

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»
Индустриального района

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 4
от 28.08.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮЦ»
_____М.И. Круглова
Приказ № 288-осн от 28.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
художественной направленности
Эстрадно-балетный танец
вокально-хореографической студии «Импульс»

возраст обучающихся - 10-15 лет
срок реализации – 3 года

Автор-составитель:
Дедова Валерия Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Барнаул, 2025

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Календарный учебный график.....	7
3. Учебный план 1-го года обучения.....	8
4. Учебный план 2-го года обучения.....	11
5. Учебный план 3-го года обучения.....	14
6. Методическое обеспечение	17
7. Список литературы	21

Пояснительная записка

Программа имеет художественную направленность, способствует выявлению и развитию интересов ребенка, его творческих возможностей и личного потенциала. Предназначена для детей в возрасте 10-15 лет. Срок реализации - 3 года. Вид программы – модифицированная. По форме содержания – комплексная. Форма обучения – очная. Форма занятий – групповая. Язык обучения – русский.

Основной формой обучения являются групповые занятия. Индивидуальные занятия проводятся по основным разделам учебного плана:

- для отстающих детей - с целью повышения их танцевального мастерства
- для преуспевающих детей - с целью усиленной подготовки к турнирам

Программа рассчитана на обучение детей бальной хореографии с учетом полипредметности преподавания хореографических дисциплин (т.е. изучение классической и современной хореографии), а также подготовку детей к выступлениям на конкурсах, фестивалях и соревнованиях.

Возрастные категории учащихся:

- ✓ Дети 2 - 10 – 11 лет
- ✓ Юниоры 1 - 12 – 13 лет
- ✓ Юниоры 2 - 14 – 15 лет

Учебный процесс сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Умению слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее звучания – всему этому учит танец. Непосредственная связь балльных танцев с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны усвоить понятия “ритм”, “счет”, “размер” и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Танец помогает решать еще одну из важнейших задач педагогики – обучение детей социальному опыту. В процессе занятий танцами появляются яркие примеры для подражания, намечаются ориентиры поведения и развития характера.

Спортивные балльные танцы делятся на две программы:

- ✓ Европейская программа (Медленный вальс, Венский вальс, Танго, Фокстрот и Квикстеп)
- ✓ Латиноамериканская программа (Ча-ча-ча, Самба, Румба, Пасадобль и Джайв).

Наряду с европейскими и латиноамериканскими программами, она включает в себя также отечественный, историко-бытовой, детские массовые танцы, а также классический и современный танец.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Танцы оказывают большое влияние на формирование внутренней культуры ребенка. И поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия танцами развивает чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их

интересами. Занятия бальным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между детьми, предполагают джентльменское отношение мальчиков к девочкам, обоюдное уважение партнеров, что в дальнейшем должно помочь им в личной и общественной жизни.

Занятия бальными танцами формируют у детей грациозность движений, соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, дают значительную физическую нагрузку, способствующую формированию мышечного корсета, вырабатывают собранность, трудолюбие, элегантность. Эти качества имеют большое значение в системе воспитания ребенка и формирования гармонично развитой личности.

Спортивный бальный танец исполняется в паре. Отсюда вся сложность и прелесть ролевого взаимоотношения «кавалера» и «дамы». Дети, танцующие в парах, учатся помогать друг другу, прислушиваться к мнению партнера, находить совместные решения, улаживать неизбежные разногласия и даже конфликты мирным путём, овладевают культурой общения.

Содержание программы дает возможность ученикам на собственной практике, сопоставляя, сравнивая и осмысленно исполняя движения получить тот запас знаний, умений, навыков, которые помогут в дальнейшем самостоятельно разбираться в различных видах искусства, хореографии и критически верно оценивать танцы.

Цель программы:

Приобщение учащихся к основам бальных танцев через овладение техникой спортивных бальных танцев европейской и латиноамериканской программы

Задачи программы

Обучающие:

- ✓ Знакомить с историей развития спортивных бальных танцев, истории жизни знаменитых танцоров и тренеров прошлого и современности
- ✓ Формировать музыкально-ритмические навыки (научить различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой)
- ✓ Формировать навыки правильного и выразительного движения в танцах европейской и латиноамериканской программы (приёмы, шаги, связки)
- ✓ Учить взаимодействовать в паре

Развивающие:

- ✓ Формировать правильную красивую осанку
- ✓ Развивать физические качества: выносливость, гибкость, ловкость, координационные возможности, скоростные способности
- ✓ Развивать двигательные, координационные и музыкальные данные учащихся
- ✓ Развитие импровизаторских способностей
- ✓ Развивать зрительной и музыкальной памяти
- ✓ Развивать эмоционально-чувственную сферу ребёнка в проживании хореографических образов.

Воспитательные:

- ✓ Создать дружественную среду, условия для общения
- ✓ Привить учащимся культуру общения между собой в паре, в танце, с окружающими
- ✓ Воспитывать аккуратность и самостоятельность
- ✓ Формировать художественный вкус и эстетическое предпочтение в выборе имиджа пары;
- ✓ Воспитывать чувство коллективизма у учащихся посредством участия в массовых танцах (концертная деятельность, ансамбль)
- ✓ Воспитывать культуру поведения на сцене

- ✓ Воспитывать любовь к танцам, музыке

Учебно-воспитательный процесс в коллективе бального танца предполагает реальное воплощение следующих **принципов**:

Принцип целостности: предполагает формирование и развитие у детей и подростков не отдельных ценностных норм, а системы ценностей на основе принципа сохранения целостности системы.

