



Муниципальное учреждение дополнительного образования
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА имени Г.А.КАРЧЕВСКОГО»
(МУ ДО «ЦТ»)

Рекомендована
художественно-методическим советом
протокол № 8
« 15 » мая 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МУ ДО «ЦТ»
№ 01-10/119
от « 28 » мая 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
Ансамбль бального танца «Фейерверк»

Возраст учащихся, на которых рассчитана
программа: 4-18 лет
Срок реализации программы: 8 лет обучения

Составители: Берёзкина Татьяна Игоревна,
Видзон Елизавета Владимировна,
Карманова Ксения Павловна
педагоги дополнительного образования

Ухта, 2018 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Ансамбль бального танца «Фейерверк» (далее Программа) имеет художественную направленность и предназначена для реализации в условиях Муниципального учреждения дополнительного образования «Центр творчества им. Г.А. Карчевского», направлена на приобщение детей к систематическим занятиям бальными танцами, на гармоничное формирование личности, фундаментом которого является правильное развитие двигательной и психологической сферы ребенка. Программа составлена на основе типовой программы «Хореографический кружок», автор-составитель Боголюбская М.С. и в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в РК (Письмо МОиМП РК от 27.01.2016 г. № 07-27/45) и законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ. Программа может быть использована в любом учреждении дополнительного образования.

Бальные танцы формируют у детей правильную красивую осанку, походку. Кроме того, они помогают исправить неправильную осанку, формируют спортивное телосложение и умение красиво и уверенно двигаться. Дети, занимающиеся бальными танцами как профессионально, так и на уровне хобби, отличаются легкостью и плавностью походки. Танцор как бы несет себя, высоко подняв голову, расправив плечи. Обучение спортивным бальным танцам дает детям уникальную возможность научиться, не просто красиво танцевать, но и выражать эмоции изысканными движениями. Бальные танцы для детей являются не только способом самовыражения. Танцы, так же как и занятия, любым другим спортом, помогают каждому ребенку стать собраннее и ответственнее. Занятия детей бальными танцами дисциплинируют, помогают лучшему согласованию мысли и действий, воспитывают одаренную, трудолюбивую, физически крепкую, творческую личность.

Бальные танцы помогут развить любовь к искусству. Несомненно, также и то, что помимо физического развития, совершенствования восприятия других наук, бальные танцы нужны детям, как и всем людям и как дополнительный элемент нашей жизни. Застенчивые, дети становятся раскованными и уверенными в себе, бальные танцы позволяют справиться со многими комплексами. Во время занятий Бальными танцами дети учатся не только элементам Европейской и Латиноамериканской программы Бальных танцев, но и умению держать и преподносить себя, основам этикета. Буквально в течение нескольких месяцев занятий ребенок перенимает в свои ежедневные манеры благородство, излучаемое Бальными танцами. И, наверное, самое главное - бальные танцы улучшают настроение детей и заряжают позитивной энергией.

Отличительной особенностью стало введение в программу новой формы работы **Dance Formation** (далее Формейшн) – букв. "Танцевальное построение пространственных форм"

(приложение №5). С 2010 года ансамбль состоит в Федерации танцевального спорта республики Коми в номинации «Формейшен».

Данная форма работы вводится в обучение с 4 года обучения, так как в первые три года только закладывают основы технической базы балльных танцев.

В Программе реализуются два типа Формейшн и оба типа позволяют повысить мотивацию учащихся к занятиям балльными танцами, сократить время освоения техники латиноамериканской и европейской программ. Практика показала, что применение Формейшен, в разы сокращает время освоения учащимися танцевальных элементов, запоминание связок и, в конечном итоге, создание зрелищного эмоционального танца.

Первый Тип группового танцевального выступления (концертного или конкурсного) в данной программе реализуется на 4-ом году обучения. Этот тип основан на движениях какого-либо популярного общественного танца. Характеризуется стилевым единством костюмов участников, синхронностью шагов и выверенностью построений и является базой для освоения второго типа Формейшен.

Второй Тип соревнования в спортивных балльных танцах применяется на 5 – 8 году обучения. В нём участвуют балльные ансамбли, состоящие из шести или восьми танцевальных пар высокого класса. Танцевальное выступление в Формейшн представляют собой геометрически выверенные перестроения пар, выполняемые с исключительной точностью и красочностью. Программа соревнований предусматривает номера, представляющие отдельные балльные танцы, а также смешанные композиции (миксы) из нескольких танцев.

Формейшн — это те же спортивные балльные танцы, но в командном зачете, а с другой — это совершенно другая система и критерии оценки танцевального мастерства. Само выступление состоит из пяти танцев одной из программ: латиноамериканской или европейской. Для каждого из пяти танцев характерна своя музыка определенного ритма и размера. На протяжении всех шести минут выступления танцоры меняют ритм движения с быстрого на медленный и наоборот, выстраивая рисунки композиции, используют поддержки, фигуры и трюки. Это требует от танцоров особого мастерства.

Основным моментом в Формейшн является синхронность движений и выдержанность линий корпусов танцоров, это касается всего на что ложится оценивающий взгляд судей: начиная от работы стопы и заканчивая взглядом танцоров.

В командных выступлениях не может быть что-то более важное или менее важное, ведь оценка дается не индивидуально каждому, а всей команде, а работают на общую копилку (словно пчелы) все танцоры индивидуально.

Программа предназначена для работы с детьми возрастной категории от 4 до 18 лет. В объединение принимаются и мальчики, и девочки, из которых ко второй половине первого года обучения составляются пары. Учащиеся должны иметь заинтересованность в занятиях танцами. В первые три года обучения у учащихся будет формироваться теоретическая и практическая

база (двигательные навыки), с четвертого года обучения учащиеся осваивают основы «Формейшн».

Объем программы: всего программа осваивается за 1512 часов. Первые три года занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа в год; с 4-го по 8-й год обучения занятия проходят 3 раза в неделю по 3 часа, всего 216 часов в год.

К **формам** работы по программе относятся групповая, подгрупповая и индивидуальная; **виды занятий** - учебные занятия, конкурсные программы, семинары, концертная деятельность, фестивали. **Виды** образовательного процесса, используемые в работе по программе: практические занятия, мастер-классы, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, концерты, творческие отчеты, соревнования и др.

Данная программа носит деятельностный характер, так как предполагает использование форм и методов работы, которые обеспечивают самостоятельную творческую работу учащихся (метод импровизации, самостоятельная постановка танцев), установку на свободу выбора, самоконтроль и рефлекссию собственных достижений.

Работа по данной программе обеспечивает ряд **межпредметных связей**: связь с физкультурой, музыкой, ритмикой, обществознанием (культурологией), анатомией, историей.

Срок освоения программы: 8 лет, 9 месяцев в году, 36 недель в году.

Режим занятий:

Год обучения	Режим занятий	Продолжительность одного часа
1 г.о. - дошкольники	2 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 30 мин. перерыв между занятиями
1 г.о. - школьники	2 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями
2 г.о. - дошкольники	2 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 30 мин. перерыв между занятиями
2 г.о. - школьники	2 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями
3 г.о.	2 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями
4 г.о.	3 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями
5 г.о.	3 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями
6 г.о.	3 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями
7 г.о.	3 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями
8 г.о.	3 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями

В программе «Ансамбль бального танца «Фейерверк» предусмотрено поурочное планирование (приложение № 1)

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование целеустремленной творчески развитой личности ребенка посредством приобщения его к бальным танцам.

В данной программе развивающие и воспитательные **задачи** делятся на 3 уровня: первый, второй и третий; обучающие задачи ставятся на каждом году обучения новые.

Уровни результатов	<u>Развивающие задачи</u>	<u>Воспитательные задачи</u>
	Получить метапредметные результаты	Получить личностные результаты
1 уровень	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение ставить простую учебную задачу; - сформировать умение составлять простейшие планы; - сформировать умение видеть результат планируемых действий; - сформировать умение оценивать свою деятельность, соотнося её с образцом. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать способность учащегося принимать и сохранять учебную задачу. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач. 	<ul style="list-style-type: none"> - дать социальные знания учащимся об общественных нормах, об устройстве общества, о социально-одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе.
2 уровень	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение ставить сложную учебную задачу из того что известно и усвоено учащимся при помощи педагога; - сформировать умение составлять план и видеть последовательность действий; - сформировать умение видеть отделенный результат действий; - сформировать умение контролировать свою деятельность; - сформировать умение оценивать свою деятельность соотнося её с самим собой; - сформировать способность к саморегуляции как способность к мобилизации сил и энергии. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение самостоятельно формулировать познавательную цель, преобразовывать практическую задачу в зависимости от сложившихся условий. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблемы. 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами; - сформировать действие нравственно-этического оценивания усваиваемого содержания.

