

Комитет по образованию администрации муниципального образования  
«Город Саратов»  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи»

Принята на педагогическом совете  
протокол № 61 от 03.09.2015 г.

«Утверждаю»  
Директор МАУДО «ДТДиМ»  
Иванцова И.Е.  
Приказ № 130 от 03.09.2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ОБЪЕДИНЕНИЯ СПОРТИВНОГО ТАНЦА  
«ЮНИОР»**

Возраст учащихся 5 - 18 лет

Срок реализации – 3 года

Автор:

педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Иванов О.В.

Саратов - 2015

## I. Пояснительная записка

В системе воспитания детей значительная роль принадлежит танцу. Танцевальное воспитание предполагает не только приобретение навыков и знаний в области спортивной (бальной) хореографии, умение красиво и свободно двигаться, танцевать, но и формирование художественного вкуса, эстетическое и физическое развитие.

Программа по спортивным бальным танцам очень актуальна в настоящее время, так как в отличие от 90-х годов прошлого столетия общество повернулось лицом к прекрасному. Сегодня родители стремятся эстетически развить своих детей, воспитать в них любовь к искусству, в том числе танцевальному.

Дети младшего возраста еще физически слабы, у них недостаточно развиты первоначальные двигательные навыки, неустойчиво внимание, но их отличает большая подвижность, это и стоит учитывать в процессе занятий подготовительной группы.

Занятия для детей 1-го, 2-го, 3-го года обучения являются подготовкой к занятиям в коллективе спортивного (бального) танца «Юниор», где основным направлением работы является участие танцевальных пар в конкурсах спортивного танца.

Хореография - основной предмет, позволяющий уделять особое внимание положению плеч, корпуса, выразительности рук, осанке, положению головы во время исполнения движения. Уроки хореографии вырабатывают необходимую устойчивость и гибкость. Специальные упражнения для ног, вырабатывают у детей выносливость, прыжки - легкость, партерные упражнения – делают тело стройным и красивым, определенные упражнения на слух вырабатывают чувство ритма.

Программа соответствует физкультурно-спортивной направленности.

### *Актуальность программы*

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

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

Занятия спортивными бальными танцами помогут детям в будущем, кем бы они ни стали и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. А получив хореографические навыки, наши воспитанники начинают ощущать необходимость в дальнейшем

самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов 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, приадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов. *Новизна программы* заключается в разработке организованной системы художественного воспитания детей, где учащиеся постигают азы хореографического искусства не только через изучение программного материала, но и в творческих композициях. Также отличительной чертой от других программ является внедрение в программу интегрированных занятий с элементами импровизации.

**Цель программы:** изучение основ спортивного бального танца.

**Задачи:**

*Обучающие:*

*Обучить:*

- базовым элементам спортивных бальных танцев;

- основным танцам Латиноамериканской и Европейской программы.

*Воспитательные:*

- воспитание у учащихся эстетического вкуса;

- воспитание потребности к художественному самовыражению, культуры исполнения движений, культуры взаимоотношений.

*Развивающие:*

- укрепление мышц, развитие фигуры, пластики, чувства ритма;

- развитие образного мышления.

**Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения. Занятия предполагают определенную динамичную последовательность в приобретении знаний, умений и навыков, а также соблюдение специфических рамок обучения и ритмичности нагрузки.

**Этапы реализации программы**

1 этап:

- знакомство с хореографическими терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног;

- обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений; работа с образами;

- партерная гимнастика (упражнения на гибкость и растяжку);

- обучение базовым элементам джаза, аэробики;

2 этап: разучивание танцевальных движений;

3 этап: составление и разучивание танцевальных композиций; подготовка конкурсных номеров.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся с детьми два раза в неделю. Численность учащихся в группе – 12-16 человек.

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

Форма занятий – групповая, индивидуальная с парами;

Каждое занятие состоит из следующих частей:

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

Результатом занятий становится составление танцевальных композиций и самостоятельное исполнение танца учащимися.

Качества личности, которое могут быть развиты у детей в результате занятий: толерантность, сила воли, позитивное отношение к партнеру, работоспособность, трудолюбие, умение достигать цель.

Способы учета знаний и умений воспитанников: открытые занятия, соревнования внутри объединения по возрастным особенностям, соревнования различного уровня (городского, федерального и т.д.).

Способы оценки личных качеств учащихся: педагогическое наблюдение, анализ деятельности детского коллектива.