Принцип психологической комфортности – предполагает снятие всех стрессообразующих факторов воспитательного процесса на основе реализации идей педагогики сотрудничества, создание в коллективе атмосферы товарищества, доброжелательного уважительного отношения к личности и индивидуальности каждого учащегося, признание за ним права на собственную точку зрения, позицию, развитие диалоговых форм общения.

Принцип природосообразности: педагогический процесс организуется как процесс, поддерживающий и укрепляющий здоровье воспитанников, способствующий созданию здорового образа жизни; направлен на самовоспитание, самообразование, самообучение воспитанников; строится соответственно возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников; опирается на зону ближайшего развития.

Принцип научности: отбор содержания программы в соответствии с современным уровнем развития общества; формирование умений наблюдать, анализировать, осуществлять синтез, обобщения, использовать индукцию и дедукцию; формировать умения и навыки самообразования.

Принцип систематичности и последовательности: доступность и привлекательность предлагаемой информации; использование внутриспредметных и межпредметных связей; осуществление постоянного контроля и объективной оценки результатов обучения и воспитания и др.

Принцип субъектности: учить воспитанников оценивать свои действия и предвидеть их последствия; формировать способность отстаивать свою нравственную и гражданскую позицию; учить противодействовать негативному внешнему влиянию.

Принцип творчества: означает максимальную ориентацию на творческое начало в воспитательном процессе, приобретение учащимися собственного опыта социальной активности, практической реализации социально-значимых проектов, созданных детьми.

Правовую основу программы составляют:

- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- ✓ Конвенция о правах ребёнка (вступила в силу для РФ 15.09.1990 г.)
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- ✓ Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- ✓ Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»
- ✓ Устав МБУ ДО «ДЮЦ» Индустриального района

Оценка эффективности программы

Эффективность работы по программе оценивается по сформированности теоретического багажа знаний, практических умений и навыков, сформированности духовно-нравственных качеств личности, высокому уровню мотивации учащихся к хореографическому творчеству, по уровню развития творческих способностей, по активности участия в конкурсах и фестивалях, массовых мероприятиях, по стилю работы и профессиональному самоопределению детей.

Формы подведения итогов

Критериями оценки уровней освоения программы являются требования, предъявляемые к учащимся каждого года обучения, и в соответствии с ними разработанные формы подведения итогов.

Контроль над усвоением программного материала осуществляется на открытых занятиях в каждом полугодии. Определяется не только умение аргументированно отвечать на поставленные вопросы, но также умение пользоваться при ответе специальной терминологией + практическая работа. Формами подведения итогов работы по теме, разделу, программе могут быть: отчётный концерт, открытое занятие, показ детских достижений, зачётная работа, взаимозачёт, тест, игра, рефлексия и др.

Календарный учебный график

Образовательная деятельность коллектива осуществляется в соответствии календарным учебным графиком МБУ ДО «ДЮЦ», который определяет:

Начало учебного года	08 сентября 2025
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность одного занятия	45 минут
Окончание учебного года	24 мая 2026

- регламент образовательного процесса:

- а) продолжительность учебной недели – 7 дней;
- б) Занятия проводятся в группе
- в) количество учебных часов в неделю на одну группу составляет 4 часа
- г) учебные занятия проводятся с перерывом в 10 минут для отдыха учащихся между занятиями.
- д) наполняемость учебных групп от 10 до 15 человек

Учебный план
1-го года обучения
Режим занятий 4 часа в неделю

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие	1	1	2	Беседа
2	Проучивание упражнений экзерсиса	0	2	2	Наблюдение
3	Классический танец, растяжка	1	5	6	показ
4	Современные направления хореографии	1	5	6	показ
5	Вариация танца Медленный вальс	0	6	6	Наблюдение
6	Вариация танца Ча-ча-ча	0	6	6	Наблюдение
7	Вариация танца Самба	1	9	10	Наблюдение, показ
8	Вариация танца Быстрый фокстрот	1	9	10	Наблюдение, показ
9	Вариация танца Джайв	1	9	10	Наблюдение, показ
10	Вариация танца Венский вальс	1	11	12	Наблюдение, показ
11	Вариация танца Румба	1	11	12	Наблюдение, показ
12	Вариация танца Танго	1	11	12	Наблюдение, показ
13	Латиноамериканский танец Пасадобль	1	13	14	Наблюдение, показ
14	Европейский танец Медленный Фокстрот	1	13	14	Наблюдение, показ
15	Репетиционно-постановочная работа	0	20	20	Наблюдение
16	Итоговое занятие	0	2	2	Отчетный концерт
	Всего	11	133	144	

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: План работы. Техника безопасности.

Практика: Разминка. Повторение пройденного материала.

2. Проучивание упражнений экзерсиса

Практика: Упражнения по кругу: ходьба, бег, прыжки, подскоки. Упражнения для головы и шеи: наклоны, повороты и вращения. Упражнения для плечевого пояса: движения вперёд-назад, вверх - вниз, вращения кистей, локтевых и плечевых суставов. Упражнения для корпуса: наклоны, смещения и круговые движения. Упражнения для тазобедренного сустава: движения бедер вперёд-назад, вправо-влево, вращения. Упражнения для ног: разнообразные прыжки на

месте, подъемы и снижения с использованием колен и ног. Усложняется темп и ритм исполнения упражнений. Повышается степень сложности координации. Исполнение некоторых упражнений в парах. Работа в группах. Увеличивается силовая нагрузка. Устраиваются соревнования по общей физической подготовке.

3. Классический танец, растяжка

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для стабилизации правильной осанки и развития подвижности в суставах ног: demi-plie, grand-plie. Упражнения для выработки устойчивости: battement tendu, battement jete, battement fondu, grand battement. Составляются более сложные соединения из этих движений. Исполнение мостика, свечки, корзиночки, лодочки на время.