3 уровень	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение самостоятельно ставить учебную задачу любой сложности; - сформировать умение строить сложные планы, определять промежуточные цели с учетом конечного результата; - сформировать умение видеть отдаленный результат и выстраивать свою деятельность согласно достижения этого результата; - сформировать умение контролировать и корректировать свою деятельность; - сформировать умение выявлять и осознавать учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивать качество и уровень своего освоения; - сформировать способность к саморегуляции как к волевому усилию для достижения цели. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; - сформировать способность проявлять инициативу и самостоятельность в обучении. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать действия смыслообразования, т.е. установление учащимися связи между целью и учебной деятельностью и её мотивом; - сформировать опыт учащихся самостоятельного общественного действия.
-----------	---	---

Обучающие задачи:

1, 2 г.о. – дать знания о танцах «Медленный вальс», «Квикстеп», «Полька», «Ча-ча-ча», «Джайв»;

- научить выполнять основные движения «Медленного вальса», «Квикстепа», «Польки», «Ча-ча-ча», «Джайв»;

- научить различать простой ритмический рисунок в музыке;
- научить подчеркивать простой ритмический рисунок движением;
- научить ускорять и замедлять движения в соответствии с музыкой;
- научить исполнять движения самостоятельно и в группе;
- научить запоминать простые танцевальные комбинации.

3, 4 г.о. – дать знания о танце «Самба»;

- научить выполнять основные движения и вариации «Медленного вальса», «Квикстепа», «Венского вальса», «Польки», «Ча-Ча-Ча», «Джайва», «Самбы»;

- научить различать сложный ритмический рисунок в музыке;
- научить подчеркивать сложный ритмический рисунок движением;
- научить исполнять сложные комбинации движений самостоятельно и в группе;
- научить запоминать сложные танцевальные комбинации.

5, 6 г.о. – дать знания о танцах «Танго», «Румба»;

- научить выполнять движения и вариации «Медленного вальса», «Квикстепа», «Венского вальса», «Танго», «Ча-Ча-Ча», «Джайва», «Самбы», «Румбы»;

- научить свободно и естественно исполнять знакомые движения и импровизировать;

- научить самостоятельно сочинять танцевальные композиции.

7,8 г.о. – дать знания о танцах «Фокстрот», «Пасодобль»;

- научить выполнять движения и вариации «Медленного вальса», «Квикстепа», «Венского вальса», «Танго», «Фокстрота», «Ча-Ча-Ча», «Джайва», «Самбы», «Румбы», «Пасодобля»;

- научить первым навыкам постановочной работы;

- научить самостоятельно организовывать и проводить занятия для учащихся 1-2 годов обучения.

Учебный план

№	Наименование разделов	Кол-во часов								Всего
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.	7 г.о.	8 г.о.	
1	Вводное занятие	2	2	2	2	2	2	2	2	16
2	Элементы музыкального ритма	30	8	10	8	4	4	2	2	68
3	Основы классического танца	20	16	8	-	-	-	-	-	44
4	Изучение европейской программы	40	48	46	56	68	76	72	72	478
5	Изучение латиноамериканской программы	42	48	48	68	68	62	68	68	472
6	«Формейшн» (с 4 г.о.)	-	-	-	50	42	42	42	42	218
7	Система стретчинга	-	-	-	8	8	8	8	6	38
8	Диагностические занятия (концертная деятельность, участие в конкурсах, проведение диагностики)	10	22	30	24	24	22	22	24	178
Итого в год		144	144	144	216	216	216	216	216	1512

Учебно – тематический план вынесен в приложение № 1

Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Вводное занятие - 2 часа

Теория - 2 часа. Техника безопасности. Правила поведения в танцевальном классе. Цели и задачи курса. Танцевальный этикет (отношения в паре, поведение за кулисами).

2. Элементы музыкального ритма - 30 часов

Теория - 2 часа. **Размер такта.** В любой музыке есть свой пульс. Иногда такой: 1-2 / 1-2 / 1-2... Иногда такой: 1-2-3 / 1-2-3 / 1-2-3... Бывает и такой: 1-2-3-4 / 1-2-3-4... В музыкальном пульсе – ритме есть удары посильнее. Как особые акценты на «линейке» музыкального времени – они попадают на счет «1». Промежуток между двумя сильными ударами на «1» называется такт. В каждом такте на одну сильную долю приходится одна, две или три слабые доли, смотря

какой размер такта. Размер такта проставляется в нотной записи в самом начале, например $\frac{3}{4}$. А танцующий ждет вступления, просчитывает про себя пульс музыки, и получается 1-2-3 / 1-2-3..., и приглашает партнершу на вальс.

Темп. Как у людей, чем быстрее человек движется, тем чаще у него пульс, так и скорость музыкального пульса (количество ударов в единицу времени) говорит о характере музыки – подвижном или спокойном. Но темп можно и просчитать:

140 ударов в минуту – быстрый темп

60 – 80 – сдержанный темп

40 – 60 – медленный темп

Ритм – узор музыкального времени. Это временная организация музыкальных звуков и их сочетаний.

Ритмическое деление – это деление музыкальной длительности на равные части.

Такт 2/4	Доли такта	Шаги	Счет
1	1/4	1	и
	3/4	2	1
	1/4	3	и
	3/4	4	2

Практика – 28 часов. Пространственно – ритмические упражнения.

Хлопки под счет и под музыку. Марш на месте и в продвижении. Прыжки. Движения на координацию. Самостоятельное исполнение и просчитывание (про себя и вслух) движений и т.д.

3. Основы классического танца - 20 часов

Теория – 2 часа. Беседа «...В современных условиях классический танец является неотъемлемой частью всех видов хореографии, в том числе и бального танца. В нашем ансамбле на каждом занятии уделяется время основам классического танца. Классический экзерсис подготавливает детей к исполнению фигур бального танца....».

Практика – 18 часов. Изучение основных позиций рук и ног классического танца. Позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Позиции ног: первая, вторая, третья, шестая (четвертая и пятая позиции в бальном танце не используются). Demi –plie, grand-plie (полуприседание, полное приседание). Battement tendu simple (выведение и приведение вытянутой ноги по полу). Battement fondu (тающее движение).

4. Изучение европейской программы – 40 часов.

4.1. Медленный вальс. **Теория** - 4 часа. Беседа «...Медленный вальс был привезен в Соединенные Штаты в середине 1800 годов. Темп Венского Вальса был достаточно быстрым, и вскоре композиторы стали писать музыку, которая была намного медленнее. От этой музыки развился новый стиль Вальса, называемого Бостоном, с более медленными поворотами, и более

длинным, скользящим движением. Примерно в 1874 г., в Англии, образовался очень влиятельный "Бостонский Клуб" и начал появляться новый стиль танца, английский, названный в последствии Медленным Вальсом (Slow Waltz). Однако, только после 1922 этот танец станет столь же фешенебельным как Танго. Сразу после 1-ой Мировой войны Вальс стремительно меняется. В 1921 было решено, что основное движение должно быть: шаг, шаг, приставка. Когда в 1922 Виктор Сильвестр выиграл первенство, то Английская программа вальса состояла всего лишь из Правого Поворота, Левого Поворота и Смены Направления. В 1926/1927 Вальс был значительно усовершенствован. Основное движение было изменено на: шаг, шаг в сторону, приставка. В результате этого появилось больше возможностей для развития фигур. Они были стандартизированы Имперским Обществом Учителей Танца (ISTD)...». Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$. Темп: 31 т/м. Акценты по счёту: 1. Основной ритм: 1,2,3.

Практика - 20 часов. Программа Associate: закрытая и открытая перемены, правый поворот.

4.2. Квикстеп. Теория - 2 часа. Беседа «...Квикстеп – очень весёлый и динамичный танец. Его характеризуют энергичная музыка, чётко продуманные движения, основанные на небольших прыжках и скрещиваниях ног. Темп этого танца достаточно быстрый и требует полного владения фигурами...». Музыкальный размер: 4/4. Темп: 48-52 т/м. Акценты по счёту: 1 и 3. Основной ритм: медленно, медленно, быстро, быстро, медленно. Ритм «медленно» - два счёта по музыке. Ритм «быстро» - один счёт по музыке.

Практика - 14 часов. Программа Associate: четвертные повороты, правый поворот, типплъ шассе вправо.

5. Изучение латиноамериканской программы – 42 часа.

5.1. Полька. Теория – 2 часа. Беседа «...Полька – старинный чешский танец. Основное движение этого весёлого танца состоит из полушагов, соединённых приставкой. Самым характерным движением является шаг с подскоком, который надо исполнять легко. Танец обычно открывается одной парой, его подхватывают вторая, третья и, наконец, танцуют все. Из народного чешского танца возникла бальная полька. Как это обычно бывает с танцем, имеющим большой и продолжительный успех, полька сильно повлияла на формирование бального репертуара. Появились полька-галоп, котильон, полька-мазурка. Полька прочно вошла в танцевальное творчество многих народов. Танец видоизменяется, приобретая национальную окраску, но всегда в ней остаётся сочетание подвижности и силы мужского танца с кокетливой грациозностью женского. Существуют польки венгерская, немецкая, шведская, финская, польская, бразильская. Большинство танцев Эстонии, Латвии, Литвы построены на основе польки. В России живут национальные формы польки: темпераментная молдавская, сдержанная латышская, своеобразная и красивая белорусская...».

