

**Комитет по образованию администрации города Мурманска**

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования г. Мурманска  
детско-юношеская спортивная школа № 14 по танцевальному спорту**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 14

С.Г. Стоборова

Приказ № 66а « 15 » июня 20 20 г.

Принята на педагогическом совете  
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 14  
протокол № 8  
от « 15 » июня 20 20 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«УРОКИ БАЛЬНОГО ТАНЦА В  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ»  
(ДЛЯ МБОУ Г. МУРМАНСКА «ПРОГИМНАЗИЯ № 61)**

Возраст обучающихся – 6-12 лет

Срок реализации дополнительной  
образовательной программы – 1 год

Составители:

Зарецкая Ю.А., зам. директора по УВР

Маркова К.М., тренер-преподаватель

Веко А.А., тренер-преподаватель

г. Мурманск

2020

## Пояснительная записка

Данная программа физкультурно-спортивной направленности на основании договора разработана для учащихся 1-4 классов МБОУ г. Мурманска «Прогимназия № 61».

Составлена с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14; Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 августа 2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях», Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 28 июня 2019 года № МР-81/02вн «Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме», развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Искусство бального танца учит детей красоте и выразительности движения, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость. Обучающиеся за время обучения должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца - это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация.

**Актуальность:** программа способствует привлечению детей к занятиям спортом, содействует физическому развитию, формированию осанки, укреплению здоровья обучающихся.

**Цель:** ознакомление с элементами бального танца, подготовка обучающихся к участию в фестивалях.

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих задач.

## Задачи

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
3. Развитие музыкальности и двигательных навыков.
4. Воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств.
5. Подготовка обучающихся к участию в фестивалях.

Возраст обучающихся - 6-12 лет (мальчики и девочки, имеющие медицинский допуск к занятиям).

Срок реализации программы – 1 год (52 ч).

Режим проведения занятий - 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия - 1 час.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами тренировки.

Программа содержит следующие разделы:

1. Музыкальная грамота
2. Танцевальная азбука
3. Бальный танец

В раздел "*Музыкальная грамота*" включены основные сведения и понятия, которые необходимо знать для общего развития и грамотного сознательного подхода к музыкальному сопровождению. Практические занятия этого раздела способствуют развитию музыкальности, чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку.

В раздел "*Танцевальная азбука*" включены сведения и понятия, которые надо знать для сознательного восприятия танцевального материала. Здесь же даны различные упражнения, обеспечивающие общее развитие двигательного аппарата и выработку хорошей осанки, гибкости и специальных технических навыков. Поскольку специальные упражнения не имеют разработанной терминологии, большинство упражнений именуется по названию фигур, которые являются и основной составной частью.

В разделе "*Бальный танец*" дан перечень элементов и фигур по каждому танцу.

Все вопросы методики относительно изучения отдельных элементов и фигур каждого танца даются непосредственно в процессе изучения этих элементов и фигур.

Раздел «*Контроль и диагностика результатов*» включает контрольные упражнения для оценки подготовленности обучающихся; организацию и методические указания по проведению тестирования; задачи, методы и организацию медицинских обследований.

Первостепенное значение в эстетическом воспитании имеет музыка, которая звучит на занятиях. Необходимо предъявлять к музыкальному сопровождению самые высокие требования. Музыка должна быть эмоциональной, выразительной, точно передавать характер движения, ритм и темп. Музыкальное оформление используется на занятиях по теоретической подготовке и специальной подготовке (около 70 % всего учебного времени).

#### **Основные формы и методы подачи учебного материала:**

учебно-тренировочные занятия, мини-соревнования, лекции, просмотры видеоматериалов (видео пособия, видеоматериалов учебно-тренировочного занятия, конкурсов и т.д.), с последующим их обсуждением.

#### **Форма отчета:**

контрольные упражнения

#### **Планируемые результаты освоения программы**

освоение элементов бального танца, подготовка обучающихся к участию в фестивалях.

