

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ «ВЕСНА»

Принята на педагогическом совете школы  
Протокол №1/23 от «23» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»**

Направленность: художественная

Возраст учащихся: 5–18 лет

Срок реализации: 7 лет


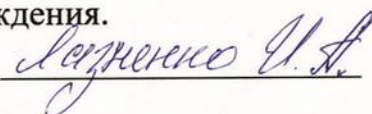
**комплексная**

Автор-составитель:  
Синягина Ирина Павловна,  
Синягин Сергей Геннадьевич  
педагоги дополнительного образования,

Новосибирск 2023

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на Педагогическом совете учреждения.

Зам. директора по УВР «Весна»

 | 

«23» августа 2023г.

## Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

#### *Направленность, общая характеристика*

Направленность программы – художественная. Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Спортивные бальные танцы» включает комплекс учебных предметов: «Европейская программа», «Латиноамериканская программа», «Гимнастика», «Подготовка концертных номеров».

#### *Актуальность*

Актуальность программы «Спортивные бальные танцы» заключается в том, что спортивные бальные танцы – удивительное сочетание спорта и искусства, физического и духовного совершенства. И не случайно они стали в последнее время одним из наиболее популярных видов спорта.

Занятия по данной программе позволят детям и подросткам развить свои физические, психоэмоциональные, коммуникативные, творческие способности. Овладеть умениями и навыками искусства бальной хореографии, самореализоваться в танцевальных соревнованиях, научиться через танец передавать внутреннее эмоциональное состояние как в сольном, дуэтом, так и в групповом выступлении.

Помимо этого, актуальность программы обусловлена также тем, что занятия проводятся на базе гимназии, что создает удобства для их посещения.

Данная программа позволяет для профессионально ориентированных учащихся иметь достаточный уровень знаний, умений, навыков необходимый для поступления в профессиональные образовательные организации по профилю, а так же обеспечивает развитие музыкальных, спортивных, танцевальных, творческих способностей, формирует устойчивый интерес к спортивным бальным танцам у всех обучающихся.

#### *Отличительные особенности, новизна*

Особенность занятий спортивными танцами состоит в том, что освоение этого направления возможно для каждого желающего, с учётом его физических и психологических возможностей. Здесь, на фоне спортивной составляющей бальных танцев, которая направлена на развитие физических качеств, возможно развитие творческих и личностных качеств:

- психоэмоциональных - развитие культуры эмоций и чувств;

- поведенческих – активности, воли, настойчивости, внутренней дисциплины;
- коммуникативных – открытости, толерантности, умения слушать и слышать педагога, ориентироваться в аудитории;
- творческих – оригинальности мышления, увлеченности творческим процессом, создания художественного образа танца.

Понимание значения балльных танцев, как формы искусства, обладающей спортивными аспектами, способствует образовательным целям танцевального спорта, ставшего устойчивой эстетической единицей сегодняшнего дня. Процесс обучения спортивным балльным танцам стал своеобразной условной «пирамидой», на различных уровнях которой возможно комфортное пребывание и перемещение различных возрастных и социальных групп в зависимости от их взгляда на формулу «искусство - спорт».

### ***Адресат программы***

Занятия по программе проводятся как групповые, так и индивидуальные (подготовка концертных номеров). Программа рассчитана на возраст учащихся 5-18 лет. На программу принимаются все желающие. Предварительный отбор не предусмотрен, но в течение первых занятий проводится просмотр детей с целью выявления природных данных с дальнейшей траекторией развития.

### ***Объем программы***

На реализацию программы предусмотрено следующее количество часов: Срок 7 лет обучения – 1476 часов (групповые занятия), 1764 часов (подготовка концертных номеров).

***Форма обучения:*** очная.

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Занятия по программе «Спортивные балльные танцы» проводятся в групповой и индивидуальной форме (подготовка концертных номеров). Данные формы занятий обеспечивают лично-ориентированный подход в обучении, дают возможность более точно определить перспективы развития каждого ребёнка, в том числе и профессиональные перспективы обучающегося.

Обучающиеся разбиты на три группы по возрастным категориям:

- младшая группа (1,2, 3 год обучения) 5-9 лет,
- средняя группа (4,5 год обучения) 10-14 лет,
- старшая группа (6,7 год обучения) 15-18 лет.

### ***Режим занятий***

Младшая группа 5,5 академических часов в неделю -198 ч. в год;  
 «Европейская программа танцев» - 2 часа в неделю, «Латиноамериканская программа» - 2 часа в неделю, «Гимнастика» - 1 час в неделю, «Подготовка концертных номеров» - 0,5 часа (индивидуально).

Средняя группа 6,5 часов в неделю - 234 ч. год;  
 «Европейская программа танцев» - 2,5 часа в неделю, «Латиноамериканская программа танцев» - 2,5 часа в неделю, «Гимнастика» - 1 час в неделю, «Подготовка концертных номеров» - 0,5 часа (индивидуально)

Старшая группа 7,5 часов в неделю - 270 часов в год;  
 «Европейская программа танцев» - 3 часа в неделю, «Латиноамериканская программа» - 3 часа в неделю, «Гимнастика» - 1 час в неделю, «Подготовка концертных номеров» - 0,5 часа (индивидуально).

### Учебный план

Наименование предмета	Младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		
	Год обучения/кол-во часов						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
«Спортивные бальные танцы» Европейская программа	2	2	2	2,5	2,5	3	3
«Спортивные бальные танцы» Латиноамериканская программа	2	2	2	2,5	2,5	3	3
Гимнастика	1	1	1	1	1	1	1
Подготовка концертных номеров	1	1	1	1	1	1	1

### 1.2. Цели и задачи программы

*Цель программы:* создание условий для получения знаний, умений и навыков в области танцевального искусства.

*Задачи:*

*Предметные:*

- разносторонняя общая физическая подготовка и развитие всех специальных физических качеств;
- освоение подводящих, простейших базовых фигур и движений;
- овладение техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах;

- базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней группы трудности, освоение фигур танцев;
- базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов высокой группы трудности, освоение фигур танцев;
- музыкально - двигательная подготовка, музыкальная грамота, игры и импровизация под музыку;
- обучение правилам танцевального этикета;
- построение композиций танцев из фигур, разделение фигур на единичные технические действия (ЕТД);
- формирования композиционного мышления;
- хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в различных соединениях.

*Личностные:*

- развитие физических качеств, укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма детей;
- формирование правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур танца;
- соразмеренная специальная физическая подготовка (развитие ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, пластичности и гармонии движений);
- развитие умения ощущать разные параметры движений;
- развитие ритмической координации;
- совершенствование специальной - двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся предмет, - т. е. пар на паркете, владение паркетом);
- формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метроритм, темп, «тихо - громко», «слитно - отрывисто», форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

*Метапредметные:*

- формировать самостоятельное планирование достижения поставленных целей, умение находить эффективные пути достижения результата, умение искать альтернативные нестандартные способы решения познавательных задач;
- ориентировать на оценивание своих действий, умение изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии от ситуации;

- развивать осуществление самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в познавательной и учебной деятельности.

### 1.3. Содержание программы

Учебный план программы

7 лет обучения

№	Название предмета	Группы (год обучения)	Кол-во часов			Формы аттестации
			всего	теория	практика	
1.	Спортивные бальные танцы. Европейская программа	Младшая группа (1,2,3 год обучения)	72	8	64	конкурсное выступление, контрольный урок
		Средняя группа (4,5 год обучения)	90	10	80	конкурсное выступление, контрольный урок
		Старшая группа (6,7 год обучения)	108	15	93	конкурсное выступление, контрольный урок
		Всего	270	33	237	
2.	Спортивные бальные танцы. Латино-американская программа	Младшая группа (1,2,3 год обучения)	72	8	64	конкурсное выступление, контрольный урок
		Средняя группа (4,5 год обучения)	90	10	80	конкурсное выступление, контрольный урок
		Старшая группа (6,7 год)	108	15	93	конкурсное выступление, контрольный

		обучения )				урок
		Всего	270	33	237	
4.	Гимнастика	Младшая группа (1,2,3 год обучения )	36	2	34	Контрольный урок
		Средняя группа (4,5 год обучения )	36	2	34	Контрольный урок
		Старшая группа (6,7 год обучения )	36	2	34	Контрольный урок
		Всего	108	6	102	
	Подготовка концертных номеров (индивидуальные часы)	Младшая, средняя, старшая группы (1-7 годы обучения )	36 часов в год	-	36	конкурсное выступление, контрольный урок

#### 1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы у обучающихся будет сформирован комплекс знаний, умений и навыков в области обучения спортивным бальным танцам.

*Предметные результаты:*

- сформирована разносторонняя общая физическая подготовка и развитие всех специальных физических качеств;
- освоены подводящие, простейшие базовые фигуры и движения;
- освоена техника, построенная на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах;
- изучена базовая техническая подготовка - освоены базовые элементы средней группы трудности, освоены фигуры танцев;



- изучена базовая техническая подготовка - освоены базовые элементы высокой группы трудности, освоены фигуры танцев;
- освоена музыкально - двигательная подготовка, музыкальная грамота, игры и импровизация под музыку;
- освоены правила танцевального этикета;
- освоено построение композиций танцев из фигур, разделение фигур на единичные технические действия (ЕТД);
- сформировано композиционное мышление;
- получена хореографическая подготовка – освоены элементы всех танцевальных форм в различных соединениях.