Педагогическая технология обучения хореографии включает, с одной стороны, диагностическое изучение хореографических способностей, с другой – совокупность дидактических методов (объяснения, рассказ, игра, показ упражнения, этюды, сочинительство, импровизация), что активизирует процесс художественно-творческого развития детей.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы заключается во включение в педагогический процесс здоровьесберегающих технологий, формирующих компетенцию здоровьесбережения и самосовершенствования. Данная программа даёт психотерапевтический эффект:

- Эмоциональную разрядку;
- Снятие умственной перегрузки;
- Снижение нервно - психического напряжения
- Восстановления положительного энергетического тонуса;
- Способствует формированию навыков здорового образа жизни.

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

Данная программа является модифицированной и основана на программе по спортивным танцам олимпийского комитета России.

Таким образом, *педагогическую целесообразность* общеразвивающей программы мы видим в формировании у учащихся чувства ответственности за исполнение своей индивидуальной партии в коллективном процессе (ансамбле).

Направление данной работы находит своё продолжение в деятельности объединения спортивного танца «Юниор».

*Отличительной особенностью* данной общеразвивающей программы является использование в обучении технологий личностно-ориентированного обучения, учитывающих особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала, технологии развивающего обучения, технологии дифференцированного обучения, разнообразные игровые технологии, технологии педагогической поддержки учащегося, технологии активного комплексного обучения.

Для решения образовательных и воспитательных задач применяются следующие компоненты:

- создание положительного эмоционального настроя на работу всех учащихся в ходе занятия;
- использование проблемных творческих заданий;
- стимулирование учащихся к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;
- рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что – нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Предполагается активное участие самого учащегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции.

#### *Метапредметные:*

- самостоятельное определять цель своего обучения, формулировать для себя новые задачи в исполнительской хореографической практике;
- осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения творческих задач;

- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся образовательной или концертной ситуацией;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- уметь организовывать сотрудничество и совместную артистическую деятельность с учащимися; работать индивидуально и в группе;
- осуществлять позитивную коммуникацию: уместно использовать речевые высказывания для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; владение различными видами речи во внеаудиторной и концертной деятельности;

*Личностные:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- чувство ответственности и долга перед Родиной;
- осознанное понимание значения семьи в жизни человека и общества, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитое эстетическое сознание через освоение музыкального наследия народов России и мира, творческую деятельность исполнительского характера.

*Предметные:*

К концу первого учебного года учащиеся должны:

Знать:

- четко слышать ритмический рисунок музыки, уметь его воспроизводить;
- четко представлять, что такое спортивные бальные танцы, из чего они состоят;

**Уметь:**

- уметь ориентироваться в пространстве репетиционного и сценического зала, держать линейные, круговое построение, основные фигуры и рисунки танца, держать интервалы, дистанцию в парно-массовых номерах.
- развить свои данные - подъем стопы, выворотность, шаг, гибкость спины, эластичность мышц и связок суставно-связочного аппарата.
- самостоятельно исполнять выученные танцевальные элементы.

К концу второго года обучения учащиеся должны:

**Знать:**

- определять характер музыки и менять характер своих движений в соответствии со сменами музыкальных частей;
- овладеть выразительным языком жестов, основами актёрского мастерства, навыками профессионального исполнения танцевальных движений и спортивных элементов;
- основы танца «Медленный вальс», «Квикстеп», «Ча-ча-ча», «Джайв».

**Уметь:**

- правильно исполнять основные элементы спортивного бального танца;
- самостоятельно, ответственно отрабатывать свои танцевальные программы.
- четко передавать характер каждого танца;

К концу третьего года обучения учащиеся должны:

**Знать:**

- основы танцев «Венский вальс», «Самба».
- отличительные особенности и основные элементы бальных танцев;
- латиноамериканскую и европейскую программу;

**Уметь:**

- исполнять правое вращение, левое вращение, самба-виск, раскрытие вперед/назад, основное движение на месте;
- правильно держать стойку в европейских танцах, уметь вести партнёршу через рычаг в латиноамериканской программе.
- слушать и слышать музыку, передавать ее настроение и драматургию номера средствами танца и актерского мастерства.

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

*Итоговый контроль* проводится по итогам прохождения программы обучения (по годам), в виде концертов и праздников, проводимых объединением.

## *Формы подведения итогов*

Итоги образовательного процесса подводятся в конце каждого года. Наиболее приемлемой и показательной формой подведения итогов обучения детей по программе является их участие в открытых занятиях, конкурсных и концертных мероприятиях.

