

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

Принята на заседании
Педагогического совета
От 28.03.2023 г.
Протокол № 3

Утверждена
Директор МБУ ДО г. Ульяновска
«ЦДТ №2»
Л.Р. Полянская
Приказ № 81 от 28.03.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СТУДИЯ БАЛЬНОГО ТАНЦА «ОЛИМП»
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

Объединение «Студия бального танца «Олимп»

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации программы – 2 года

Программа разработана
педагогом дополнительного образования
Меньщиковым Никитой Сергеевичем

Полянская
Лилия
Рэйсовна

Подписано цифровой
подписью: Полянская
Лилия Рэйсовна
Дата: 2023.09.11 15:47:07
+04'00'

Ульяновск, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	7
1.4.Планируемые результаты.....	17
2.Комплекс организационно - педагогических условий	
2.1.Календарный учебный график.....	19
2.2. Условия реализации программы.....	51
2.3. Формы аттестации обучающихся.....	51
2.4. Оценочные материалы.....	51
2.5.Методические материалы.....	52
2.6.Список литературы.....	53

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Предлагаемая программа имеет **художественную направленность**, так как предполагает изучение материала, относящегося к хореографической деятельности. Также отличительной особенностью данной программы является то, что она несёт художественно-эстетическую направленность, так как она направлена на:

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

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

По уровню освоения программа является **базовой**.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Ульяновской области от 20.09.2022 № 485-пр.
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 08.10.2021 № 1916-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизе)».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- «Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ).
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2».
- Локальные нормативные акты Учреждения.

Актуальность данной программы состоит в том, что получив хореографические навыки, наши обучающиеся начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов наших занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми.

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

Адресат программы

Состав участников коллектива формируется на основе добровольности и при наличии склонности к танцам у детей. Возраст детей от 8 до 18 лет. Программа рассчитана на 2 года обучения.

Возрастные особенности детей 8-18 лет

Возрастные особенности детей 8-9 лет

Организм ребенка, несмотря на визуальное взросление, еще очень хрупкий. Он требует полноценного отдыха и сна продолжительностью девять часов в сутки, сбалансированного питания. В это время школьные нагрузки

возрастают, и дети с головой отдаются учебе, порой забывая об обедах, прогулках. Поэтому родителям важно контролировать чередование нагрузок и отдыха. *Хорошо, если в этом возрасте ребенок уже определен в спортивную секцию либо посещает музыкальную школу, танцы.* Смена деятельности и содействие физическому развитию важны для его здоровья.

В 8-9 лет сын и дочка постепенно отдаляются от родителей. Поэтому им необходимо будет терпение для грамотного выстраивания отношений со своим чадом. И тут важно не перегнуть палку с чрезмерным контролем, и вместе с тем не давать много свободы, пытаясь сохранить контроль над поведением, времяпровождением ребенка. Ведь в восемь-девять лет дети еще остаются детьми. Они часто нуждаются в советах, не в силах самостоятельно решить моральные проблемы в отношении со сверстниками, учителями. Они для них кажутся целой бедой.

Поэтому родители должны не утратить свою почетную миссию главного слушателя и друга, авторитета и наставника, общение с которым вызвало бы у сына и дочки чувство защищенности и доверия. Просто в этот период старайтесь больше разговаривать с ребенком по-взрослому, рассказывайте и о своих проблемах на работе, трудностях взрослых людей, способах выхода из проблемных ситуаций. В результате такого ежедневного общения и совместного времяпровождения по выходным у сына или дочки сформируется твердое убеждение, что только в семье он получит максимум любви, защиты, уважения и поддержки.

Особенности детей подросткового возраста

Трудным возрастом называют педагоги, врачи, психологи период подросткового возраста, который длится с 12 до 18 лет. В это время организм биологически созревает к переходу в стадию взрослого человека, и это сопровождается нервными и эндокринными сбоями. Подростковый период — самый ответственный для дальнейшего развития. Ему характерно нарушение физиологического и психологического равновесия. А проявляется это обнажением слабых сторон детской личности, делает ее уязвимым к влиянию неблагоприятных факторов извне.

В подростковом возрасте отмечается учащение невротических всплесков, которые проявляются головными болями и нарушением сна, утомляемостью и плохим аппетитом, головокружениями и обмороками, склонностью к страхам и плаксивостью. Если подростковый период проходит очень сложно, то это может проявиться навязчивыми идеями и снохождением, энурезом. Это специфические "болезни роста", и родители должны быть к ним готовы. Обычно к 16 годам у подростков эти симптомы исчезают, и улучшается самочувствие. Но повышенная восприимчивость и ранимость остаются. Это должны понимать и помнить взрослые, которые окружают подростка.

На формирование подростков в этом возрасте сильно влияют отношения в семье, школе. Предотвратить такое воздействие почти невозможно, а вот уменьшить переживания подростка, проявляя к нему внимание, сочувствие, вполне реально. Исследования психологов подтверждают, что в 90% случаев развитию неврозов у подростков способствуют неправильное воспитание и конфликты между отцом и матерью. Негативно на подростка действуют две крайности типичного родительского воспитания: гиперопека и вседозволенность. При гиперопеке подросткам характерны застенчивость и нерешительность, замкнутость и склонность к сомнениям, что формирует к ним отрицательное отношение сверстников.

Когда же ребенок в подростковом возрасте является в семье кумиром, то у него формируются эгоизм, желание казаться лучше, чем на самом деле, жестокость, злость, укореняются вредные привычки.

Именно исходя из вышесказанного, роль родителей в этом возрасте для детей, их терпение, внимание важны так же, как и в младенческом возрасте.

Объем программы

Продолжительность образовательного процесса

1,2 год обучения – 216 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Общее количество учебных часов за весь период обучения – 432 часа.

Формы обучения и виды занятий

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Современные бальные танцы» очное. Виды занятий: групповые практические.

Срок освоения программы – 2 года

Режим занятий

Продолжительность занятия 2 астрономических часа: 45 минут – занятие, 15 минут – перерыв. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Количество детей в группе:

1 год обучения - 15 человек

2 год обучения – 12 человек.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы - Расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, эстетического развития,

через приобщение ребенка к миру музыки и танцев.

Задачи программы:

Обучающие:

-Расширять и углублять знания обучающихся о хореографическом искусстве, о различных танцевальных направлениях;

- Обучить самостоятельно ставить танцевальные вариации с использованием сначала базовых шагов, затем сложных элементов.

Развивающие:

- Развить музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.

- Развить умение ритмично двигаться, воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы.

- Развить осанку, красивую походку, пластичность движений, уверенность в себе на основе занятий хореографией.

- Развить у ребят стремление к качественному и эмоциональному исполнению танца.

Воспитательные:

- Воспитать культуру поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности.

Задачи 1 года обучения:

- работа над выработкой и укреплением правильной осанки;

- развитие природных данных;

- исправление природных недостатков;

- овладение основными танцевальными элементами и базовыми фигурами;

- развитие умения распознавания ритма в различных танцах (знакомство с жанрами современных бальных танцев);

-дальнейшее развитие чувство ритма и музыкальности,

-развитие пластичности и координации движений. Научить танцевать в паре, используя визуальное и контактное ведение. Развивать память, разнообразить набор привычных движений.

Задачи 2 года обучения:

- целенаправленное и уверенное овладение группами мышц, ног, рук, корпуса;

- овладение устойчивостью в статике и динамике движений;

- понятие и использование “баланса”;
- развитие силы и выносливости;
- выработка навыков точной координации: ощущение позы, ракурса, пространства;
- овладение хорошей танцевальной манерой, ощущение стиля и пластики танца;
- развитие музыкальности, ритмичности, эмоциональности
- Осваиваются танцы с более сложной вариацией. Улучшаются позиции в паре, развивается память, логическая и мышечная. Отрабатывается техника движения, достигается музыкальность и ритмичность. Прививается умение ориентироваться и вести себя на танцевальной площадке. Свободно и грамотно ориентироваться в терминологии. Технически грамотно исполнять танцевальные композиции. Выражать образ с помощью движений. Уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителей.

Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году воспитанники овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

Духовно-нравственные ценности, вера в добро, в позитивное начало и отношение к жизни, несомненно, остаются главными приоритетами для большинства людей, граждан современной России, в том числе и педагогов учреждения дополнительного образования. В связи с этим, в системе воспитательной работы педагогов согласно нормативно-правовой базе, Проекту стратегии развития воспитания в РФ ведущими остаются:

- **гражданское и патриотическое воспитание:** формирование у детей целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к своей семье, обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным, социокультурным ценностям, к национальному культурному, историческому наследию, стремления к его сохранению и развитию; создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества, для увеличения знаний и повышения способности ответственно реализовывать свои конституционные права и обязанности;

- **развитие правовой и политической культуры детей:** расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности; формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять негативным социальным явлениям (экстремизму, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам, межэтнической и межконфессиональной нетерпимости и другим);

- **формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни:** создание условий для занятий физической культурой, для развивающего отдыха и оздоровления детей; привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек; формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, развитие культуры здорового питания и трезвости;

- **трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:** воспитание у детей уважения к труду, людям труда, трудовым достижениям; формирование у детей добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой

деятельности; развитие умения работать совместно с другими, действовать самостоятельно, активно и ответственно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально-значимой деятельности для осмысления выбора профессии;

- **экологическое воспитание:** становление и развитие у ребенка экологической культуры, бережного отношения к родной земле; формирование экологической картины мира, развитие у детей стремления беречь и охранять природу; воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов и разумное взаимодействие с ними;

- **воспитание семейных ценностей, работа с родителями.** Основными целями данного направления воспитательной работы являются: создание условий для психолого-педагогического просвещения родителей, семейного досуга; взаимодействия педагогов с родителями в интересах самореализации школьников в учреждении дополнительного образования детей; подготовка к семейной жизни, воспитание уважения к семье.

Сотрудничество родителей и педагогов способствует решению задач, среди которых:

- изучать возрастные и индивидуальные особенности детей для развития их познавательных интересов к окружающему миру, предметной деятельности;

- создавать условия для развития мировоззрения, навыков творческого дела, успешного вхождения детей в социум;

- воспитывать духовно-нравственные ориентиры и формировать ценность отношений в семье;

- распространять опыт успешного семейного воспитания, его неиспользованных резервов.

Практическая реализация воспитательного компонента в дополнительной общеразвивающей программе художественной направленности **«СОВРЕМЕННЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»:**

1 Направление «История и традиции»

Участие обучающихся в конкурсах, фестивалях, соревнованиях направленных на гражданско-патриотическое, духовно-нравственное воспитание, формирование знаний о здоровом образе жизни.

-Чемпионат Ульяновской области

- Первенство Приволжского Федерального округа

- Открытый чемпионат России

- Отчетный концерт

2 Направление «Основы культуры по профилю деятельности»

Формирование у обучающихся общей культуры, целостного представления о мире через танец.

Приобщение к культурному наследию помогает ребенку встроиться в социальную, культурную среду, научиться уважительно и бережно относиться к опыту поколений, приобрести важный опыт межличностной коммуникации. В рамках данного направления

проводится профориентационное просвещение обучающихся.

Современные воспитательные технологии, которые применяются на

**занятиях по дополнительной общеразвивающей программе
художественной направленности « СОВРЕМЕННЫЕ БАЛЬНЫЕ
ТАНЦЫ »:**

- технология проектного обучения;
- личностно-ориентированная технология;
- технология здоровьесберегающая;
- технология учебной деловой игры;
- технология развития критического мышления;
- технология проведения учебных дискуссий;
- технология создания ситуации успеха;
- шоу-технологии;

ситуативные

технологии.

1.3.Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

№ блока	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Беседа по технике безопасности	2	1		Наблюдение опрос
2	Тренировочные упражнения	42	4	38	
2.1	Партерная гимнастика		1	10	опрос
2.2	Отработка изученных упражнений на полу			4	наблюдение
2.3	Тренаж у станка		2	10	
2.4	Отработка и закрепление Тренаж на середине зала		1	4 10	наблюдение
3	Программа Детских танцев	70			
3.1	«Вилкис»		1	9	
3.1.2	Повторение и отработка			2	наблюдение
3.2	«Рилио»		1	9	
3.2.1	Повторение и отработка			2	наблюдение
3.2.2	Постановочная работа			3	наблюдение
3.3	«Разрешите пригласить...» Разучивание танца по частям			10	
3.3.1	Закрепление и отработка			2	Опрос наблюдение
3.3.2	Постановочная и репетиционная работа			4	наблюдение
3.4	«Диско»			10	
3.4.1	Повторение и отработка			2	наблюдение
3.4.2	Постановочная и репетиционная работа			3	наблюдение 1
3.5	Участие в конкурсах		2	2	Просмотр видеозаписей
3.6	Участие в концертах		2	4	обсуждение
4	Программа Европейских танцев	50			
4.1	Медленный вальс		2	8	

4.1.2	Отработка и повторение			2	
4.1.3	Работа в парах			8	
4.2	Фигурный вальс			8	
4.2.3	Повторение и отработка			2	
4.3	Концертная постановка и репетиционная работа		1	2	
4.4	Участие в конкурсах		2	4	Просмотр видеозаписей обсуждение
4.5	Участие в концертах		2	8	
5	Программа Латиноамериканских танцев	46			
5.1	Ча-ча-ча		1	11	
5.1.2	Повторение и отработка			4	
5.1.3	Конкурсная подготовка			4	
5.2	Джайв		1	9	
5.3	Самба			8	
5.4	Участие в конкурсах			2	Просмотр видеозаписей обсуждение
5.5	Участие в концертах			4	
6	Итоговые занятия	2		2	Контрольный просмотр
7	ДОСУГ	4			
7.1	Посещение концертов				обсуждение
7.2	Посещение музеев				Обсуждение опрос
	ИТОГО	216			

Учебный план

2 год обучения

№ блока	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1		Вводная диагностика опрос

2	Тренировочные упражнения	40			
2.1	Партерная гимнастика			6	
2.2	Тренаж у станка			4	
2.3	Тренаж на середине зала		1	9	
2.4	Тренаж в парах		2	8	
2.5	Повторение изученного материала. Отработка.		1	9	Опрос наблюдение
3	Программа Европейских танцев	80			
3.1	Танец «Медленный вальс». Изучение новых фигур		2	8	Опрос наблюдение
3.1.2	Отработка и закрепление			6	
3.1.3	Конкурсная подготовка. Работа в парах.			6	Мини конкурс
3.2	<i>Танец «Квик-стен».</i>		1		опрос
3.2.1	Изучение базовых элементов и фигур.			10	наблюдение
3.2.2	Отработка в парах.			5	наблюдение
3.2.3	Конкурсные вариации.			4	наблюдение
3.3	Танец «Фигурный вальс». Повторение ранее изученных фигур.			8	наблюдение
3.3.1	Изучение новых элементов «Фигурного вальса»			6	наблюдение
3.3.2	Постановочная работа			6	
3.3.3	Репетиционная работа			6	наблюдение
3.4	Участие в конкурсах		2	4	Участие, разбор видеоматериал а, обсуждение
3.5	Участие в концертах		2	4	Участие, разбор видеоматериал а, обсуждение
4	Программа Латиноамериканских танцев.	88			
4.1	Танец «Ча-ча-ча»		1		опрос
4.2	Повторение ранее изученных фигур и вариаций			1	
4.3	Изучение новых фигур			8	
4.4	Отработка.			4	наблюдение

4.5	Построение вариаций в парах.			4	наблюдение
4.6	Конкурсная и концертная подготовка			4	Мини-конкурс
4.7	Танец «Ламбада»		1		опрос
4.8	Изучение основных шагов и фигур			7	
4.9	Отработка и закрепление в парах и сольно			2	наблюдение
4.10	Постановочная работа			4	наблюдение
4.11	Танец «Самба»		1		опрос
4.12	Изучение базовых шагов и фигур			11	наблюдение
4.12	Репетиционная работа по закреплению			8	наблюдение
4.13	Составление и отработка конкурсных вариации			8	Мини-конкурс
4.14	Танец «Джайв»		1		
4.15	Повторение ранее изученных фигур и вариаций			3	
4.16	Изучение новых движений			8	наблюдение
	Участие в конкурсах		2	4	Участие, разбор видеоматериала, обсуждение
	Участие в концертах		2	4	Участие, разбор видеоматериала, обсуждение
6	Досуг	6			
	Посещение музеев, выставок, концертов		2	4	Обсуждение
	Итого:	216			

Содержание учебно-методического плана *Первый год обучения.*

1. Введение.