*Личностные результаты:*

- развиты физические качества, укреплено здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма детей;
- сформирована правильная осанка и танцевальный стиль выполнения фигур танца;
- развита специальная физическая подготовка (ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, пластичность и гармония движений);
- развиты умение ощущать разные параметры движений;
- развита ритмическая координация;
- развита специальная - двигательная подготовка (координация, реакция на движущийся предмет, - т. е. пар на паркете, владение паркетом);
- сформировано умение понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метроритм, темп, «тихо - громко», «слитно - отрывисто», форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

*Мета предметные результаты:*

- сформированы навыки самостоятельного планирования достижения поставленных целей, умения находить эффективные пути достижения результата, умения искать альтернативные нестандартные способы решения познавательных задач;
- приобретены навыки оценивания своих действий, умения изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии от ситуации;
- развиты самоконтроль, самооценка, принятия решений и осуществление осознанного выбора в познавательной и учебной деятельности.

## Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

### 2.1. Материально-техническое обеспечение

Учебные аудитории для общих занятий и подготовки концертных номеров (индивидуальных занятий) должны быть площадью не менее 40 кв.м., оснащенными аппаратурой для воспроизведения аудиозаписей в любой доступной форме.

#### *Информационное обеспечение*

Программа обеспечена необходимой методической литературой, а также аудио и видео - записями для занятий. Имеется доступ для каждого учащегося к фондам фонотеки: аудио и видеозаписей.

#### *Кадровое обеспечение*

Программа предусмотрена для педагога с высшим или средне-специальным профильным образованием, владеющим практическим опытом работы с детьми в области спортивных балльных танцев. Настоящая программа реализуется педагогом дополнительного образования первой квалификационной категории Синягиной Ириной Павловной, Синягиным Сергеем Геннадьевичем.

### 2.2. Формы аттестации

Оценка качества реализации программы «Спортивные балльные танцы» включает в себя текущий контроль успеваемости, итоговую аттестацию обучающихся и обосновываются на определении результативности освоения программы, которые отражают ее цели и задачи.

Вид контроля	Задачи	Формы
Текущий контроль	Поддержание учебной дисциплины, выявление отношения обучающегося изучаемому предмету, повышение уровня освоения текущего учебного материала. Текущий контроль осуществляется педагогом регулярно (с периодичностью не более чем через два, три урока) в рамках расписания занятий и предлагает использование системы оценок. Результаты текущего контроля учитываются при	контрольные уроки, конкурсные выступления

	выставлении четвертных, полугодовых, годовых оценок.	
<b>Промежуточная аттестация</b>	определение успешности развития обучающегося и усвоения им программы на определенном этапе обучения.	зачеты (показ, исполнение танцев по европейской и латиноамериканской программам), конкурсные выступления
<b>Итоговая аттестация</b>	определяет уровень и качество освоения программы учебного предмета.	экзамен проводится в выпускном классе (7)

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Контрольные уроки и зачеты в рамках подготовки к конкурсным выступлениям в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Экзамены проводятся за пределами аудиторных учебных занятий. По завершении изучения учебных предметов по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании школы.

По окончании каждой четверти выставляются оценки обучающимся по каждому учебному предмету.

### **2.3. Оценочные материалы**

Каждый из видов контроля успеваемости обучающихся имеет свои цели, задачи и формы.

Оценки качества знаний по предмету «Спортивные бальные танцы» охватывают все виды контроля:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточная аттестация обучающихся;
- итоговая аттестация.

Цель промежуточной аттестации – определение уровня подготовки обучающегося на определенном этапе по конкретно пройденному материалу.

Контрольные уроки направлены на выявление знаний, умений и навыков, обучающихся в классе по исполнению изученных хореографий в европейских и латиноамериканских программах танцев. Они не требуют публичного исполнения, но при этом оценивается готовность к конкурсным выступлениям. Это своего рода проверка навыков самостоятельной работы

обучающегося, проверка технического роста, проверка степени овладения навыками исполнения, проверка степени готовности обучающихся выпускных классов также к итоговой аттестации.

Зачеты проводятся при переводе в следующую группу. Предполагают знание и умение исполнить изученную программу танцев европейской и латиноамериканской программы.

Конкурсные выступления предполагают публичное соревновательное выступление на турнире в присутствии судейской комиссии, родителей, зрителей и других участников. Выступление обучающихся оценивается аккредитованной судейской бригадой.

Итоговая аттестация (экзамен) определяет уровень и качество освоения образовательной программы. Экзамен проводится в выпускном классе в соответствии с действующими учебными планами. Итоговая аттестация проводится по утвержденному директором школы расписанию.

#### **2.4. Критерии оценки**

Контроль успеваемости осуществляется педагогом на уроках по пятибалльной (оценки 5, 4, 3) системе. Оценка выставляется не реже чем раз в три урока. По итогам четверти и года выставляется итоговая оценка.

Форма и объем конкурсных зачетных композиций обучающегося планируется в индивидуальном порядке, так как частота зачетных выступлений, их форма, а также уровень технической и художественной сложности зачетной программы находятся в зависимости от индивидуальных способностей ребенка.

В соответствии с учебным планом в 7 классе обучающиеся сдают выпускной экзамен.

В остальных классах учащиеся принимают участие в конкурсных выступлениях, которые проводятся систематически в течение года. Для участия в мероприятиях обучающийся должен владеть хореографией разного уровня сложности не менее двух танцев – один из европейской, второй из латиноамериканской программы танцев.

Уровень технической подготовки обучающихся проверяется на контрольных уроках и прогонах, которые проводятся на этапах подготовки к конкурсным выступлениям. Каждый обучающийся на своем техническом уровне должен показать хорошую выучку, знание поставленной хореографии и готовность ее выполнения в объеме соревновательных параметров.

Экзамены проводятся в соответствии с действующими учебными планами в выпускном классе. В остальных классах учебный год завершается подведением итогов по контрольным урокам и результатов конкурсных выступлений с принятием решения о переводе в следующую группу.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- результаты годовой работы обучающегося, выведенная на основе его продвижения;
- результаты на конкурсных выступлениях, а также результаты контрольных уроков;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Критерии оценки учащегося на контрольном уроке, зачете, экзамене:

*Оценка 5 (отлично)* - уверенная демонстрация ритма музыкального сопровождения, уверенное исполнение хореографии, сохранение основных линий корпуса, соблюдение основ техники шагов и работы корпуса.

*Оценка 4 (четыре)* – уверенная демонстрация ритма музыкального сопровождения, уверенное исполнение хореографии.

*Оценка 3 (три)* – не точная демонстрация ритма музыкального сопровождения, неуверенное исполнение хореографии.

## **2.5. Методические материалы**

### ***Методы обучения***

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- метод упражнений и повторений (выработка танцевальных навыков обучающегося, развитие общей физической подготовки и всех специальных физических качеств);
- метод показа (показ педагогом танцевальных приемов, исполнение педагогом танцевальных движений с использованием многообразных вариантов показа);
- объяснительно-иллюстративный (педагог исполняет танцевальные действия обучающегося и попутно объясняет);
- репродуктивный метод (повторение обучающимися танцевальных приемов по образцу педагога);
- метод проблемного изложения (педагог ставит и сам решает проблему, показывая при этом ученику разные пути и варианты решения);
- частично-поисковый (обучающиеся участвует в поисках решения поставленной задачи).

### ***Формы организации учебного занятия***

Групповая, индивидуальная (подготовка концертных номеров) в соответствии соответствующей программы учебного плана.

Обе формы позволяют педагогу лучше узнать обучающегося, его физические, хореографические способности, музыкальные возможности, эмоционально-психологические особенности.

### ***Педагогические технологии***

#### *Здоровьесберегающие технологии*

- формирование у учащихся ориентации на ведение здорового образа жизни;
- укрепление психического и физического здоровья;

#### *Личностно-ориентированные технологии;*

- технологии сотрудничества, сотворчества;
- технологии дифференцированного обучения;
- технологии повышения самооценки и социальной референтности (значимости) ребёнка.

### ***Алгоритм учебного занятия***

- *теоретическая часть*, включает в себя основы знаний о строении тела. Основы работы приводящих мышц. Основы технических действий при исполнении базовых фигур в европейской и латиноамериканской программах, их музыкальные особенности;
- *показ исполнения элементов*, демонстрация правильного выполнения предложенных танцевальных движений;
- *просмотр* разучиваемой хореографии, отдельной его части;
- *устный анализ услышанного* (увиденного) способствует правильному пониманию танцевального действия (при этом полезно сравнивать правильность или неправильность формирования) правильно или неправильно исполнено движение, ритм, постановка позиций и корпуса;
- *разучивание* - по элементам; по частям; в целом виде; разучивание хореографического материала, танцевальных элементов;
- *практические занятия* - подготовка готовых танцевальных композиций к конкурсным выступлениям.

## **Раздел. 3 Программа учебного предмета**

### **«Спортивные бальные танцы» (европейская программа, латиноамериканская программа).**

#### ***Характеристика учебного предмета***

Учебный предмет «Спортивные бальные танцы» (европейская программа, латиноамериканская программа) направлен на приобретение детьми знаний, умений и навыков в области танцевального искусства.

Занятия по данной программе обеспечивают развитие учащимися своих физических, психоэмоциональных, коммуникативных, творческих способностей. Овладение умениями и навыками искусства бальной хореографии, позволяют самореализоваться в танцевальных соревнованиях, научиться через танец передавать свое внутреннее эмоциональное состояние как сольным, дуэтным, так и в групповом выступлении.

В результате этого процесса у детей воспитывается осознанное, творческое отношение к хореографическому искусству, формирует устойчивый интерес к спортивным бальным танцам у всех обучающихся.

