- повторение позиций рук (1-3), ног (1-6);
- классическая хореография;
- усвоение простейших элементов акробатики;
- основы джаза и аэробики.

6. Партерная гимнастика (растяжка).

Теория:

- необходимость развития эластичности мышечно-связочного аппарата для грамотного и эстетичного исполнения изучаемых танцев;
- правила техники исполнения растяжки.

Практика:

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);
- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
- упражнение на растяжку мышц ног («Велосипед», сначала ноги врозь, потом ноги вместе, «Складочка»)
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя);
- «Бабочка», «Лягушка» (развитие выворотности бедра);
- махи ногами из положения стоя и из положения лежа;
- шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).

7. Ритмичность, музыкальный размер танцев.

Теория:

- понятия ритмичность и музыкальный размер;
- музыкальный размер некоторых европейских и латиноамериканских танцев.

Практика:

- упражнения, направленные на развитие чувства ритма (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

8. Танцевальные элементы

Практика:

- движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах;
- выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу);
- движения в руках (различные стили и формы).

9. Танцы европейской программы.

Практика:

Танец «Медленный Вальс»

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Медленный вальс»;
- фигура «спин поворот»;
- фигура «шоссе» (вправо и влево);
- фигура «поступательное шоссе»;
- фигура «виск»;
- фигура «наружная перемена»;
- променадная позиция в танце «Медленный вальс»;
- понятие «флокрафт»;
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Венский вальс»

- фигура «правый поворот»

Танец «Быстрый Фокстрот»

- фигура «четвертной поворот»;
- переступания в танце «Быстрый Фокстрот»;
- фигура «локстеп» в «Быстром фокстроте»;
- фигура «типль шоссе»;
- фигура «двойной локстэп»;
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

10. Танцы латиноамериканской программы.

Практика:

Танец «Ча-ча-ча»

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Ча-ча-ча»;
- фигура «спот-поворот»;
- фигура «три ча-ча»;
- фигура «хип твист»;
- фигура «веер» и «алемана»;
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Самба»

- фигура «стационарный самбаход» (на месте и в продвижении);
- фигура «батафога»;
- фигура «вольта»;
- фигура «кортаджака»;
- фигура «левый поворот»;
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Джайв»

- фигура «шоссе»;
- фигура «линк» или «звено»
- фигура «основной ход»
- фигура «кики»;
- фигура «смена мест»;
- фигура «американский спин»;
- фигура «стоп энд гоу»;
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

11. Актерское мастерство

Теория:

- развитие имиджа.

Практика:

- развитие умения демонстрировать программу.

12. Ансамблевая подготовка

Теория:

- различия в целях и задачах индивидуального и ансамблевого исполнения танцевальных номеров.

Практика:

- постановка концертных номеров
- отработка синхронности исполнения танцевальных элементов в концертных номерах
- построения и направления движения в ансамбле
- отработка вариантов исполнения номеров с различным количеством пар
- постановка номеров для одной пары

3 год обучения

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

2. Вводное занятие. *Теория.* Новые веяния в спортивных бальных танцах. Задачи на учебный год.

3. Повторение программ и танцев, входящих в спортивные бальные танцы.

Теория:

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

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

4. Разминка.

Практика:

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для рук, кистей.
- упражнения для развития плавности движений рук;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

5. Общефизическая подготовка. Хореография.

Теория:

- повторение позиций рук (1-3), ног (1-6);
- различные виды осей в теле, как объекте движения.

Практика:

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины и ног;
- упражнения на выносливость;
- развитие быстроты выполнения элементов;
- классическая хореография;
- усвоение простейших элементов акробатики;
- основы джаза и аэробики.

6. Партерная гимнастика (растяжка).

Теория:

- необходимость развития эластичности мышечно-связочного аппарата для грамотного и эстетичного исполнения изучаемых танцев;
- правила техники исполнения растяжки.

Практика:

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);
- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
- упражнение на растяжку мышц ног («Велосипед», сначала ноги врозь, потом ноги вместе, «Складочка»);
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя);
- «Бабочка», «Лягушка» (развитие выворотности бедра);
- махи ногами из положения стоя и из положения лежа;
- шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).