Практика - 10 часов. Шассе вправо, влево. Повороты с хлопками. Хлопки. Галоп. Подскоки. Ритмические выстукивания ногами.

5.2. Ча – Ча – Ча. Теория - 2 часа. Беседа «...Захватывающий, синкопированный латинский танец, который возник в 1950 годах как замедленное Мамбо. Этот танец сначала был замечен в танцевальных залах Америки. Проигрывание музыки Cha-Cha-Cha должно производить счастливую, беззаботную, слегка развязанную атмосферу. Недавно было принято решение сократить название этого танца до Ча-Ча (Cha-Cha). Ча-Ча-Ча получило свое название и характер из-за особого повторяющегося основного ритма и специфического инструмента маракасы...». Музыкальный размер: 4/4. Темп: 32-34 т/м. Основной ритм: 1,2,3,4, и 1,2,3,4 и 1. Ритмы: «2,3,4 и,1» - 1,1,1/2,1/2, 1 счётов по музыке.

Практика – 14 часов. Программа Student: основное движение, веер, алемана, тайм стэп, Нью – Йорк.

5.3. Джайв. Теория - 2 часа. Беседа «...Развитие джазовой музыки способствовало возникновению новых танцевальных движений, рождённых синкопированными джазовыми ритмами. Как результат – появились так называемые джазовые танцы. С приходом на эстраду электроинструментов изменилась манера исполнения музыки и танцев, и этот период совпал с рождением рок – н – ролла. Танцевальный рок – н – ролл – упрощённая форма джайва. А сам джайв происходит от акробатического танца «Джиттербиг», движение которого стали доступны для массового исполнения. Своеобразие танца составляет различные переходы и повороты партнеров со сменой позиций рук. Этот танец свободной композиции исполняется на месте или с незначительным продвижением, что делает возможным исполнение джайва даже на небольшой танцевальной площадке...». Музыкальный размер: 4/4. Темп: 40-46 т/м. Основной ритм: 1,2,3,4 или 1 и 2 и 3 и 4. Акценты по счёту: 1,3 или 2, 4 или 1,2,3,4 или 1 и 2 и 3 и 4 и.

Практика - 12 часов. Программа Student: фоллзвэй рок, фоллзвэй троузвэй, линк рок и Звено (Линк), смена мест справа налево.

8. Диагностические занятия (концертная деятельность, участие в конкурсах, проведение диагностики) – 10 часов.

Практика – 10 часов. Концертная деятельность благотворно влияет на всестороннее развитие ребенка. На первом году обучения концертная деятельность учащихся заключается в демонстрации освоения программы перед родителями. Проведение диагностики предметных результатов.

2 год обучения

1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория - 2 часа. Техника безопасности. Правила поведения в танцевальном классе. Цели и задачи курса. Танцевальный этикет (отношения в паре, поведение за кулисами).

2. Элементы музыкального ритма – 8 часов

Теория – 2 часа. Техника безопасности. Правила поведения в танцевальном классе. Цели и задачи курса. Танцевальный этикет (отношения в паре, поведение за кулисами). Личная гигиена.

Практика – 6 часов. Хлопки под счет и под музыку. Марш на месте и в продвижении. Прыжки. Движения на координацию. Самостоятельное исполнение и просчитывание (про себя и вслух) движений и т.д.

3. Основы классического танца – 16 часов

Теория – 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика – 14 часов. Изучение основных позиций рук и ног классического танца. Позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Позиции ног: первая, вторая, третья, шестая (четвертая и пятая позиции в бальном танце не используются). Demi –plie , grand-plie (полуприседание, полное приседание). Battement tendu simple (выведение и приведение вытянутой ноги по полу). Battement fondu (тающее движение).

4. Изучение европейской программы – 48 часов.

4.1. Медленный вальс – 26 часов.

Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 24 часа. Программа Associate: Закрытая и открытая перемены, правый поворот, виск, шассе из ПП.

4.2. Квикстеп – 22 часа.

Теория - 4 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика – 18 часов. Программа Associate: четвертные повороты, правый поворот, поступательное шассе, лок стэп назад и вперед, типпл шассе вправо. Программа Member (стандартные вариации): поступательное шассе вправо.

5. Изучение латиноамериканской программы – 48 часов.

5.1. Полька. Теория – 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 8 часов. Шассе вправо, влево. Повороты с хлопками. Хлопки. Галоп. Подскоки. Ритмические выстукивания ногами.

5.2. Ча – Ча – Ча. Теория -2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 18 часов. Программа Student: основное движение, веер, алемана, хоккейная клюшка, 3 ча-ча-ча, раскрытие вправо, закрытый хип твист, рука к руке, повороты на месте, тайм стэп, Нью – Йорк.

5.3. Джайв. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 16 часов. Программа Student: фоллэвэй рок, фоллэвэй троуэвэй, линк рок и Звено (Линк), смена мест справа налево, смена рук за спиной, американский спин. Программа Associate: стоп энд гоу.

8. Диагностические занятия (концертная деятельность, участие в конкурсах, проведение диагностики) – 22 часов.

Практика – 22 часа. Концертная деятельность благотворно влияет на всестороннее развитие ребенка. На втором году обучения количество участия в концертах значительно увеличивается, учащиеся начинают принимать участие в конкурсах. Проведение диагностики уровня воспитанности учащихся 7-11 лет (М.И. Шилова), диагностики предметных результатов.

3 год обучения

1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория - 2 часа. Техника безопасности. Правила поведения в танцевальном классе. Цели и задачи курса. Танцевальный этикет (отношения в паре, поведение за кулисами).

2. Элементы музыкального ритма – 10 часов

Теория – 2 часа. Элементы музыкального ритма медленного вальса, квикстеп, венского вальса. Их различие.

Практика – 8 часов. Совершенствование навыка ритмического прочтения танцев.

3. Основы классического танца – 8 часов

Теория – 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика – 6 часов. Изучение основных позиций рук и ног классического танца. Позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Позиции ног: первая, вторая, третья, шестая (четвертая и пятая позиции в бальном танце не используются). Demi –plie , grand-plie (полуприседание, полное приседание). Battement tendu simple (выведение и приведение вытянутой ноги по полу). Battement fondu (тающее движение).

4. Изучение европейской программы – 46 часов.

4.1. Медленный вальс. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика – 14 часов. Программа Associate: Закрытая и открытая перемены, правый и левый повороты, наружная перемена, правый спин поворот, двойной левый спин, виск, шассе из ПП, виск назад. Программа Member (стандартные вариации): поступательное шассе вправо, открытый телемарк, дрэг хэзитейшн, лок назад.

4.2. Квикстеп. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика – 14 часов. Программа Associate: четвертные повороты, правый поворот, правый пивот поворот, поступательное шассе, правый спин поворот, лок стэп назад и вперёд, типшль шассе вправо, двойной левый спин, левый шассе поворот. Программа Member (стандартные вариации): поступательное шассе вправо,

4.3. Венский вальс. Теория - 2 часа. Беседа «...Первый Венский Вальс датирован 12 - 13 столетием и применен в танце под названием "Nachtanz". Венский Вальс пришел к нам из Баварии и назывался тогда как "German". Приблизительно в начале 1830 года, композиторы Франц Ланнер (Franz Lanner) и Иоган Штраус (Johann Strauss) написали несколько, очень известных сейчас, Вальсов нашей эры, способствуя тем самым развитию и популярности этого танца. Эти Вальсы были весьма быстры, но, сделав ритм танца более удобным, мы теперь называем их Венскими Вальсами (Viennese Waltz) и всегда с радостью танцуем...». Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$. Темп: 60 т/м. Акценты по счёту: 1. Основной ритм: 1,2,3.

Практика - 12 часов. Правый поворот, шаг - перемена с ПН и ЛН.

5. Изучение латиноамериканской программы – 48 часов.

5.1. Самба. Теория - 2 часа. Беседа «...Родина самбы – Бразилия. Народная самба – это танец – импровизация, где танцоры, подпевая, соревнуются между собой в изобретательности и ловкости движений. Современный бальный вариант самбы был стандартизирован в Англии. Широкий спектр исполняемых фигур, гибкая пластика, эмоциональность и выразительность танцевальных приемов сделали самбу одним из самых ярких и динамичных танцев латиноамериканской программы...». Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$ или $\frac{4}{4}$. Темп: 48-56 т/м. Основной ритм: медленно, медленно (М, М); медленно, быстро, быстро (М, Б, Б); быстро, быстро, быстро (Б, Б, Б, Б); медленно и медленно (М и М). Ритм «медленно» - целый счёт по музыке. Ритм «быстро» - $\frac{1}{2}$ счёта по музыке. Ритм «и» - $\frac{1}{4}$ счёта по музыке.