4. Современные направления хореографии

Теория: Последовательность изучения и выполнения джазовых движений.

Практика: Использование джазовых упражнений для развития гибкости, пластичности, прыгучести. Развитие изоляции тела.

5. Вариация танца Медленный вальс

Практика: Проучивание фигур «Закрытый телемарк», «Открытый телемарк», «Крыло», «Поворотный локк вправо», «Наружный спин», «Левый фоллавей и слип пивот». Исполнение в парах. Составление учебных и конкурсных вариаций.

6. Вариация танца Ча-ча-ча

Практика: Проучивание фигур «Поворот под рукой влево и вправо», «Алемана», «Правый волчок», «Закрытый хип твист». Проучивание фигур «Поворот под рукой влево и вправо», «Алемана», «Правый волчок», «Закрытый хип твист».

7. Вариация танца Самба

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание фигур «Корта Джака», «Закрытые роки», «Открытые роки», «Коса», «Самба локи», «Бег из променада в контрпроменада», «Поворот на трех шагах». Отработка учебных и конкурсных вариаций

8. Вариация танца Быстрый фокстрот

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание фигур «Двойной обратный спин», «Бегущий правый поворот», «Четыре быстрых бегущих», «Ви 6», «Зигзак, лок назад и бегущее окончание», «Шесть быстрых бегущих», «Румба кросс». Отработка учебных и конкурсных вариаций.

9. Вариация танца Джайв

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание фигур «Стоп энд гоу», «Хлыст», «Хлыст троувэй», «Испанские руки», «Раскручивание», «Цыплячий ход», «Двойной хлыст». Исполнение фигур в парах. Отработка учебных и конкурсных вариаций

10. Вариация танца Венский вальс

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Повторение и закрепление «Правого поворота». Изучение работы стопы. Разбор степени поворота. Изучение фигуры «Левый поворот». Исполнение в парах.

11. Вариация танца Румба.

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма. Проучивание фигур «Кукарача», «Основное движение». Проучивание фигур «Открытый хип твист», «Хоккейная клюшка», «Раскрытие влево и вправо», «Фехтование», «Спот поворот», «Нью-Йорк», «Поворот на месте влево и вправо», «Скользящая дверца». Проучивание фигур «Плечо к плечу», «Рука к руке», «Веер»,

«Алемана», «Хоккейная клюшка», «Закрытый хип твист», «Открытый хип твист», «Спираль», «Локон». Исполнение фигур в парах. Составление учебных вариаций

12. Вариация танца Танго.

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма. Проучивание основного принципа движения в танце Танго. Проучивание фигур: «Звено», «Закрытие променада». Проучивание основных движений «Левый поворот», «Поступательный боковой шаг», «Поступательное звено», «Файв степ», «Фо степ». Проучивание основных фигур «Закрытый променад», «Открытое окончание», «Открытый променад», «Рок поворот», «Основной левый поворот», «Рок на ЛН», «Рок на ПН», «Правый твист поворот», «Правый променадный поворот». Исполнение в парах. Отработка учебных и конкурсных вариаций

13. Латиноамериканский танец Пасадобль

Теория: История танца. Знакомство с музыкой. Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма. Проучивание фигур «Апель», «Атака», «Восьмерка», «Разделение», «Испанская линия», «Испанские дробы», «Шестнадцать». Исполнение фигур в парах. Составление учебных вариаций

14. Европейский танец Медленный фокстрот

Теория: Изучение истории танца. Знакомство с музыкой. Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма. Проучивание основного принципа движения в танце Медленный фокстрот. «Перо шаг», «Тройной шаг», «Правый поворот», «Левый поворот», «Смена направлений», «Плетение» «Правый телемарк». Исполнение в парах. Составление учебных и конкурсных вариаций.

15. Репетиционно-постановочная работа

Практика: Постановка, отработка концертных номеров.

16. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов работы. Показ лучших номеров.

Ожидаемые результаты

По окончании пятого года обучения, учащиеся будут **знать:** Фигуры, истории и характеристики танцев Медленный вальс, Ча-ча-ча, Самба, Быстрый фокстрот, Джайв, Венский вальс, Румба, Танго, Пасадобль и Медленный фокстрот. Технику исполнения любого движения бальной хореографии, соответствующего возрасту учащегося. Структуру и ритмическую раскладку бального движения. Термины и методику изученных танцевальных движений. Положения рук и ног в паре и отдельно друг от друга, позы бального танца. Правила поведения на конкурсных соревнованиях. **Будут уметь:** Сочетать пройденные упражнения в несложные вариации. Исполнять движения, сохраняя танцевальную форму, соответствующую принципам Европейской и Латиноамериканской программ. Танцевать движения бальной хореографии не только самостоятельно, но и в паре, и ансамбле. Владеть сценическим пространством. Различать музыку Латиноамериканской и Европейской программ. Технично исполнять движения бальной хореографии. Сопоставлять, сравнивать и осмысленно исполнять движения бальной хореографии. Исполнять программные танцы (Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп, Танго, Фокстрот, Самба, Ча-ча-ча, Джайв, Румба, Пасадобль). Удерживать красивую осанку, правильное положение рук (как в паре, так и соло). Правильно снижаться и подниматься. Воспроизводить музыкальный ритм.