7. Ритмичность, музыкальный размер танцев.

Теория:

- музыкальный размер новых европейских и латиноамериканских танцев.
- влияние изменения ритма на технику исполнения танцевальных фигур.

Практика:

- упражнения, направленные на развитие чувства ритма (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).
- исполнение фигур в разном танцевальном ритме.

8. Танцевальные элементы. *Практика.*

- движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах;
- выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу);
- движения в руках (различные стили и формы).

9. Танцы европейской программы. *Практика.*

Танец «Медленный Вальс»

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Медленный вальс»;
- фигура «спин поворот»;
- фигура «шоссе» (вправо и влево);
- фигура «виск»;

- променадная позиция в танце «Медленный вальс»;
- понятие «флокрафт»;
- фигуры «D» класса;
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Быстрый Фокстрот»

- фигура «четвертной поворот»;
- переступания в танце «Быстрый Фокстрот»;
- фигура «локстеп» в «Быстром фокстроте»;
- фигура «типль шоссе»;
- фигура «двойной локстэп»;
- фигуры «D» класса;
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Венский Вальс»

- фигура «правый поворот»;
- фигура «левый поворот».

Танец «Танго»

- шаги вперед и назад;
- фигура «звено»;
- фигура «файв-степ»;
- фигуры «D» класса.

10. Танцы латиноамериканской программы. *Практика.*

Танец «Ча-ча-ча»

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Ча-ча-ча»;
- фигура «спот поворот»;
- фигура «три ча-ча»;
- фигура «хип твист»;
- фигура «веер» и «алемана»;
- фигуры «D» класса;
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Самба»

- фигура «стационарный самбаход» (на месте и в продвижении);
- фигура «батафога»;
- фигура «вольта»;
- фигура «кортаджака»;
- фигура «левый поворот»;
- фигуры «D» класса;
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Джайв»

- фигура «шоссе»;
- фигура «линк» или «звено»
- фигура «основной ход»
- фигура «кики»;
- фигура «смена мест»;
- фигура «американский спин»;
- фигура «стоп энд гоу»;
- фигуры «D» класса;
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Румба»

- шаги вперед назад;
- фигура «кукарача»;
- фигура «алемана»;
- фигуры «D» класса.

11. Актерское мастерство

Теория:

- развитие имиджа;
- понятие «парности исполнения» танца.

Практика:

- развитие умения демонстрировать программу.

12. Подготовка к соревнованиям. *Практика.*

- прогон всех танцевальных (конкурсных) композиций и их отработка.
- исполнение композиций, под конкурсный ритм и время музыки (1.5-2мин)

13. Ансамблевая подготовка

Теория:

- контроль геометрии построения группового танцевального номера.

Практика:

- постановка концертных номеров;
- отработка синхронности исполнения танцевальных элементов в концертных номерах;
- построения и направления движения в ансамбле;
- постановка номеров для одной пары;
- отработка вариантов исполнения номеров с различным количеством пар;
- композиции со сменой партнёров в парах.

4 год обучения

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

2. Вводное занятие. *Теория.* Новые веяния в спортивных бальных танцах. Задачи на учебный год.

3. Повторение программ и танцев, входящих в спортивные бальные танцы.

Теория:

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

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

4. Разминка.

Практика:

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для рук, кистей.
- упражнения для развития плавности движений рук;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

5. Общефизическая подготовка. Хореография.

Теория:

- общие основы биомеханики движения тела.

Практика:

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины и ног;
- упражнения на выносливость;
- развитие быстроты выполнения элементов;
- повторение позиций рук (1-3), ног (1-6);
- классическая хореография;
- усвоение простейших элементов акробатики;
- основы джаза и аэробики.

6. Партерная гимнастика (растяжка).

Теория:

- необходимость развития эластичности мышечно-связочного аппарата для грамотного и эстетичного исполнения изучаемых танцев;
- правила техники исполнения растяжки.