**Спортивные бальные танцы** занимают особое место в современном хореографическом искусстве с учетом понимания его как формы искусства, обладающей спортивными аспектами, способствует образовательным целям танцевального спорта, ставшего устойчивой эстетической единицей сегодняшнего дня. Процесс обучения спортивным бальным танцам стал своеобразной условной «пирамидой», на различных уровнях которой возможно комфортное пребывание и перемещение различных возрастных и социальных групп в зависимости от их взгляда на формулу «искусство - спорт».

#### ***Цель и задачи учебного предмета***

Целью программы является создание условий для получения знаний, умений и навыков в области танцевального искусства.

В процессе обучения по данной программе педагог должен решать следующие задачи:

#### ***Предметные:***

- разносторонняя общая физическая подготовка и развитие всех специальных физических качеств;
- освоение подводящих, простейших базовых фигур и движений;
- овладение техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах;
- базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней группы трудности, освоение фигур танцев;
- базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов высокой группы трудности, освоение фигур танцев;
- музыкально - двигательная подготовка, музыкальная грамота, игры и импровизация под музыку;
- обучение правилам танцевального этикета;
- построение композиций танцев из фигур, разделение фигур на единичные технические действия (ЕТД);

- формирования композиционного мышления;
- хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в различных соединениях.

*Личностные:*

- развитие физических качеств, укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма детей;
- формирование правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур танца;
- соразмерная специальная физическая подготовка (развитие ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, пластичности и гармонии движений);
- развитие умения ощущать разные параметры движений;
- развитие ритмической координации;
- совершенствование специальной - двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся предмет, - т. е. пар на паркете, владение паркетом);
- формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метроритм, темп, «тихо - громко», «слитно - отрывисто», форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

*Метапредметные:*

- формировать самостоятельное планирование достижения поставленных целей, умение находить эффективные пути достижения результата, умение искать альтернативные нестандартные способы решения познавательных задач;
- ориентировать на оценивание своих действий, умение изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии от ситуации;
- развивать осуществление самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в познавательной и учебной деятельности.

Данная программа основывается на использовании различных современных танцевальных направлений, так как в хореографии спортивных бальных танцев используются элементы не только традиционно базовых фигур, но и движения из других танцевальных стилей (классический танец, джазовые движения, элементы брейк-данса и др.). Тем самым, предоставляется возможность довольно быстро перестраиваться в соответствии с требованиями времени, спецификой дополнительного образования детей, направленного на



развитие каждого ребенка в соответствии с его возможностями и потребностями. Программные требования содержат конкретные задачи и методические рекомендации по каждой группе обучения, систематизируют учебный материал, предоставляют возможность педагогу изменять объем и последовательность освоения техники танцевальных фигур и физических нагрузок в зависимости от уровня имеющихся способностей обучающегося и по мере решения определенных задач в обучении. Индивидуальный подход к обучению, позволяет более точно определить перспективы развития каждого ребенка, создавая реальные условия эффективного развития физических и танцевальных навыков не только одаренных детей, но и детей со средними и слабыми способностями.

**Учебно-тематический план  
Младшая группа (1,2,3 годы обучения)**

Название раздела (модуля) темы		Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках хореографии.	1	-	1	Контрольный урок
2.	История балльных танцев.	1	-	1	Контрольный урок
3.	Музыкальная грамота.	1	4	5	Контрольный урок
4.	Общая физическая подготовка.	1,5	10	11,5	Контрольный урок
5.	Постановка корпуса. Линий рук, головы. Позиции ног, стоп. Вес. Баланс.	2	7,5	9,5	Контрольный урок
6.	Правила танцевального этикета.	1	2	3	Контрольный урок
7.	Освоение базовых элементов «Европейской программы танцев» («медленный вальс», «квикстеп»). Техника исполнения. Тренажи.	2	20	22	Контрольный урок
8.	Освоение базовых элементов	2	20	22	Контрольный урок

	«Латиноамериканской программы танцев» («ча-ча-ча», «самба»). Техника исполнения. Тренажи.				
9.	Построение базовой хореографии в танцах «медленный вальс», «квикстеп».	2	32	34	Контрольный урок
10.	Построение базовой хореографии в танцах «ча-ча-ча», «самба».	2	32	34	Контрольный урок
11.	Промежуточная аттестация.	0,5	0,5	1	Контрольный урок. Зачет
ВСЕГО		16	128	144	

### Содержание предмета (младшая группа)

#### *Цель:*

Заложить и развить начальные знания, умения и навыки в области спортивной бальной хореографии. Общефизическая подготовка учащихся. Привитие устойчивого интереса к посещению занятий и конкурсным выступлениям.

#### *Задачи:*

- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- освоение подготовительных подводящих, простейших базовых фигур и движений;
- овладение техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах;
- начальная музыкально - двигательная подготовка, музыкальная грамота, игры и импровизация под музыку;
- знакомство с основами танцевального этикета;
- привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивными бальными танцами, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

#### *Содержание учебного материала:*

В течение первых трех лет обучения учащиеся должны знать все основные базовые элементы в танцах «медленный вальс», «квикстеп», «ча-ча-ча», «самба». Уметь четко исполнять их в связках тренажей. Знать

хореографию всех изученных танцев, правильно исполнять их под музыку. Знать все позиции корпуса, рук и ног в исполняемой хореографии. Уметь красиво исполнять поклон и реверанс. Знать правила танцевального этикета и поведения исполнителя на паркете в конкурсном выступлении. Должны подготовиться к промежуточной аттестации.

Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Знакомство с участниками танцевальной студии. Техника безопасности на уроках хореографии.

История балльных танцев. История развития балльных танцев. История танцев «медленный вальс», «квикстеп», «ча-ча-ча», «самба».

Музыкальная грамота. Темп – медленный, средний, быстрый. Характер музыки – спокойная, веселая, ритмичная, зажигательная. Музыкальный размер 2/4,3/4,4/4. Выделение сильной музыкальной доли. Такт музыки. Музыкальная фраза.

Общая физическая подготовка. Включает в себя – кардионагрузки (бег, различные варианты прыжков), суставная гимнастика, силовые упражнения, стрейтчинг.

Постановка корпуса. Линий рук, головы. Позиции ног, стоп. Вес. Баланс. Осваиваются элементы классического танца (экзерсис у станка на центре зала). Особенности постановки корпуса, линий рук, головы и позиций стоп в исполняемых танцах. Вес зависит от постановки центра корпуса и напрямую связан с балансом исполнения танцевальных элементов. Особенности работы стопы в различных танцах.

Перечень фигур танца «медленный вальс»:

- «закрытая перемена с правой ноги»,
- «закрытая перемена с левой ноги»,
- «правый поворот»,
- «левый поворот»,
- «виск назад»,
- «шассе из променадной позиции»,
- «правый поворот с хезитейшн (перемена хезитейшн)»,
- «поступательное шассе вправо»,
- «наружная перемена».

Перечень фигур танца «квикстеп»:

- «четвертной поворот вправо»,
- «поступательное шассе»,
- «лок-степ вперед (лок вперед)»,
- «лок-степ назад (лок назад)»,

- «правый поворот на углу зала (правый поворот)»,
- «бегущее окончание»,
- «типпл шассе вправо»,
- «типпл шассе влево».

Перечень фигур танца «ча-ча-ча»:

- «ча-ча-ча шассе и альтернативные движения (шассе вправо и влево, компактное шассе, лок вперед и назад, рондшассе, хип твист шассе, слип клоус шассе)»,
- «тайм степ»,
- «основное движение»,
- «чек из открытой контрпроменадной и открытой променадной позиций (Нью-Йорк)»,
- «плечо к плечу»,
- «рука к руке»,
- «закрытый и открытый хип твист»,
- «выход в веер»,
- «хоккейная клюшка».

Перечень фигур танца «самба»:

- «основные движения (с правой, левой ноги, поступательное, в сторону, наружное)»,
- «ритм баунс»,
- «самба виски влево или вправо (виски)»,
- «променадный самба ход (самба ход в ПП)»,
- «самба ход в сторону, на месте»,
- «ботафого в продвижении вперед и назад»,
- «теневые ботафого (крисс кросс ботафого)»,
- «променадная ботафого (ботафого в променад и контр променад)»,
- «левый поворот»,
- «сольный вольта поворот на месте»,
- «простая вольта, вольта в продвижении (крисс кросс вольта)».

**Учебно-тематический план  
средняя группа (4,5 годы обучения)**

№ пп.	Название раздела (модуля) темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		теория	практик а	всего	
1.	Техника безопасности на	1	-	1	Контрольный

	уроках хореографии.				урок
2.	История бальных танцев.	1	-	1	Контрольный урок
3.	Музыкальная грамота.	1	4	5	Контрольный урок
4.	Общая физическая подготовка.	1,5	10	11,5	Контрольный урок
5.	Постановка корпуса. Линий рук, головы. Позиции ног, стоп. Вес. Баланс.	2	7,5	9,5	Контрольный урок
6.	Правила танцевального этикета.	1	2	3	Контрольный урок
7.	Освоение элементов среднего уровня сложности в «Европейской программе танцев» («медленный вальс», «квикстеп», «венский вальс»). Техника исполнения. Тренажи.	3	35	38	Контрольный урок
8.	Освоение элементов среднего уровня в «Латиноамериканской программы танцев» («ча-ча-ча», «самба», «джайв» - базовая хореография). Техника исполнения. Тренажи.	3	35	38	Контрольный урок
9.	Построение хореографии среднего уровня сложности в танцах «медленный вальс», «квикстеп», «венский вальс».	3	35	38	Контрольный урок
10.	Построение хореографии среднего уровня сложности в танцах «ча-ча-ча», «самба», «джайв» (базовая хореография).	3	35	38	Контрольный урок
11.	Промежуточная аттестация.	0,5	0,5	1	Контрольный урок Зачет
ВСЕГО		20	160	180	

### Содержание предмета (средняя группа)

*Цель:*

Продолжить развивать знания, умения и навыки в области спортивной бальной хореографии. Общефизическая подготовка учащихся. Развитие сложности хореографической и композиционной подготовки.