2 *Тема: Тренировочные упражнения. Тренаж у станка и на середине зала.*

Теория:

материал изложен по принципу возрастающей степени трудности. Для достижения стабильного результата необходимо наряду с изучением новых движений закреплять и пройденный материал, т.е. включать его в более сложные комбинации, которые вырабатывают мышечную силу, устойчивость, координацию движений, а также выносливость и волю к преодолению трудностей.

Необходимо оптимальное и равномерное распределение силовой нагрузки как в отдельных частях урока, так и в самих упражнениях. При построении учебных примеров важна логичность сочетания движений, которая не позволит перегружать упражнения излишним количеством различных элементов и приемов.

Практика:

у станка

1. Постановка корпуса.
2. Позиции ног – I, II, III.
3. Позиции рук – подготовительное положение, I, III, 1 (вначале изучается на середине зала при неполной выворотности позиций ног).
4. Demi-plié по I, II, III позициям.
5. Battement tendu; в сторону, затем вперед и назад из I позиции.
6. Passé par terre (проведение ноги вперед и назад через I позицию).
7. Понятие направлений en dehors et en dedans (2-е полугодие).
8. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans (2-е полугодие).
9. Relevé на полупальцы по I, II, III позициям с вытянутых ног и с demi plié.
10. Перегибы корпуса назад, позднее в сторону, лицом к станку.
11. Pas de bourrée suivi без продвижения, лицом к станку.
12. Préparation для руки (поднимание руки из подготовительного положения в I позицию и открывание во II позицию, опускание в подготовительное положение) стоя боком к станку, держась одной рукой за станок.

На середине зала

1. Изучение точек класса, диагоналей класса.
2. Положение корпуса en face, профиль.
3. Изучение поворотов и наклонов головы.
4. Позиции рук; подготовительное положение, I, III, 11.
5. Поклон (révérence).
6. I port de bras.
7. Марш – один шаг на такт, два шага на такт.
8. Повороты на месте по точкам класса.
9. Бег с носка по кругу, по диагоналям.
10. Двойной подскок (подготовка к польке).
11. Трамплинные прыжки по I, II позициям и по I прямой позиции.

Примечание. На 1-м году обучения рекомендуются занятия партерной гимнастикой, в основе которой – изучение элементов классического танца – лежа или сидя на полу.

Цель: развить и разработать различные группы мышц, необходимых для дальнейшего качественного, грамотного, пластичного исполнения; овладеть тренировочными упражнениями, которые обеспечивают хорошую координацию движения и укрепляют осанку. Умения и навыки, приобретенные при этом, в дальнейшем будут использованы при исполнении различных танцев.

Содержательная часть:

1) элементы партерной гимнастики:

- упр-я на полу на растяжку мышц внутренней и задней поверхности бедра
- упражнения для развития стопы (различные поднятия пяток, перекал стопы, натягивание носков, сокращение носков и т.д.)
- упр-я, вырабатывающие натянность и стройность коленей, позвоночника
- ронды лежа на полу, махи ногами
- «ножницы» сидя и лежа на развитие мышц пресса.

2) тренаж у станка:

- различные виды спуска и приседаний
- отведение ног и приведение в позиции III и IV
- отведение от пола и броски на 15° (по кресту, jete)
- батман (различные виды)
- работа рук и шеи (постановка в позиции)
- различные виды наклонов
- подъем на полупальцах (role vet)

3) тренаж на середине зала:

- спуски и подъемы в стопе и коленях
- работа стопы (отведения, приведения, перекалты, ходы на каблуках и носках и т.д.)
- различные виды наклонов (с руками и без рук)
- разработка, вращение бедер (круговые движения и «восьмерки»)

- работа спины (вращения туловища, движения лопатками и т.д.)
- повороты на месте, на приставных шагах в сторону
- различные виды прыжков: на одной ноге, поочередно сменяя ноги; смена в прыжке позиций на 4ый такт, на месте с поворотами, поворот в прыжке на 180° и 360°.

3 Тема: Программа детских танцев.

Теория:

Необходимо строго соблюдать все правила техники движения ног, корпуса, рук, головы, которые приняты школой детского танца.

Практика:

«Вилкис»:

- основной ход
- боковой шаг в сторону с каблука
- ход назад через твист и каблук
- повороты на месте (с каблуком)
- твисты с вращением
- изучение танца по частям
- отработка движения рук.

«Разрешите пригласить...»:

- основное движение (маятник)
- вращение по одному и в паре вокруг себя
- боковые шаги, чередующиеся с поворотами
- изучение танца по частям
- отработка по одному и в парах.

«Рилио»:

- основной шаг с левой и правой ноги
- «дорожка» (боковая с поднятием ног)
- обоюдный поворот
- проход под рукой
- изучение танца по частям
- работа рук, отработка

«Диско»:

- основные шаги в сторону с точкой через носок
- прыжки с выставлением ног вперед, то правым, то левым боком
- работа кистей рук («встряхивание»)
- движение корпуса и бедер («кач»)
- движение по линиям
- смена мест основным шагом.

4 Тема: Постановка концертных номеров и отработка.

Теория: Объяснение специфики построения концертного номера, правила ансамблевого исполнения.

Практика: Постановка концертных номеров, отработка синхронности пар во время перестроения, работа над эмоциональным состоянием.

5 Тема: Программа Европейских танцев.

Теория:

«Медленный вальс». Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

«Фигурный вальс». Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

Практика:

«Медленный вальс»:

- перемены ног на месте
- закрытая перемена
- перемена по квадрату
- четвертной поворот
- перемены с продвижениями по кругу, по одному и в парах
- правый поворот, по одному и в парах.

«Фигурный вальс»:

- дорожка шагов с переменной ног
- балансе
- баланс-менуэт
- оббегание
- балансе в теневой позиции
- вращение под рукой партнерши
- открытие и закрытие в паре
- повороты соло партнерши.

6 Тема: Латиноамериканская программа.

Теория:

«Самба». история возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

«Ча-ча-ча». история возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

«Джайв». история возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

Практика:

«Ча-ча-ча»:

- основной шаг на месте
- основные шаги в паре
- нью-йорки
- слот-повороты
- алимана

«Джайв»:

- основной шаг
- открытие
- сайд-бай-сайд
- смена мест
- спин-поворот

7 Тема: Контрольные занятия

Теория: устный опрос проеденного материала

Практика: сдача танцевальных фигур каждого танца по направлениям

Содержание учебно-методического плана

Второй год обучения

1 Тема: Тренировочные упражнения. Тренаж у станка и на середине зала.

Теория:

материал изложен по принципу возрастающей степени трудности. Для достижения стабильного результата необходимо наряду с изучением новых движений закреплять и пройденный материал, т.е. включать его в более сложные комбинации, которые вырабатывают мышечную силу, устойчивость, координацию движений, а также выносливость и волю к преодолению трудностей.

Необходимо оптимальное и равномерное распределение силовой нагрузки как в отдельных частях урока, так и в самих упражнениях. При построении учебных примеров важна логичность сочетания движений, которая не позволит перегружать упражнения излишним количеством различных элементов и приемов.

Практика:

у станка

13. Постановка корпуса.
14. Позиции ног – I, II, III.
15. Позиции рук – подготовительное положение, I, III, 1 (вначале изучается на середине зала при неполной выворотности позиций ног).
16. Demi-plié по I, II, III позициям.
17. Battement tendu; в сторону, затем вперед и назад из I позиции.
18. Passé par terre (проведение ноги вперед и назад через I позицию).
19. Понятие направлений en dehors et en dedans (2-е полугодие).
20. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans (2-е полугодие).