## Учебный план

### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

#### «Уроки бального танца в общеобразовательной школе»

(для МБОУ г. Мурманска «Прогимназия № 61»)

Срок реализации программы – 1 год

Разделы и средства подготовки	Количество учебных часов по годам обучения
	1 г.о.
	1 час в неделю
<i>Теоретическая подготовка</i>	9
<i>Практическая подготовка</i>	43
<b>1. Музыкальная грамота</b>	<b>10</b>
<b>2. Танцевальная азбука</b>	<b>16</b>
<b>3. Бальный танец</b>	<b>26</b>
<b>Общее количество часов, в том числе</b>	<b>52</b>
Медицинское обследование	4
Контроль и диагностика результатов	4

## Календарный учебный график

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Уроки бального танца в общеобразовательной школе»**

**(для МБОУ г. Мурманска «Прогимназия № 61»)**

**(1 час в неделю)**

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	43	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	5
<b>1. Музыкальная грамота</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>2. Танцевальная азбука</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>3. Бальный танец</b>	<b>26</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>в том числе</b>													
<b>Медицинское обследование</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Контроль и диагностика результатов</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

## Содержание образовательной программы

### 1. МУЗЫКАЛЬНАЯ ГРАМОТА

Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которую слышат учащиеся на занятии. К музыкальному сопровождению надо предъявлять самые высокие требования и учить этому обучающихся. Музыка должна быть эмоциональной, выразительной, точно передавать характер движения, ритм и темп, своевременно обновляться. Педагог должен помнить, что при плохом музыкальном сопровождении не может быть ни успешного обучения, ни хорошего исполнения. Танцевальная музыка должна быть доступной и художественной, будь то народные мелодии и ритмы или произведения композиторов-классиков и современных авторов.

#### Теоретическая подготовка

Заключается в формировании у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивных танцах. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций на отдельных занятиях и непосредственно в тренировке, органически связана с физической подготовкой как элемент практических занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

#### Темы:

Музыка - это искусство, в котором идеи, переживания, настроения выражены в ритмически-организованных сочетаниях звуков и тонов.

Музыка - ритмическая и эмоциональная основа танца.

Связи музыки и моторных реакций человеческого тела.

Музыкальные жанры: песня, танец, марш.

Звук как мельчайший строительный элемент музыкальной речи.

Музыкальный звук и его основные свойства: высота, сила, тембр и длительность.

Музыкальная фраза, предложение и тема.

Расчлененность и связность музыкальной речи.

Мелодический рисунок.

Динамика - как одно из важнейших средств выразительности в танцевальной музыке,  
" динамический ритм".

Мелодия и аккомпанемент.

Соответствие пластики с мелодией в одних танцах или с ритмом (ритмической мелодией) в других.

Одночастная и двучастная форма.

Джазовый квадрат, повтор и неповтор, как основные методы построения танцевальной музыки.

Понятие о мере (музыкальном размере).

Двух-, трех-, и четырехдольные метры - основные музыкальные размеры танцевальной музыки.

Длительности:  $1/2$ ,  $1/4$ .

Сильные и слабые доли.

Затакт.

Синкопа.

Темп, ритм (ритмический рисунок) и их связь с характером музыки.

Инструментовки (оркестровка), аранжировка.

Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодий, ритма и темпа музыки.

Музыкальная тема и художественный образ.

Музыкальные размеры, темпы и длительности изучаемых танцев.

### Практическая подготовка

Развитие музыкальности путем прослушивания и анализа содержания и построения музыки изучаемых и других танцев, определение на слух музыкального размера и ритма. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущение сильных и слабых долей такта (отхлопывание ритмов изучаемых фигур без музыки и с музыкой; дирижирование)



## 2. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА

Изучение танцев требует предварительной подготовки. Это теоретические знания и техническая подготовленность к восприятию изучаемого материала.