*Задачи:*

- базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней группы трудности, освоение фигур танцев;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости;
- ритмическая подготовка;
- формирование понимания структуры танца;
- построение композиций танцев из фигур, разделение фигур на единичные технические действия (ЕТД);
- развитие форм танцевального этикета;
- формирования композиционного мышления;
- хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в соединениях среднего уровня сложности.

*Содержание учебного материала:*

В течение четвертого и пятого годов обучения учащиеся должны освоить элементы среднего уровня сложности в танцах «медленный вальс», «квикстеп», «ча-ча-ча», «самба». Изучить базовые элементы и хореографию танцев «венский вальс» и «джайв». Знать особенности и уметь выполнять единичные технические действия (ЕТД) в каждом изученном танце. Совершенствовать технику исполнения через систему танцевальных тренажей. Освоить более сложные варианты танцевального этикета. Продолжать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

Техника безопасности. Техника безопасности поведения на уроках хореографии.

История бальных танцев. История развития бальных танцев. История танцев «венский вальс», «джайв».

Музыкальная грамота. Темп – медленный, средний, быстрый. Характер музыки – спокойная, веселая, ритмичная, зажигательная. Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4. Выделение сильной музыкальной доли. Такт музыки. Музыкальная фраза. Синкопированные ритмы. Построение хореографии на основе музыкальной фразировки.

Общая физическая подготовка. Продолжить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

Постановка корпуса. Линий рук, головы. Позиции ног, стоп. Вес. Баланс.  
Осваиваются элементы классического танца (экзерсис у станка на центре зала). Особенности постановки корпуса, линий рук, головы и позиций стоп в исполняемых танцах. Работа корпуса, бедер, коленей, стоп в единичных технических действиях, их особенности.

Перечень фигур танца «медленный вальс»:

- «правый спин поворот»,
- «плетение в ритме вальса» (основное плетение),
- «левое кортэ»,
- «лок стэп» назад (лок назад),
- «лок-степ вперед» (лок вперед),
- «закрытый импетус поворот».

Перечень фигур «венский вальс»:

- «правый поворот».

Перечень фигур танца «квикстеп»:

- «правый спин поворот»,
- «правый поворот с хезитейшн»,
- «левый поворот» (левый шассе поворот),
- «ви б»,
- «наружная перемена».

Перечень фигур танца «ча-ча-ча»:

- «кросс бэйсик»,
- «левый волчок»,
- «алемана»,
- «кубинский брейк»,
- «дробный кубинский брейк»,
- «усложненный хип твист»,
- «турецкое полотенце».

Перечень фигур танца «самба»:

- «корта джака»,
- «закрытые роки на ПН и ЛН» (закрытые роки),
- «открытые роки вправо и влево» (открытые роки),
- «роки назад на ПН и ЛН» (закрытые роки),
- «коса»,
- «раскручивание»,
- «аргентинские кроссы».

Перечень фигур танца «джайв»:

- «основное движение на месте»,
- «основное движение из позиции фоллевэй» (фоллевэй рок),
- «смена мест справа налево»,
- «смена мест слева направо»,
- «смена рук за спиной»,
- «фоллевэй троуэвэй»,
- «американский спин»,
- «стоп энд гоу»,
- «хлыст»

**Учебно-тематический план  
старшая группа (6,7 годы обучения)**

№ пп.	Название раздела (модуля) темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		теория	практика	всего	
1.	Техника безопасности на уроках хореографии.	1	-	1	Контрольный урок
2.	История балльных танцев.	1	-	1	Контрольный урок
3.	Общая физическая подготовка.	1,5	10	11,5	Контрольный урок
4.	Музыкальная выразительность через танец. Развитие пластичности и музыкальности.	5	15,5	16,5	Контрольный урок
6.	Освоение элементов высокого уровня сложности в «Европейской программе танцев» («медленный вальс», «квикстеп», «венский вальс», «танго»). Техника исполнения. Тренажи.	5	40	45	Контрольный урок
7.	Освоение элементов высокого уровня в «Латиноамериканской программе танцев» («ча-ча-ча», «самба», «джайв», «румба»). Техника исполнения. Тренажи.	5	40	45	Контрольный урок



8.	Построение хореографии высокого уровня сложности в танцах «медленный вальс», «квикстеп», «венский вальс», «танго».	5	40	45	Контрольный урок
9.	Построение хореографии высокого уровня сложности в танцах «ча-ча-ча», «самба», «джайв», «румба».	5	40	45	Контрольный урок
10.	Промежуточная и итоговая аттестация.	0,5	0,5	1	Контрольный урок Экзамен
<b>ВСЕГО</b>		<b>30</b>	<b>186</b>	<b>216</b>	

### **Содержание предмета (старшая группа)**

*Цель:*

Развитие хореографической и композиционной подготовки до высокого уровня сложности. Развитие выразительности, пластичности и музыкальности через танец. Повышение технического уровня исполнения элементов.

*Задачи:*

- освоение элементов высокой группы трудности, освоение сложных фигур танцев,
- разносторонняя физическая подготовка, развитие выносливости, скоростных качеств,
- развитие музыкальности, выразительности и пластичности,
- умение грамотно и рационально использовать сценическое пространство,
- развитие и усложнение композиционного материала в различных танцевальных связках.

*Содержание учебного материала:*

В течение шестого и седьмого годов обучения учащиеся должны освоить элементы высокого уровня сложности в танцах «медленный вальс», «квикстеп», «венский вальс», «ча-ча-ча», «самба», «джайв». Изучить и освоить технику, хореографию элементов танцев «танго», «румба». Продолжать всестороннюю физическую подготовку. С учетом увеличения количества и усложнения исполняемых танцев особое внимание обращается на развитие скоростных качеств и выносливости. На конкурсных выступлениях уметь правильно распоряжаться танцевальным паркетом.

Уметь разложить свою хореографию на любом концертном пространстве. Развивать музыкальность, выразительность и пластичность в танце.

Техника безопасности. Техника безопасности поведения на уроках хореографии.

История бальных танцев. История развития бальных танцев. История танцев «танго», «румба».

Общая физическая подготовка. При сохранении общих тенденций физической подготовки особое внимание уделяется развитию скоростных качеств и выносливости.

Музыкальная выразительность через танец. Чувство характера мелодии и умение передавать его зрителю. Эмоциональная выразительность под музыку. Работа рук, корпуса, ног под музыку, передавая ее характер в движении.

Перечень фигур танца «медленный вальс»:

- «левый фоллэвэй и слип пивот»,
- «ховер кортэ»,
- «фоллевэй виск»,
- «фоллевэй правый поворот»,
- «бегущий спин поворот»,
- «поворотный лок с окончанием в закрытой и ПП позиции»,
- «быстрый правый спин поворот»,
- «бегущее плетение из ПП»,
- «тамбл поворот».

Перечень фигур «венский вальс»:

- «правый поворот»,
- «левый поворот»,
- «перемена из правого поворота вперед и назад»,
- «перемена из левого поворота вперед и назад».

Перечень фигур танца «квикстеп»:

- «бегущий спин поворот»,
- «двойной левый спин»,
- «четыре быстрых бегущих»,
- «смена направления»,
- «фиштейл»,
- «левый фоллевэй и слип пивот»,
- «пеппер пот»,
- «типси вправо и влево».

Перечень фигур танца «танго»:

- «ход» (ход танго),
- «поступательное звено»,
- «закрытый, открытый променад»,
- «открытый левый поворот, дама – сбоку» (с закрытым или с открытым окончанием),
- «левый поворот на поступательном боковом шаге»,
- «фо-степ, файф-степ»,
- «фоллевэй фо-степ»,
- «наружный свивл»,
- «браш тэп»,
- «правый твист-поворот».

#### Перечень фигур танца «самба»:

- «методы смены ног» (смены ног),
- «контра бота фого»,
- «правый, левый ролл»,
- «бег в променад и контрпроменад»,
- «дрэг»,
- «крузадо шаги в теневой позиции»,
- «крузадо локи в теневой позиции»,
- «кариока ранс».

#### Перечень фигур танца «ча-ча-ча»:

- «ритм «гуапача»,
- «ча-ча-ча шассе и альтернативные движения» (ранавей, тайм степ, виск шассе),
- «следуй за мной»,
- «синкопированный открытый хип твист»,
- «методы смены ног».

#### Перечень фигур танца «джайв»:

- «альтернативные методы исполнения шассе джайва (ронд шассе, бегущее шассе),
- «флик болл чейндж»,
- «перекрученный фоллевэй троуэвэй»,
- «простой спин»,
- «раскручивание»,
- «шаги цыпленка»,
- «крадущиеся шаги, флики и брейк»
- «шоулдер спин».

### Перечень фигур танца румба:

- «основное движение» (в закрытой и открытой позициях),
- «поступательные шаги вперед и назад»,
- «кукарача»,
- «хип твист» (закрытая, открытая позиции),
- «веер»,
- «алемана»,
- «хоккейная клюшка»,
- «спираль»,
- «скользящий дверца»,
- «роуп спиннинг»,
- «керл» (локон),
- «фоллэвэй (аида),
- «три алеманы».