Практика - 14 часов. Программа Student: основное движение, альтернативное основное движение, поступательное основное движение.

5.2. Ча – Ча – Ча. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 14 часов. Программа Student: основное движение, веер, алемана, хоккейная клюшка, 3 ча-ча-ча, раскрытие вправо, закрытый хип твист, рука к руке, повороты на месте, тайм стэп, Нью – Йорк. Программа Associate: плечо к плечу, открытый хип твист.

5.3. Джайв. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 14 часов. Программа Student: фоллэвэй рок, фоллэвэй троуэвэй, линк рок и Звено (Линк), смена мест справа налево, смена рук за спиной, американский спин, шаги, хлыст. Программа Associate: стоп энд гоу, раскручивание. Программа Member и Fellow: простой спин, шаги цыпленка, носок-каблук.

8. Диагностические занятия (концертная деятельность, участие в конкурсах, проведение диагностики) – 30 часов.

Практика – 30 часов. Концертная деятельность - это одна из важнейших форм отчета работы ансамбля. На ней создается «лицо» ансамбля, визитная карточка, складывается мнение о коллективе. Концертная деятельность подразумевает под собой: участие в фестивалях, конкурсах, сборных концертах. На третьем году обучения количество участия в концертах значительно увеличивается, учащиеся продолжают принимать участие в конкурсах. Проведение диагностики уровня воспитанности учащихся 7-11 лет (М.И. Шилова), диагностики предметных результатов.

4 год обучения

1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория – 2 часа. Обсуждение планов на год, Знакомство с вновь прибывшими. Правила ТБ.

2. Элементы музыкального ритма – 8 часов

Теория – 2 часа. Элементы музыкального ритма медленного вальса, квикстеп, венского вальса, самба. Их различие.

Практика – 6 часов. Совершенствование навыка ритмического прочтения танцев.

4. Изучение европейской программы – 56 часов.

4.1. Медленный вальс. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика – 14 часов. Программа Associate: Закрытая и открытая перемены, правый и левый повороты, наружная переменная, правый спин поворот, двойной левый спин, виск, шассе из ПП, виск назад. Программа Member (стандартные вариации): поступательное шассе вправо, открытый телемарк, дрэг хэзитейшн, лок назад.

4.2. Квикстеп. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 20 часов. Программа Associate: четвертные повороты, правый поворот, правый пивот поворот, поступательное шассе, правый спин поворот, лок стэп назад и вперед, типшль шассе вправо, двойной левый спин, левый шассе поворот. Программа Member (стандартные вариации): поступательное шассе вправо,

4.3. Венский вальс. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 16 часов. Правый поворот, шаг - переменная с ПН и ЛН.

5. Изучение латиноамериканской программы – 68 часов.

5.1. Самба. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 18 часов. Программа Student: основное движение, альтернативное основное движение, поступательное основное движение, наружное основное движение, виск, самба ход в ПП, бота фога в продвижении назад и вперед, левые поворот. Программа Associate: закрытые роки, самба ход в сторону, разновидности движения «вольта».

5.2. Ча – Ча – Ча. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 22 часа. Программа Student: основное движение, веер, алемана, хоккейная клюшка, 3 ча-ча-ча, раскрытие вправо, закрытый хип твист, рука к руке, повороты на месте, тайм стэп, Нью – Йорк. Программа Associate: плечо к плечу, открытый хип твист. Программа Member и Fellow: Усложнённые хип твисты.

5.3. Джайв. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 22 часа. Программа Student: фоллэвэй рок, фоллэвэй троуэвэй, линк рок и Звено (Линк), смена мест справа налево, смена рук за спиной, американский спин, шаги, хлыст. Программа Associate: стоп энд гоу, раскручивание, ветряная мельница. Программа Member и Fellow: простой спин, шаги цыпленка, носок-каблук.

6. Формейшен – 50 часов.

Теория - 4 часа. Формейшн — это спортивные бальные танцы, но в командном зачете, это совершенно другая система и критерии оценки танцевального мастерства. Регламент выступления в составляет шесть минут показательного выступления 6-8 парами. Само выступление состоит из пяти танцев одной из программ: латиноамериканской или европейской. Для каждого из пяти танцев характерна своя музыка определенного ритма и музыкального размера. Тактика яркого контраста переходов в скорости исполнения танцев и при их смене, ритмический рисунок композиции, поддержки, фигуры и трюки. Основным моментом в Формейшн является синхронность движений танцоров, и это касается не только одновременности выполнения смещения влево или вправо, а всего на что ложится оценивающий взгляд судей: начиная от работы стопы и заканчивая взглядом танцоров. Теоретическое объяснение, обоснование движений, разводка номеров.

Практика – 46 часов. Отработка четкого рисунка композиции на паркете: линия, квадрат, диагональ, круг, параллельные линии и.т.д. За отведенные для выступления шесть минут, пары (танцоры) должны совершить не менее пяти перемен геометрического размещения на паркете. В ансамбле бального танца, следует учитывать и то, что необходимо периодически уделять время на постановку новых номеров, с которыми коллектив, в дальнейшем, сможет принимать участие в концертной и конкурсной деятельности.

7. Система стретчинга – 8 часов.

Теория – 2 часа. Беседа «...Вся система стретчинга построена на том, что мы, сильно растягивая одни группы мышц, позволяем расслабляться другим, и все упражнения чередуются в

определенной последовательности: на сжатие и растяжение. При сильном растягивании мышц происходит их изменение, что позволяет снять блоки. Система стретчинга - игра со своим телом. Тело само начинает говорить какую ему хочется позу принять, а далее танцору становится понятно, почему это так, и он работает над собой. В среднем звене более авторитарный подход: здесь надо научить тело послушанию, надо, чтобы оно почувствовало все эти нагрузки. Статика – обязательное условие всех этих упражнений; когда ребята разучивают упражнения, статика начинается с пяти секунд. Когда статика доводится до минуты – это уже терапевтический эффект: тогда уже можно излечивать многие болезни...».

Практика – 6 часов. Стретчинг позвоночника. Стретчинг передней мышцы бедра. Стретчинг бедра. Стретчинг голени. Стретчинг внутренней поверхности бедер. Выпад стретчинг. Стретчинг ног на колене. Стретчинг полушпагат.

8. Диагностические занятия (концертная деятельность, участие в конкурсах, проведение диагностики) – 24 часа.

Практика – 24 часа. Концертная деятельность подразумевает под собой: участие в фестивалях, конкурсах, сборных концертах. Проведение диагностики уровня воспитанности учащихся 12-18 лет (М.И. Шилова), диагностики предметных результатов.

5 год обучения

1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория – 2 часа. Обсуждение планов на год, Знакомство с вновь прибывшими. Правила ТБ.

2. Элементы музыкального ритма – 4 часа.

Теория – 1 час. Ритмические особенности танго, ча-ча-ча.

Практика – 3 часа. Совершенствование навыка ритмического прочтения танцев.

4. Изучение европейской программы – 68 часов.

4.1. Медленный вальс. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 16 часов. Программа Associate: Закрытая и открытая перемены, правый и левый повороты, наружная переменна, правый спин поворот, двойной левый спин, виск, шассе из ПП, виск назад. Программа Member (стандартные вариации): поступательное шассе вправо, открытый телемарк, дрэг хэзтейшн, лок назад, кросс хэзтейшн, поворотный лок, плетение, смена направления.

4.2. Танго. Теория - 2 часа. Беседа «...Родина танго – Аргентина. Характерными чертами танго являются подчеркнута четкий ритм шагов, обилие левых поворотов и променадов, изменение направлений, противопоставление эмоционально наполненных динамичных фигур и

сдержанных, но выразительных поз...». Музыкальный размер: 2/4. Темп: 33 т/м. Акценты по счёту: 1 и 2. Основной ритм: медленно, медленно, быстро, быстро, медленно. Ритм «медленно» - целый счёт по музыке. Ритм «быстро» - 1/2 счёта по музыке.

Практика - 16 часов. Программа Associate: поступательный боковой шаг, поступательное звено, открытый левый поворот, левый поворот на поступательном боковом шаге, закрытый и открытый променады, рок назад на ПН и ЛП.

4.3. Квикстеп. Теория – 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 16 часов. Программа Associate: четвертные повороты, правый поворот, правый пивот поворот, поступательное шассе, правый спин поворот, лок стэп назад и вперёд, типпл шассе вправо, двойной левый спин, левый шассе поворот. Программа Member (стандартные вариации): поступательное шассе вправо, четыре быстрых бегущих, телемарк, левый поворот, виск назад, фоллевей.

