

ГБУ ДО «МОЛОДЕЖНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ КИТЕЖ ПЛЮС»

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
ГБУ ДО  
«Молодежный творческий Форум  
Китеж плюс»  
Протокол № 1  
От «30» 08 2016 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО  
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»  
Кендыш И.А.  
Приказ № 853-п  
от «01» 09 2016 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

**«БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»**

Возраст обучающихся 6-18 лет.  
Продолжительность обучения 3 года.

Автор-составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Блинов Евгений Фёдорович

Санкт-Петербург  
2016

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Бальные танцы» имеет художественную направленность.

Начать обучение дети могут в возрасте с 6 до 17 лет.

Искусство бального танца учит детей красоте и выразительности движения, формирует их тело, развивает физическую силу, выносливость, ловкость, пластичность. Благодаря систематическому образованию и воспитанию, обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального искусства бальной хореографии.

Бальный танец – это сложно-координационный вид хореографии (выносливость, укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, оздоровление организма в целом, формирование красивого, гармонично развитого тела). На современном этапе развития общества бальный танец является одним из самых востребованных видов спортивного искусства в нашей стране и во всем мире. Важность бальных танцев в формировании гармоничной личности ребенка, оздоровлении подрастающего поколения, его адаптации в современном обществе, отражена в популяризации этого вида спортивного искусства средствами телевизионной рекламы, в проведении массовых соревнований и конкурсов по бальным танцам на различных уровнях и различных рангов (городские конкурсы, российские соревнования, международные соревнования).

Основой уроков бального танца является программа, которая предусматривает систематическое и последовательное обучение, развитие и воспитание обучающихся.

Педагог, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению уроков, учитывая возрастные, физические возможности обучающихся, а также их творческие способности, руководствуясь целью научить ребенка двигаться свободно в соответствии с предлагаемой музыкой, развивая физические качества, и раскрыть его творческий потенциал в танцах.

Практические задачи уроков бального танца:

- научить грамотно и выразительно исполнять бальные танцы по программе,
- гармонично развивать танцевальные, музыкально-двигательные, художественно-творческие способности, физические качества,
- расширять художественные интересы,
- воспитывать культуру поведения и общения,
- развивать кругозор и познавательную активность обучающихся.

Обучающиеся за время обучения должны получить представление о том, что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация.

Первостепенное значение для эстетического воспитания имеет музыка, которую слушают обучающиеся на уроке. К музыкальному сопровождению надо предъявлять самые высокие требования и учить этому воспитанников. Музыка должна быть эмоциональной, выразительной, точно передавать характер движения, ритм и темп. Педагог должен помнить, что при плохом музыкальном сопровождении не может быть ни успешного обучения, ни хорошего исполнения. Танцевальная музыка должна быть доступной и художественной.

В данной программе особое внимание уделено эффективности учебного процесса и выбору репертуара в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовки творческими способностями.

**Цель программы** – научить ребенка грамотно и выразительно исполнять бальные танцы, входящие в программу обучения.

### Задачи

#### **1. Обучающие:**

- дать начальные знания по истории бальных танцев;
- дать специальные знания для исполнения бальных танцев;
- научить элементам танцевальных композиций;

- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- научить взаимодействию в паре.
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями;

## **2. Развивающие:**

- сформировать правильную красивую осанку;
- развить музыкально-двигательные навыки;
- развить чувство ритма;
- развить физические качества: выносливость, скорость, координацию.

## **3. Воспитательные:**

- привить трудолюбие;
- воспитать любовь к музыке;
- воспитать исполнительскую культуру

Отличительной особенностью является то, что программа отражает взаимодействие различных видов деятельности - спорта и искусства: танцевального спортивно-технического мастерства, специальной физической подготовки, координационных способностей с одной стороны и музыкально-ритмической подготовки с другой.

Для реализации программы группы комплектуются с учетом возрастных особенностей.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1 год обучения – 2 часа 2 раза в неделю (144 часа в год).

1 год обучения – 3 часа 2 раза в неделю или 2 часа 3 раза в неделю (216 часов в год).

