

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом творчества «Измайловский»  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

---

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 31.08.2017 года

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 175 от 31.08.2017 года  
Директор ГБУ ДО  
ДТ «Измайловский»  
А.И. Бальшева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(общеразвивающая)

«Спортивные балльные танцы»

---

/название программы/

от 6 до 18 лет

---

/на какой возраст рассчитана программа/

7 лет

---

/срок реализации/

Разработчик: Малюта Р.В., педагог дополнительного образования

---

/автор/

## Пояснительная записка

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма, повышение уровня культуры, - одна из основных проблем в современном обществе. Танцевальная подготовка является эффективным средством не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания, создает благоприятные условия для раскрытия творческого потенциала ребенка.

Бальный танец является наиболее массовой, общедоступной формой приобщения детей к хореографии, сочетание физической тренировки и эстетического творчества благотворно сказывается на становлении гармоничной личности ребенка.

Бальный танец отличается от других танцевальных стилей: он соединяет в себе спорт и искусство. Спортивный бальный танец это четко выстроенная система соревнований, классов и категорий танцоров. Исполнители спортивных бальных танцев постепенно совершенствуют свое мастерство, переходят от одной категории к другой, более профессиональной и высокой.

Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность укрепить свое здоровье, развить такие качества, как гибкость, пластичность, музыкальность, чувство ритма, умение работать в коллективе, способность к художественному самовыражению, познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран.

**Адресат программы:** для обучения по программе принимаются мальчики и девочки 6–18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными бальными танцами.

**Цель программы** направлена на формирования здорового образа жизни и танцевальной культуры детей и подростков, посредством обучения спортивным бальным танцам, а также на выявление и поддержку талантливых и одаренных детей в области танцевального искусства.

Достижение цели раскрывается через следующие группы **задач:**

➤ **Обучающие:**

- изучить основы музыкально-двигательной культуры;
- обучить технике исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ;
- изучить базовые способы импровизации в рамках спортивных бальных танцев;
- расширить кругозор;
- изучить историю спортивных бальных танцев, костюма, макияжа;
- научить проявлять эмоции в танце (артистизм);
- научить основам спортивного аутотренинга;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

➤ **Развивающие:**

- развивать танцевальные данные и физические качества;
- развивать чувство ритма;
- сформировать навык контроля над эмоциональным состоянием;
- развивать музыкальность и эмоциональную выразительность;
- сформировать правильную и красивую осанку;
- способствовать формированию здорового образа жизни;
- развивать внимание и наблюдательность;
- развивать творческое воображение и фантазию;
- развить у детей способность к самостоятельной и коллективной работе;
- развить мотивацию на творческую, художественно-эстетическую и культурную деятельность;
- развить творческую инициативу и способность к самовыражению в танце;
- развить творческие способности по дизайну;
- развить индивидуальность каждой танцевальной пары.

➤ **Воспитательные:**

- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения;
- воспитывать коммуникативные навыки и культуру общения;
- воспитывать трудолюбие, терпение, воспитывать волю к достижению поставленной цели;
- сформировать стойкий интерес к танцевальному спорту;
- привить учащимся культуру общения между собой в паре, в танце, с окружающими;- воспитать доброжелательность, чуткость и внимательное отношение друг к другу; воспитать аккуратность и самостоятельность;
- формирование художественного вкуса и эстетических наклонностей в выборе своего имиджа;
- выявить наиболее способных учащихся для поступления в специальные учебные заведения.

**Условия набора и формирования групп.** Набор детей осуществляется посредством собеседования и проверки начальных умений и навыков. Группы формируются разновозрастные и/или разновозрастные (в пределах возрастных групп младший, средний и старший школьный возраст). Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и последующий года обучения на основании собеседования и проверки требуемых умений и навыков. Наличие медицинского допуска – обязательно.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек; на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

**Материально-техническое обеспечение.** Для успешного осуществления учебного и творческого процесса необходимо иметь специально оборудованный танцевальный зал с паркетным покрытием и установленными зеркалами, проведена противоскользкая обработка пола (тертый парафин)

Для концертных выступлений коллектива необходимы сценические костюмы и обувь, Кроме репетиционного зала, необходимо иметь также отдельные комнаты для переодевания детей.

Для успешного осуществления учебно-воспитательного процесса необходимо иметь в коллективе аудио и видеоаппаратуру, специальный музыкальный материал, специальный видеоматериал, учебно-методическая литература.