4.4. Венский вальс. Теория - 2 часа Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 14 часов. Правый поворот, шаг - перемена с ПН и ЛН, флекерлы вправо и влево.

5. Изучение латиноамериканской программы – 68 часов.

5.1. Самба. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 16 часов. Программа Student: основное движение, альтернативное основное движение, поступательное основное движение, наружное основное движение, виск, самба ход в ПП, бота фого в продвижении назад и вперёд, левые поворот. Программа Associate: закрытые роки, самба ход в сторону, разновидности движения «вольта». Программа Member и Fellow: теньевые бота фого, аргентинские кроссы, самба ход на месте, коса, разновидности смены ног, контра бота фого, раскручивание.

5.2. Ча – Ча – Ча. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 16 часов. Программа Student: основное движение, веер, алемана, хоккейная клюшка, 3 ча-ча-ча, раскрытие вправо, закрытый хип твист, рука к руке, повороты на месте, тайм стэп, Нью – Йорк. Программа Associate: плечо к плечу, открытый хип твист. Программа Member и Fellow: усложнённые хип твисты, кросс бэйзик, кубинские брэйки, ритм гуапача, волчки вправо и влево, синкопированные вариации.

5.3. Румба. Теория - 2 часа. Беседа «...В начале 30-х годов в танцевальных залах Европы начали танцевать танец кубинского происхождения – румбу. Румба считается основой среди латиноамериканских танцев. Она требует прежде всего хорошего чувства ритма, владением равновесия, координации движения. Кубинская румба по схеме шагов и фигур близка к танцу ча-ча-ча, но исполняется в другом ритме и в другой манере...». Музыкальный размер: 4/4. Темп: 28-31 т/м. Основной ритм: 1,2,3,4. Ритмы: «1,2,3,4» целый счёт по музыке.

Практика - 14 часов. Программа Student: основное движение, веер, алемана, поступательные шаги вперед и назад, раскрытие вправо, закрытый хип твист, кукарача, рука к руке, повороты на месте. Программа Associate: открытый хип твист, плечо к плечу, усложнённый открытый хип твист.

5.4. Джайв. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 14 часов. Программа Student: фоллэвэй рок, фоллэвэй троуэвэй, линк рок и Звено (Линк), смена мест справа налево, смена рук за спиной, американский спин, шаги, хлыст. Программа Associate: стоп энд гоу, раскручивание, ветряная мельница. Программа Member и Fellow: простой спин, шаги цыпленка, носок-каблук, флики в брэйк, чаггинг, усложнённое раскручивание от руки, майами спешл, муч, катапульта.

6. Формейшен – 42 часа.

Теория - 2 часа. Формейшн — это спортивные бальные танцы, но в командном зачете, это совершенно другая система и критерии оценки танцевального мастерства. Регламент выступления в составляет шесть минут показательного выступления 6-8 парами. Само выступление состоит из пяти танцев одной из программ: латиноамериканской или европейской. Для каждого из пяти танцев характерна своя музыка определенного ритма и музыкального размера. Тактика яркого контраста переходов в скорости исполнения танцев и при их смене, ритмический рисунок композиции, поддержки, фигуры и трюки. Основным моментом в Формейшн является синхронность движений танцоров, и это касается не только одновременности выполнения смещения влево или вправо, а всего на что ложится оценивающий взгляд судей: начиная от работы стопы и заканчивая взглядом танцоров. **Ритмическая интерпретация** – это мастерство команды в исполнении сложного ритмического рисунка хореографии. Многие танцевальные фигуры можно исполнять не только в основном ритме, но еще и в синкопированном и замедленном ритме. Насыщение танца спортсменов подобными ритмическими структурами в разнообразном их сочетании значительно украшает исполнение и требует более высокого технического мастерства команды. Теоретическое объяснение, обоснование движений, разводка номеров.

Практика – 40 часов. Отработка четкого рисунка композиции на паркете: линия, квадрат, диагональ, круг, параллельные линии и.т.д. За отведенные для выступления шесть минут, пары (танцоры) должны совершить не менее пяти перемен геометрического размещения на паркете. Кроме этого спортсмены должны танцевать, демонстрируя **синхронность движений** ног, рук и корпусов. В силу некоторых специфичных геометрических перестроений спортивной программы разные пары команды могут двигаться со скоростью и, следовательно, используя длины шагов, значительно отличающиеся друг от друга. Несмотря на этот фактор, **согласованность линий корпусов** танцоров должна быть достигнута. В ансамбле бального танца, следует учитывать и то, что необходимо периодически уделять время на постановку

новых номеров, с которыми коллектив, в дальнейшем, сможет принимать участие в концертной и конкурсной деятельности. Концертная деятельность - это одна из важнейших форм отчета работы ансамбля. На ней создается «лицо» ансамбля, визитная карточка, складывается мнение о коллективе. Концертная деятельность подразумевает под собой: участие в фестивалях, конкурсах, сборных концертах.

7. Система стретчинга – 8 часов.

Теория – 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика – 6 часов. Стретчинг позвоночника. Стретчинг передней мышцы бедра. Стретчинг бедра. Стретчинг голени. Стретчинг внутренней поверхности бедер. Выпад стретчинг. Стретчинг ног на колене. Стретчинг полушпагат.

8. Диагностические занятия (концертная деятельность, участие в конкурсах, проведение диагностики) – 24 часа.

Практика – 24 часа. Концертная деятельность подразумевает под собой: участие в фестивалях, конкурсах, сборных концертах. Проведение диагностики уровня воспитанности учащихся 12-18 лет (М.И. Шилова), диагностики Мотивации достижений (А. Мехрабин), диагностики предметных результатов.

6 год обучения

1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория – 2 часа. Обсуждение планов на год, Знакомство с вновь прибывшими. Правила ТБ.

2. Элементы музыкального ритма – 4 часа.

Теория – 1 час. Ритмические особенности фокстрот, румба.

Практика – 3 часа. Совершенствование навыка ритмического прочтения танцев.

4. Изучение европейской программы – 76 часов.

4.1. Медленный вальс. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 14 часов. Программа Member и Fellow: Левый фоллэвэй и слип пивот, Ховер кортэ, Фоллэвэй виск, Фоллэвэй правый поворот, Бегущий спин поворот.

4.2. Танго. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 14 часов. Программа Member (стандартные вариации): Фор стэп, Открытый променад назад, Наружный свивл, Фоллэвэй променад, Фор стэп перемена, Браш тэп, Файв стэп включая вариант Мини файв стэп.

4.3. Квикстеп. Теория – 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 16 часов. Программа Member и Fellow: Четыре быстрых бегущих, Ви 6, Закрытый тэлемарк (Тэлемарк), Кросс свивл, Зигзаг, лок назад и бегущее окончание, Смена направления.

4.4. Венский вальс. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 10 часов. Правый поворот, шаг - перемена с ПН и ЛН, флекерлы вправо и влево.

4.5. Фокстрот. Теория - 2 часа. Беседа «...Фокстрот, танец, который родился в двадцатом столетии и был назван так в честь Американского исполнителя Гарри Фокса (Harry Fox). Первоначально он исполнялся в темпе 48 тактов в минуту. Проблема, которая привела Фокстрот к двум направлениям, это темп музыки. Под ту музыку, которая исполнялась в темпе приблизительно 50 - 52 такта в минуту танцевали Квикстеп (Quickstep), а под ту, которая исполнялась в темпе 32 такта в минуту (более медленно) - Медленный Фокстрот (Slow Foxtrot). Обязательный Фокстрот, имеющий множество интерпретаций является одновременно и простым и сложным танцем...». Музыкальный размер: 4/4. Тактов в минуту: 29-30. Акцент: 1 и 3 удар (1 сильнее).

Практика - 10 часов. Программа Member: Перо (Перо шаг), Тройной шаг, Правый поворот, Левый поворот, Перо окончание, Закрытый импетус (Импетус поворот), Правое плетение, Смена направления, Основное плетение (Плетение), Закрытый тэлемарк (Тэлемарк), Левая волна, Правый твист поворот, Изогнутое перо, Перо назад, Правый зигзаг из ПП, Левый фоллэвэй и слип пивот.

5. Изучение латиноамериканской программы – 62 часа.

5.1. Самба. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 14 часов. Программа Member и Fellow: Аргентинские кроссы, Мэйпоул (вольта поворот вправо и влево), Поворот на трёх шагах, Самба локи (Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП).

5.2. Ча – Ча – Ча. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 14 часов. Программа Member и Fellow: Локон, Роуп спиннинг, Кросс бэйсик, Кубинский брэйк в любых вариантах, в том числе в виде фигур, Дробный кубинский брэйк в любых вариантах, в том числе в виде фигур, Усложнённое раскрытие ВП, Усложнённый хип твист, Турецкое полотенце.