### **Методическое обеспечение учебного процесса**

Рассматривая коллектив спортивного бального танца необходимо, в первую очередь, проанализировать специфику функционирования коллектива в рамках общеобразовательного учебного учреждения, рассмотреть специфику занятий по спортивным бальным танцам, выявить особенности психолого–педагогического воздействия на танцоров, формирования ими своих исполнительских навыков и качеств личности.

Искусство бального танца – это средство музыкального, пластического, спортивного, физического, духовного развития личности. Термин «Спортивный бальный танец» носит интегративный характер, поскольку является не только формой танцевального искусства, но и достаточно сложной спортивной дисциплиной со своими критериями оценок, системой подготовки к концертно-соревновательной деятельности.

Танцевальная мелодия, пластика жеста и движения органичны для природы человека, легко воспринимаются им и позволяют реализовывать суть индивидуального творчества. Вместе с тем соревновательный характер на основе стремления к лидерству, достижения мастерства создает посыл к повышению танцорами своих навыков, стимулирует процесс роста качественных и количественных показателей.

Обучение танцам опирается на основные принципы:

- принцип направленности обучения на решение во взаимосвязи задач образования и общего развития обучаемого (отражается в задачах обучения).

- принцип научности, систематичности и последовательности обучения, прослеживается в содержании обучения.

- принцип наглядности обучения, сочетания различных методов, а также средств обучения в зависимости от задач и содержания обучения.

- принцип сочетания различных форм обучения в зависимости от задач, содержания и методов обучения.

- принцип прочности, осознанности и действенности результатов образования, воспитания и развития (результаты обучения).

В соответствии с этими принципами выделяются три основные группы методов:

1. методы организации и осуществления танцевальной деятельности;
2. методы стимулирования и мотивации деятельности;
3. методы контроля и самоконтроля за эффективностью деятельности.

Методы организации и осуществления танцевальной деятельности включают в себя:

Словесные: рассказ, объяснение правил выполнения движения.

Наглядные: показ преподавателем или лучшими воспитанниками, изучаемых движений; использование видео уроков, мастер-классов, выступлений профессиональных танцоров. Посещение конкурсов, соревнований по спортивно-бальным танцам.

Практические: многократное повторение изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний (упражнение). Сюда же можно отнести игровой метод, который создает необходимую эмоциональную окраску занятию.

Репродуктивные: практические работы репродуктивного характера отличаются тем, что в ходе их учащиеся применяют по образцу ранее или только что усвоенные знания. Репродуктивные упражнения особенно эффективно содействуют отработке практических умений и навыков, так как превращение в навык требует неоднократных действий по образцу.

Под руководством преподавателя: вводятся новые танцевальные движения, и достигается запоминание правильности выполнения.

Самостоятельная работа учащихся: выражается в отработке движения, здесь преподаватель только наблюдает за воспитанниками и проводит коррекцию.

Методы стимулирования и мотивации деятельности: каждый из методов организации учебной деятельности в то же время обладает не только информативно-обучающим, но и мотивационным воздействием. Однако существуют и специальные стимулирующие методы формирования познавательного интереса. Интерес во всех его видах и на всех этапах развития характеризуются тремя обязательными моментами:

1. положительной эмоцией по отношению к деятельности;
2. наличием познавательной стороны этой эмоции;
3. наличием непосредственного мотива, идущего от самой деятельности.

#### Методы контроля и самоконтроля за эффективностью деятельности:

В качестве самоконтроля используется наблюдение детьми за своим зеркальным отображением и сравнение своих движений с движениями преподавателя. Контроль над правильностью выполнения движений проводится преподавателем постоянно в форме наблюдения как индивидуально, так и фронтально.

Систематические тренировки в процессе обучения развивают мускулатуру, устраняют физические недостатки (сутулость, плоскостопие), развивают правильную осанку, красивую легкую походку, элегантные манеры. Не менее важным является в процессе обучения балльным танцам и воспитание дисциплинированности, способностей понимать и анализировать учебный материал, формирование стремления к творческому саморазвитию личности.

Этап начальной подготовки охватывает первый год обучения для учащихся от 5 до 9 лет, не имеющих специальной хореографической подготовки по классическому, народному, эстраднему танцу, спортивной подготовки по гимнастике, фигурному катанию на коньках. Для указанных категорий этап начальной подготовки в спортивных балльных танцах может носить сокращенный характер, после чего такие учащиеся могут быть переведены в группу следующего периода обучения.

Успехи и достижения в области музыкально-ритмического воспитания в этом возрасте зависят от общего физического развития ребенка, однако в большой мере этому способствует правильная организация и систематичность занятий. Основной целью на этапе начального обучения является сохранение контингента, занимающихся в течение всего учебного года.

Для начального этапа обучения спортивным балльным танцам характерны общие для хореографии принципы обучения: детей необходимо научить прямо держаться, легко и свободно ходить, бегать, прыгать, координировать движения рук и ног при ходьбе, эластично опускаться после прыжка – все это чрезвычайно важно как для правильного развития ребенка, так и для его музыкального роста.

Тренировочно - обучающий процесс в коллективе спортивного балльного танца – это повышенная нагрузка для организма как физическая, так и психическая. Вследствие этого занятия определенным образом структурируются. На практике чаще всего занятия носят комбинированный

характер и проводятся следующим образом: каждое занятие включает в себя разминку, объяснение и изучение нового материала, повторение и закрепление уже изученного на прошлых занятиях под контролем тренера. Разминка по продолжительности занимает до 15 % от времени занятия и включает в себя набор физических упражнений, исполняемых под музыку быстрого и медленного темпов. В неё включаются начальные простейшие движения народного станка, упражнения для развития координации движений, ориентирование в зале. Разминка выполняется по принципу «делай как я» и направлена на физическую подготовку к основному занятию, а также на развитие координации и ритмических способностей учащихся.

Объяснение и освоение нового материала занимает 60 % от времени занятия. На каждом занятии изучается новая информация только по одному танцу и / или один теоретический вопрос. Знакомство с новым материалом начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет полностью освоена одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный кругозор, и освоение танца в целом происходит быстрее. Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет учащемуся считывать движения. Далее необходимо развивать способность самостоятельно выполнять движения в определенном ритме, темпе, под характерный музыкальный материал.

Повторение пройденного материала занимает до 15 % времени. На каждом занятии обязательно повторяются уже изученные танцы (частично или полностью).

Учебная программа на начальном этапе может включать в себя и танцы неконкурсной бальной программы: элементы современной, классической, джазовой хореографии. Стоит отметить, что педагог вправе самостоятельно регулировать направление обучающего процесса, исходя из тех условий, которые были сформированы для обучаемой им группой учеников. Изучаются также основные движения танцев спортивной конкурсной программы: медленный вальс, ча-ча-ча, квикстеп, джайв.

Учащиеся, успешно окончившие полный курс начальной подготовки, должны свободно исполнять простейшие танцевальные движения спортивных бальных танцев, знать и исполнять композиции начального этапа обучения.

На последующих этапах обучения танцоры легче постигают танцы технически более сложные. Поэтому они начинают постепенно изучать танцы программы сложности E, D, C класса, полностью осваивают программу обеих программ. Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном или в половинном темпе под ту же музыку. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма. Разбирая ошибки учащихся, педагог должен помнить, что в памяти остается последний вариант, и заканчивать разбор ошибки всегда правильным вариантом.

По достижении определенного уровня мастерства, освоения начальных принципов движения в спортивном бальном танце, руководитель коллектива формирует танцевальные дуэты – пары, на основе схожести, и гармоничном дополнении друг друга различных параметров спортсменов - танцоров. Здесь может быть использована методика формирования пар на основе индивидуального выбора с введением ряда ограничений, таких как возраст, рост, вес, темперамент и т.д. У педагога очень ответственная и деликатная роль – правильно поставить в пары и, если требуется, вовремя заменить партнеров, чтобы сохранить баланс сил, мотивирование к занятиям, создать более совершенные дуэты.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к дополнению мироощущения «я» в творчестве, расширение понятия до «мы». Только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

В танцах со сложной координацией, особенно в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении.

Построение занятий в коллективе должно идти по пути создания такого психологического микроклимата, где педагог, свободно общаясь с учащимися, на принципе сотворчества, содружества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие учащихся, и поддерживая заинтересованность, позитивный настрой, мотивацию, что в свою очередь побудит учащихся к дальнейшему развитию спортсмена – танцора на занятиях спортивным бальным танцем.

В процессе обучения важно обеспечить возникновение положительных эмоций по отношению к танцевальной деятельности, к ее содержанию, формам и методам осуществления. Эмоциональное состояние всегда связано с переживанием душевного волнения: отклика, сочувствия, радости, гнева, удивления. Именно поэтому к процессам внимания, запоминания,



осмысливания в таком состоянии подключаются глубокие внутренние переживания личности, которые делают эти процессы интенсивно протекающими и оттого более эффективными в смысле достигаемых целей. Одним из приемов, входящих в метод эмоционального стимулирования учения, можно назвать прием создания на занятии ситуаций занимательности – введения в учебный процесс занимательных примеров, парадоксальных фактов.

Специфика обучения танцам связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать и отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки ребенка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания. Для обучения танцам детей младшего школьного возраста одним из действенных приемов стимулирования интереса к танцу является создание ситуации успеха. Для этого можно использовать различные поощрения, а так же индивидуальный подход к каждому ребенку. С этой же целью проводятся выступления, и итоговая аттестация в течение периода обучения.

Исходя из вышеперечисленных методов, программа обучения танцам подразумевает использование следующих средств:

Аудиальные: средство для прослушивания аудиозаписей.