Учебный материал (как и продолжительность занятия) меняется в зависимости от возраста детей в группе. Программа подготовки детей рассчитана на 3 учебных года

- 5-6 лет
- 7-8 лет
- 9-18 лет

Наполняемость групп 1-го года обучения: 16 человек в группе (не менее), 2-го года обучения: 12 человек в группе, 3-го года обучения 12 человек.

После первого года обучения проводится отбор детей из подготовительной группы в основной состав коллектива, где задачей является подготовка и участие учащихся в конкурсах спортивного бального танца, показательных выступлениях.

В течение учебного года учащиеся имеют возможность более ярко проявить свои способности, иметь более полное представление о спортивном (бальном) танце. Критерием отбора, в таком случае, будут не только внешние и физические данные ребенка, а также такие черты, как трудолюбие, способность усваивать учебный материал.

Режим занятий должен меняться в зависимости от возраста детей и года обучения. Дети в результате занятий должны освоить большую часть учебного материала. Раскрыть свои способности к усвоению более сложного материала, изучаемого на занятии в коллективе спортивного бального танца.

## **Учебно – тематический план**

### *1-й год обучения*

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Организационная работа. Правила техники безопасности.	2	-	2
2.	Теоретические сведения по музыкальной грамоте	4	2	2
3.	Ритмические упражнения	2	1	1

4.	Азбука музыкального движения	6	1	5
5	Элементы спортивного бального танца	65	1	64
6	Игровые элементы и массовые танцы	35	-	35
7	Основы танцев Латиноамериканской программы	15	1	14
8	Основы танцев Европейской программы	15	1	14
	Итого:	144	7	137

*2-й год обучения*

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Организационная работа. Правила техники безопасности.	2	-	2
2.	Ритмика	4	-	4
3.	Азбука музыкального движения	10	2	8
4	Элементы спортивного бального танца	10	2	8
5	Игровые элементы и массовые танцы	30	5	25
6	Основы танцев Латиноамериканской программы	44	4	40
7	Основы танцев Европейской программы	44	4	40
	Итого:	144	17	127

*3-й год обучения*

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Организационная работа. Правила техники безопасности.	2	-	2
2	Ритмика	4	-	4
3	Элементы спортивного бального	25	5	20

	танца			
4	ОФП	25	5	20
5	Танцы Латиноамериканской программы	44	4	40
6	Танцы Европейской программы	44	4	40
	Итого:	144	18	126

## II. Содержание программы

### 1-й год обучения

#### 1. Организационная работа. Правила техники безопасности.

Теория. Совместный просмотр видеоматериала. Посещение конкурсов спортивного танца различного уровня. Беседы о танце, как о виде спорта. Практика. Проведение открытых уроков. Создание родительского комитета.

#### 2. Теоретические сведения по музыкальной грамоте.

Теория. Характер музыки: веселая, грустная, спокойная. Темп: медленный, умеренный, быстрый. Длительности: половинные, четверти, восьмые.

Практика. Ритмическая основа танца «Ча-ча-ча».

#### 3. Ритмические упражнения.

Теория. 1) Хлопки в ладоши, соблюдая ритмический рисунок на музыкальный размер 4/4; 2/4; 3/4 акцентируя равные доли такта. 2) Сочетание ритмических хлопков с различными видами:

- танцевальных шагов;
- прыжков;
- движениями рук, головы, корпуса,

Практика. Ритмические упражнения на основе танца «Ча-ча-ча».

#### 4. Азбука музыкального движения.

Теория. Знакомство с музыкальными размерами 2/4; 3/4; 4/4. Понятие о такте, затахте. Понятие линия, колонка; перестроение по кругу, в пары. Практика. Шаги с акцентом на «раз» по четыре и три шага. Движения в характере и темпе музыки. Танцевальный шаг (с носка), шаги на полупальцах. Поклоны мальчика и книксен для девочек.

#### 5. Элементы спортивного бального танца.

разучивание простейших учебных танцевальных элементов («шаг-приставка-шаг-

точка», «Ладушки»);

- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);

- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);

- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног.

## **6. Игровые элементы и массовые танцы.** Теория. Знакомство с элементами и массовыми танцами.

Практика. «Вару-вару» - парный, построен на боковом ходе в сторону и с поворотом; отведение ноги вперед на носок, в сторону на каблук; хлопках в ладоши.

«Слоненок» - игровой, массовый, построен на изобразительных движениях: хобот, хвост, отведение ноги в сторону на носок, подъеме согнутой ноги вперед, броске ноги вперед, хлопках в ладоши, прыжках на 2-х ногах в повороте и на месте.