**Особенности организации образовательного процесса.** Занятия могут проводиться в группах полного состава, в малых группах для отработки конкурсных программ. Предусмотрены занятия для отдельных исполнителей и танцевальных пар.

Распределение часов по изучаемым темам примерное. Педагог может корректировать количество часов и порядок изучения тем в зависимости от возрастных особенностей обучающихся, имеющихся навыков и способности их усваивать материал. На протяжении всего обучения дети участвуют в концертах, конкурсах и соревнованиях различного уровня.

**Формы организации деятельности:**

- фронтальная;
- групповая;
- малыми группами.

**Планируемые результаты:**

➤ **Предметные:**

- знание историю спортивных бальных танцев;
- знание и умение определять спортивные бальные танцы по программам, характеру и музыкальному сопровождению;
- умение показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях и концертах;

- знание технику безопасности и уметь выполнять упражнения на развитие танцевальных данных и физических качеств;
- умение правильно держать осанку;
- знание правила сценического костюма и основы макияжа для спортивных балльных танцев и уметь ими пользоваться;
- знание правила и уметь управлять собой посредством спортивного аутотренинга;
- знание особенности профессий танцор и преподаватель по спортивным балльным танцам.

➤ *Метапредметные:*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками и родителями;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умений вести самонаблюдение, самооценку, самоконтроль в ходе коммуникативной деятельности;
- способность ставить цели и формулировать задачи для их достижения;
- умение планировать последовательность и прогнозировать итоги действий и всей работы в целом;
- анализировать полученные результаты (и отрицательные, и положительные);
- умение делать соответствующие выводы (промежуточные и конечные);
- умение корректировать планы, устанавливать новые индивидуальные показатели.

➤ *Личностные:*

- осознание ценности здорового образа жизни;
- осознание необходимости участия в общественной жизни образовательного учреждения и ближайшего социального окружения;
- умение делать соответствующие выводы (промежуточные и конечные);
- готовность и способность делать осознанный выбор своей образовательной траектории.

**Объем, сроки и уровни освоения**

Срок реализации программы – 7 лет.

- 1 год обучения - 6 часов в неделю, 216 часов в год;
- 2 год обучения – 6 часов в неделю, 216 часов в год;
- 3 год обучения – 6 часов в неделю, 216 часов в год;
- 4 год обучения – 6 часов в неделю, 216 часов в год;
- 5 год обучения – 6 часов в неделю, 216 часов в год;
- 6 год обучения – 8 часов в неделю, 288 часов в год;
- 7 год обучения - 8 часов в неделю, 288 часов в год.

Образовательный процесс программы подготовки исполнителей спортивного балльного танца организован в три уровня:

*1 уровень. Базовый.* Срок реализации – 4 года (1, 2, 3, 4 годы обучения)

Первоначальная хореографическая подготовка, развитие музыкальности, чувства ритма и формирование основных двигательных качеств и навыков. Воспитание интереса к спортивным балльным танцам, начальное обучение технике исполнения, правилам соревнований. Воспитание физических качеств в общем плане с учётом специфики спортивного балльного танца. Формирование и отработка основной техники движений, повышение культуры выразительного исполнения танцев, физическая подготовка. Воспитание познавательных качеств. Концертная и соревновательная деятельность.

*2 уровень. Углублённый.* Срок реализации – 3 года (5, 6, 7 годы обучения)

Специальная физическая, техническая и тактическая подготовка. Совершенствование исполнительного и актерского искусства, пробуждение интереса к профессии, профессиональное самоопределение в области танцевального искусства. Активная соревновательная и концертная деятельность.