21. Relevé на полупальцы по I, II, III позициям с вытянутых ног и с demi plié.
22. Перегибы корпуса назад, позднее в сторону, лицом к станку.
23. Pas de bourrée suivi без продвижения, лицом к станку.
24. Préparation для руки (поднимание руки из подготовительного положения в I позицию и открывание во II позицию, опускание в подготовительное положение) стоя боком к станку, держась одной рукой за станок.

На середине зала

12. Изучение точек класса, диагоналей класса.
13. Положение корпуса en face, профиль.
14. Изучение поворотов и наклонов головы.
15. Позиции рук; подготовительное положение, I, III, 11.
16. Поклон (révérence).
17. I port de bras.
18. Марш – один шаг на такт, два шага на такт.
19. Повороты на месте по точкам класса.
20. Бег с носка по кругу, по диагоналям.
21. Двойной подскок (подготовка к польке).
22. Трамплинные прыжки по I, II позициям и по I прямой позиции.

1) элементы партерной гимнастики:

- упр-я на полу на растяжку мышц внутренней и задней поверхности бедра
- упражнения для развития стопы (различные поднятия пяток, перекал стопы, натягивание носков, сокращение носков и т.д.)
- упр-я, вырабатывающие натянутость и стройность коленей, позвоночника
- ронды лежа на полу, махи ногами
- «ножницы» сидя и лежа на развитие мышц пресса.

2) тренаж у станка:

- различные виды спуска и приседаний
- отведение ног и приведение в позиции III и IV
- отведение от пола и броски на 45 градусов (по кресту, jete)
- батман (различные виды)
- работа рук и шеи (постановка в позиции)
- различные виды наклонов
- подъем на полупальцах (role vet)

3) тренаж на середине зала:

Исполняется индивидуально и парами

- спуски и подъемы в стопе и коленях
- работа стопы (отведения, приведения, перекалты, ходы на каблуках и носках и т.д.)
- различные виды наклонов (с руками и без рук)
- разработка, вращение бедер (круговые движения и «восьмерки»)

- работа спины (вращения туловища, движения лопатками и т.д.)
- повороты на месте, на приставных шагах в сторону
- различные виды прыжков: на одной ноге, поочередно сменяя ноги; смена в прыжке позиций на 4ый такт, на месте с поворотами, поворот в прыжке на 180° и 360°

2 Тема: Латиноамериканская программа.

Теория: «Самба». История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

«Ча-ча-ча». история возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

«Ламбада». история возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

«Джайв». история возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

Практика:

Танец “Ламбада”:

- основное движение;
- повороты на 360*;
- повороты в паре на 180* и 360*;
- прогрессивное движение вперед;
- открытие ;
- закрутка;
- раскрутка от руки;

Танец “Самба”:

- ботафога;
- контрботафога;
- вольта (левая, правая, круговая) в различных позициях (открытая, закрытая, теневая);
- лок-степ;
- рок-поворот (открытый, закрытый);
- коса;
- бегущий променад;

Танец “ча-ча-ча”:

- хип-твист;
- веер;
- лок-степ;
- “дорожка”;
- смена мест;
- спот поворот;

Танец “джайв”:

- ковырялочка;
- дорожка твистовых шагов;
- “ чикен вок”;
- кик;
- спин-американ
- смена мест-смена рук

3 Тема: Европейская программа танцев.

Теория: «Медленный вальс». Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

«Танго». Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

«Фигурный вальс». Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

«Квикстеп». Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

Практика:

Танец “медленный вальс”:

- правый поворот;
- левый поворот;
- перемена (левая, правая);
- виск;
- шоссе;

Танец ”фигурный вальс”:

- смена мест спиной к спине;
- закрутки, раскрутки;
- прыжки;
- правый поворот в паре;

Танец “квик-степ”:

- основной шаг;
- четвертной поворот;
- каблучный пул;

- лок-степ передний, задний;
- правый поворот;
- тиль-шассе;
- Танец «Танго»
- основной ход;
- левый поворот;
- форстеп;
- променад

1.4.Планируемые результаты

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивает достижение обучающимися личностных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- особенности бальных танцев;
- отличие в постановке корпуса ;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- о взаимосвязи музыки и танца, о влиянии музыки на характер танца;
- правила танцевального этикета;
- изложить свою точку зрения при обсуждении спектаклей, танцевальных номеров.
- свободно и грамотно ориентироваться в танцевальной терминологии;
- выразить художественный образ с помощью движений.

Предметные результаты:

- добиться хорошей выворотности суставов, развить мышцы спины, сделать ее гибкой; с учетом индивидуальных особенностей и природных данных каждого ребенка, воспитанники смогут растянуть мышцы ног для выполнения любого шпагата (партерная гимнастика);
- правильно и легко исполнять начальные элементы джаза, аэробики;
- самостоятельно исполнять танцевальные композиции (синхронно, эмоционально и т.д.);
- не бояться выступлений на конкурсе или на большой сцене перед зрителями.
- передавать характер и настроение музыки в танце, различать на слух танцевальные ритмы;
- ориентироваться на сценической площадке и на паркете во время турниров по спортивным танцам;
- на основе изученных фигур составлять и исполнять вариации различных бальных танцев;

Метапредметные результаты:

- владеть основами техники классического танца;
- самостоятельно распознавать ритм мелодии и исполнять определенный танец;

- владеть основами и фигурами бальных танцев разных программ;
- поддержать беседу о танцевальном искусстве.
 - правила взаимодействия в паре;
 - уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителей
 - правила поведения на паркете во время турниров по бальным танцам;

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1.Календарный учебный график Первого года обучения

№	Ч ис ло	М ес яц	Время проведен ия	Форма занятий	Кол -во час ов	Тема занятия	Мес то пров еден ия	Форма контро ля
1				теория		Вводное занятие. Беседа по технике безопасности	Акто вый зал	Наблюдение, опрос
2				теория		Тренировочные упражнения	Акто вый зал	
						Партерная гимнастика		орпос
3				теория		Тренировочные упражнения	Акто вый зал	
						Партерная гимнастика		
4				практик а		Тренировочные упражнения	Акто вый зал	
						Партерная гимнастика		
5				практик а		Тренировочные упражнения	Акто вый зал	
						Партерная гимнастика		
6				практик а		Тренировочные упражнения	Акто вый зал	
						Партерная гимнастика		
7				практик а		Тренировочные упражнения	Акто вый зал	
						Отработка изученных упражнений на полу		наблюдение
8				практик а		Тренировочные упражнения	Акто вый зал	
						Отработка изученных упражнений на полу		

9				практик а		Тренировочные упражнения	Акто вый зал	
						Тренаж у станка		
10				практик а		Тренировочные упражнения	Акто вый зал	
						Тренаж у станка		
11				практик а		Тренировочные упражнения	Акто вый зал	
						Тренаж у станка		
12				практик а		Тренировочные упражнения	Акто вый зал	
						Тренаж у станка		
13				практик а		Тренировочные упражнения	Акто вый зал	
						Тренаж у станка		
14				практик а		Тренировочные упражнения	Акто вый зал	
						Тренаж у станка		
15				практик а		Тренировочные упражнения	Акто вый зал	
						Отработка и закрепление Тренаж на середине зала		наблюд ение
16				практик а		Тренировочные упражнения	Акто вый зал	
						Отработка и закрепление Тренаж на середине зала		
17				практик а		Тренировочные упражнения	Акто вый зал	
						Отработка и закрепление Тренаж на середине зала		
18				практик а		Тренировочные упражнения	Акто вый зал	
						Отработка и закрепление Тренаж на середине зала		

19				практик а		Тренировочные упражнения	Акто вый зал	
						Отработка и закрепление Тренаж на середине зала		
20				практик а		Тренировочные упражнения	Акто вый зал	
						Отработка и закрепление Тренаж на середине зала		
21				практик а		Тренировочные упражнения	Акто вый зал	
						Отработка и закрепление Тренаж на середине зала		
22						Программа Детских танцев		
				теория		«Вилкис»		
23						Программа Детских танцев		
				практик а		«Вилкис»		
24						Программа Детских танцев		
				практик а		«Вилкис»		
25						Программа Детских танцев		
				практик а		«Вилкис»		
26						Программа Детских танцев		
				практик а		«Вилкис»		
27						Программа Детских танцев		
						Повторение и отработка		наблюд ение
28						Программа Детских танцев		
				теория		«Рилио»		
29						Программа Детских танцев		
				практик		«Рилио»		