Аудиовизуальные: видео.

Форма проведения: учебное занятие.

#### **Раздел 4. Программа учебного предмета «Гимнастика» Пояснительная записка**

##### ***Характеристика учебного процесса***

Полноценная подготовка обучающихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить обучающихся к успешному освоению движений. Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка,

способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костномышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии. За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

### ***Объем программы учебного предмета***

На реализацию предусмотрено следующее количество часов: 36 часов в год. Срок реализации 7 лет.

***Форма проведения учебных занятий*** групповая (от 10 до 15 человек), рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут.

***Цель:*** обучение и овладение специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

### ***Задачи:***

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса обучающихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти обучающихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности.

### ***Методы обучения***

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков).

### ***Материально-технические условия реализации учебного предмета***

Материально-техническая база соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Учебные аудитории для групповых занятий по учебному предмету "Гимнастика" оборудованы балетными станками, зеркалами для проведения занятий необходима аудиосистема.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Учебно-тематический план.**

#### ***Младшая группа (1,2,3 годы обучения)***

№	Наименование раздела	Объем времени в часах		
		теория	практика	всего
1.	Упражнения для стоп	1	3	4
2.	Упражнения на выворотность	1	3	4
3.	Упражнения на гибкость вперед	0,5	3,5	4
4.	Развитие гибкости назад	0,5	3,5	4
5.	Силовые упражнения для мышц живота	-	5	5
6.	Силовые упражнения для мышц спины	-	5	5
7.	Упражнения на развитие шага	-	5	5
8.	Прыжки	-	5	5
	Итого		36	

#### ***Средняя группа (4,5 годы обучения)***

№	Наименование раздела	Объем времени в часах		

		теория	практика	всего
1.	Упражнения для стоп	1	3	4
2.	Упражнения на выворотность	1	3	4
3.	Упражнения на гибкость вперед	0,5	3,5	4
4.	Развитие гибкости назад	0,5	3,5	4
5.	Силовые упражнения для мышц живота	-	5	5
6.	Силовые упражнения для мышц спины	-	5	5
7.	Упражнения на развитие шага	-	5	5
8.	Прыжки	-	5	5
	Итого		36	

### *Старшая группа (6,7 годы обучения)*

№	Наименование раздела	Объем времени в часах		
		теория	практика	всего
1.	Упражнения для стоп	1	3	4
2.	Упражнения на выворотность	1	3	4
3.	Упражнения на гибкость вперед	0,5	3,5	4
4.	Развитие гибкости назад	0,5	3,5	4
5.	Силовые упражнения для мышц живота	-	5	5
6.	Силовые упражнения для мышц спины	-	5	5
7.	Упражнения на развитие шага	-	5	5
8.	Прыжки	-	5	5
	Итого		36	

### *Требования по годам обучения*

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

Педагог в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, педагог может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

### ***Примерный рекомендуемый набор упражнений***

#### ***1. Упражнения для стоп***

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
4. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
5. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
7. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы" и вернуть ногу в исходную позицию.

#### ***2. Упражнения на выворотность.***

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.
3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.
4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

#### ***3. Упражнения на гибкость вперед.***

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
5. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

#### **4. Развитие гибкости назад.**

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз- поза «сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
5. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
6. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

#### **5. Силовые упражнения для мышц живота.**

1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди б) из положения - лежа.
3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
4. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию.

#### **6. Силовые упражнения для мышц спины.**

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
4. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
6. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.
7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.
8. Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удержать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

#### ***7. Упражнения на развитие шага.***

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.
7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
9. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

10. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед, б) в сторону, в) назад.

### **8. Прыжки.**

1. Temps sauté по VI и I позициям.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу.

4. "Пингвинчики". Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.

5. Прыжки с поджатыми ногами.

6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

7. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.

8. Прыжок в шпагат.

9. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.

10. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся**

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

## **Формы и методы контроля, система оценок**

### *1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.*

Оценка качества освоения учебного предмета "Гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств



текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета "Гимнастика" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения. Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

## *2. Критерии оценок.*

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания исполнения</b>
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле).
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы обучающегося;
- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

### **Методическое обеспечение учебного процесса**

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и обучающегося по выполнению гимнастических упражнений. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед обучающимися, но также во многом обусловлена их индивидуальностями.

В работе с обучающимися педагог следует принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, педагог должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у обучающегося уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Педагог в занятиях помогает обучающимся увидеть образ движения. Все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу обучающегося над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ребенка зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, педагог должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение обучающихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы обучающиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

## **Раздел 5. Программа учебного предмета «Подготовка концертных номеров»**

### **Пояснительная записка**

#### *Характеристика учебного процесса*

Индивидуальные занятия по подготовке концертных номеров и групповые занятия неразрывно связаны между собой. На занятиях применяются знания, умения, навыки, приобретенные учащимися в процессе групповых занятий по спортивным бальным танцам.

Занятия направлены на создание оригинальных хореографических постановок и на индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом его возможностей, уровнем его развития на конкретном этапе подготовки.

В процессе индивидуальных занятий у учащихся формируется более глубокие исполнительские умения и навыки в различных постановках хореографии танцев программы. Способствует выявлению творческого потенциала и индивидуальности каждого учащегося, включая в работу физический, интеллектуальный и эмоциональный аппарат ребенка.

### ***Объем программы***

На реализацию предусмотрено следующее количество часов: 18 часов в год на каждого обучающегося.

### ***Форма проведения учебных аудиторных занятий***

Индивидуальные занятия по 0, 5 часа на каждого обучающегося в неделю.

### ***Цель предмета***

Развитие танцевально-исполнительских способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений и навыков, полученных на занятиях по предмету «Спортивные бальные танцы», выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства и подготовки их к дальнейшему поступлению в образовательные учреждения, реализующие образовательные программы среднего и высшего профессионального образования в области хореографического искусства.

### ***Задачи:***

- развитие художественно-эстетического вкуса;
- умение передавать стиль, характер и особенности поставленной хореографии;
- создание оригинальных хореографических постановок;
- развитие артистизма;
- умение правильно и рационально использовать сценическую площадку;
- получение практического танцевального опыта на конкурсных выступлениях.

### ***Методы обучения***

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- метод организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (самоанализ ребенка);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов).

### ***Описание материально-технических условий реализации предмета***

Учебные аудитории (хореографические залы), предназначенные для реализации индивидуальных (мелкогрупповых) занятий по подготовке концертных номеров должны быть оснащены техникой для воспроизведения аудио материалов. Площадь зала должна быть не менее 40 кв.м, иметь пригодное для занятий напольное покрытие (деревянный пол или специализированное (линолеумное) покрытие), зеркала размером 7м x 2м на одной стене.

## **Содержание учебного предмета «Подготовка концертных номеров»**

### ***Требования по « младшей группе»***

***(1,2,3 год обучения)***

#### ***Цель:***

Заложить и развить начальные знания, умения и навыки в области спортивной бальной хореографии. Общефизическая подготовка учащихся. Создание оригинальных композиций в изученных танцах. Подготовка к конкурсным выступлениям.

#### ***Задачи:***

- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- освоение подготовительных подводящих, простейших базовых фигур и движений;
- овладение техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах;
- начальная музыкально - двигательная подготовка, музыкальная грамота, игры и импровизация под музыку;
- знакомство с основами танцевального этикета;

- привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивными бальными танцами, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

*Содержание учебного материала:*

В течение первых трех лет обучения учащиеся должны знать все основные базовые элементы в танцах «медленный вальс», «квикстеп», «ча-ча-ча», «самба». Уметь четко исполнять их в связках тренажей. Знать хореографию всех изученных танцев, правильно исполнять их под музыку. Знать все позиции корпуса, рук и ног в исполняемой хореографии. Уметь красиво исполнять поклон и реверанс. Знать правила танцевального этикета и поведения исполнителя на паркете в конкурсном выступлении. Должны подготовиться к промежуточной аттестации.

***Требования по «средней группе»  
(4, 5 год обучения)***

*Цель:*

Продолжить развивать знания, умения и навыки в области спортивной бальной хореографии. Развитие сложности хореографической и композиционной подготовки. Составление индивидуальных композиций в изучаемых танцах. Подготовка к конкурсным выступлениям.

*Задачи:*

- освоение элементов средней группы трудности, освоение фигур танцев;
- ритмическая подготовка;
- формирование понимания структуры танца;
- построение композиций танцев из фигур, разделение фигур на единичные технические действия (ЕТД);
- развитие форм танцевального этикета;
- формирования композиционного мышления;
- хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в соединениях среднего уровня сложности;
- создание индивидуальных композиций хореографии в изучаемых танцах.

*Содержание учебного материала:*

В течение четвертого и пятого годов обучения учащиеся должны освоить элементы среднего уровня сложности в танцах «медленный вальс», «венский вальс», «квикстеп», «ча-ча-ча», «самба», «джайв». Знать

особенности и уметь выполнять единичные технические действия (ЕТД) в каждом изученном танце. Совершенствовать технику исполнения через систему танцевальных тренажей. Освоить более сложные варианты танцевального этикета. Освоить конкурсную хореографию в изучаемых танцах. Уметь четко под музыку, удерживая линии корпуса выполнять танцевальные действия в режиме финального выступления на конкурсе. Готовиться к промежуточной аттестации.

### *Требования по «старшей группе» (6,7 год обучения)*

#### *Цель:*

Развитие хореографической и композиционной подготовки до высокого уровня сложности. Развитие выразительности, пластичности и музыкальности через танец. Повышение технического уровня исполнения элементов. Составление индивидуальных композиций в изучаемых танцах. Подготовка к конкурсным выступлениям.