### Теоретическая подготовка

- Ритмика и ее роль в обучении бального танца.
- Основные позиции ног (1,3,6), проходящие (2,5).
- Позиции ступней.
- Шаг и ход.
  - Шаг вперед, шаг назад.
- Работа стопы в "свинговых" танцах.
  - Направление движения и "указывая".
- Направления корпуса по отношению к залу (основные: вперед, назад, направо, налево; промежуточные: вперед, и направо, вперед и налево, назад и направо, назад и налево).
- Осанка.
- Положение корпуса ( мужчина, дама).
- Позиция рук (мужчина, дама).
- "Держание в паре".
- Баланс, посыл корпуса.
- Подъем, снижение и опускание корпуса.
- Понятие "без подъема ступни".
- Осанка и положение корпуса в латино-американских танцах.
- Особенности позиций в латино-американских танцах.
- Положение рук в закрытых позициях и позиции рук в открытых позициях (видоизмененные 1, 2 и 3 позиции).
- Положение корпуса: для "Ча-ча-ча", для "Самбы" и "Джайва".
- Построение в танце "Самба".
- Латинское закрепивание.
- Положения рук. При движении из одной основной позиции в другую.
- Работа бедер и таза в латино-американских танцах.
- Особенности работы стопы в латино-американских танцах.
- Работа брюшного пресса в "Самбе" и "Джайве".
- Самба Баунс.
- Работа колена в "Ча-ча-ча", "Джайве" и "Самбе". Общее и отличие.
- Биомеханическая структура танцевальных движений.

Основные позиции (положение партнеров по отношению друг к другу):

а) В европейских танцах

1. Закрытая сомкнутая позиция

б) В латино-американских танцах

1. Закрытая позиция

1.2. основная

1.3. сомкнутая

2. Открытая позиция

2.2. с соединением левой руки с правой

2.3. правой руки с правой рукой

2.4. двойным соединением

2.5. без соединения рук

### Практическая подготовка

#### Упражнения:

- а) для подготовки опорно-двигательного аппарата, систем дыхания и кровообращения, к предстоящей физической нагрузке;
- б) выработки правильной осанки - постановка корпуса, головы, рук, ног;
- в) развития необходимых физических качеств: ловкости, координации, выносливости, гибкости, силы мышц, укрепления связок;
- г) усвоения ритмических рисунков изучаемых танцев;
- д) для подготовки к восприятию нового материала.

Изучение нового материала должно базироваться на предварительно сформированных двигательных навыках. Тренаж должен включать различные упражнения.

#### Упражнения:

- а) общеразвивающие упражнения (элементы спортивной разминки, ритмическая гимнастика, элементы диско танцев);
- б) специальные упражнения (включающие элементы разучиваемых танцев и основные фигуры).

#### Общеразвивающие упражнения интенсивного тренажа.

1. Сгибание и разгибание пальцев, вращение рук в запястьях, в локтевом и плечевом суставах в одном направлении и в разных.
2. Движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения в одном направлении и в разных.

3. Повороты корпуса вправо-влево, наклоны в стороны, вперед-назад; движения в тазобедренном поясе вправо-влево, круговые движения; движения в плечевом поясе вправо-влево; наклоны назад, сидя на стуле.
4. Подъем на носках и опускание, тоже с последующим подъемом носком; П.Н. на носке, Л.Н. на каблуке, затем наоборот; различные растяжки и выпады; подскоки на одной ноге и на двух.
5. Упражнения ритмической гимнастики.
6. Диско танцы (линейные и парные)
7. Музыкальные игры с элементами танца

### Специальные упражнения

Для быстрого фокстрота (Квикстепа)

1. Шаг вперед с ПН с каблука, вернуть вес на ЛН, подтягивая ПН каблуком.  
Тоже самое упражнение с левой ноги.
1. Вынос правой ноги назад от бедра, без переноса веса.  
Тоже самое упражнение с левой ноги.
2. Вынос ПН назад с последующим переносом веса.  
Тоже самое упражнение с левой ноги.
3. Ход лицом по кругу по линии танца.
8. Ход по кругу спиной.
9. Ход по кругу парами в учебной позиции (соединив две руки) лицом и спиной.
10. То же с контактом корпуса не соединяя рук.
11. Ход парами в танцевальной позиции лицом и спиной.
12. Брашстеп с ПН вперед и поставить ЛН

Для "Медленного вальса".