				а				
30						Программа Детских танцев		
				практика		«Рилио»		
31						Программа Детских танцев		
				практика		«Рилио»		
32						Программа Детских танцев		
				практика		Повторение и отработка		наблюдение
33						Программа Детских танцев		
				практика		Постановочная работа		наблюдение
34						Программа Детских танцев		
				практика		Постановочная работа		
						Программа Детских танцев		
				практика		«Разрешите пригласить...» Разучивание танца по частям		
						Программа Детских танцев		
				практика		«Разрешите пригласить...» Разучивание танца по частям		
						Программа Детских танцев		
				практика		«Разрешите пригласить...» Разучивание танца по частям		
						Программа Детских танцев		
				практика		«Разрешите пригласить...» Разучивание танца по		

						частям		
						Программа Детских танцев		
				практик а		«Разрешите пригласить...» Разучивание танца по частям		
						Программа Детских танцев		
				практик а		Закрепление и отработка		Опрос, наблюде ние
						Программа Детских танцев		
				практик а		Постановочная и репетиционная работа		наблюде ние
						Программа Детских танцев		
				практик а		Постановочная и репетиционная работа		
						Программа Детских танцев		
				практик а		«Диско»		
						Программа Детских танцев		
				практик а		«Диско»		
						Программа Детских танцев		
				практик а		«Диско»		
						Программа Детских танцев		
				практик а		«Диско»		
						Программа Детских танцев		
				практик а		«Диско»		
						Программа Детских танцев		
				практик а		Повторение и отработка		наблюде ние

						Программа Детских танцев		
				практик а		Постановочная и репетиционная работа		Наблюдение 1
						Программа Детских танцев		
				практик а		Постановочная и репетиционная работа		
						Программа Детских танцев		
				теория		Участие в конкурсах		
						Программа Детских танцев		
				практик а		Участие в конкурсах		
						Программа Детских танцев		
				теория		Участие в концертах		
						Программа Детских танцев		
				практик а		Участие в концертах		Просмотр видеозаписей, обсуждение
						Программа Детских танцев		
				практик а		Участие в концертах		
						Программа Европейских танцев		
				теория		Медленный вальс		
						Программа Европейских танцев		
				практик а		Медленный вальс		
						Программа Европейских танцев		
				практик а		Медленный вальс		
						Программа		

						Европейских танцев		
				практик а		Медленный вальс		
						Программа Европейских танцев		
				практик а		Медленный вальс		
						Программа Европейских танцев		
				практик а		Отработка и повторение		
						Программа Европейских танцев		
				практик а		Работа в парах		
						Программа Европейских танцев		
				практик а		Работа в парах		
						Программа Европейских танцев		
				практик а		Работа в парах		
						Программа Европейских танцев		
				практик а		Работа в парах		
						Программа Европейских танцев		
				практик а		Фигурный вальс		
						Программа Европейских танцев		
				практик а		Фигурный вальс		
						Программа Европейских танцев		
				практик а		Фигурный вальс		
						Программа Европейских танцев		
				практик а		Фигурный вальс		
						Программа		

						Европейских танцев		
				практик а		Повторение и отработка		
						Программа Европейских танцев		
				теория		Концертная постановка и репетиционная работа		
						Программа Европейских танцев		
				практик а		Концертная постановка и репетиционная работа		
						Программа Европейских танцев		
				теория		Участие в конкурсах		
						Программа Европейских танцев		
				практик а		Участие в конкурсах		
						Программа Европейских танцев		
				практик а		Участие в конкурсах		Просмо тр видеоза писей, обсужде ние
						Программа Европейских танцев		
				теория		Участие в концертах		
						Программа Европейских танцев		
				практик а		Участие в концертах		
						Программа Европейских танцев		
				практик а		Участие в концертах		
						Программа Европейских танцев		
				практик а		Участие в концертах		
						Программа Европейских танцев		
				практик		Участие в концертах		

				а				
						Программа Латиноамериканских танцев		
				теория		Ча-ча-ча		
						Программа Латиноамериканских танцев		
				практик а		Ча-ча-ча		
						Программа Латиноамериканских танцев		
				практик а		Ча-ча-ча		
						Программа Латиноамериканских танцев		
				практик а		Ча-ча-ча		
						Программа Латиноамериканских танцев		
				практик а		Ча-ча-ча		
						Программа Латиноамериканских танцев		
				практик а		Ча-ча-ча		
						Программа Латиноамериканских танцев		
				практик а		Повторение и отработка		
						Программа Латиноамериканских танцев		
				практик а		Повторение и отработка		
						Программа Латиноамериканских танцев		

				практик а		Конкурсная подготовка		
						Программа Латиноамериканских танцев		
				практик а		Конкурсная подготовка		
						Программа Латиноамериканских танцев		
				теория		Джайв		
						Программа Латиноамериканских танцев		
				практик а		Джайв		
						Программа Латиноамериканских танцев		
				практик а		Джайв		
						Программа Латиноамериканских танцев		
				практик а		Джайв		
						Программа Латиноамериканских танцев		
				практик а		Джайв		
						Программа Латиноамериканских танцев		
				практик а		Самба		
						Программа Латиноамериканских танцев		
				практик а		Самба		
						Программа Латиноамериканских танцев		

				практик а		Самба		
						Программа Латиноамериканских танцев		
				практик а		Самба		
						Программа Латиноамериканских танцев		
				практик а		Самба		
						Программа Латиноамериканских танцев		
				практик а		Участие в конкурсах		
						Программа Латиноамериканских танцев		
				практик а		Участие в концертах		Просмо тр видеоза писей, обсужде ние
						Программа Латиноамериканских танцев		
				практик а		Участие в концертах		
						Программа Латиноамериканских танцев		
				практик а		Итоговые занятия		Контрол ьный просмот р
						ДОСУГ		
						Посещение концертов		обсужде ние
						Посещение музеев		обсужде ние
						Итого	216	

**2.2.Календарный учебный график
Второго года обучения (1 группа)**

№	Ч и с л о	Ме сяц	Время проведен ия	Форма занятий	Кол иче ств о час ов	Тема занятия	Мес то провед ения	Форма контроля
1				теория	2ч	Вводное занятие	Актовый зал	Вводная диагностика опрос
2				практика	2ч	Тренировочные упражнения Партерная гимнастика	Актовый зал	
3				практика	2ч	Тренировочные упражнения Партерная гимнастика	Актовый зал	
4				практика	2ч	Тренировочные упражнения Партерная гимнастика	Актовый зал	
5				практика	2ч	Тренировочные упражнения Тренаж у станка	Актовый зал	
6				практика	2ч	Тренировочные упражнения Тренаж у станка	Актовый зал	
7				теория	2ч	Тренировочные упражнения Тренаж на середине зала	Актовый зал	

17				практик а	2ч	Тренировочные упражнения Тренаж в парах	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
18				теория	2ч	Тренировочные упражнения Повторение изученного материала. Отработка.	АКТОВЫ Й ЗАЛ	Опрос наблюдени е
19				практик а	2ч	Тренировочные упражнения Повторение изученного материала. Отработка.	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
20				практик а	2ч	Тренировочные упражнения Повторение изученного материала. Отработка.	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
21				практик а	2ч	Тренировочные упражнения Повторение изученного материала. Отработка.	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
22				практик а	2ч	Тренировочные упражнения Повторение изученного материала. Отработка.	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
						Программа Европейских танцев <i>Танец «Медленный вальс».</i>		Опрос наблюдени е