Учебный план
2-го года обучения
Режим занятий – 3 часа в неделю

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие	0.5	0.5	1	Беседа
2	Проучивание упражнений экзерсиса	0.5	3.5	4	Наблюдение
3	Классический танец, растяжка	1	5	6	показ
4	Современные направления хореографии	1	5	6	показ
5	Вариация танца Медленный вальс	0	6	6	Наблюдение
6	Вариация танца Ча-ча-ча	0	6	6	Наблюдение
7	Вариация танца Самба	1	5	6	Наблюдение, показ
8	Вариация танца Быстрый фокстрот	1	5	6	Наблюдение, показ
9	Вариация танца Джайв	1	5	6	Наблюдение, показ
10	Вариация танца Венский вальс	1	7	8	Наблюдение, показ
11	Вариация танца Румба	1	7	8	Наблюдение, показ
12	Вариация танца Танго	1	7	8	Наблюдение, показ
13	Латиноамериканский танец Пасадобль	1	7	8	Наблюдение, показ
14	Европейский танец Медленный Фокстрот	1	7	8	Наблюдение, показ
15	Репетиционно-постановочная работа	0	20	20	Наблюдение
16	Итоговое занятие	0	1	1	Отчетный концерт
	Всего	11	97	108	

Режим занятий 4 часа в неделю

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие	1	1	2	Беседа
2	Проучивание упражнений экзерсиса	0	2	2	Наблюдение
3	Классический танец, растяжка	1	5	6	показ
4	Современные направления хореографии	1	5	6	показ
5	Вариация танца Медленный вальс	0	6	6	Наблюдение
6	Вариация танца Ча-ча-ча	0	6	6	Наблюдение
7	Вариация танца Самба	1	9	10	Наблюдение, показ
8	Вариация танца Быстрый фокстрот	1	9	10	Наблюдение, показ
9	Вариация танца Джайв	1	9	10	Наблюдение, показ
10	Вариация танца Венский вальс	1	11	12	Наблюдение, показ

11	Вариация танца Румба	1	11	12	Наблюдение, показ
12	Вариация танца Танго	1	11	12	Наблюдение, показ
13	Латиноамериканский танец Пасадобль	1	13	14	Наблюдение, показ
14	Европейский танец Медленный Фокстрот	1	13	14	Наблюдение, показ
15	Репетиционно-постановочная работа	0	20	20	Наблюдение
16	Итоговое занятие	0	2	2	Отчетный концерт
	Всего	11	133	144	

Содержание программы

17. Вводное занятие

Теория: План работы. Техника безопасности.

Практика: Разминка. Повторение пройденного материала.

18. Проучивание упражнений экзерсиса

Практика: Упражнения по кругу: ходьба, бег, прыжки, подскоки. Упражнения для головы и шеи: наклоны, повороты и вращения. Упражнения для плечевого пояса: движения вперед-назад, вверх - вниз, вращения кистей, локтевых и плечевых суставов. Упражнения для корпуса: наклоны, смещения и круговые движения. Упражнения для тазобедренного сустава: движения бедер вперед-назад, вправо-влево, вращения. Упражнения для ног: разнообразные прыжки на месте, подъемы и снижения с использованием колен и ног. Усложняется темп и ритм исполнения упражнений. Повышается степень сложности координации. Исполнение некоторых упражнений в парах. Работа в группах. Увеличивается силовая нагрузка. Устраиваются соревнования по общей физической подготовке.

19. Классический танец, растяжка

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для стабилизации правильной осанки и развития подвижности в суставах ног: demi-plie, grand-plie. Упражнения для выработки устойчивости: battement tendu, battement jete, battement fondu, grand battement. Составляются более сложные соединения из этих движений. Исполнение мостика, свечки, корзиночки, лодочки на время.

20. Современные направления хореографии

Теория: Последовательность изучения и выполнения джазовых движений.

Практика: Использование джазовых упражнений для развития гибкости, пластичности, прыгучести. Развитие изоляции тела.

21. Вариация танца Медленный вальс

Практика: Проучивание фигур «Закрытый телемарк», «Открытый телемарк», «Крыло», «Поворотный локк вправо», «Наружный спин», «Левый фоллавей и слип пивот». Исполнение в парах. Составление учебных и конкурсных вариаций.

22. Вариация танца Ча-ча-ча

Практика: Проучивание фигур «Поворот под рукой влево и вправо», «Алемана», «Правый волчок», «Закрытый хип твист». Проучивание фигур «Поворот под рукой влево и вправо», «Алемана», «Правый волчок», «Закрытый хип твист».

23. Вариация танца Самба

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание фигур «Корта Джака», «Закрытые роки», «Открытые роки», «Коса»,

«Самба локи», «Бег из променада в контрпроменада», «Поворот на трех шагах». Отработка учебных и конкурсных вариаций

24. Вариация танца Быстрый фокстрот

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание фигур «Двойной обратный спин», «Бегущий правый поворот», «Четыре быстрых бегущих», «Ви 6», «Зигзак, лок назад и бегущее окончание», «Шесть быстрых бегущих», «Румба кросс». Отработка учебных и конкурсных вариаций.

25. Вариация танца Джайв

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание фигур «Стоп энд гоу», «Хлыст», «Хлыст троувэй», «Испанские руки», «Раскручивание», «Цыплячий ход», «Двойной хлыст». Исполнение фигур в парах. Отработка учебных и конкурсных вариаций

26. Вариация танца Венский вальс

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Повторение и закрепление «Правого поворота». Изучение работы стопы. Разбор степени поворота. Изучение фигуры «Левый поворот». Исполнение в парах.

27. Вариация танца Румба.

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма. Проучивание фигур «Кукарача», «Основное движение». Проучивание фигур «Открытый хип твист», «Хоккейная клюшка», «Раскрытие влево и вправо», «Фехтование», «Спот поворот», «Нью-Йорк», «Поворот на месте влево и вправо», «Скользящая дверца». Проучивание фигур «Плечо к плечу», «Рука к руке», «Веер», «Алемана», «Хоккейная клюшка», «Закрытый хип твист», «Открытый хип твист», «Спираль», «Локо». Исполнение фигур в парах. Составление учебных вариаций

28. Вариация танца Танго.