#### *Задачи:*

- освоение элементов высокой группы трудности, освоение сложных фигур танцев,
- разносторонняя физическая подготовка, развитие выносливости, скоростных качеств,
- развитие музыкальности, выразительности и пластичности,
- умение грамотно и рационально использовать сценическое пространство,
- развитие и усложнение композиционного материала в различных танцевальных связках;
- подготовка к конкурсным выступлениям.

#### *Содержание учебного материала:*

В течение шестого и седьмого годов обучения учащиеся должны освоить элементы высокого уровня сложности в танцах «медленный вальс», «квикстеп», «венский вальс», «танго», «медленный фокстрот», «ча-ча-ча», «самба», «джайв», «румба», «пасодобль». Продолжать всестороннюю физическую подготовку. С учетом увеличения количества и усложнения исполняемых танцев особое внимание обращается на развитие скоростных качеств и выносливости. На конкурсных выступлениях уметь правильно распоряжаться танцевальным паркетом. Уметь разложить свою хореографию на любом концертном пространстве. Развивать музыкальность, выразительность и пластичность в танце.

## ***Контроль и учет успеваемости***

Контроль успеваемости осуществляется педагогом на уроках по пятибалльной (оценки 5, 4, 3) системе. Оценка выставляется не реже чем раз в три урока. По итогам четверти и года выставляется итоговая оценка.

Форма и объем конкурсных зачетных композиций обучающегося планируется в индивидуальном порядке, так как частота зачетных выступлений, их форма, а также уровень технической и художественной сложности зачетной программы находятся в зависимости от индивидуальных способностей ребенка.

В соответствии с учебным планом в 7 классе обучающиеся сдают выпускной экзамен.

В остальных классах учащиеся принимают участие в конкурсных выступлениях, которые проводятся систематически в течение года. Для участия в мероприятиях обучающийся должен владеть хореографией разного уровня сложности не менее двух танцев – один из европейской, второй из латиноамериканской программы танцев.

Уровень технической подготовки обучающихся проверяется на контрольных уроках и прогонах, которые проводятся на этапах подготовки к конкурсным выступлениям. Каждый обучающийся на своем техническом уровне должен показать хорошую выучку, знание поставленной хореографии и готовность ее выполнения в объеме соревновательных параметров.

Экзамены проводятся в соответствии с действующими учебными планами в выпускном классе. В остальных классах учебный год завершается подведением итогов по контрольным урокам и результатов конкурсных выступлений с принятием решения о переводе в следующую группу.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- результаты годовой работы обучающегося, выведенная на основе его продвижения;
- результаты на конкурсных выступлениях, а также результаты контрольных уроков;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Критерии оценки учащегося на контрольном уроке, зачете, экзамене:

*Оценка 5 (отлично)* - уверенная демонстрация ритма музыкального сопровождения, уверенное исполнение хореографии, сохранение основных линий корпуса, соблюдение основ техники шагов и работы корпуса.



*Оценка 4 (четыре)* – уверенная демонстрация ритма музыкального сопровождения, уверенное исполнение хореографии.

*Оценка 3 (три)* – не точная демонстрация ритма музыкального сопровождения, неуверенное исполнение хореографии.

### **Методическое обеспечение учебного процесса.**

Обучение танцам опирается на основные принципы:

- принцип направленности обучения на решение во взаимосвязи задач образования и общего развития обучаемого (отражается в задачах обучения).

- принцип научности, систематичности и последовательности обучения, прослеживается в содержании обучения.

- принцип наглядности обучения, сочетания различных методов, а также средств обучения в зависимости от задач и содержания обучения.

- принцип сочетания различных форм обучения в зависимости от задач, содержания и методов обучения.

- принцип прочности, осознанности и действенности результатов образования, воспитания и развития (результаты обучения).

В соответствии с этими принципами выделяются три основные группы методов:

1. методы организации и осуществления танцевальной деятельности;
2. методы стимулирования и мотивации деятельности;
3. методы контроля и самоконтроля за эффективностью деятельности.

Методы организации и осуществления танцевальной деятельности включают в себя:

Словесные: рассказ, объяснение правил выполнения движения.

Наглядные: показ преподавателем или лучшими воспитанниками, изучаемых движений; использование видео уроков, мастер-классов, выступлений профессиональных танцоров. Посещение конкурсов, соревнований по спортивно-бальным танцам.

Практические: многократное повторение изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний (упражнение). Сюда же можно отнести игровой метод, который создает необходимую эмоциональную окраску занятию.

Репродуктивные: практические работы репродуктивного характера отличаются тем, что в ходе их учащиеся применяют по образцу ранее или только что усвоенные знания. Репродуктивные упражнения особенно эффективно содействуют отработке практических умений и навыков, так как превращение в навык требует неоднократных действий по образцу.

Под руководством преподавателя: вводятся новые танцевальные движения, и достигается запоминание правильности выполнения.

Самостоятельная работа учащихся: выражается в отработке движения, здесь преподаватель только наблюдает за воспитанниками и проводит коррекцию.

Методы стимулирования и мотивации деятельности: каждый из методов организации учебной деятельности в то же время обладает не только информативно-обучающим, но и мотивационным воздействием. Однако существуют и специальные стимулирующие методы формирования познавательного интереса. Интерес во всех его видах и на всех этапах развития характеризуются тремя обязательными моментами:

1. положительной эмоцией по отношению к деятельности;
2. наличием познавательной стороны этой эмоции;
3. наличием непосредственного мотива, идущего от самой деятельности.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью деятельности:

В качестве самоконтроля используется наблюдение детьми за своим зеркальным отображением и сравнение своих движений с движениями преподавателя. Контроль над правильностью выполнения движений проводится преподавателем постоянно в форме наблюдения как индивидуально, так и фронтально.

## **Раздел 6. Рабочая программа воспитания**

### **3.1. Основные направления воспитания**

#### ***Гражданское воспитание***

Воспитание знающего и принимающего свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном российском обществе. Понимающего сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

#### ***Патриотическое воспитание***

Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.

Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.

Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

### ***Духовно-нравственное воспитание***

Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учетом национальной, религиозной принадлежности).

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества

### ***Эстетическое воспитание***

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

### ***Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия***

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

### ***Трудовое воспитание***

Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.

Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.

Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, в школе искусств, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.

### ***Экологическое воспитание***

Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду.

Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.

### **Цель и задачи воспитательного процесса**

*Цель:* развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства. Формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания:

- знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;
- достижение личностных результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.
- формирование общей культуры обучающихся;

- воспитание и развитие у обучающихся личностных качеств, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов;
- формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- организация содержательного досуга.

### **Формы и содержание воспитательной деятельности**

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы школы. Каждое из них представлено в соответствующем модуле:

1. Урочная деятельность (художественно-эстетическое воспитание).
2. Традиционные дела и события.
3. Культурно- просветительская деятельность.
4. Профорientационная деятельность.
5. Взаимодействие с родителями (законными представителями).
6. Профилактика и безопасность.

#### ***Урочная деятельность (художественно-эстетическое воспитание)***

Художественно-эстетическое воспитание обучающихся не ограничивает свои задачи только формированием эстетических чувств, художественных вкусов, идеалов, потребностей, взглядов и убеждений личности. Художественно - эстетическое воспитание дает способность воспринимать и оценивать мир с точки зрения гармонии, совершенства и красоты, оно является неотъемлемым составным элементом эстетической культуры личности. Процесс воспитания человека состоит в выработке в нем способностей творчески преобразовывать мир в соответствии со своими целями и желаниями.

Задача художественно-эстетического воспитания в школе искусств - сохранять, обогащать и развивать духовный потенциал каждого ребенка.

Художественно-эстетическая деятельность в школе на отделении театрального искусства предполагает большие возможности в осуществлении социально-культурного воспитания детей (формирование эстетических суждений, художественного вкуса, нравственных ценностей личности, трудолюбия и др.), обеспечивая формирование разных типов общения, овладение спецификой театральной деятельности.

Ведущим принципом организации учебно-воспитательного процесса является принцип погружения учащихся в художественный мир драматургического произведения, действие которого направлено на воспитание средствами театра. Данный принцип открывает большие

возможности для глубокого, эмоционального «проживания», «прочувствования» идеи постановки, образа героев, повышая в итоге воспитательный эффект театральных занятий.

### ***Традиционные дела и события***

В ДШИ «Весна» созданы и бережно хранятся традиции, выработанные годами совместной работы педагогического коллектива. Традиционные мероприятия объединяют школу, создают атмосферу преемственности поколений.

### ***На внешкольном уровне***

*Открытые творческие площадки* – регулярно организуемый комплекс открытых творческих и концертных площадок, мастер-классов (детских, педагогических, родительских, совместных) на которые приглашаются представители других школ, деятели культуры, общественности. В рамках открытых площадок обсуждаются насущные поведенческие, нравственные, социальные проблемы, касающиеся жизни школы, города, страны.

*Конкурсная и концертная деятельность* – участие детских танцевальных коллективов в международных, региональных и городских культурных проектах, фестивалях и конкурсах было актуальным всегда для выявления ярких дарований детей, поддержки их исполнительской формы и профессионального совершенствования педагога.

### ***На школьном уровне***

*Отчетные концерты* – ежегодно проводимые общешкольные отчетные концерты (отчетные концерты отделений) с участием детских танцевальных коллективов.

*Торжественные мероприятия* – связанные с переходом учащихся на следующую ступень образования, символизирующие приобретение ими новых социальных статусов в школе и развивающие школьную идентичность детей (посвящение в юные эстеты).