2 год обучения - 3 часа 2 раза в неделю или 2 часа 3 раза в неделю (216 часов в год).

2 год обучения - 3 часа 2 раза и 2 часа 1 раз в неделю или 4 раза в неделю по 2 часа (288 часов в год).

3 год обучения - 3 часа 2 раза в неделю или 2 часа 3 раза в неделю (216 часов в год).

3 год обучения - 3 часа 2 раза и 2 часа 1 раз в неделю или 4 раза в неделю по 2 часа (288 часов в год).

Академический час равен 45 минутам.

### **Списочный состав групп**

1 год обучения – не менее 16 человек

2 год обучения – не менее 12 человек

3 год обучения – не менее 10 человек.

## **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ЗАНЯТИЙ**

В работе с учащимися используются наглядные, словесные и практические методы.

### **Наглядные:**

- показ и исполнение педагогом,
- лидирующий показ (показ лидера в группе, следование за лидером),
- посещение, просмотр рекомендуемых соревнований с последующим обсуждением в группе,
- комментированный показ.

### **Словесные:**

- устное изложение учебного материала в форме объяснения,
- ознакомительные лекции по истории бальных танцев,
- обсуждение и анализ выступлений воспитанников в группе на занятиях, перед родителями, на соревнованиях.
- беседы о здоровом образе жизни, культуре поведения, артистической подаче на соревнованиях, о правильном подходе к тренировочному процессу.

### **Практические:**

- упражнения на развитие специальных технических танцевальных навыков, музыкально-ритмических навыков, координации, гибкости, выносливости и т.д.

- разучивание танцевальных элементов, фигур, композиций,
  - игровой метод,
  - соревновательный метод.
  - объяснительно-иллюстративный,
  - репродуктивный исследовательский, метод самостоятельной творческой работы.
- По формам организации деятельности обучающихся, занятия разделяются на групповые и индивидуально-групповые.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Ожидаемые результаты после первого года обучения***

В результате освоения программы первого года обучения воспитанник **должен знать:**

программные танцы 1 ступени начинающих танцоров,  
 программные элементы, фигуры танцоров 1 ступени,  
 специальные технические термины и определения, необходимые для исполнения танцев: полька, ча-ча-ча, медленный вальс (позиции рук, ног, снижение, подъем, приставка, позиции корпуса, счет, ритм, «мягкие ноги», поворот и т.д.),  
 музыкальные ритмы для танцев 1 ступени обучения (деление на такты, акцентированный удар, основной ритм каждого танца),  
 специальный тренаж (специальный комплекс упражнений для улучшения осанки, специальный комплекс на укрепление мышц ног, спины, пресса, рук, упражнения на растяжку),  
 правила поведения на конкурсных соревнованиях;

#### ***должен уметь:***

исполнять программные танцы 1 ступени (берлинская полька, ча-ча-ча, медленный вальс),  
 исполнять фигуры 1 ступени мастерства,  
 удерживать красивую осанку, правильное положение рук (как в паре, так и соло),  
 правильно снижаться и подниматься,  
 правильно воспроизводить музыкальный ритм,  
 придерживаться правил поведения на соревнованиях.

### ***Ожидаемые результаты после второго года обучения***

В результате освоения программы второго года обучения воспитанник **должен знать:**

программные танцы 2 и 3 ступени мастерства,  
 программные элементы, фигуры танцев 2 и 3 ступени мастерства,  
 специальные технические термины для уровня исполнительского мастерства 2 и 3 ступени (ча-ча-ча, медленный вальс, самба, квикстеп),  
 музыкальные ритмы для танцев 2 и 3 ступени (деление на такты, акцентированный удар, основной ритм каждого танца),  
 специальный тренаж (комплекс упражнений для укрепления и эластичности опорно-двигательного аппарата);

#### ***должен уметь:***

грамотно исполнять технические требования для фигур 2 и 3 ступени исполнительского мастерства,  
 исполнять композиции танцев 2 и 3 ступени,  
 удерживать правильную форму пары в танцах 2 и 3 ступени (стойка, контакт, позицию променада, позиции рук, ног и т.д.),  
 выделять основные счета танца, главные удары, выдерживать тайминг;  
 выполнять специальный тренаж