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма. Проучивание основного принципа движения в танце Танго. Проучивание фигур: «Звено», «Закрытие променада». Проучивание основных движений «Левый поворот», «Поступательный боковой шаг», «Поступательное звено», «Файв степ», «Фо степ». Проучивание основных фигур «Закрытый променада», «Открытое окончание», «Открытый променада», «Рок поворот», «Основной левый поворот», «Рок на ЛН», «Рок на ПН», «Правый твист поворот», «Правый променадный поворот». Исполнение в парах. Отработка учебных и конкурсных вариаций

29. Латиноамериканский танец Пасадобль

Теория: История танца. Знакомство с музыкой. Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма. Проучивание фигур «Апель», «Атака», «Восьмерка», «Разделение», «Испанская линия», «Испанские дроби», «Шестнадцать». Исполнение фигур в парах. Составление учебных вариаций

30. Европейский танец Медленный фокстрот

Теория: Изучение истории танца. Знакомство с музыкой. Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма. Проучивание основного принципа движения в танце Медленный фокстрот. «Перо шаг», «Тройной шаг», «Правый поворот», «Левый поворот», «Смена направлений», «Плетение» «Правый телемарк». Исполнение в парах. Составление учебных и конкурсных вариаций.

31. Репетиционно-постановочная работа

Практика: Постановка, отработка концертных номеров.

32. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов работы. Показ лучших номеров.

Ожидаемые результаты

По окончании пятого года обучения, учащиеся будут **знать:** Фигуры, истории и характеристики танцев Медленный вальс, Ча-ча-ча, Самба, Быстрый фокстрот, Джайв, Венский вальс, Румба, Танго, Пасадобль и Медленный фокстрот. Технику исполнения любого движения бальной хореографии, соответствующего возрасту учащегося. Структуру и ритмическую раскладку бального движения. Термины и методику изученных танцевальных движений. Положения рук и ног в паре и отдельно друг от друга, позы бального танца. Правила поведения на конкурсных соревнованиях. **Будут уметь:** Сочетать пройденные упражнения в несложные вариации. Исполнять движения, сохраняя танцевальную форму, соответствующую принципам Европейской и Латиноамериканской программ. Танцевать движения бальной хореографии не только самостоятельно, но и в паре, и ансамбле. Владеть сценическим пространством. Различать музыку Латиноамериканской и Европейской программ. Технично исполнять движения бальной хореографии. Сопоставлять, сравнивать и осмысленно исполнять движения бальной хореографии. Исполнять программные танцы (Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп, Танго, Фокстрот, Самба, Ча-ча-ча, Джайв, Румба, Пасадобль). Удерживать красивую осанку, правильное положение рук (как в паре, так и соло). Правильно снижаться и подниматься. Воспроизводить музыкальный ритм.

Учебный план

3-го года обучения

Режим занятий 4 часа в неделю

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие	1	1	2	Беседа
2	Проучивание упражнений экзерсиса	0	2	2	Наблюдение
3	Классический танец, растяжка	1	5	6	показ
4	Современные направления хореографии	1	5	6	показ
5	Вариация танца Медленный вальс	0	6	6	Наблюдение
6	Вариация танца Ча-ча-ча	0	6	6	Наблюдение
7	Вариация танца Самба	1	9	10	Наблюдение, показ
8	Вариация танца Быстрый фокстрот	1	9	10	Наблюдение, показ
9	Вариация танца Джайв	1	9	10	Наблюдение, показ
10	Вариация танца Венский вальс	1	11	12	Наблюдение, показ
11	Вариация танца Румба	1	11	12	Наблюдение, показ
12	Вариация танца Танго	1	11	12	Наблюдение,

					показ
13	Латиноамериканский танец Пасадобль	1	13	14	Наблюдение, показ
14	Европейский танец Медленный Фокстрот	1	13	14	Наблюдение, показ
15	Репетиционно-постановочная работа	0	20	20	Наблюдение
16	Итоговое занятие	0	2	2	Отчетный концерт
	Всего	11	133	144	

Содержание программы

33. Вводное занятие

Теория: План работы. Техника безопасности.

Практика: Разминка. Повторение пройденного материала.

34. Проучивание упражнений экзерсиса

Практика: Упражнения по кругу: ходьба, бег, прыжки, подскоки. Упражнения для головы и шеи: наклоны, повороты и вращения. Упражнения для плечевого пояса: движения вперед-назад, вверх - вниз, вращения кистей, локтевых и плечевых суставов. Упражнения для корпуса: наклоны, смещения и круговые движения. Упражнения для тазобедренного сустава: движения бедер вперед-назад, вправо-влево, вращения. Упражнения для ног: разнообразные прыжки на месте, подъемы и снижения с использованием колен и ног. Усложняется темп и ритм исполнения упражнений. Повышается степень сложности координации. Исполнение некоторых упражнений в парах. Работа в группах. Увеличивается силовая нагрузка. Устраиваются соревнования по общей физической подготовке.

35. Классический танец, растяжка

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для стабилизации правильной осанки и развития подвижности в суставах ног: demi-plie, grand-plie. Упражнения для выработки устойчивости: battement tendu, battement jete, battement fondu, grand battement. Составляются более сложные соединения из этих движений. Исполнение мостика, свечки, корзиночки, лодочки на время.

36. Современные направления хореографии

Теория: Последовательность изучения и выполнения джазовых движений.