Практика:

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);
- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
- упражнение на растяжку мышц ног («Велосипед», сначала ноги врозь, потом ноги вместе, «Складочка»)
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя);
- «Бабочка», «Лягушка» (развитие выворотности бедра);
- махи ногами из положения стоя и из положения лежа;
- шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).

7. Ритмичность, музыкальный размер танцев.

Теория:

- способы изменения и усложнения ритма танцевальных фигур;
- музыкальный размер новых европейских и латиноамериканских танцев.

Практика:

- упражнения, направленные на развитие чувства ритма (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций);
- исполнение связок фигур с различной ритмической интерпретацией.

8. Танцевальные элементы. *Практика.*

- движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах;
- выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу);
- движения в руках (различные стили и формы).

9. Танцы европейской программы. *Практика.*

Танец «Медленный Вальс»

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Медленный вальс»;
- фигура «спин поворот»;
- фигура «шоссе» (вправо и влево);
- фигура «виск»;

- променадная позиция в танце «Медленный вальс»;
- понятие «флокрафт»;
- все фигуры «D» класса;
- фигуры «C» класса;
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Быстрый Фокстрот»

- повторение всех изученных элементов;
- все фигуры «D» класса;
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Венский Вальс»

- фигура «правый поворот»;
- фигура «левый поворот».

Танец «Танго»

- повторение изученных элементов и фигур
- фигуры «C» класса

Танец «Медленный фокстрот»

- фигура «Тройной шаг»;
- фигура «Шаг – Перо»
- фигура «Перо – окончание»;
- фигура «Правый поворот»;
- фигура «Левый поворот»;
- фигура «Плетение V-6».

10. Танцы латиноамериканской программы. *Практика.*

Танец «Ча-ча-ча»

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Ча-ча-ча»;
- фигура «спот поворот»;
- фигура «три ча-ча»;
- фигура «хип твист»;
- фигура «веер» и «алимана»;
- повторение изученных элементов и фигур «D» класса;
- фигуры «C» класса;
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Самба»

- фигура «стационарный самбоход» (на месте и в продвижении);
- фигура «батафога»;
- фигура «вольта»;
- фигура «кортаджака»;
- фигура «левый поворот»;
- повторение изученных элементов и фигур «D» класса;
- фигуры «C» класса;
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Джайв»

- повторение изученных элементов и фигур «D» класса;
- фигуры «C» класса;
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Румба»

- повторение изученных элементов и фигур «D» класса;
- фигуры «С» класса;
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец Пасодобль

- шаги вперед назад, на прямую и на согнутую ногу;
- фигура «плащ»;
- фигура «твистовый поворот»;
- фигура «охота»;
- фигура «ко де пик».

11. Актерское мастерство

Теория:

- эмоциональная связь в паре.

Практика:

- упражнения на выявление и демонстрацию эмоциональной связи в паре.

12. Подготовка к соревнованиям. *Практика.*

- прогон всех танцевальных (конкурсных) композиций и их отработка.
- исполнение композиций, под конкурсный ритм и время музыки (1.5-2мин)

13. Ансамблевая подготовка

Теория:

- построения и направления движения в ансамбле;
- контроль геометрии построения номера.

Практика:

- постановка концертных номеров;
- отработка синхронности исполнения танцевальных элементов в концертных номерах;
- постановка номеров для одной пары;
- отработка вариантов исполнения номеров с различным количеством пар;
- композиции со сменой партнёров в парах.

Планируемые результаты и способы их оценки и контроля

Метапредметные

К концу 1-го года обучающийся способен:

- Владеть произвольным вниманием.
- Двигаться в заданном темпо-ритме.

К концу 2-го года обучающийся способен:

- Выражать свои чувства и отстаивать свое мнение.
- Использовать свои наблюдения и фантазию в создании художественного образа.
- Действовать в предлагаемых обстоятельствах.
- Свободно перемещаться в пространстве

К концу 3-го года обучающийся способен:

- Оценивать свою работу и творчество товарищей.
- Предлагать свои варианты выполнения заданий.
- Самостоятельно выбирать рабочий материал.