## ***Ожидаемые результаты после третьего года обучения***

В результате освоения программы третьего года обучения воспитанник

### ***должен знать:***

программные танцы 4 ступени,  
построение композиций программных танцев 4 ступени исполнительского мастерства,  
технические требования, предъявляемые к исполнению фигур и характеру танцев 4 ступени исполнительского мастерства,  
основные требования взаимодействия в паре, принципы ведения в паре,  
музыкальные характеристики танцев 4 ступени исполнительского мастерства,  
специальный тренаж для опорно-двигательного аппарата, для развития координации, гибкости;

### ***должен уметь:***

применять теоретические знания для исполнения творческих заданий,  
применять знания принципов взаимодействия в паре, знания музыкальных характеристик танцевальных мелодий, использовать физическую подготовку тела для создания энергичного, ритмичного, художественно выразительного танца.

Программа позволяет:

развивать танцевальные способности обучающихся;  
развивать музыкально-двигательные способности;  
развивать художественно-творческие способности;  
развивать все виды координации: нервной, мышечной, двигательной и музыкально-ритмической,  
воспитывать нравственно-волевые качества: трудолюбие, настойчивость и упорство, выдержку в достижении цели,  
укрепить опорно-двигательный аппарат, повысить силу и выносливость организма,  
воспитать уважительное отношение к людям,  
формировать уверенность в себе и своих силах.

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Формами подведения итогов являются: контрольное занятие, открытое занятие, тестирование, опрос, отзыв, выступление, самоанализ, коллективный анализ, игра-испытание, оценка жюри, оценка зрителей.

Программа предполагает входную, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся для всех годов обучения.

Входной контроль осуществляется в сентябре месяце и направлен на диагностику начального уровня обучающихся.

Промежуточный контроль осуществляется в течение года и позволяет выявить уровень освоения разделов и тем образовательной программы.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года и направлен на выявление освоения разделов программы за год или за весь срок обучения.

***Способы проверки ожидаемого результата:*** показательные выступления в форме открытого урока, зачетные выступления на соревнованиях, опрос.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 год обучения.

№	Тема.	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Набор групп	8(6)		10
2.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	4(4)	4(4)	0
3.	Элементы музыкальной грамоты	38(26)	18(11)	20(15)
4.	Общефизическая подготовка	52(36)	8(5)	44(31)
5.	Программные танцы	52(36)	13(8)	39(28)
6.	Работа над репертуаром	629(36)	189(12)	44(24)
	Всего часов	216(144)	61(40)	155(104)

### 2 год обучения.

№	Тема.	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Организационные вопросы.	2(2)	2(2)	0
2.	Элементы музыкальной грамоты	16 (24)	6 (8)	10 (16)
3.	Общефизическая подготовка	42 (54)	6 (8)	36 (46)
4.	Стандартные спортивные танцы	50 (68)	20 (27)	30 (41)
5.	Латиноамериканские танцы.	50 (68)	20 (27)	30 (41)
6.	Работа над репертуаром	56 (72)	12 (18)	44 (54)
	Всего часов	216 (288)	66(90)	150 (198)

### 3 год обучения.

№	Тема.	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Организационные вопросы.	2(2)	2(2)	0
2.	Элементы музыкальной грамоты.	18(16)	8(6)	10
3.	Общефизическая подготовка	54(42)	8(6)	46
4.	Стандартные спортивные танцы	68(50)	24(20)	44
5.	Латиноамериканские танцы.	68(50)	24(20)	44
6.	Работа над репертуаром	78(56)	18(12)	60
	Всего часов	288(216)	84(66)	204(150)

## СОДЕРЖАНИЕ

Программа дается по годам обучения. На каждый год обучения предлагается определённый минимум умений, навыков и сведений по бальной хореографии. Кроме того, программа разделена и на отдельные тематические разделы, но в связи со спецификой уроков, границы тем сглаживаются. То есть, на одном уроке могут изучаться элементы современного, стандартного или латиноамериканского танца. Педагог выстраивает урок таким образом, чтобы не нарушать целостность педагогического процесса, учитывая тренировочные цели, задачи

эстетического воспитания и конкретные перспективы в развитии творческих способностей обучающихся.