*Общешкольные праздники* – ежегодно проводимые творческие дела, связанные со значимыми для детей и педагогов знаменательными датами и в которых участвует танцевальный коллектив школы.

*Церемонии награждения* (по итогам года, конкурсов, фестивалей и др.) учащихся театрального отделения за активное участие в жизни школы, защиту чести школы в конкурсах, значительный вклад в развитие школы.

### ***Культурно-просветительская деятельность***

Участие детского танцевального коллектива в мероприятиях, проводимых на базе других учреждений, а также организации совместных проектов художественной направленности с другими образовательными организациями и организациями культуры.

### *Основные формы культурно-просветительских мероприятий:*

- *Показы, танцевальные представления* отделения хореографического искусства для родителей, учащихся общеобразовательных школ, детских садов и др.
- *Экскурсии* – посещение учреждений культуры и других организаций (театров, концертов, музеев, картинной галереи и др.).
- *Мастер-классы* – занятия по совершенствованию практического мастерства, проводимые специалистами в определённой области творческой деятельности (литературы, режиссуры, актёрского мастерства и т.д.)

### ***Профориентационная деятельность***

Профориентационная деятельность включает в себя:

*Взаимодействие со средними профессиональными и высшими профессиональными образовательными организациями соответствующего профиля* с целью совместного выявления и дальнейшего профессионального становления одаренных детей, получения консультаций по вопросам реализации образовательных программ, использования передовых образовательных технологий, осуществления повышения квалификации педагогических работников на регулярной основе.

*Организация творческой деятельности обучающихся* путем проведения творческих событий (конкурсов, фестивалей, концертов, творческих вечеров, театрализованных представлений и др.), в том числе совместно с другими образовательными учреждениями (общеобразовательными школами, учреждениями среднего профессионального и высшего профессионального образования), учреждениями культуры (филармониями, театрами, музеями и др.).

*Воспитание эстетически развитой и заинтересованной аудитории слушателей и зрителей*, активизирующей художественную жизнь общества через приобщение к ценностям отечественной и зарубежной художественной культуры, лучшим образцам народного творчества, классического и современного искусства.

### ***Взаимодействие с родителями (законными представителями)***

Объединение усилий семьи и школы, координация их действий для решения поставленных задач, а также формирование единого воспитательного пространства «семья - ребенок - школа».

Формы сотрудничества:

*Открытый урок для родителей*

*Беседа-консультация*

*День открытых дверей*

*Дни семейного просмотра* – цикл спектаклей на отделении театрального искусства.

### ***Профилактика и безопасность***

Реализация воспитательного потенциала профилактической деятельности в целях формирования и поддержки безопасной и комфортной среды в ДШИ «Весна» предусматривает:

- вовлечение обучающихся в воспитательную деятельность, проекты, программы профилактической направленности социальных и природных рисков в общеобразовательной организации и в социокультурном окружении с педагогами, родителями, социальными партнёрами (антинаркотические, антиалкогольные, против курения, вовлечения в деструктивные детские и молодёжные объединения, культы, субкультуры, группы в социальных сетях;
- по безопасности в цифровой среде, на транспорте, на воде, безопасности дорожного движения, противопожарной безопасности, антитеррористической и антиэкстремистской безопасности);
- профилактику правонарушений, девиаций посредством организации деятельности, альтернативной девиантному поведению – значимого общения, творческой деятельности;
- профилактику расширения групп, семей обучающихся, требующих специальной психолого-педагогической поддержки и сопровождения (слабоуспевающие, социально запущенные, социально неадаптированные дети-мигранты, обучающиеся с ОВЗ и т. д.).

### **Планируемые результаты**

Обучающиеся приобретут опыт переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом;

Сформируется положительная динамика проявлений позитивных личностных качеств в учебной театрально-сценической деятельности;

Будут сформированы навыки в конкретных видах деятельности (трудовой, художественно-эстетической, познавательной, культурно-просветительской и др.);

У обучающихся будут сформированы личностные качества, позволяющие уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов;

Произойдет формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями;



Произойдет формирование общей культуры обучающихся, повысится мотивация к творчеству и познанию, организации содержательного досуга.

**Календарно-тематический план  
воспитательной работы на 2023-2024 учебный год**

№	Направления воспитательной работы (модули)	Название мероприятия, события	Сроки проведения
1.	Урочная деятельность (художественно-эстетическое воспитание).	<p>Проведение показательных уроков (просмотр учащихся на новый учебный год, разъяснение особенностей занятий спортивной хореографией, показательные выступления).</p> <p>Тренировка (изучение упражнений, фигур танца их особенности).</p> <p>Занятие – игра (учащиеся в роли «учеников», учителей)</p>	<p>сентябрь</p> <p>в течение года</p> <p>в течение года</p>
2.	Ключевые дела (традиционные дела и события отделения, творческого коллектива, педагога).	Участие в соревновательных мероприятиях по танцевальному спорту, проводимых Федерацией танцевального спорта НСО и Федерацией танцевального спорта и акробатического рок н ролла России.	в течение года
3.	Культурно-просветительская деятельность	Участие в концертных мероприятиях школы	в течение года

4.	Взаимодействие с родителями (законными представителями).	Открытые занятия Родительские собрания Индивидуальные беседы-консультации	в течение года
5.	Профориентационная деятельность	Выездные соревнования Профориентационные беседы, встречи с представителями разных профессий;	в течение года
6.	Профилактика и безопасность	Проведение акции: «По дороге в школу» Инструктажи по ТБ «Использование пиротехники», «Безопасность во время зимних каникул».	сентябрь декабрь

### Список рекомендуемой методической литературы

1. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004
2. Alex Moore. Revised Technique / Alex Moore. – London, 1993.
3. Alex Moore. Technique of Ballroom Dancing / Alex Moore. – London, 1986.
4. Garry Smith-Hampshire. Technique of Viennese Waltz. / Garry SmithHampshire / Томск: STT, 2000. – 288 с.
5. Laird Walter Technique of Latin Dancing – Supplement / Laird Walter. –
6. Laird Walter Technique of Latin Dancing / Laird Walter. – London, 1983.
7. London, 1993. – 105 p.
8. Silvester Victor. Modern Ballroom Dancing / Silvester Victor. – Liverpool,
9. Алисов, Н. Я. Исследование гибкости и экспериментальное обоснование методики её развития Текст.: автореф. дис. . канд. пед. наук / Н. Я. Алисов. Л.,1971.-19с
- 10.Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
- 11.Барышникова, Т. К. Азбука хореографии Текст. / Т. К. Барышникова. СПб.: РЕСПЕКС, 1996. - 256 с.

- 12.Блинников, Г. Ю. Использование учебных вариаций в спортивно-технической подготовке по программе стандартных танцев Текст./ Г. Ю. Блинников // Спортивные танцы: бюллетень / РГАФК. М., 2000. - №4. - С. 21-25.
- 13.Блинникова, Е. И. Учебные композиции в подготовке спортсменов танцоров в латиноамериканской программе Текст./ Е. И. Блинникова // Спортивные танцы: бюллетень / РГАФК. М., 2000. - №4. - С. 16-21.
- 14.Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте Текст. - М.: Просвещение, 1968. -464 с.
- 15.Борисанова, Э.Г. Выворотность ног, подъем стопы и упражнения для их развития Текст. / Э. Г. Борисанова // Спортивные танцы: бюллетень: материалы V всерос. науч.-метод. конф. по проблемам развития спортивных танцев/РГАФК.-М., 2001. -№1.~ С. 16-19.
- 16.Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
- 17.Ваганова, А. Я. Основы классического танца Текст. / А. Я . Ваганова. 5-е изд. - Л.: Искусство, 1980. - 56 с.
- 18.Вакуленко, М. А. Техника в спортивных танцах и ее проблемы Текст. / М. А. Вакуленко // Материалы четвертой научно-методической конференции по проблемам спортивных танцев (Москва, 22-26 февраля 2000г.) / РГАФК; лаб. спорт, танца. М., 2000. - С. 54-56.
- 19.Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте Текст. СПб: СОЮЗ, 1997. - 96 с.
- 20.Выготский, Л.С. Педагогическая психология Текст. М.: Педагогика, 1991. -479 с.
- 21.Выготский, Л.С. Психология искусства Текст. М.: Лабиринт, 2008.-352 с.
- 22.Давыдов, В.В., Эльконин, Д.Б., Маркова, А.К. Основные вопросы современной психологии детей младшего школьного возраста Текст. // Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии. / Под ред. В.В. Давыдова. — М.: Педагогика, 1978. 372 с.
- 23.Доленко, Ф. Л. Определение гибкости тела человека Текст./ Ф. Л. Доленко // Теория и практика физической культуры. — 1984. №7. — С. 40-42.
- 24.Дубовик, А. Г. Влияние музыки на развитие физических качеств Текст./ А. Г. Дубовик // Физическая культура и здоровье. Минск, 1997. — Вып. 8. - С. 52-54.
- 25.Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973

26. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
27. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
28. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев в 2 ч. Текст.: пер. с англ. [Текст] / У. Лэрд. М.: Артис, 2003. - Ч. 2: Пасадобль, ча-ча-ча, Джайв. - 242 с. - (Соврем, бальный танец).
29. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев в 2 ч. Текст.: пер. с англ. / У. Лэрд. М.: Артис, 2003. - Ч. 1: Румба, самба. - 180 с. - (Соврем, бальный танец.)
30. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев. Часть I. Текст. / Пер. с англ. А. Белгородского. Москва: Издательство «АРТИС», 2003. 180 с.
31. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972 18
32. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
33. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971