К концу 4-го года обучающийся способен:

- Самостоятельно создавать танцевальную композицию и з набора известных фигур.
- Проявлять творческую инициативу .
- Анализировать проделанную работу и адекватно относится к критике товарищей.

К концу первого года обучения обучающиеся должны получить следующие результаты:

Личностные:

- овладеть выразительным языком жестов, основами актёрского мастерства, навыками профессионального исполнения танцевальных движений и спортивных элементов;
- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, овладеют основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия.

Предметные:

- самостоятельно исполнять выученные танцевальные элементы;
- четко представлять, что такое спортивные бальные танцы, из чего они состоят, сколько программ, сколько танцев составляют спортивные бальные танцы;
- легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, знать как проходит линия танца.

К концу второго года обучения дети должны получить следующие результаты:

Личностные:

- добиться хорошей выворотности суставов, развить мышцы спины, сделать ее гибкой; с учетом индивидуальных особенностей и природных данных каждого ребенка, воспитанники смогут растянуть мышцы ног для выполнения любого шпагата (партерная гимнастика);
- не бояться выступлений на конкурсе или на большой сцене перед зрителями.

Предметные:

- правильно и легко исполнять начальные элементы джаза, аэробики;
- самостоятельно исполнять танцевальные композиции (синхронно, эмоционально).

К концу третьего года обучения дети должны получить следующие результаты:

Личностные:

- уметь правильно координировать движения рук и ног.

Предметные:

- правильно, музыкально (с разной интерпретацией ритмов музыки) выполнять танцевальные хореографии.

К концу четвёртого года обучения дети должны получить следующие результаты:

Личностные:

- самостоятельно, ответственно отрабатывать свои танцевальные программы.

Предметные:

- четко передавать характер каждого танца
- выполнять все сложно-координированные композиции и элементы с основным музыкальным сопровождением.

Способы определения результативности и система оценки результатов освоения общеразвивающей программы

Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы:

- опрос обучающихся;
- зачёт
- соревнования ;
- тестирование;
- демонстрация
- достижения (грамоты, дипломы, сертификаты, благодарственные письма и другой вид награждения).

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

- текущий контроль;
- промежуточный контроль (декабрь и май)

Входного контроля как такового не осуществляется. К занятиям допускаются дети любого возраста и любой комплекции. Главным критерием служит желание детей заниматься современными бальными танцами и допуск по здоровью от врача.

Текущий контроль осуществляется в ходе открытых занятий в присутствии родителей, соревнований (конкурсов), которые проходят почти каждую неделю и концертных выступлений.

Промежуточный контроль проводится по итогам прохождения курсов обучения (по годам), в виде концертов и праздников, проводимых коллективом.

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

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

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

Формы подведения итогов реализации программы

Итоги образовательного процесса подводятся в конце каждого года. Наиболее приемлемой и показательной формой подведения итогов обучения детей по программе «Ансамбль современного бального танца «Ника» является их участие в открытых уроках, конкурсных и концертных мероприятиях.

Этапы реализации программы

1 этап:

- знакомство с хореографическими терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног;
- обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений; работа с образами;
- партерная гимнастика (упражнения на гибкость и растяжку);
- обучение базовым элементам джаза, аэробики;

2 этап: разучивание танцевальных движений;

3 этап: составление и разучивание танцевальных композиций;

4 этап: подготовка конкурсных и показательных номеров.

Оценочные материалы

Диагностические методики, определяющие достижения учащимися планируемых результатов и уровень развития личности ребёнка отражены в приложении.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Форма и режим занятий

В первый год обучения занятия проводятся с детьми 2 раза в неделю по 2 академических часа

Во второй год обучения занятия проводятся с детьми 3 раза в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом между ними.

Численность ребят в группе – 12 человек.

Третий и четвертый год обучения занятия с детьми проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом между ними.

Численность детей в группе 12 человек.

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

Форма проведения занятий – аудиторная.