Материал программы делится на несколько разделов:

1. Введение в предмет. Инструктаж по охране труда.
2. Элементы музыкальной грамоты
3. Общефизическая подготовка
4. Стандартные танцы
5. Латиноамериканские танцы
6. Работа над репертуаром.

### ***Первый год обучения***

1. Набор групп

2. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Знакомство с образовательной программой. Предмет занятий. Основные требования к учебной форме и конкурсным костюмам и обуви.

3. Элементы музыкальной грамоты.

Рассматривается характер музыки (веселая, спокойная, грустная), темп (медленный, умеренный, быстрый), строение музыкального произведения (вступление, части произведения). Ритмические упражнения с музыкальным заданием.

Движения в различных темпах музыки. Игровые формы различных заданий.

Построение музыкального произведения (вступление, части произведения). Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Движения в различных темпах музыки. Игровые формы различных заданий. Ритмические упражнения на шагах, хлопках.

4. Общефизическая подготовка.

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.

5. Программные танцы:

Изучение «Медленного вальса». Особенности техники «Медленного вальса». Изучение и правильное выполнение шага (каблук, носок), подъемов и снижений, правильное исполнение направлений внутреннего и наружного поворота в паре, постановка корпуса, рук, позиции в ногах, стойка в паре.

Изучение «Берлинской польки». Танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцах, бег с высоко поднятыми коленями. Особенности шага польки, техника в стопе, постановка корпуса, рук, позиция ног. Приставки, подскоки, прыжки на приставных шагах.

Изучение танца «Ча-ча-ча». Правильная осанка, основные позиции рук и ног в танце. Особенности техники танца. Приставные шаги, разучивание и отработка синкопированных шагов. Работа стопы и колена, перенос веса с ноги на ногу. Изучение поворотов «спот-поворот», «алемана». Выделение в основном движении акцентированных счетов.

7. Работа над репертуаром.

Постановка, разучивание, отработка фигур и композиций:

«Берлинская полька»

«Медленный вальс»

«Ча-Ча-ча»

## ***Второй год обучения***

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Организационные вопросы. Знакомство с образовательной программой. Правила по костюмам и фигурам.

### 2. Элементы музыкальной грамоты.

Изучение специальных музыкальных терминов (основные счеты, синкопированные счеты, главные удары, тайминг, построение). Ритмические упражнения на выделение основных счетов, определение синкопированных счетов, удержания тайминга. Творческие задания, соревновательный, игровой метод.

### 3. Общефизическая подготовка.

Разучивание комплекса для стандартных танцев, разучивание комплекса для латиноамериканских танцев. Упражнения на укрепление, растяжку мышечного аппарата, упражнения на выносливость и скорость с использованием спортивного инвентаря. Повторение классического тренажа.

### 4. Стандартные танцы.

«Медленный вальс»

«Квикстеп»

Повторение изученного материала. Особенности техники исполнения.

Знакомство и изучение танца. Позиция в паре, «форма пары», баланс танцора, баланс пары, противход. Техника основного шага. Творческие, игровые задания на изучение и отработка техники работы стопы, коленей, сторон корпуса, понятие центра корпуса.

### 5. Латиноамериканские танцы.

Повторение изученного материала. Особенности техники исполнения.

«Самба»

«Ча-ча-ча»

Особенности музыкального построения произведения, особенности музыкального ритма танцев. Анализ музыкального сопровождения танца «Самба». Тайминг. Разучивание и отработка техники основного шага танца «Самба». Основные технические требования к исполнению фигур лок-степа вперед, лок-степа назад, три ча-ча-ча. Координационно усложненные фигуры, смена мест в паре.

### 6. Работа над репертуаром.

Постановка, разучивание и отработка конкурсных композиций.