Используются упражнения с 1 по 8 быстрого фокстрота.

1. Стоя в 6 позиции опускаться и подниматься.
2. Шаг вперед с П.Н., подтягивая Л.Н. - шаг назад с Л.Н., подтягивая П.Н. (опускаясь на счет 1, поднимаясь на 2, 3 в конце - снижения).  
Тоже упражнение начиная с левой ноги.
3. Шаг в сторону с П.Н., подтягивая Л.Н., с опусканием и подъемом. Наклон на счет 2,3.  
Тоже упражнение начиная с левой ноги.

4. "Правый квадрат".
5. "Левый квадрат"
6. Перемены с правой и левой ноги по кругу ( партнерша спиной).
7. То же парами в учебном положении (с соединением двух рук).
8. То же парами в танцевальной позиции.
9. "Большой правый квадрат" начиная с П.Н. (то же, что в упражнении 4, но добавляя поворот на 1/4 вправо на каждом такте).
10. "Большой левый квадрат" начиная с Л.Н. ( то же, что в упражнении 5, но добавляя поворот на 1/4 влево на каждом такте).
11. "Правый развернутый квадрат" (первая половина правого поворота с поворотом на 3/8, заканчивая второй половиной с поворотом на 1/8). Всего 1/2 поворота.
12. "Левый развернутый квадрат" ( то же, что в упражнении 11, но используя левый поворот).
13. "Правый развернутый квадрат назад" (то же, что в упражнении 11, начиная назад).
14. "Левый развернутый квадрат" ( то же, что в упражнении 13, но используя левый поворот).

#### Для "Самбы"

1. Небольшие приседания на первом и втором ударах, после подъема на счет "И" ноги вместе.
2. Основное движение с П.Н. и с Л.Н. ( ритм 1 а 2).
3. "Виск" направо и налево.
4. Ход на месте с правой и с левой ноги.
5. Ход самбы по одному.
6. "Поступательное ботафого" лицом и спиной .
7. "Вольта" направо и налево ( без поворота и с поворотом).
8. "Левый квадрат".
9. "Большой левый квадрат".
10. "Развернутый левый квадрат" с закрепчиванием.

#### Для "Ча-ча-ча"

1. Перенос веса с ноги на ногу, выгибая колено назад (левая нога вперед), делая тазом восьмерку.
2. "Тайм степ"(открытое шассе налево, направо).
3. Основное движение без поворота и с поворотом влево.

4. "Чек". (повороты влево из открытой променадной позиции в правую боковую позицию и вправо из обратной открытой променадной позиции в левую боковую позицию).
5. "Рука в руке" (1/4 поворота налево и направо с шагом назад).
6. Полный поворот направо и налево.

Для "Джайва".

1. "Открытое шассе" направо и налево ( основное движение на месте).
2. "Открытое шассе" вперед и назад ( шаг Л.Н. назад, перенос веса и шассе вперед; шаг П.Н. вперед, перенос веса и шассе назад).
3. Два шассе вперед - два шассе назад.
4. Шаг П.Н. назад, шассе вперед с поворотом на 1/2 влево, шаг Л.Н. назад, шассе вперед с поворотом на 1/2 вправо (для партнерши).

### 3. Бальный танец

#### Теоретическая подготовка

- "Что такое танцы !?"
- История появления танца.
- Танцы отечественные, европейские, латиноамериканские.
- История каждого изучаемого танца, его принадлежность к Европейской или Латиноамериканской программе (Медленный вальс, Ча-ча-ча, Самба).
- Принцип движения изучаемого танца.
- Логика поворотов вправо-влево
- Музыкально-ритмические особенности изучаемых танцев.