Формы деятельности обучающихся: индивидуальные, групповые и фронтальные (коллективные, массовые). Благодаря форме содержание обретает внешний вид, становится приспособленным к использованию (занятия, инструктаж, семинар, зачет, выступление, беседа, собрание, вечер и др.).

В каждой из форм по-разному организуется деятельность обучающихся.

Индивидуальная форма - углубленная индивидуализация обучения, когда каждому дается самостоятельное задание и предполагается высокий уровень познавательной активности и самостоятельности каждого ребёнка.

Групповая форма - предусматривает разделение группы обучающихся на подгруппы для выполнения определенных одинаковых или различных заданий.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – 1 год: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

2, 3, 4 года: 216 часов, 3 раза в неделю по 2 часа.

Каждое занятие состоит из следующих частей:

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

Результатом занятий становится составление танцевальных композиций и самостоятельное исполнение танца учащимися. Теория излагается по ходу практических занятий во избежание нервных перегрузок воспитанников.

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

Для занятий у детей должна быть форма, которая не стесняла бы их движений и отвечала бы эстетическим требованиям. Для девочек: юбки выше колена (только не джинсовые), красивые блузочки, купальники или футболки, чешки (на начальном этапе), а в дальнейшем надо будет приобрести специальные танцевальные туфли, белые носки, волосы должны быть убраны в пучок. Для мальчиков: брюки, светлые футболки или рубашки, чешки (на начальном этапе), а в дальнейшем надо будет приобрести специальную танцевальную обувь.

Применяемые средства обучения:

- Печатные (книги для чтения, специальная литература).
- Электронные ресурсы.
- Аудиовизуальные (фотографии, видеофильмы, фильмы на цифровых носителях).

Проводя занятия по балльным танцам, необходимо учитывать желания детей, их физические возможности. Такие занятия должны приносить детям радость, пробуждать в них желание общаться с музыкой, развивать творческие способности.

Планируя занятия, необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности обучающихся разного возраста, специфику восприятия музыки.

Методическое обеспечение образовательной программы

Наименование тем и разделов	Формы проведения занятий	Методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
Знакомство с техникой безопасности	Беседы	Объяснительный	Инструктаж	Опрос
Вводное занятие.	Беседы	Объяснительный	Специальная литература	Опрос
Танцы, входящие в спортивные балльные. Повторение.	Беседы, тренинг, практикумы,	Объяснительный, репродуктивный	Литература по танцевальному виду искусства, видеоматериалы, фотоматериалы	Демонстрация
Ориентирование в зале.	Беседы, показ, практикумы	Объяснительный, визуальный, репродуктивный	Литература по танцевальному виду искусства, видеоматериалы	Опрос, зачёт, демонстрация, соревнования
Разминка.	Показ, упражнения, практикумы	Объяснительный, визуальный, репродуктивный	Литература по танцевальному виду искусства, видеоматериалы	Демонстрация
Общефизическая подготовка. Хореография.	Показ, упражнения, практикумы	Объяснительный, визуальный, репродуктивный	Литература по танцевальному виду искусства	Демонстрация выступления
Партерная гимнастика (растяжка).	Показ, упражнения, практикумы	Объяснительный, визуальный, репродуктивный	Специальная литература	Демонстрация
Музыкальность, ритм.	Беседа, показ, тренинг, практикумы,	Объяснительный, визуальный, репродуктивный	Литература по танцевальному виду искусства, видеоматериалы	Демонстрация выступления, соревнования
Танцевальные элементы	Показ, упражнения, тренинг, практикумы,	Объяснительный, визуальный, репродуктивный, эвристический	Литература по танцевальному виду искусства, видеоматериалы	Опрос, демонстрация
Обучающие танцы.	Показ, упражнения, тренинг,	Объяснительный, визуальный, репродуктивный	Литература по танцевальному виду искусства,	Демонстрация