Практика: Использование джазовых упражнений для развития гибкости, пластичности, прыгучести. Развитие изоляции тела.

37. Вариация танца Медленный вальс

Практика: Проучивание фигур «Закрытый телемарк», «Открытый телемарк», «Крыло», «Поворотный локк вправо», «Наружный спин», «Левый фоллавей и слип пивот». Исполнение в парах. Составление учебных и конкурсных вариаций.

38. Вариация танца Ча-ча-ча

Практика: Проучивание фигур «Поворот под рукой влево и вправо», «Алемана», «Правый волчок», «Закрытый хип твист». Проучивание фигур «Поворот под рукой влево и вправо», «Алемана», «Правый волчок», «Закрытый хип твист».

39. Вариация танца Самба

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание фигур «Корта Джака», «Закрытые роки», «Открытые роки», «Коса»,

«Самба локи», «Бег из променада в контрпроменада», «Поворот на трех шагах». Отработка учебных и конкурсных вариаций

40. Вариация танца Быстрый фокстрот

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание фигур «Двойной обратный спин», «Бегущий правый поворот», «Четыре быстрых бегущих», «Ви 6», «Зигзак, лок назад и бегущее окончание», «Шесть быстрых бегущих», «Румба кросс». Отработка учебных и конкурсных вариаций.

41. Вариация танца Джайв

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание фигур «Стоп энд гоу», «Хлыст», «Хлыст троувэй», «Испанские руки», «Раскручивание», «Цыплячий ход», «Двойной хлыст». Исполнение фигур в парах. Отработка учебных и конкурсных вариаций

42. Вариация танца Венский вальс

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Повторение и закрепление «Правого поворота». Изучение работы стопы. Разбор степени поворота. Изучение фигуры «Левый поворот». Исполнение в парах.

43. Вариация танца Румба.

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма. Проучивание фигур «Кукарача», «Основное движение». Проучивание фигур «Открытый хип твист», «Хоккейная клюшка», «Раскрытие влево и вправо», «Фехтование», «Спот поворот», «Нью-Йорк», «Поворот на месте влево и вправо», «Скользящая дверца». Проучивание фигур «Плечо к плечу», «Рука к руке», «Веер», «Алемана», «Хоккейная клюшка», «Закрытый хип твист», «Открытый хип твист», «Спираль», «Локо». Исполнение фигур в парах. Составление учебных вариаций

44. Вариация танца Танго.

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма. Проучивание основного принципа движения в танце Танго. Проучивание фигур: «Звено», «Закрытие променада». Проучивание основных движений «Левый поворот», «Поступательный боковой шаг», «Поступательное звено», «Файв степ», «Фо степ». Проучивание основных фигур «Закрытый променада», «Открытое окончание», «Открытый променада», «Рок поворот», «Основной левый поворот», «Рок на ЛН», «Рок на ПН», «Правый твист поворот», «Правый променадный поворот». Исполнение в парах. Отработка учебных и конкурсных вариаций

45. Латиноамериканский танец Пасадобль

Теория: История танца. Знакомство с музыкой. Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма. Проучивание фигур «Апель», «Атака», «Восьмерка», «Разделение», «Испанская линия», «Испанские дроби», «Шестнадцать». Исполнение фигур в парах. Составление учебных вариаций

46. Европейский танец Медленный фокстрот

Теория: Изучение истории танца. Знакомство с музыкой. Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма. Проучивание основного принципа движения в танце Медленный фокстрот. «Перо шаг», «Тройной шаг», «Правый поворот», «Левый поворот», «Смена направлений», «Плетение» «Правый телемарк». Исполнение в парах. Составление учебных и конкурсных вариаций.

47. Репетиционно-постановочная работа

Практика: Постановка, отработка концертных номеров.

48. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов работы. Показ лучших номеров.

Ожидаемые результаты

По окончании пятого года обучения, учащиеся будут **знать:** Фигуры, истории и характеристики танцев Медленный вальс, Ча-ча-ча, Самба, Быстрый фокстрот, Джайв, Венский вальс, Румба, Танго, Пасадобль и Медленный фокстрот. Технику исполнения любого движения бальной хореографии, соответствующего возрасту учащегося. Структуру и ритмическую раскладку бального движения. Термины и методику изученных танцевальных движений. Положения рук и ног в паре и отдельно друг от друга, позы бального танца. Правила поведения на конкурсных соревнованиях. Будут **уметь:** Сочетать пройденные упражнения в несложные вариации. Исполнять движения, сохраняя танцевальную форму, соответствующую принципам Европейской и Латиноамериканской программ. Танцевать движения бальной хореографии не только самостоятельно, но и в паре, и ансамбле. Владеть сценическим пространством. Различать музыку Латиноамериканской и Европейской программ. Технично исполнять движения бальной хореографии. Сопоставлять, сравнивать и осмысленно исполнять движения бальной хореографии. Исполнять программные танцы (Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп, Танго, Фокстрот, Самба, Ча-ча-ча, Джайв, Румба, Пасадобль). Удерживать красивую осанку, правильное положение рук (как в паре, так и соло). Правильно снижаться и подниматься. Воспроизводить музыкальный ритм.

Методическое обеспечение программы

Разделы программы в процентном соотношении распределяются следующим образом: 40% отводится на музыкально-ритмические и тренировочные упражнения и разучивание элементов танцевального репертуара; 60% занимает разучивание композиций репертуара бальных танцев и тренировочная работа.

В программу включены задания на импровизацию, обобщающие знания, умения и навыки учеников за истекший год занятий. Материал программы подобран с учетом возрастных особенностей детей, их возможностей и интересов.