«Знакомство» - парный, исполняется по кругу, игровой со сменой партнеров. Построен на шагах лицом, спиной, боковых шагах с наклоном, исполнении поклона, переход по кругу к другому партнеру.

«Ку-ка-ре-ку» - игровой, массовый танец с изобразительными движениями: крылья; с поворотом на прыжках, речевым сопровождением «Ку-ка-ре-ку».

«Игровой» - массовый танец с изображением игры на различных музыкальных инструментах: пианино, маракасы, барабан, используются прыжки и хлопки в ладоши.

«Стирка» - массовый танец с изображением движений во время стирки: стирка, полоскание, выжимание.

«На внимание» - свободное движение руками и бедрами с одновременным отведением и приведением на пояс и плечи рук.

## **7. Основы танцев Латиноамериканской программы (ча-ча-ча).**

Теория. «Чек» рука в руке, повороты на месте, плечо к плечу, поворот под рукой направо у девочки. Исполнение основных движений в закрытой позиции.

### Практика. Танец «Ча-ча-ча»

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

## **8. Основы танцев Европейской программы (медленный вальс).**

Теория. Перемена с правой и левой ноги, правый поворот, левый поворот - простейшая вариация: перемена + поворот.

### Практика. Танец «Медленный Вальс»

- положение корпуса для танца «Медленный Вальс»;
- позиция в ногах в европейских танцах, в т.ч. в танце «Медленный Вальс»;
- «учебная» и «конкурсная» позиции в руках в «Медленном Вальсе»;
- фигура «маленький квадрат»;
- спуски и подъемы в «Медленном Вальсе»;
- фигура «перемены»;
- фигура «большой квадрат» (правый) и «левый квадрат»;
- танцевание в паре, положение корпуса по отношению к друг другу, позиция в руках, движение в паре;

*2-ой год обучения*

### **1: Организационная работа. Правила техники безопасности.**

Теория. Просмотр видеоматериала (танцевальные турниры с участием кружковцев). Проведение открытых уроков.

Посещение конкурсов спортивного танца различного уровня.

Беседы о танце, как о виде спорта.

**2. Ритмика.** Практика. Знание особенностей классического и характерного тренажа основных танцевальных элементов (осанка, мышечное напряжение, точность направлений, понятие выворотности, знание правил исполнения каждого отдельного движения, позиций и упражнения классического танца, управление движением по 6 позициям, пружинистые приседания, перенос веса с ноги на ногу).

Упражнения на растяжку. Бег, прыжки. Упражнения для рук и плечевого пояса, шеи и головы, грудной клетки, туловища, бедер, ног.

### **3. Азбука музыкального движения.**

Исполнение танцевальных элементов в различных темпах, определяя характер музыки на слух. Умение начать движения танца с любого такта, выделяя сильные, слабые доли.

### **4. Элементы спортивного бального танца.**

Теория. Бальный танец. Взаимосвязь историко-бытового, классического, эстрадного, дуэтного, народно-сценического танца с бальной хореографией.

Практика. «Основное движение», «поступательное основное движение», «Виски влево и вправо», «Самба ход на месте», «Самба ход в ПП» «Боковой самба ход», «Левый поворот» и т.д.

**5. Игровые элементы и массовые танцы** (полька, кик), Теория. повторение пройденного материала: «Вару-вару», «Слоненок», «Знакомство», «Ку-ка-ре-ку», «Игровой», «Стирка», «На внимание».

Практика. «Полька» - парный танец. Все шаги польки исполняются на низких полупальцах: скачки вперед, назад, небольшие подскоки с одновременным поворотом на 180°, и вытянутой свободной ногой вперед, в сторону, на носок. Исполняется по кругу.

«Кик» - массовый танец. Танец построен на подлюках. Основное движение - кик свободной ногой.

### **6. Основы танцев Латиноамериканской программы: ча-ча-ча, джайв.**

Теория. История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения.

Практика. «Ча-ча-ча». Повторение пройденного, закрепление навыков. Дополнительно: открытое основное движение «веер», алемана. Соединение фигур в несложной вариации.

«Джайв». Основные движения, смена места, смена рук за спиной, звено. Соединение фигур.

### **7. Основы танцев Европейской программы: медленный вальс, квикстеп).**

Теория. История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения.

Практика. «Медленный вальс» - повторение пройденного, закрепление навыков. Дополнительно: виск, поступательное шоссе из Венского вальса закрытой позиции и позиции променада. Соединение фигур; несложная вариация. «Ритмический фокстрот». Простейшая форма на музыку быстрого фокстрота (т.е. шаги исполняются на каждую музыкальную долю).