#### Практическая подготовка

##### 1. Полька

Постановка корпуса, позиции рук и ног в польке. Постановка в пары.

##### Содержание

- подскоки, техника исполнения
- шаг польки вперед
- шаг польки назад
- притопы (одинарный, двойной, тройной)
- техника исполнения галопа
- боковой галоп
- различные виды хлопков (одинарные, двойные, тройные)
- простейшая круговая полька «Хочу, не хочу»
- движения "ковырялочка", простая «ковырялочка», вперед, в сторону
- «ковырялочка» с подскоком
- круговая полька "Смени пару"
- линейная полька с хлопками

Развивающие танцы - "Стирка", "Слоненок", "Вару-вару", "Диско" и другие танцы по выбору педагога.

Музыкально-ритмические упражнения изучаемых танцев.

## Медленный вальс:

1. Особенности техники Медленного вальса
2. Изучение фигур:
  - закрытые перемены (справа налево, слева направо)
  - правый поворот
  - левый поворот
3. Варианты композиций.

## Самба:

1. Особенности техники "Самбы"
2. Изучение фигур:
  - основное движение (правое и левое)
  - виски влево и вправо
3. Варианты композиций.

## Ча-ча-ча:

1. Особенности техники "ча-ча-ча"
2. Изучение фигур:
  - основное движение
  - чек (Нью-Йорк) из открытой променадной позиции
  - чек (Нью-Йорк) из открытой обратной променадной позиции
  - тайм-степ
3. Варианты композиций.

## **Контроль и диагностика результатов**

### **Врачебный контроль**

Основными задачами медицинского обследования является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только со справками врача. В течение учебного года обучающиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе подготовки медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей и контролировать переносимость тренировочных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

### **Педагогический контроль**

Чтобы раскрыть сильные и слабые стороны подготовленности спортсмена, надо увидеть уровни различных её компонентов. Это можно получить с помощью контрольных упражнений и тестов. Важно проводить эти измерения всегда в одни и те же часы, поскольку уровень работоспособности на протяжении дня заметно меняется.

### **Текущий контроль**

Проводится в течение текущего учебного года.

**Цель:** определить степень освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Включается в себя выполнение контрольных упражнений.

**Итоговый контроль** – проводится в конце обучения по программе в форме сдачи обучающимися контрольных упражнений.

**Цель:** определить уровень освоения обучающимися всей образовательной программы.

Данные формы контроля позволяют сделать выводы, проанализировать и скорректировать при необходимости используемые методики и само построение учебного процесса.



В данной программе предлагаются следующие критерии:

1. критерии оценки музыкальных способностей
2. критерии оценки освоения изученных элементов спортивных бальных танцев

### ***Оценка музыкальных способностей***

Для проверки природных музыкальных данных (ритмичности, музыкальности) предлагается прослушать и повторить (прохлопать) три ритмических рисунка различной сложности.

Оценивается также способность двигаться в соответствии с характером музыки, слышать сильную музыкальную долю, начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и окончанием музыкальной фразы.

### ***Оценка освоения изученных элементов спортивных бальных танцев***

Предлагается исполнить основные фигуры спортивных танцев в зависимости от уровня подготовки и возраста ребенка, а также композиции изученных танцев. Оценивается музыкальность и техническая грамотность исполнения танцевальной фигуры или композиции.

Для сопоставимости результатов рекомендуется использовать единую 10-бальную систему оценки каждого вида подготовки.

См. Приложение 1 (Диагностический инструментарий).