23				теория	2ч	Изучение новых фигур	Актовы й зал	
24				теория	2ч	Изучение новых фигур	Актовы й зал	
25				практик а	2ч	Изучение новых фигур	Актовы й зал	
26				практик а	2ч	Участие в концертах	Актовы й зал	
27				практик а	2ч	Изучение новых фигур	Актовы й зал	
28				практик а	2ч	Отработка и закрепление	Актовы й зал	
29				практик а	2ч	Отработка и закрепление	Актовы й зал	
30				практик а	2ч	Отработка и закрепление	Актовы й зал	
31				практик а	2ч	Конкурсная подготовка. Работа в парах.	Актовы й зал	Мини конкурс
32				практик а	2ч	Участие в конкурсах	Актовы й зал	
33				практик а	2ч	Конкурсная подготовка. Работа в парах.	Актовы й зал	
34					2ч	Программа Европейских танцев <i>Танец «Квик-степ».</i>	Актовы й зал	опрос
				теория		Изучение базовых элементов и фигур.		
35				практик а	2ч	Изучение базовых элементов и фигур.	Актовы й зал	наблюдени е

36				практик а	2ч	Участие в конкурсах	Актовый зал	
37				практик а	2ч	Изучение базовых элементов и фигур.	Актовый зал	
38				практик а	2ч	Изучение базовых элементов и фигур.	Актовый зал	
39				практик а	2ч	Отработка в парах.	Актовый зал	наблюдени е
40				практик а	2ч	Отработка в парах.	Актовый зал	
41				практик а	2ч	Отработка в парах.	Актовый зал	
42				практик а	2ч	Участие в конкурсах	Актовый зал	наблюдени е
43				практик а	2ч	Конкурсные вариации.	Актовый зал	
44					2ч	Программа Европейских танцев <i>Танец «Фигурный вальс»</i>	Актовый зал	наблюдени е
				практик а		Повторение ранее изученных фигур.		
45				практик а	2ч	Участие в конкурсах	Актовый зал	
46				практик а	2ч	Повторение ранее изученных фигур.	Актовый зал	
47				практик а	2ч	Повторение ранее изученных фигур.	Актовый зал	

48				практик а	2ч	Изучение новых элементов	Актовы й зал	наблюдени е
49				практик а	2ч	Изучение новых элементов	Актовы й зал	
50				практик а	2ч	Изучение новых элементов	Актовы й зал	
51				практик а	2ч	Постановочная работа	Актовы й зал	
52				практик а	2ч	Постановочная работа	Актовы й зал	
53				практик а	2ч	Постановочная работа	Актовы й зал	
54				практик а	2ч	Репетиционная работа	Актовы й зал	наблюдени е
55				практик а	2ч	Репетиционная работа	Актовы й зал	
56				практик а	2ч	Репетиционная работа	Актовы й зал	
57				теория	2ч	Программа Латиноамериканск их танцев Танец «Ча-ча-ча»	Актовы й зал	опрос
				практик а		Повторение ранее изученных фигур и вариаций		

58				практик а	2ч	Изучение новых фигур	Актовы й зал	
59				практик а	2ч	Изучение новых фигур	Актовы й зал	
60				практик а	2ч	Изучение новых фигур	Актовы й зал	
61				практик а	2ч	Изучение новых фигур	Актовы й зал	
62				практик а	2ч	Отработка.	Актовы й зал	наблюдени е
63				практик а	2ч	Отработка.	Актовы й зал	
64				практик а	2ч	Участие в концертах	Актовы й зал	наблюдени е
65				практик а	2ч	Построение вариаций в парах.	Актовы й зал	
66				практик а	2ч	Конкурсная и концертная подготовка	Актовы й зал	Мини - конкурс
67				практик а	2ч	Конкурсная и концертная подготовка	Актовы й зал	
68				теория	2ч	Программа Латиноамериканск их танцев Танец «Ламбада»	Актовы й зал	опрос
69				практик а	2ч	Изучение основных шагов и фигур	Актовы й зал	
70				практик а	2ч	Участие в конкурсах	Актовы й зал	
71				практик а	2ч	Изучение основных шагов и фигур	Актовы й зал	

72				практик а	2ч	Изучение основных шагов и фигур	Актовы й зал	
73				практик а	2ч	Отработка и закрепление в парах и сольно	Актовы й зал	наблюдени е
74				практик а	2ч	Участие в концертах	Актовы й зал	наблюдени е
75				практик а	2ч	Постановочная работа	Актовы й зал	
76				теория	2ч	Программа Латиноамериканск их танцев Танец «Самба»	Актовы й зал	опрос
				практик а		Изучение базовых шагов и фигур		наблюдени е
77				практик а	2ч	Изучение базовых шагов и фигур	Актовы й зал	
78				практик а	2ч	Изучение базовых шагов и фигур	Актовы й зал	
79				практик а	2ч	Изучение базовых шагов и фигур	Актовы й зал	
80				практик а	2ч	Изучение базовых шагов и фигур	Актовы й зал	
81				практик а	2ч	Изучение базовых шагов и фигур	Актовы й зал	
82				практик а	2ч	Репетиционная работа по закреплению	Актовы й зал	наблюдени е
83				практик а	2ч	Репетиционная работа по закреплению	Актовы й зал	

93				практик а	2ч	Изучение новых движений	Актовый зал	
94				практик а	2ч	Изучение новых движений	Актовый зал	
95				практик а	2ч	Участие в конкурсах	Актовый зал	
96				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
97				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
98				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	наблюдени е
99				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
100				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
101				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
102				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
103				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
104				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	наблюдени е
105				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
106				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
107				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	

22				практик а	2ч	Тренировочные упражнения	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
						Повторение изученного материала. Отработка.		
						Программа Европейских танцев <i>Танец «Медленный вальс».</i>		Опрос наблюдени е
23				теория	2ч	Изучение новых фигур	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
24				теория	2ч	Изучение новых фигур	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
25				практик а	2ч	Изучение новых фигур	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
26				практик а	2ч	Участие в концертах	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
27				практик а	2ч	Изучение новых фигур	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
28				практик а	2ч	Отработка и закрепление	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
29				практик а	2ч	Отработка и закрепление	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
30				практик а	2ч	Отработка и закрепление	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
31				практик а	2ч	Конкурсная подготовка. Работа в парах.	АКТОВЫ Й ЗАЛ	Мини конкурс
32				практик а	2ч	Участие в конкурсах	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
33				практик	2ч	Конкурсная	АКТОВЫ	

				а		подготовка. Работа в парах.	й зал	
34					2ч	Программа Европейских танцев <i>Танец «Квик-степ».</i>	Актовый зал	опрос
				теория		Изучение базовых элементов и фигур.		
35				практика	2ч	Изучение базовых элементов и фигур.	Актовый зал	наблюдение
36				практика	2ч	Участие в конкурсах	Актовый зал	
37				практика	2ч	Изучение базовых элементов и фигур.	Актовый зал	
38				практика	2ч	Изучение базовых элементов и фигур.	Актовый зал	
39				практика	2ч	Отработка в парах.	Актовый зал	наблюдение
40				практика	2ч	Отработка в парах.	Актовый зал	
41				практика	2ч	Отработка в парах.	Актовый зал	
42				практика	2ч	Участие в конкурсах	Актовый зал	наблюдение
43				практика	2ч	Конкурсные вариации.	Актовый зал	
44					2ч	Программа Европейских танцев <i>Танец «Фигурный вальс»</i>	Актовый зал	наблюдение

				практик а		Повторение ранее изученных фигур.		
45				практик а	2ч	Участие в конкурсах	Актовый зал	
46				практик а	2ч	Повторение ранее изученных фигур.	Актовый зал	
47				практик а	2ч	Повторение ранее изученных фигур.	Актовый зал	
48				практик а	2ч	Изучение новых элементов	Актовый зал	наблюдени е
49				практик а	2ч	Изучение новых элементов	Актовый зал	
50				практик а	2ч	Изучение новых элементов	Актовый зал	
51				практик а	2ч	Постановочная работа	Актовый зал	
52				практик а	2ч	Постановочная работа	Актовый зал	
53				практик а	2ч	Постановочная работа	Актовый зал	
54				практик а	2ч	Репетиционная работа	Актовый зал	наблюдени е
55				практик а	2ч	Репетиционная работа	Актовый зал	
56				практик а	2ч	Репетиционная работа	Актовый зал	
57					2ч	Программа Латиноамериканск их танцев Танец «Ча-ча-ча»	Актовый зал	
				теория практик		Повторение ранее		опрос