	практикумы		видеоматериалы	
Танцы европейской программы.	Показ, упражнения, тренинг, практикумы	Объяснительный, визуальный, репродуктивный	Литература по танцевальному виду искусства, видеоматериалы, фотоматериалы	Опрос, демонстрация, выступления, соревнования
Танцы латиноамериканской программы.	Показ, упражнения, практикумы	Объяснительный, визуальный, репродуктивный	Литература по танцевальному виду искусства, видеоматериалы, фотоматериалы	Опрос, демонстрация, выступления, соревнования
Актёрское мастерство	Беседа, показ, упражнения, тренинг	Объяснительный, визуальный, репродуктивный, эвристический	Литература по танцевальному виду искусства, видеоматериалы, фотоматериалы	Демонстрация выступления, соревнования
Ансамблевая подготовка	Показ, упражнения, тренинг	Объяснительный, визуальный, репродуктивный	Видеоматериалы фотоматериалы	Демонстрация выступления, соревнования
Подготовка к соревнованиям	Беседа, тренинг, практикумы	Объяснительный, репродуктивный	Видеоматериалы фотоматериалы	Демонстрация зачёт

Наиболее значимой формой обучения при реализации программы являются практические занятия (тренировки, конкурсы, самостоятельные практики). Но также помимо практических широко используются и теоретические занятия. Во время этих занятий способами лекции или беседы у обучающихся формируются теоретические знания и устанавливаются связи между ними.

Материально-техническая база

- наличие достаточно большого помещения (паркетный зал) для практических занятий спортивными бальными танцами;
- наличие аппаратуры, дисков с музыкой различных стилей для обеспечения необходимых звуковых эффектов;
- наличие тематических видеоматериалов;
- наличие зеркал для осуществления детьми самоконтроля;
- наличие ковриков для партерной гимнастики.

Список литературы

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).
2. Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией и показатели деятельности образовательной организации, подлежащей прохождению процедуры самообследования (в соответствии с п.3 2 части статьи 29 ФЗ об образовании в РФ) (Приказ Минобрнауки России от 14.07.2013 года № 462).
3. Положение о лицензировании образовательной деятельности (Постановление Правительства РФ от 28.10.2013 года № 966).

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008).
5. Рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств (письмо Министерства культуры Российской Федерации от 19 ноября 2013 года № 191-01-39/06-ГИ).
6. Указ Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 года № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».
7. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 года № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики».
8. Федеральная целевая программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (в рамках государственной программы «Развитие образования» на 2013-2020 годы).

Использованная литература:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-Петербург, 1996 г.
2. Циркова Н.П. В мире балетного танца. М, 1998 г.
3. Матягина А.А. Путешествие в страну “хореография”. М, 1998 г.
4. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству.
М.: НПО «Психотехника», 1993 г.

Методическая литература:

1. Танцевальный репертуар для школьников. Метод. рекомендации. М, 1983г.
2. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1998г.
3. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству.
М.: НПО «Психотехника», 1993г.
4. Мур Алекс. Пересмотренная техника европейских танцев. Пер. с англ. и редакция Ю.Пина, СПб, 1992 г.
5. Мур Алекс. Пересмотренная техника латино-американских танцев. Пер. с англ. и редакция Ю.Пина, СПб, 1992 г.
6. Уолтер Лэрд. Техника исполнения латиноамериканских танцев». Москва, 2000г.
7. Гью Ховард. Вопросы и ответы по технике исполнения стандартных танцев» Москва.2000г.
8. Алякринская М. Балетный танец в европейской культуре. Ташкент, изд. Академии наук респ. Узбекистан, 2007 г.
9. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. М, 2001 г.
10. Пискунова Л.В. Профилактика травматизма стопы и голени у спортсменов-танцоров. Методическое руководство. М, 2002 г.

Рекомендуемая литература.

1. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные балетные танцы. М, Феникс, 2004 г.
2. Серия книг. Учимся танцевать. Шаг за шагом. М, Попурри, 2002 г.

Литература для детей.

1. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству.
М.: НПО «Психотехника», 1993г.
2. Серия книг. Учимся танцевать. Шаг за шагом. М, Попурри, 2002 г.