5.3. Румба. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 12 часов. Программа Member и Fellow: Левый волчок, Раскрытие из левого волчка, Аида (Фоллэвэй), Спираль, Локон, Роуп спиннинг, Фэнсинг.

5.4. Джайв. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 14 часов. Программа Member и Fellow: Муч, Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст), Левый хлыст, Ветряная мельница, Испанские руки, Раскручивание, Простой спин,

Майами спешиал, Кёли вип, Шаги цыпленка, Крадущиеся шаги, флики и брэйк (Флики в брэйк).

6. Формейшен – 42 часа.

Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение, обоснование движений, разводка номеров Формейшн. Тактика яркого контраста переходов в скорости исполнения танцев и при их смене, ритмический рисунок композиции, поддержки, фигуры и трюки. **Ритмическая интерпретация** – это мастерство команды в исполнении сложного ритмического рисунка хореографии. Многие танцевальные фигуры можно исполнять не только в основном ритме, но еще и в синкопированном и замедленном ритме. Насыщение танца спортсменов подобными ритмическими структурами в разнообразном их сочетании значительно украшает исполнение и требует более высокого технического мастерства команды.

Практика – 40 часов. Синхронность движений, согласованность линий корпусов отрабатываются до автоматизма. Трюки. В ансамбле бального танца, следует учитывать и то, что необходимо периодически уделять время на постановку новых номеров, с которыми коллектив, в дальнейшем, сможет принимать участие в концертной и конкурсной деятельности. Концертная деятельность - это одна из важнейших форм отчета работы ансамбля. На ней создается «лицо» ансамбля, визитная карточка, складывается мнение о коллективе. Концертная деятельность подразумевает под собой: участие в фестивалях, конкурсах, сборных концертах.

7. Система стретчинга – 8 часов.

Теория – 1 час. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика – 7 часов. Стретчинг позвоночника. Стретчинг передней мышцы бедра. Стретчинг бедра. Стретчинг голени. Стретчинг внутренней поверхности бедер. Выпад стретчинг. Стретчинг ног на колене. Стретчинг полушпагат.

8. Диагностические занятия (концертная деятельность, участие в конкурсах, проведение диагностики) – 22 часа.

Практика – 22 часа. Концертная деятельность подразумевает под собой: участие в фестивалях, конкурсах, сборных концертах. Проведение диагностики уровня воспитанности учащихся 12-18 лет (М.И. Шилова), диагностики Мотивации достижений (А. Мехрабин), диагностики предметных результатов.

7 год обучения.

1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория – 2 часа. Обсуждение планов на год, Знакомство с вновь прибывшими. Правила ТБ.

2. Элементы музыкального ритма – 2 часа.

Теория – 1 час. Ритмические особенности пасодобль.

Практика – 1 час. Совершенствование навыка ритмического прочтения танцев.

4. Изучение европейской программы – 72 часа.

4.1. Медленный вальс. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 10 часов. Программа Member и Fellow: Левый фоллэвэй и слип пивот, Ховер кортэ, Фоллэвэй виск, Фоллэвэй правый поворот, Бегущий спин поворот.

4.2. Танго. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 14 часов. Программа Member и Fellow: Фоллэвэй фор стэп, Основной левый поворот, исполняемый в ритме «ББи ББМ», Чейс, Левый фоллэвэй и слип пивот.

4.3. Квикстеп. Теория – 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 10 часов. Программа Member и Fellow: Фиштэйл, Шесть быстрых бегущих, Румба кросс, Типси влево и вправо, Ховер кортэ, Бегущий спин поворот.

4.4. Венский вальс. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 10 часов. Правый поворот, шаг - перемена с ПН и ЛН, флекерлы вправо и влево, Перемена назад из правого поворота в левый, Перемена назад из левого поворота в правый.

4.5. Фокстрот. Теория - 2 часа. Беседа «...Фокстрот, танец, который родился в двадцатом столетии и был назван так в честь Американского исполнителя Гарри Фокса (Harry Fox). Первоначально он исполнялся в темпе 48 тактов в минуту. Проблема, которая привела Фокстрот к двум направлениям, это темп музыки. Под ту музыку, которая исполнялась в темпе приблизительно 50 - 52 такта в минуту танцевали Квикстеп (Quickstep), а под ту, которая исполнялась в темпе 32 такта в минуту (более медленно) - Медленный Фокстрот (Slow Foxtrot). Обаятельный Фокстрот, имеющий множество интерпретаций является одновременно и простым и сложным танцем...». Музыкальный размер: 4/4. Тактов в минуту: 29-30. Акцент: 1 и 3 удар (1 сильнее).

Практика - 18 часов. Программа Member: Перо (Перо шаг), Тройной шаг, Правый поворот, Левый поворот, Перо окончание, Закрытый импетус (Импетус поворот), Правое плетение, Смена направления, Основное плетение (Плетение), Закрытый тэлемарк (Тэлемарк), Левая волна, Правый твист поворот, Изогнутое перо, Перо назад, Правый зигзаг из ПП, Левый фоллэвэй и слип пивот.

5. Изучение латиноамериканской программы – 68 часов.

5.1. Самба. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 10 часов. Программа Member и Fellow: Методы смены ног, Вольта в продвижении в теневой позиции, Вольта по кругу в теневой позиции, Контра бота фога, Карусель (Вольта по кругу вправо и влево), Правый ролл, Левый ролл, Бег из променада в контр променад, Крузадо шаги и локи.

5.2. Ча – Ча – Ча. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 10 часов. Программа Member и Fellow: Ритм «гуапача», Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения - Ранэвэй шассе (Бегущее шассе), Хип твист спираль (Закрытый хип твист со спиральным окончанием), Развитие фигуры Хип твист спираль (Открытый хип твист со спиральным окончанием), Возлюбленная, Следуй за мной, Смены ног (Методы смены ног).

5.3. Румба. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 10 часов. Программа Member и Fellow: Поступательные шаги вперед в правой теневой позиции (Кики вокс), Синкопированные кубинские роки, Скользящие дверцы, Три тройки, Три алеманы, Усложнённое раскрытие, Усложнённый хип твист, Непрерывный хип твист, Хип твист по кругу (Непрерывный хип твист по кругу).

5.4. Джайв. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 10 часов. Программа Member и Fellow: Смена мест справа налево с двойным поворотом, Шоулдер спин, Чаггин, Катапульта.

5.5. Пасодобль. Теория - 2 часа. Беседа «...Танец испанских цыган. Драматичный Французско-Испанский стиля Фламенко марш, где мужчина изображает матадора (смелого человека) на бою с быком, дама изображает его плащ или быка, в зависимости от обстоятельств. Пасодобль (Paso Doble). В этом танце внимание акцентируется на создании, свойственной матадору, Формы тела с добавлением движений танца Фламенко в руках, локтях, запястьях и пальцах. Стопы, или точнее каблук, используются для того, чтобы создать правильную ритмическую интерпретацию...». Музыкальный размер: 2/4. Тактов в минуту: 60-62. Акцент: на каждый удар.

Практика - 18 часов. Программа Member: Аппэль, На месте, Основное движение, Шассе вправо и влево (с подъемом и без подъема), Дрэг, Перемещение (включая Атаку), Променадное звено, Променадная приставка, Променад, Экар (Фоллэвэй виск), Разъединение, Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»), Разъединение с фоллэвэй-окончанием (Разъединение в фоллэвэй виск), Фоллэвей-окончание к разъединению, Восемь, Шестнадцать.

6. Формейшен – 42 часа.

Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение, обоснование движений, разводка номеров Формейшн. Тактика яркого контраста переходов в скорости исполнения танцев и при их смене, ритмический рисунок композиции, поддержки, фигуры и трюки. **Ритмическая интерпретация** – это мастерство команды в исполнении сложного ритмического рисунка хореографии. Многие танцевальные фигуры можно исполнять не только в основном

ритме, но еще и в синкопированном и замедленном ритме. Насыщение танца спортсменов подобными ритмическими структурами в разнообразном их сочетании значительно украшает исполнение и требует более высокого технического мастерства команды.

Практика – 40 часов. Синхронность движений, согласованность линий корпусов отрабатываются до автоматизма. Трюки. В ансамбле бального танца, следует учитывать и то, что необходимо периодически уделять время на постановку новых номеров, с которыми коллектив, в дальнейшем, сможет принимать участие в концертной и конкурсной деятельности. Концертная деятельность - это одна из важнейших форм отчета работы ансамбля. На ней создается «лицо» ансамбля, визитная карточка, складывается мнение о коллективе. Концертная деятельность подразумевает под собой: участие в фестивалях, конкурсах, сборных концертах.

7. Система стретчинга – 8 часов.

Теория – 1 час. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика – 7 часов. Стретчинг позвоночника. Стретчинг передней мышцы бедра. Стретчинг бедра. Стретчинг голени. Стретчинг внутренней поверхности бедер. Выпад стретчинг. Стретчинг ног на колене. Стретчинг полушпагат.