				а		изученных фигур и вариаций		
58				практика	2ч	Изучение новых фигур	Актовый зал	
59				практика	2ч	Изучение новых фигур	Актовый зал	
60				практика	2ч	Изучение новых фигур	Актовый зал	
61				практика	2ч	Изучение новых фигур	Актовый зал	
62				практика	2ч	Отработка.	Актовый зал	наблюдение
63				практика	2ч	Отработка.	Актовый зал	
64				практика	2ч	Участие в концертах	Актовый зал	наблюдение
65				практика	2ч	Построение вариаций в парах.	Актовый зал	
66				практика	2ч	Конкурсная и концертная подготовка	Актовый зал	Мини - конкурс
67				практика	2ч	Конкурсная и концертная подготовка	Актовый зал	
68				теория	2ч	Программа Латиноамериканских танцев Танец «Ламбада»	Актовый зал	опрос
69				практика	2ч	Изучение основных шагов и фигур	Актовый зал	
70				практика	2ч	Участие в конкурсах	Актовый зал	

71				практик а	2ч	Изучение основных шагов и фигур	Актовый зал	
72				практик а	2ч	Изучение основных шагов и фигур	Актовый зал	
73				практик а	2ч	Отработка и закрепление в парах и сольно	Актовый зал	наблюдение
74				практик а	2ч	Участие в концертах	Актовый зал	наблюдение
75				практик а	2ч	Постановочная работа	Актовый зал	
76					2ч	Программа Латиноамериканских танцев Танец «Самба»	Актовый зал	
				теория				опрос
				практик а		Изучение базовых шагов и фигур		наблюдение
77				практик а	2ч	Изучение базовых шагов и фигур	Актовый зал	
78				практик а	2ч	Изучение базовых шагов и фигур	Актовый зал	
79				практик а	2ч	Изучение базовых шагов и фигур	Актовый зал	
80				практик а	2ч	Изучение базовых шагов и фигур	Актовый зал	
81				практик а	2ч	Изучение базовых шагов и фигур	Актовый зал	
82				практик а	2ч	Репетиционная работа по закреплению	Актовый зал	наблюдение

83				практик а	2ч	Репетиционная работа по закреплению	Актовы й зал	
84				практик а	2ч	Репетиционная работа по закреплению	Актовы й зал	
85				практик а	2ч	Участие в конкурсах	Актовы й зал	
86				практик а	2ч	Составление и отработка конкурсных вариации	Актовы й зал	Мини - конкурс
87				практик а	2ч	Составление и отработка конкурсных вариации	Актовы й зал	
88				практик а	2ч	Составление и отработка конкурсных вариации	Актовы й зал	
89				практик а	2ч	Составление и отработка конкурсных вариации	Актовы й зал	
				теория		Программа Латиноамериканск их танцев. Танец «Джайв»		опрос
90				практик а	2ч	Повторение ранее изученных фигур и вариаций	Актовы й зал	
91				практик а	2ч	Повторение ранее изученных фигур и вариаций	Актовы й зал	

92				практик а	2ч	Изучение новых движений	Актовый зал	наблюдени е
93				практик а	2ч	Изучение новых движений	Актовый зал	
94				практик а	2ч	Изучение новых движений	Актовый зал	
95				практик а	2ч	Участие в конкурсах	Актовый зал	
96				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
97				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
98				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	наблюдени е
99				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
100				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
101				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
102				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
103				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
104				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	наблюдени е
105				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
106				практик а	2ч	Повторение проеденного	Актовый зал	

						материала		
107				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовы й зал	
108				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовы й зал	
						Досуг		
				теория		Посещение музеев, выставок, концертов		
				практик а		Посещение музеев, выставок, концертов		
				практик а		Посещение музеев, выставок, концертов		обсуждени е
						Итого	216	

2.2.Календарный учебный график Второго года обучения (3 группа)

№	Ч и с л о	Ме сяц	Время проведен ия	Форма занятий	Кол иче ств о час ов	Тема занятия	Мес то провед ения	Форма контроля
1				теория	2ч	Вводное занятие	Актовы й зал	Вводная диагности ка опрос
2				практик а	2ч	Тренировочные упражнения	Актовы й зал	
						Партерная гимнастика		
3				практик а	2ч	Тренировочные упражнения	Актовы й зал	
						Партерная гимнастика		

4				практик а	2ч	Тренировочные упражнения	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
						Партерная гимнастика		
5				практик а	2ч	Тренировочные упражнения	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
						Тренаж у станка		
6				практик а	2ч	Тренировочные упражнения	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
						Тренаж у станка		
7				теория	2ч	Тренировочные упражнения	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
						Тренаж на середине зала		
8				практик а	2ч	Тренировочные упражнения	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
						Тренаж на середине зала		
9				практик а	2ч	Тренировочные упражнения	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
						Тренаж на середине зала		
10				практик а	2ч	Тренировочные упражнения	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
						Тренаж на середине зала		
11				практик а	2ч	Тренировочные упражнения	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
						Тренаж на середине зала		
12				практик а	2ч	Тренировочные упражнения	АКТОВЫ Й ЗАЛ	
						Тренаж на середине		

						зала		
13				теория	2ч	Тренировочные упражнения	Актовый зал	
						Тренаж в парах		
14				теория	2ч	Тренировочные упражнения	Актовый зал	
						Тренаж в парах		
15				практика	2ч	Участие в концертах		
16				практика	2ч	Тренировочные упражнения	Актовый зал	
						Тренаж в парах		
17				практика	2ч	Тренировочные упражнения	Актовый зал	
						Тренаж в парах		
18				теория	2ч	Тренировочные упражнения	Актовый зал	
						Повторение изученного материала. Отработка.		Опрос наблюдение
19				практика	2ч	Тренировочные упражнения	Актовый зал	
						Повторение изученного материала. Отработка.		
20				практика	2ч	Тренировочные упражнения	Актовый зал	
						Повторение изученного материала. Отработка.		
21				практика	2ч	Тренировочные	Актовый	

				а		упражнения	й зал	
						Повторение изученного материала. Отработка.		
22				практика	2ч	Тренировочные упражнения	Актовый зал	
						Повторение изученного материала. Отработка.		
						Программа Европейских танцев <i>Танец «Медленный вальс».</i>		Опрос наблюдение
23				теория	2ч	Изучение новых фигур	Актовый зал	
24				теория	2ч	Изучение новых фигур	Актовый зал	
25				практика	2ч	Изучение новых фигур	Актовый зал	
26				практика	2ч	Участие в концертах	Актовый зал	
27				практика	2ч	Изучение новых фигур	Актовый зал	
28				практика	2ч	Отработка и закрепление	Актовый зал	
29				практика	2ч	Отработка и закрепление	Актовый зал	
30				практика	2ч	Отработка и закрепление	Актовый зал	
31				практика	2ч	Конкурсная	Актовый зал	Мини

				а		подготовка. Работа в парах.	й зал	конкурс
32				практик а	2ч	Участие в конкурсах	АКТОВЫ й зал	
33				практик а	2ч	Конкурсная подготовка. Работа в парах.	АКТОВЫ й зал	
34					2ч	Программа Европейских танцев <i>Танец «Квик-степ».</i>	АКТОВЫ й зал	опрос
				теория		Изучение базовых элементов и фигур.		
35				практик а	2ч	Изучение базовых элементов и фигур.	АКТОВЫ й зал	наблюдени е
36				практик а	2ч	Участие в конкурсах	АКТОВЫ й зал	
37				практик а	2ч	Изучение базовых элементов и фигур.	АКТОВЫ й зал	
38				практик а	2ч	Изучение базовых элементов и фигур.	АКТОВЫ й зал	
39				практик а	2ч	Отработка в парах.	АКТОВЫ й зал	наблюдени е
40				практик а	2ч	Отработка в парах.	АКТОВЫ й зал	
41				практик а	2ч	Отработка в парах.	АКТОВЫ й зал	
42				практик а	2ч	Участие в конкурсах	АКТОВЫ й зал	наблюдени е
43				практик а	2ч	Конкурсные вариации.	АКТОВЫ й зал	
44					2ч	Программа Европейских	АКТОВЫ й зал	