«Медленный вальс»

«Квикстеп»

«Самба»

«Ча-Ча-ча»

## ***Третий год обучения***

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Организационные вопросы. Знакомство с образовательной программой.

### 2. Элементы музыкальной грамоты.

Особенности ритмов изучаемых танцев. Характерные особенности мелодии, ритма и темпа музыки. Музыкальные характеристики танца (музыкальные акценты, музыкальные фразы, темп, конкурсная продолжительность музыки, смещение акцента, соответствие характера музыки исполнению, и т.д.) Творческие задания. Мини конкурсы, игровые элементы.

### 3. Общефизическая подготовка.



Разучивается специальный усложненный тренаж для ST и LA (упражнения на развитие пластичности, координации) Творческие задания по составлению индивидуального комплекса, лучший показ.

#### 4. Стандартные танцы.

Повторение изученного материала. Особенности техники исполнения. Изучение новых фигур.

«Медленный вальс»

«Квикстеп»

Знакомство и изучение танца «Венский вальс». Техника исполнения. Особенности музыкального ритма. Разучивание и отработка технических требований к исполнению направления шагов в фигурах программных танцев. Удержание контакта в паре, стойка. Движение центром. Раскладывание, разучивание каждого шага в фигурах по степени переноса веса, правильная работа стопы.

#### 5. Латиноамериканские танцы.

Повторение изученного материала. Особенности техники исполнения. Изучение новых фигур на выбор педагога в соответствии с перечнем фигур, допустимых к исполнению.

«Самба»

«Ча-Ча-Ча»

«Джайв»

Знакомство и изучение танца «Джайв»

Особенности музыкального построения произведения, особенности музыкального ритма. Анализ музыкального сопровождения танца. Особенности техники исполнения основных фигур. Изучение фигур: звено, шассе, поворот, раскрытие, бамп, смена рук за спиной, стой -иди, американский спин поворот.

#### 6. Работа над репертуаром.

Постановка, разучивание и отработка конкурсных композиций.

«Квикстеп»

«Венский вальс»

«Самба»

«Ча-Ча-ча»

«Джав»

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### ***Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса***

В работе с учащимися используются наглядные, словесные и практические методы.

##### *Наглядные:*

- иллюстративный показ педагогом нового материала (танцевальные элементы, фигуры, композиции и т.д.)
- лидирующий показ (показ лидера в группе, следование за лидером),
- просмотр новейшей видео- информации.

##### *Словесные:*

- рассказ и объяснение педагогом учебного материала,
- ознакомительные лекции по истории спортивных танцев,
- обсуждение и анализ танцевальных заданий.
- беседы и свободный обмен мнениями о танцевальном мастерстве, физической подготовке, музыкально-ритмическом исполнении лучших танцоров современности.
- беседы о здоровом образе жизни, культуре поведения, артистической подаче на соревнованиях,

##### *Практические:*

- упражнения на развитие гибкости, выносливости, скорости, специальных технических танцевальных навыков, музыкально-ритмических навыков и т.д.
- разучивание танцевальных элементов, фигур, композиций,

- повторный метод (многократное повторение упражнения, задания,)
- эвристический (частично-поисковый),
- игровой метод,
- соревновательный метод.

## ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ И ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

### 1 год обучения

<i>N</i>	<i>Тема</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
1	Вводное занятие Инструктаж по охране труда .Организационные вопросы	Беседа.	
2	Элементы музыкальной грамоты	Лекция. Беседа. Игровые формы.	Опрос, мини конкурс
3	Общефизическая подготовка	Лидирующий показ, Повторные упражнения,	зачет
4	Программные танцы	Объяснение, лидирующий показ, игровые элементы, мини соревнование, просмотр видео уроков, посещение конкурсов, обсуждение анализ ошибок	Открытый урок, соревнования.
5	Работа над репертуаром	Иллюстрированный показ, Повторное упражнение, творческая лаборатория.	Соревнования, открытый урок