Методы обучения играют большую роль в процессе овладения учащимися элементами хореографии, от их совершенства зависит образование личности, качество усвоения специальных задач и овладение танцевальными навыками.

Используются:

- ✓ Словесный метод включает: рассказ, описание, объяснение, беседа, анализ и объяснение, словесный комментарий;
- ✓ Наглядный метод состоит: образный показ педагога (для того, чтобы учащиеся увидели, как нужно правильно исполнить то или другое “па”). Приём тактильно-мышечной наглядности, демонстрация эмоционально-мимических навыков, фотографии, иллюстрации, видео записи.
- ✓ Практический метод обогащён комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом: игровой приём, сравнение и контрастное чередование движений и упражнений; приём пространственной ориентации и др.
- ✓ Практические упражнения могут быть репродуктивными, направленными на воспроизведение пройденного изученного хореографического материала, и творческими,

связанными с проявлением самостоятельности мышления, наблюдательности, творческого поиска, изобретательности.

- ✓ Структурный метод предполагает последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные хореографические связки, состоящие из упражнений и движений, повторяющиеся в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Виды занятий:

- ✓ Традиционное
- ✓ Нетрадиционное
- ✓ Комбинированное
- ✓ Изучение нового материала
- ✓ Закрепление
- ✓ Обобщение
- ✓ Контроль и проверка

Методы и приемы подготовки спортивных пар

1. Метод танцевального показа. Это такой способ обучения, при котором педагог демонстрирует танцевальную композицию или её элементы.

В практике существует несколько уровней показа.

- ✓ предварительный показ танцевальной композиции, отдельных её элементов;
- ✓ показ танцевального материала, выделение из совокупности многих танцевальных элементов какого-либо элемента и сосредоточение внимания учащихся на его восприятии;
- ✓ анализ и синтез танцевального материала, при котором танцевальный элемент не просто показывается для предварительной ориентировки, не только выделяется из совокупности как предмет особого внимания, но и анализируются отдельные части всего элемента.

2. Метод устного изложения. Показывая и разъясняя те или иные танцевальные композиции или движения, педагог помогает воспитанникам понять характер танцевальной лексики и особенности музыки.

Можно применять такие приёмы как:

- ✓ Комментирование – словесное сопровождение руководителем показа особенностей исполнения танца;
- ✓ Инструктирование – это словесные рекомендации, которые даёт педагог;
- ✓ Корректирование. Его специфика состоит в том, что в процессе исполнения танцевальных движений педагог репликами: «выше нос», «улыбаемся зубами», «шею тянем» ... корректирует действия учащихся.

3. Метод танцевально-практических действий. Этот метод представляет собой организованное повторение двигательных действий с целью овладения ими или повышения их исполнительского качества.

Наряду с определенными возрастными группами возможны варианты смешанных, разновозрастных. Это помогает создать соответствующий климат в коллективе, когда старшие помогают младшим. Коллективные работы в конце года помогают в закреплении не только навыков профессионального мастерства, но и межличностных контактов, комфортных отношений в творческом процессе. Общий замысел выполняется благодаря слаженному соединению идей каждого ребенка в общей работе.

Современные педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности

- Технология личностно-ориентированного обучения - максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.
- Технология индивидуализации обучения - педагог имеет возможность адаптировать методы, средства и приемы обучения под определенного учащегося с учетом его возможностей и потребностей. Также педагог имеет возможность наблюдать за процессом обучения, успехами или неудачами учащегося, своевременно оказывать ему необходимую помощь и поддержку.
- Технология развивающего обучения - это обучение, содержание, методы и формы организации которого основываются на закономерностях развития ребенка. Ориентированность учебного процесса на потенциальные возможности учащихся. Целью данного вида обучения является подготовка учащихся к самостоятельному освоению знаний и основано на формировании мыслительных операций, с помощью которых происходит усвоение знаний и оперирование ими.
- Игровые технологии - в отличие от игр вообще педагогическая игра обладает существенным признаком - четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом. Функции игры в учебном процессе состоят в обеспечении эмоционально-приподнятой обстановки воспроизведения знаний, облегчающем усвоение материала. В процессе обучения игра моделирует жизненные ситуации или условные взаимодействия людей, вещей, явлений.
- Здоровьесберегающие технологии - система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Формы и виды контроля

В учебно-воспитательном процессе используются все виды контроля, которые знает дидактика, – текущий, периодический, итоговый.

Текущий контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам, позволяет вести систематическую проверку усвоения знаний, умений и навыков, обучающихся в ходе освоения определенных тем программы, используется практически на каждом занятии.

Периодический контроль осуществляется после крупных разделов программы, как правило, в форме открытого занятия несколько раз в год, в нем учитываются данные текущего контроля.

Итоговый контроль проводится после окончания определенной ступени обучения (раздела дисциплины), его задача – зафиксировать минимум подготовки, который обеспечивает дальнейшее обучение.

Одной из основных форм контроля является **творческий отчет**, который позволяет провести проверку результатов обучения и является обязательным компонентом процесса обучения хореографии. К творческим отчетам можно отнести публично представленные выступления коллектива: открытое занятие, участие в конкурсах, концертах, общественных мероприятиях города и края. Каждая из этих форм выполняет определенную функцию выявления уровня освоения обучающимися знаний и навыков согласно программе и осуществляет итоговый вид контроля.

Открытое занятие является самым распространенным видом творческого отчета коллектива и проводится несколько раз в год. Открытое занятие готовится на базе пройденного учебного материала, раскрывает последовательность методики изучения дисциплины, дает возможность учащимся продемонстрировать технику исполнения и, в тоже время, композиционно выстроено и несет образно-художественный смысл.