						танцев <i>Танец «Фигурный вальс»</i>		наблюдени е
				практик а		Повторение ранее изученных фигур.		
45				практик а	2ч	Участие в конкурсах	Актовый зал	
46				практик а	2ч	Повторение ранее изученных фигур.	Актовый зал	
47				практик а	2ч	Повторение ранее изученных фигур.	Актовый зал	
48				практик а	2ч	Изучение новых элементов	Актовый зал	наблюдени е
49				практик а	2ч	Изучение новых элементов	Актовый зал	
50				практик а	2ч	Изучение новых элементов	Актовый зал	
51				практик а	2ч	Постановочная работа	Актовый зал	
52				практик а	2ч	Постановочная работа	Актовый зал	
53				практик а	2ч	Постановочная работа	Актовый зал	
54				практик а	2ч	Репетиционная работа	Актовый зал	наблюдени е
55				практик а	2ч	Репетиционная работа	Актовый зал	
56				практик а	2ч	Репетиционная работа	Актовый зал	
57					2ч	Программа	Актовый зал	

				теория		Латиноамериканские танцев <i>Танец «Ча-ча-ча»</i>	й зал	опрос
				практика		Повторение ранее изученных фигур и вариаций		
58				практика	2ч	Изучение новых фигур	Актовый зал	
59				практика	2ч	Изучение новых фигур	Актовый зал	
60				практика	2ч	Изучение новых фигур	Актовый зал	
61				практика	2ч	Изучение новых фигур	Актовый зал	
62				практика	2ч	Отработка.	Актовый зал	наблюдение
63				практика	2ч	Отработка.	Актовый зал	
64				практика	2ч	Участие в концертах	Актовый зал	наблюдение
65				практика	2ч	Построение вариаций в парах.	Актовый зал	
66				практика	2ч	Конкурсная и концертная подготовка	Актовый зал	Мини - конкурс
67				практика	2ч	Конкурсная и концертная подготовка	Актовый зал	
68				теория	2ч	Программа Латиноамериканских танцев <i>Танец «Ламбада»</i>	Актовый зал	опрос

69				практик а	2ч	Изучение основных шагов и фигур	Актовый зал	
70				практик а	2ч	Участие в конкурсах	Актовый зал	
71				практик а	2ч	Изучение основных шагов и фигур	Актовый зал	
72				практик а	2ч	Изучение основных шагов и фигур	Актовый зал	
73				практик а	2ч	Отработка и закрепление в парах и сольно	Актовый зал	наблюдение
74				практик а	2ч	Участие в концертах	Актовый зал	наблюдение
75				практик а	2ч	Постановочная работа	Актовый зал	
76				теория	2ч	Программа Латиноамериканских танцев Танец «Самба»	Актовый зал	опрос
				практик а		Изучение базовых шагов и фигур		наблюдение
77				практик а	2ч	Изучение базовых шагов и фигур	Актовый зал	
78				практик а	2ч	Изучение базовых шагов и фигур	Актовый зал	
79				практик а	2ч	Изучение базовых шагов и фигур	Актовый зал	
80				практик а	2ч	Изучение базовых шагов и фигур	Актовый зал	
81				практик	2ч	Изучение базовых	Актовый	

				а		шагов и фигур	й зал	
82				практик а	2ч	Репетиционная работа по закреплению	Актовы й зал	наблюдени е
83				практик а	2ч	Репетиционная работа по закреплению	Актовы й зал	
84				практик а	2ч	Репетиционная работа по закреплению	Актовы й зал	
85				практик а	2ч	Участие в конкурсах	Актовы й зал	
86				практик а	2ч	Составление и отработка конкурсных вариации	Актовы й зал	Мини - конкурс
87				практик а	2ч	Составление и отработка конкурсных вариации	Актовы й зал	
88				практик а	2ч	Составление и отработка конкурсных вариации	Актовы й зал	
89				практик а	2ч	Составление и отработка конкурсных вариации	Актовы й зал	
				теория		Программа Латиноамериканск их танцев. Танец «Джайв»		опрос
90				практик а	2ч	Повторение ранее изученных фигур и	Актовы й зал	

						вариаций		
91				практик а	2ч	Повторение ранее изученных фигур и вариаций	Актовый зал	
92				практик а	2ч	Изучение новых движений	Актовый зал	наблюдени е
93				практик а	2ч	Изучение новых движений	Актовый зал	
94				практик а	2ч	Изучение новых движений	Актовый зал	
95				практик а	2ч	Участие в конкурсах	Актовый зал	
96				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
97				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
98				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	наблюдени е
99				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
100				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
101				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
102				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
103				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	
104				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовый зал	наблюдени е

105				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовы й зал	
106				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовы й зал	
107				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовы й зал	
108				практик а	2ч	Повторение проеденного материала	Актовы й зал	
						Досуг		
				теория		Посещение музеев, выставок, концертов		
				практик а		Посещение музеев, выставок, концертов		
				практик а		Посещение музеев, выставок, концертов		обсуждени е
						Итого	216	

2.2. Условия реализации программы:

- наличие хореографического зала (класса), оснащенного станками и зеркалами;
- наличие инструмента - фортепиано;
- наличие аудиоцентра;
- наличие музыкального материала: нотного и аудиозаписей

2.3. Формы аттестации обучающихся:

- творческие отчеты, открытые занятия для педагогов и родителей;
- выступления в концертах, конкурсах и фестивалях;
- итоговая диагностика обучающихся.

2.4. Оценочные материалы

- Тестовые задания
- Билеты по фигурам танца
- Музыкальные композиции

К концу второго года обучения обучающиеся должны уметь:

В процессе обучения предусмотрен ряд диагностических мероприятий:

- ✓ наблюдения во время занятия;
- ✓ различные тесты;
- ✓ открытые итоговые занятия;
- ✓ контрольные вопросы и задания;
- ✓ конкурсы внутри творческого объединения;
- ✓ участие в открытых конкурсах хореографического творчества и турнирах по спортивным бальным танцам

Успехи учащихся отмечаются грамотами, памятными подарками.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы по годам обучения, участие в конкурсах различного уровня: городских, областных, всероссийских и международных, при наличии успешных результатов.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность участников в избранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества.

Метопредметные результаты:

- Улучшение координации
- Владение актерским мастерством
- Пластика тела
- Физическая выносливость

2.5.Методические материалы

- Алекс Мур. Пересмотренная техника европейских танцев.
- Уолтер Лайред. Техника латинских танцев.

2.6. Список литературы

Основная:

- 1 “Основы хореографии” - программа для подготовительных отделений ДШИ. г. Ульяновск 2001 год.
- 2 “Основы классического танца.” 7-ое издание, А .Я. Ваганова, Санкт - Петербург. Издательство “ Лань”. 2002 год.
- 3 “Современный бальный танец”. Группа авторов. Москва, 1994 год.
4. “Современный бальный танец” - программа для студентов училищ культуры, г. Москва, 2000
- 5 Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др., под ред. В.А. Горского. - М.: Просвещение, 2010. - (Стандарты нового поколения)..
- 6 Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Григорьев Д.В. Степанов — М.: Просвещение, 2010. - 223с. - (Стандарты нового поколения)..

Дополнительная

Литература для педагогов:

1. О.Иванова «Ритмическая гимнастика». Москва. 1989.-52с.
- 2 . Г.Н. Базарова «Азбука классического танца». Москва. 1983.- 130с.
3. Ваганова «Классический танец». Москва. 1972.-170с.
4. «Современный бальный танец», Сборник, Москва, «Просвещение» 1988.- 205с.
5. Лэрд «Техника латиноамериканских танцев». Москва.2005.- 500с.
- 6 . Элизабет Фотсвайн «Имперские вариации». Москва.1985.-450с.
- 7 . Популярныe вариации М.и Н. Катлер. СПб. 1990.-300с.
8. Васильева «Историко-бытовой танец».1978.-78с.

Литература для обучающихся:

- 1 . Пол Боттомер «Уроки танца». Москва. 1989.-140с.
2. И.П.Волкова «Практикум по спортивной психологии». Москва. 1983.-90с.
3. Спортивная психология (в трудах отечественных специалистов). Хрестоматия, Москва.2002.-250с.
- 4.Методический материал на DVD дисках и видеокассетах.
5. Интернет. www.СТСР.ru