### 2 год обучения

<i>N</i>	<i>Разделы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
1	. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда Организационные вопросы	Беседа.	
2	Элементы музыкальной грамоты	Мини-лекция. Беседа. Рольевые музыкальные игры.	Опрос, мини конкурсы
3	Общефизическая подготовка	Лидирующий показ, Повторные упражнения,	Мини- соревнования, Творческие домашние задания.
4	Стандартные танцы	Мини-лекция, повторное упражнение, рольевые игры, просмотр видео, обсуждение,	Соревнования, беседа.
5	Латиноамериканские танцы	Мини лекция, повторное упражнение, Имитационные игры-танцы	Соревнования, беседа,
6	Работа над репертуаром	Мини лекция, имитационные игры, повторные упражнения, творческая лаборатория.	Зачет выполненных работ по разделу

### 3 год обучения

<i>N</i>	<i>Разделы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
1	. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда Организационные вопросы	Информационно-организационная беседа, мини-лекция.	
2	Элементы музыкальной грамоты	Мини лекция, беседа, дискуссионный клуб.	Творческое задание
3	Общефизическая подготовка	Лидирующий показ, повторные упражнения	Соревнование
4	Стандартные танцы	Мини лекция, творческая лаборатория, повторные упражнения, просмотр видео, дискуссионный клуб.	Соревнование, творческое задание,
5	Латиноамериканские танцы	Мини-лекция, творческая лаборатория, повторные упражнения, просмотр видео, дискуссионный клуб.	Соревнования, творческое задание.
6	Работа над репертуаром	Творческая лаборатория, ролевые игры, повторные упражнения.	Соревнование

### Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации данной программы необходимо наличие следующего оборудования, пособий и оснастки:

- танцевальный зал с паркетным покрытием, оснащенный зеркальной стенкой;
- помещение для педагога;
- раздевалки для детей;
- аудио аппаратура высокого класса;
- фонотека разнообразных музыкальных записей;
- видеозаписи учебных семинаров и конкурсов;
- учебная литература;
- схемы шагов обоих партнеров.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Боголюбская М. С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных коллективах. М. 1982.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Респек. Санкт-Петербург 1996 г
3. Франио Г. Лифшиц И. Методическое пособие по ритмике. М. 1987 г.
4. Туганкова А.В. Методика преподавания в школе танцев. Л ВПШК 1988 г.
5. Говард Г. Техника европейских танцев М. Артис. 2003 г.
6. Лаэрд У. Техника латиноамериканских танцев М Артис. 2003г.
7. Еремина М. Роман с танцем. СПб. ООО Созвездие . 1998 г.
8. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Ленинград. Искусство 1980.
9. Современный бальный танец. Ред. В.М. Стриганова, В.И. Уральская, М. Просвещение 1978
10. Плахотина Ю. Методика преподавания спортивного бального танца. М «Здоровье, спорт, культура» 2007 г.
11. Филатов С.В. От образного слова – к выразительности движения, М., 1993

- 12.Методика обучения танцевальным упражнениям методические рекомендации. Терехина Р.Н., Белова Н.А. НГУФК СиЗ им. П.Ф.Лесгафта кафедра гимнастики СПб.1991 г. - 37
- 13.Роговик Л.С. Танцевально-психомоторный тренинг, теория и практика – СПб; Речь, 2010.- 253 с
14. Алякринская М. Бальный танец в современной европейской культуре Ташкент, АН РУз, изд.Фан, 2007 г. – 160 с.
15. Боа Ким Формирование балетной осанки Методические рекомендации. СПб, 2013
- 16.П.А.Силкин Хореография Рекомендации по отбору детей и педагогические приёмы развития данных. СПб, 2013

## **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ**

- 1.Пасютинская В. Волшебный мир танца. М., Просвещение 1985 г.
- 2.Черемнова Е.Ю. Танцетерапия танцевально-оздоровительные методики для детей,Ростов на/Д, Феникс, 2008г. – 121с.
- 3.Андреева Ю., Танцетерапия. – СПб.: Издательство «ДИЛЯ» 2005 г. – 256 с.
4. Алякринская М. Бальный танец в современной европейской культуре Ташкент, АН РУз, изд.Фан, 2007 г. – 160 с.
- 5.О.Котловая Русская мечта. СПб, Любавич, 2013