№	Наименование	Кол-во баллов
1	Музыкальные способности	1-10
2	Основы спортивного бального танца	1-10
Итого:		2-20

№	Уровень	Кол-во баллов
1	Низкий уровень	1-8
2	Средний уровень	9-15
3	Высокий уровень	16-20

## Методическое обеспечение

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

### Основные задачи :

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающегося.
2. Формирование правильной осанки и грамотного выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических качеств).
4. Освоение подготовительных и базовых элементов, простейших упражнений.
5. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
6. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям бальными танцами, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
7. Участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях, контрольных уроках.

### Принципы подготовки

Успешное решение задач в образовательном процессе возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. Общепедагогические принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и прогрессирования.
2. Спортивные: направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, комплексности, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок.
3. Методические:
  - опережающее развитие физических качеств по отношению к специальной подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;
  - соразмерности - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать физическую и специальную подготовку;

- избыточности - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные композиции большего количества трудных, оригинальных элементов;
- моделирования - широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- централизации - подготовка наиболее перспективных спортсменов на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

#### Материально-техническое оснащение занятий

- Специальный танцевальный зал с вентиляцией, специальным покрытием пола, хорошим освещением и необходимым температурным режимом. Основные помещения должны иметь естественное освещение.
  - Музыкальная аппаратура: (музыкальный центр или магнитофон, акустические колонки- 2 шт.).
  - CD-диски, флеш-накопители с музыкой (для музыкального сопровождения занятий).
- Музыка должна соответствовать возрасту обучающихся.

## Список литературы для педагога

1. Алекс Мур Пересмотренная техника европейских танцев. 10-е дополненное издание. – Лондон, 1970
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть, - М.,1985
3. Бекина С.И. Музыка и движение. - М.: Просвещение,1984
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- СПб: Лань,2000
5. Горбина Е.В. Михайлова м.А., Поем, играем, танцуем дома и в саду. - Ярославль: Академия развития,1998
6. Дени Г., Дассвиль Л. Все танцы. – Киев, 1988
7. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство,1981
8. Королева Э. Ранние формы танца.- Кишинев,1977
9. Конорова В. Методическое пособие по ритмике.- М.,1972
10. Кулагина М.Е. Художественное движение. - М., 1993
11. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец. – СПб.: УМЦ Аллегро,1993
12. Мельников В.М. Состояние некоторых перспектив развития основных направлений психологии спорта // Психол. Журнал № 3,1980
13. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена.- М., 1979
14. Пин Ю. Техника исполнения европейских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев,1996
15. Пин Ю. Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев,1996
16. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.,1972
17. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым, -М., 2000
18. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии. – М.: московский институт культуры,1976
19. Сильденкрайз М. Осознание через движение. – М., 1994
20. Тарасова Н.Б. Методика преподавания народно-сценического танца в самостоятельном хореографическом коллективе.- Л.: Высшая профсоюзная школа культуры,1988
21. Туганкова О.В. Методика преподавания в школе танцев. – Л.:ВПШ Культуры,1988
22. Фадеева С.Л. Методика преподавания классического танца в самостоятельном хореографическом коллективе.- Л.: Высшая профсоюзная школа культуры,1988
23. Ханин Ю.А. Психология общения в спорте.- М., 1980

24. Уолтер Лэрд Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон, 1997
25. Уолтер Лэрд Техника исполнения латиноамериканских танцев. Дополнение – Лондон, Москва, 1998
26. [www. tancor.ru](http://www.tancor.ru)
27. [www. dance-teacher.ru](http://www. dance-teacher.ru)
28. [www. ProfiDance.ru](http://www. ProfiDance.ru)
29. [www. fdsarr.ru](http://www. fdsarr.ru)

### **Список литературы для обучающихся**

1. Алекс Мур Пересмотренная техника европейских танцев. 10-е дополненное издание. – Лондон, 1970
2. Пин Ю. Техника исполнения европейских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев, 1996
3. Пин Ю. Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев, 1996
4. Уолтер Лэрд Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон, 1997
5. Уолтер Лэрд Техника исполнения латиноамериканских танцев. Дополнение – Лондон, Москва, 1998