8. Диагностические занятия (концертная деятельность, участие в конкурсах, проведение диагностики) – 22 часа.

Практика – 22 часа. Концертная деятельность подразумевает под собой: участие в фестивалях, конкурсах, сборных концертах. Проведение диагностики уровня воспитанности учащихся 12-18 лет (М.И. Шилова), диагностики мотивации достижений (А. Мехрабин), диагностики предметных результатов.

8 год обучения.

1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория – 2 часа. Обсуждение планов на год, Знакомство с вновь прибывшими. Правила ТБ.

2. Элементы музыкального ритма – 2 часа.

Теория – 1 час. Ритмические особенности фокстрота

Практика – 1 час. Совершенствование навыка ритмического прочтения танцев.

4. Изучение европейской программы – 72 часа.

4.1. Медленный вальс. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 10 часов. Программа Member и Fellow: Фоллэвэй правый поворот, Бегущий спин поворот, Бегущее окончание, Бегущее кросс шассе, Изогнутое перо.

4.2. Танго. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 14 часов. Программа Member и Fellow: Закрытый телемарк, Открытый телемарк, Наружный спин, Левый фоллэвэй и слип пивот.

4.3. Квикстеп. Теория – 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 10 часов. Программа Member и Fellow: Бегущее кросс шассе, Открытый телемарк, Открытый импетус поворот, Типси влево и вправо, Ховер кортэ, Бегущий спин поворот.

4.4. Венский вальс. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 10 часов. Правый поворот, шаг - перемена с ПН и ЛН, флекерлы вправо и влево, Перемена назад из правого поворота в левый, Перемена назад из левого поворота в правый.

4.5. Фокстрот. Теория - 2 часа. Беседа «...Фокстрот, танец, который родился в двадцатом столетии и был назван так в честь Американского исполнителя Гарри Фокса (Harry Fox). Первоначально он исполнялся в темпе 48 тактов в минуту. Проблема, которая привела Фокстрот к двум направлениям, это темп музыки. Под ту музыку, которая исполнялась в темпе приблизительно 50 - 52 такта в минуту танцевали Квикстеп (Quickstep), а под ту, которая исполнялась в темпе 32 такта в минуту (более медленно) - Медленный Фокстрот (Slow Foxtrot). Обаятельный Фокстрот, имеющий множество интерпретаций является одновременно и простым и сложным танцем...». Музыкальный размер: 4/4. Тактов в минуту: 29-30. Акцент: 1 и 3 удар (1 сильнее).

Практика - 18 часов. Программа Member: Перо из ПП, Наружный свивл, Плетение из ПП, Топ спин, Правый телемарк, Закрытый импетус (Импетус поворот), Правое плетение, Смена направления, Основное плетение (Плетение), Закрытый телемарк (Телемарк), Левая волна, Правый твист поворот, Изогнутое перо, Перо назад, Правый зигзаг из ПП, Левый фоллэвэй и слип пивот.

5. Изучение латиноамериканской программы – 68 часов.

5.1. Самба. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 10 часов. Программа Member и Fellow: Корта джака в теневой позиции, Дрэг, Кариока ранс, Контра бота фога, Карусель (Вольта по кругу вправо и влево), Правый ролл, Левый ролл, Бег из променада в контр променада, Крузадо шаги и локи.

5.2. Ча – Ча – Ча. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 10 часов. Программа Member и Fellow: Синкопированный открытый хип твист, непрерывный хип твист по кругу, Развитие фигуры Хип твист спираль (Открытый хип твист со спиральным окончанием), Возлюбленная, Следуй за мной, Смены ног (Методы смены ног).

5.3. Румба. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 10 часов. Программа Member и Fellow: Ранэвей алемана (бегущая алемана), синкопированный открытый хип твист, Три тройки, Три алеманы, Усложнённое раскрытие, Усложнённый хип твист, Непрерывный хип твист, Хип твист по кругу (Непрерывный хип твист по кругу).

5.4. Джайв. Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика - 10 часов. Программа Member и Fellow: Брэйк Лайдера, Майами спешиа, Чаггин, Катапульта.

5.5. Пасодобль. Теория - 2 часа. Беседа «...Танец испанских цыган. Драматичный Французско-Испанский стиля Фламенко марш, где мужчина изображает матадора (смелого человека) на бою с быком, дама изображает его плащ или быка, в зависимости от обстоятельств. Пасодобль (Paso Doble). В этом танце внимание акцентируется на создании, свойственной матадору, Формы тела с добавлением движений танца Фламенко в руках, локтях, запястьях и пальцах. Стопы, или точнее каблук, используются для того, чтобы создать правильную ритмическую интерпретацию...». Музыкальный размер: 2/4. Тактов в минуту: 60-62. Акцент: на каждый удар.

Практика - 18 часов. Программа Member: Испанская линия, Фламенко тэпс, Твисты, Шассе плащ, Вращения в продвижении из ПП и контр ПП, Фарол, Удар пикой, Вариация с левой ноги, Методы смены ног, Альтернативные методы выхода в ПП.

6. Формейшен – 42 часа.

Теория - 2 часа. Теоретическое объяснение, обоснование движений, разводка номеров Формейшн. Тактика яркого контраста переходов в скорости исполнения танцев и при их смене, ритмический рисунок композиции, поддержки, фигуры и трюки. **Ритмическая интерпретация** – это мастерство команды в исполнении сложного ритмического рисунка хореографии. Многие танцевальные фигуры можно исполнять не только в основном ритме, но еще и в синкопированном и замедленном ритме. Насыщение танца спортсменов подобными ритмическими структурами в разнообразном их сочетании значительно украшает исполнение и требует более высокого технического мастерства команды.

Практика – 40 часов. Синхронность движений, согласованность линий корпусов отрабатываются до автоматизма. Трюки. В ансамбле бального танца, следует учитывать и то, что необходимо периодически уделять время на постановку новых номеров, с которыми коллектив, в дальнейшем, сможет принимать участие в концертной и конкурсной деятельности. Концертная деятельность - это одна из важнейших форм отчета работы ансамбля. На ней создается «лицо» ансамбля, визитная карточка, складывается мнение о коллективе. Концертная деятельность подразумевает под собой: участие в фестивалях, конкурсах, сборных концертах.

7. Система стретчинга – 6 часов.

Теория – 1 час. Теоретическое объяснение и обоснование движений.

Практика – 5 часов. Стретчинг позвоночника. Стретчинг передней мышцы бедра. Стретчинг бедра. Выпад стретчинг. Стретчинг ног на колене. Стретчинг полушпагат.

8. Диагностические занятия (концертная деятельность, участие в конкурсах, проведение диагностики) – 24 часа.

Практика – 24 часа. Концертная деятельность подразумевает под собой: участие в фестивалях, конкурсах, сборных концертах. Проведение диагностики уровня воспитанности учащихся 12-18 лет (М.И. Шилова), диагностики мотивации достижений (А. Мехрабин), диагностики предметных результатов.

Календарно-тематическое планирование см. в приложении №2

Планируемые результаты

В программе метапредметные и личностные результаты делятся на 3 уровня: первый, второй и третий; предметные результаты ставятся на каждом году новые.

Уровни результатов	<u>Метапредметные результаты</u>	<u>Личностные результаты</u>
1 уровень	<p><u>Регулятивных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное умение ставить простую учебную задачу; - сформированное умение составлять простейшие планы; - сформированное умение видеть результат планируемых действий; - сформированное умение оценивать свою деятельность, соотнося её с образцом. <p><u>Познавательных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное умение учащегося принимать и сохранять учебную задачу. <p><u>Коммуникативных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач. 	<ul style="list-style-type: none"> - сформированные теоретические социальные знания учащимся об общественных нормах, об устройстве общества, о социально-одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе.
2 уровень	<p><u>Регулятивных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное умение ставить сложную учебную задачу из того что известно и усвоено учащимся при помощи педагога; - сформированное умение составлять план и видеть последовательность действий; - сформированное умение видеть отделенный результат действий; - сформированное умение контролировать свою деятельность; - сформированное умение оценивать свою деятельность соотнося её с самим собой; - сформированная способность к саморегуляции как способности к мобилизации сил и энергии. <p><u>Познавательных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное умение самостоятельно формулировать познавательную цель, преобразовывать практическую задачу в зависимости от сложившихся условий. <p><u>Коммуникативных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблемы. 	<ul style="list-style-type: none"> - сформированное умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами; - сформированное действие нравственно-этического оценивания усваиваемого содержания.