Конкурсная форма контроля наиболее характерна для нашего коллектива, так как развитие

самого вида этого хореографического искусства тесно связано с традиционным проведением различных хореографических конкурсов различного уровня.

Творческие отчеты в полной мере выполняют следующие функции контроля: контролирующую, обучающую, диагностическую, прогностическую, развивающую, ориентирующую, воспитывающую. Творческие отчеты являются наиболее объективной формой контроля, так как каждый из отчетов всесторонне обсуждается, выносятся замечания и рекомендации по устранению ошибок или неточностей в изложении материала. Это позволяет провести открытые, наглядные испытания всех обучаемых и легко проследить результаты усвоения знаний, судить об особенностях интеллектуальной и практической работы воспитанников, повысить эффективность обучения и прочность усвоения учебного материала.

Условия реализации программы

Условия реализации программы

- ✓ хореографический зал;
- ✓ станки, зеркала;
- ✓ аудио и видео аппаратура, компьютер;
- ✓ танцевальные атрибуты.

Кадровое: Программу реализуют педагоги – специалисты по направлению балетная хореография.

Информационно-методическое обеспечение: содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется: аудио материалами с фонограммами, DVD материалами. DVD и видео материалами с записями выступлений известных хореографических коллективов.

Тренировочная форма:

Девочки – гимнастический купальник, юбка, туфли.

Мальчики – черные брюки или шорты, белая футболка, туфли.

Воспитательная работа в коллективе

Контингент учащихся разнороден по уровню танцевального развития, творческих способностей и потребностей. Ребёнок сам выбирает, как ему занять свой досуг, кому-то нравится заниматься хореографией, кто-то хочет просто узнать побольше о ней, кто-то хочет научиться танцевать, но цель у нас одна и наш результат – это концертная деятельность. А для того, чтобы был хороший результат, требуются регулярные репетиции. Человек живет и действует не сам по себе, а в коллективе, и формируется как личность под влиянием коллектива. В коллективе складываются черты направленности и воли человека, организуется его деятельность и поведение, создаются условия для развития его способностей. В результате нашей совместной творческой деятельности складываются крепкие дружеские отношения, вырабатывается чувство взаимовыручки, коллективизма, чувство уверенности в себе, чувство товарищества. Проводятся беседы о правильном питании, о здоровом образе жизни, о правильной работе мышц, связок и суставов, о правиле поведения в паре, эстетике общения с партнером и партнершей. В течение года в коллективе проводятся мероприятия: «Новый год», «23 февраля и 8 марта», «День танца», «Отчётный концерт».

Формы взаимодействия с родителями:

- ✓ Родительские собрания;

- ✓ Беседы (информирование родителей об успехах и затруднениях детей, его активности на занятиях, результатах педагогических исследований);
- ✓ Анкетирование, опрос;
- ✓ Совместные учебные занятия. Совместные досуговые программы;
- ✓ Экскурсии;
- ✓ Творческие отчёты.

Результат работы с родителями:

Взаимопонимание между родителями и детьми, готовность сотрудничать с педагогом;

Проявление родителями заинтересованности в образовательном процессе;

Совместная работа педагога и родителей над созданием оптимальных условий для творческой деятельности ребёнка.

Здоровье сберегающий аспект занятия

- ✓ Цели занятия сориентированы на обучение, воспитание и развитие здоровой личности учащегося и определены в соответствии с их индивидуальными и возрастными возможностями и особенностями.
- ✓ Создаётся положительный эмоциональный настрой и рабочая обстановка на занятии.
- ✓ Обеспечивается высокий уровень мотивации учебной деятельности в течение всего занятия.
- ✓ Содержание учебного материала способствует формированию культуры здоровья учащихся.
- ✓ Методы и формы, используемые на занятии, обеспечивают:
 - адекватный психофизиологическим особенностям учащихся темп обучения; достаточную двигательную активность учащихся на занятии;
 - учёт индивидуальных и половозрастных особенностей учащихся;
 - включение каждого учащегося в активную учебно-познавательную деятельность;
 - дозированную помощь учащимся при затруднениях, создание ситуации успеха, обратную связь; объективную оценку продвижения и развития каждого учащегося;
 - контроль и оценку знаний учащихся, способствующих сохранению их психического здоровья;
 - профилактику и снижение утомительности занятия, преодоление психического и статического напряжения учащихся;
 - доброжелательное и продуктивное сотрудничество учащихся, а также педагога с учащимися.

Список литературы

1. Базарова, Н.П. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 2010. – 239 с.
2. Блок, Р. Методические указания в помощь начинающему педагогу балетного танца. – М., 1972. – 40 с.
3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца. — СПб.: Издательство “Лань”, 2000. – 192 с.
4. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. –М.: Гном - пресс, 2000. – 64 с.
5. Лэйрд, Уолтер. Техника Латинских танцев. – М., 2010. – 161 с.
6. Методика проведения учебных занятий по балетной хореографии в учреждениях культуры и дополнительного образования / сост. С. И Темлянцева. - Барнаул: Изд-во АлтГАКИ, 2007. – 19 с.
7. Мур, Алекс. Балетные танцы. – М., 2004. – 163 с.

8. Регаццони, Гвидо. Учимся танцевать бальные танцы. – М., 2001. – 189 с.
9. Смит-Хэмпшир, Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. – Томск, 2000. – 146 с.
10. Соколовский, Ю. Основы педагогики бальной хореографии / Ю. Соколовский. - М., 1976.
11. Стриганов, В. И., Улицкая В. М. Современный бальный танец: пособие для студентов / В. И. Стриганов, В. М. Улицкая. – М.: Просвещение, 1977. – С. 4-20.