## *3-й год обучения*

### **1. Организационная работа Правила техники безопасности.**

Теория. Просмотр видео-материала (танцевальные турниры с участием кружковцев). Проведение открытых уроков.

Посещение конкурсов спортивного танца различного уровня.

Беседы о танце, как о виде спорта.

**2. Ритмика.** Практика. Знание особенностей классического и характерного тренажа основных танцевальных элементов (осанка, мышечное напряжение, точность направлений, понятие выворотности, знание правил исполнения каждого отдельного движения, позиции и упражнения классического танца, управление движением по 6 позициям, пружинистые приседания, перенос веса с ноги на ногу). Упражнения на растяжку. Бег, прыжки. Упражнения для рук и плечевого пояса, шеи и головы, грудной клетки, туловища, бедер, ног.

**3. Элементы спортивного бального танца.** Теория. История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

Практика. Поступательный боковой шаг». «Ход». «Рок-поворот».

«Корте назад». «Поступательное звено». Закрытый променад».

«Основной левый поворот». «Открытый променад». «Форстеп».

«Рок с ЛН, с ПН». «Променадное звено». «Променадное окончание».

«Правый твист поворот». «Мини файвстеп». «Файвстеп».

«Левый поворот на поступательном боковом шаге». «Браш-теп». «Наружный свивл». «Форстеп перемена». «Правый променадный поворот». «Открытый променад назад». «Виск».

#### **4. Общая физическая подготовка:**

Теория. Разучивание комплекса для стандартных танцев, разучивание комплекса для латиноамериканских танцев.

Практика. Упражнения на укрепление, растяжку мышечного аппарата, упражнения на выносливость и скорость с использование спортивного инвентаря. Повторение классического тренажера.

#### **5. Танцы Латиноамериканской программы: ча-ча-ча, джайв.**

Теория. Особенности техники исполнения. «Ча-ча-ча». Повторение пройденного, закрепление навыков.

Практика. Дополнительно: открытое основное движение «веер», алемана. Соединение фигур в несложной вариации.

«Джайв». Основные фоллджейв движения, смена места, смена рук за спиной, звено. Соединение фигур.

#### **6. Танцы Европейской программы:** Теория. Повторение изученного материала. Особенности техники исполнения. Изучение новых фигур. медленный вальс, квикстеп).

Практика. «Медленный вальс» - повторение пройденного, закрепление навыков. Дополнительно: виск, поступательное шоссе из Венского вальса закрытой позиции и позиции променада. Соединение фигур; несложная вариация. «Ритмический фокстрот». Простейшая форма на музыку быстрого фокстрота (т.е. шаги исполняются на каждую музыкальную долю).

#### **Методическое обеспечение программы**

Основные способы и формы работы с детьми: индивидуальные и групповые, теоретические, практические.

Формы занятий: танцевальный тренинг, показательные выступления, Соревнования.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса: практический, иллюстративно-объяснительный, репродуктивный.

Перечень дидактических материалов: методические пособия зав. кафедрой ГИТИСа по спортивным танцам Станислава Попова, видеолекции Всероссийского конгресса для педагогов и тренеров по спортивным танцам.

#### **Материальное обеспечение программы:**

Для занятия спортивными бальными танцами необходимы: просторное помещение с хорошей вентиляцией; комната для переодевания; паркетный пол в зале; зеркала.

Для активного роста спортивных танцевальных пар обязательным и необходимым условием является участие в соревнованиях, показательных выступлениях, как индивидуальных, так и групповых.

## **Список использованной литературы**

1. Бахто С.Е., Сердюков В.П., Ритмика и танец. – М., 1984.
2. Ярмолович Л.И. Элементы классического танца и связь их с музыкой. – Л.-М., 1952.
3. Ястребов Ю., От замысла до художественного воплощения. – М., Советская Россия, 1978.
4. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. - М.:Просвещение, 1995. -с. 160.
5. Барышникова Т. «Азбука хореографии» /Респекс г Санкт-Петербург 1996г
6. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 2001. - с. 272.
7. Безруких М.М "Возрастная физиология (физиология развития)- М.: Академия ребенка.2002
8. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физической активности-М.:1966
9. Бурцева Г. В. История и теория современного танца/сост. Г. В. Бурцева. – 2012
10. Бухвалов В.А. Развитие учащихся в процессе творчества и сотрудничества. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2000. – 144 с. – обл. – 60.90 1/16.
11. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - М. - Л.: Искусство, 1948.