3 уровень	<p><u>Регулятивных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное умение самостоятельно ставить учебную задачу любой сложности; - сформированное умение строить сложные планы, определять промежуточные цели с учетом конечного результата; - сформированное умение видеть отдаленный результат и выстраивать свою деятельность согласно достижения этого результата; - сформированное умение контролировать и корректировать свою деятельность; - сформированное умение выявления и осознания учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивать качество и уровень своего освоения; - сформированная способность к саморегуляции как к волевому усилию для достижения цели. <p><u>Познавательных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное умение выбора наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - сформированное умение проявлять инициативу и самостоятельность в обучении. <p><u>Коммуникативных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное умение интегрироваться с группой сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. 	<ul style="list-style-type: none"> - сформированное действие смыслообразования, т.е. установление учащимися связи между целью и учебной деятельностью и её мотивом; - сформированное умение самостоятельного общественного действия.
-----------	--	--

Предметные результаты:

1, 2 г.о. – сформированные теоретические знания о танцах «Медленный вальс», «Квикстеп», «Полька», «Ча-ча-ча», «Джайв»;

- умение выполнять основные движения «Медленного вальса», «Квикстепа», «Польки», «Ча-ча-ча», «Джайва»;

- умение различать простой ритмический рисунок в музыке;
- умение подчеркивать простой ритмический рисунок движением;
- умение ускорять и замедлять движения в соответствии с музыкой;
- умение исполнять движения самостоятельно и в группе;
- умение запоминать простые танцевальные комбинации.

3, 4 г.о. – сформированные теоретические знания о танце «Самба»;

- умение выполнять основные движения и вариации «Медленного вальса», «Квикстепа», «Венского вальса», «Польки», «Ча-Ча-Ча», «Джайва», «Самбы»;

- умение различать сложный ритмический рисунок в музыке;
- умение подчеркивать сложный ритмический рисунок движением;
- умение исполнять сложные комбинации движений самостоятельно и в группе;
- умение запоминать сложные танцевальные комбинации.

5, 6 г.о. – сформированные теоретические знания о танцах «Танго», «Румба»;

- умение выполнять движения и вариации «Медленного вальса», «Квикстепа», «Венского вальса», «Танго», «Ча-Ча-Ча», «Джайва», «Самбы», «Румбы»;
- умение свободно и естественно исполнять знакомые движения и импровизировать;
- умение самостоятельно сочинять танцевальные композиции.

7,8 г.о. – сформированные теоретические знания о танцах «Фокстрот», «Пасодобль»;

- умение выполнять движения и вариации «Медленного вальса», «Квикстепа», «Венского вальса», «Танго», «Фокстрота», «Ча-Ча-Ча», «Джайва», «Самбы», «Румбы», «Пасодобля»;
- умение первым навыкам постановочной работы;
- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия для учащихся 1-2 годов обучения.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы.

Наличие материальной базы:

- помещение для занятий - зеркальный класс (для разучивания и отработки движений по одному и в паре) и большой танцевальный класс (для работы ансамбля);
- CD-плеер, ноутбук, аудио и видеотека, методические материалы;
- помещение для костюмерной;
- помещение для переодевания.

Формы аттестации/контроля:

Педагогами, работающим по программе «Ансамбль бального танца «Фейерверк», составлена система аттестации и контроля, включающая в себя проведение входящей диагностики на начало обучения по программе, дважды в год (начиная со второго года обучения) проведение промежуточной диагностики (в начале и в конце учебного года) и итоговой диагностики по окончанию всего курса обучения по программе.

К формам аттестации и контроля относятся: педагогическое наблюдение, проведение диагностики уровня воспитанности учащихся (для оценки личностных результатов), проведение диагностики предметных результатов, участие в конкурсах, концертная деятельность.

В зависимости от возраста учащихся меняются формы аттестации и контроля:

- возраст 4-6 лет: для оценки личностных результатов педагогом используется педагогическое наблюдение (в ходе проведения учебных занятий, концертов для родителей, первых выступлений в общих концертах), для оценки предметных результатов двигательные тесты;
- возраст от 7 до 18 лет: для оценки личностных результатов – диагностики по оценке уровня воспитанности учащихся, диагностика для оценки мотивации достижения, для оценки

предметных результатов – педагогическое наблюдение в ходе выступлений учащихся на концертах, в конкурсах.

В качестве оценочных материалов педагоги используют:

- методика диагностики образовательных результатов, составители п.д.о. Березкина Т.И., Видзон Е.В., Карманова К.П. (приложение № 2).

- диагностика уровня воспитанности учащихся 7-11 лет, составитель М.И. Шилова (приложение №3);

- диагностика уровня воспитанности учащихся 12-18 лет, составитель М.И. Шилова (приложение №4).

Приёмы хореографического воспитания, обучения и развития:

1. Прямое воздействие. Среди его приемов есть показ движения, этюдов, танца, прием объяснения.

2. Опосредованное педагогическое воздействие. Самостоятельные действия, ответ на поставленный вопрос, используя приемы – игры, этюды, на задания, импровизации.

Методы работы с учащимися:

- наглядно-слуховой. Предполагает соединение двух чувств: зрения и слуха, показ движения с музыкальным сопровождением или словесной инструкцией;

- словесное объяснение. Основано на способности педагога ярко и образно объяснить ребёнку движения, чувства и эмоции;

- художественно-практический. Обобщающий метод, дающий ребёнку возможность самостоятельно проверить правильность выбранного образа, действия или движения:

- работа ребёнка индивидуально с видео, аудиоматериалами;
- метод импровизации;
- упражнения, тренировки.

Список литературы для педагога:

1. Ваганова, А.Я, Основы классического танца / А.Я. Ваганова. - Учебники для вузов и специальной подготовки, СПб.: Издательство «Лань», 2000-192 с.

2. Рубинштейн, Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология спортивных танцев / Рубинштейн Н., - М:2002 – 138 с.

3. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Квикстеп / А. Мур – 1 часть., 1993. – 35 с.

4. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Медленный вальс / А. Мур – 2 часть., 1993. – 30 с.

5. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Факстрот / А. Мур – 3 изд., 1993. – 30 с.

6. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Танго / А. Мур – 4 часть., 1993. – 24 с.

7. Шевченко, Е.П. Методика преподавания бального танца / Е.П. Шевченко, Учебно-методическое пособие – 55 с.
8. Иванов, В.А. Венский вальс / В.А. Иванов, техническое исполнение – 14 с.
9. Кауль, Н. Методика работы с детьми дошкольного возраста в детском хореографическом коллективе / Н. Кауль – 8 с.
10. Лайдер, У. Техника латинских танцев / У. Лайдер – 11 с.
11. Лайдер, У. Техника танца Ча-ча-ча /У. Лайдер – 35 с.
12. Лайдер, У. Техника танца Джайф / У. Лайдер – 23 с.
13. Лайдер, У. Техника танца Посодобль / У. Лайдер – 33 с.
14. Лайдер, У. Техника танца Румба /У. Лайдер – 24 с.
15. Лайдер, Техника танца Самба / Лайдер – 32 с.
16. Ляшкова, А.В. Методика выработки синхронности исполнения в ансамблях бального танца / А.В. Ляшкова, методика – 15 с.
17. Можарова, Л.И. Методика обучения современной бальной хореографии / Л. И. Мажарова, Учебно-методическое пособие -13 с.
18. Методика судейства дисциплин «Формейшн» и «Формейшн-микст» - 10 с.
19. Правила проведения Соревнований среди ансамблей танца (формейшн) – 4 с.
20. Примерная программа дисциплины «Методика преподавания бального танца: Европейская программа» федерального компонента цикла общепрофессиональных дисциплин составлена в соответствии с государственным образовательным стандартом второго поколения по специальности «Педагогика балета» квалификация «Педагог бального танца» - 26 с.
21. Захаров, Р. Сочинение танцев / Р. Захаров – 2-е изд., пед. стр. – М.:Искусство, 1989. -242 с.
22. Щугарина, И.Н., Нравственное воспитание младших школьников средствами хореографии <http://nauka-pedagogika.com/viewer/302384/a#?page=1>
23. Журнал "Хореограф" <http://www.horeograf.com/magazines/>

Список литературы для учащихся:

1. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Квикстеп / А. Мур – 1 часть., 1993. – 35 с.
2. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Медленный вальс / А. Мур – 2 часть., 1993. – 30 с.
3. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Факстрот / А. Мур – 3 изд., 1993. – 30 с.
4. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Танго / А. Мур – 4 часть., 1993. – 24 с.
5. Иванов, В.А. Венский вальс / В.А. Иванов, техническое исполнение – 14 с.
6. Лайдер, У. Техника латинских танцев / У. Лайдер – 11 с.
7. Лайдер, У. Техника танца Ча-ча-ча /У. Лайдер – 35 с.
8. Лайдер, У. Техника танца Джайф / У. Лайдер – 23 с.
9. Лайдер, У. Техника танца Посодобль / У. Лайдер – 33 с.
10. Лайдер, У. Техника танца Румба /У. Лайдер – 24 с.
11. Лайдер, Техника танца Самба / Лайдер – 32 с.