По окончании каждого из уровня обучающийся может перейти на следующий уровень обучения, либо окончить обучение по данной программе. Наиболее способные учащиеся, имеющие желание к совершенствованию исполнительской техники и проявляющие интерес к профессии танцора или педагога по танцам, не достигшие 18 лет, имеют возможность продолжить занятия в коллективе по программе третьего уровня обучения.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов / год																					Формы контроля/ промежуточной аттестации
		1 уровень базовый												2 уровень углублённый									
		1 год			2 год			3 год			4 год			5 год			6 год			7 год			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	
2.	Танцевальная азбука	30	6	25	30	2	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Опрос, просмотр исполнения
3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	30	5	25	30	5	25	20	3	17	20	5	15	10	2	8	Опрос, просмотр исполнения
4.	Общая и спортивная этика	12	5	7	12	6	6	12	4	8	12	4	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Опрос, наблюдение
5.	Развивающие танцы	40	5	35	40	5	35	30	5	25	30	5	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Опрос, просмотр исполнения
6.	Европейская программа	65	5	60	65	5	60	70	5	65	70	5	65	70	5	65	90	5	85	100	7	93	Опрос, погон, соревнование
7.	Латиноамериканская программа	65	5	60	65	5	60	70	5	65	70	5	65	70	5	65	90	5	85	100	7	93	Опрос, погон, соревнование
8.	Основы психологии спорта	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	5	5	5	5	-	Опрос
9.	Сценическая культура	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	8	2	10	5	5	5	5	-	Опрос
10.	Ансамбль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	42	5	37	64	4	60	64	3	61	Прогон, концерт
11.	Контрольные занятия	2	1	1	2	0,5	1,5	2	0,5	1,5	2	0,5	1,5	2	0,5	1,5	2	0,5	1,5	2	0,5	1,5	Опрос, просмотр исполнения
12.	Итоговое занятие	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	1	
	Итого	216	28	188	216	27	189	216	25	191	216	25	191	216	27	189	288	30	258	288	30	258	



2.										
3.										
4.										
5.										
	Итого									

Критерии оценки:

- низкий уровень;
- средний уровень;
- высокий уровень.

Параметрами, по которым оценивается ребёнок при входном контроле могут быть:

- развитость слуха;
- координационная развитость;
- физические данные.

**Промежуточный и итоговый контроль.** При проведении промежуточного и итогового контроля для оценки целесообразно использовать параметры исходя из задач каждого учебного года.

Способы проверки результатов освоения образовательной программы: опрос, наблюдение, концерт, творческие конкурсы, комплексное тестирование обучающихся, результаты участия обучающихся в соревнованиях, концертах, фестивалях и конкурсах разного уровня.

Форма подведения итогов реализации программы: концерт.

**Текущий контроль.** А также в процессе каждого занятия педагог лично оценивает работу каждого учащегося, подмечает успехи и неудачи, поощряет удачные творческие находки в передаче выразительности образа.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Важнейшей задачей учебно-воспитательного процесса является укрепление здоровья занимающихся, развитие способностей, личностных качеств, необходимых для достижения высокого уровня спортивного мастерства.

В спортивных бальных танцах выделяют две основные группы танцев, по которым и проводятся соревнования между парами: Европейская программа и Латиноамериканская программа.

В рамках Европейской программы танцоры соревнуются друг с другом в таких танцах как медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп или быстрый фокстрот.

Латиноамериканская программа включает в себя такие танцы, как самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв.

Это классический набор танцев, который является неизменным на протяжении многих десятилетий в рамках соревнований по спортивным бальным танцам. В Латиноамериканской программе акцент делается не только на технике, но и на эмоциональной составляющей танцоров.

Уровни исполнительского мастерства называются классами, а разделение по возрастам – возрастными категориями. Классы распределяются от «Н» - начинающие танцоры, которые, в свою очередь делятся по количеству исполняемых танцев от 2 до 10. А далее идут танцоры-спортсмены, которые делятся на «Е», «D», «С», «В», «А», «S» и , наконец, класс «М» - это танцоры международного уровня. Каждый танец (вариация танца) на каждом уровне мастерства состоит из определенного набора фигур, разрешенных к исполнению. С изменением класса увеличивается количество и сложность исполняемых фигур, а также изменяется их техническая составляющая.

Соревнования по спортивным бальным танцам оцениваются квалифицированными судьями в соответствии с правилами Союза танцевального спорта России (аккредитация Министерства физической культуры и спорта России).

Учебный план образовательной программы, рассчитанный на 7-летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую подготовку танцоров. Целостный процесс обучения танцам разделен на три этапа: начальный, базовый, этап совершенствования.

На начальном этапе происходит обучение основам музыкальной грамоты. Ребенок должен уметь определять темп, знать ритмические особенности, музыкальный размер произведения, слышать сильную долю, уметь выделить синкопированный ритм. В процессе занятий ребенку предлагается при прослушивании музыкальных композиций, прохлопать сильную и слабую доли, различные длительности, как правило эти занятия проводятся в игровой форме.

Занятия хореографией позволяет обеспечить физическое развитие ребенка, сделать его более выносливым, укрепить мышцы, развить гибкость, координацию. Без определенных физических возможностей ребенок не сможет качественно освоить необходимые танцевальные навыки и фигуры и не сможет быть успешным на конкурсных выступлениях. Организм ребенка должен подготавливаться к этой нагрузке постепенно и планомерно – координация, сила, скорость, выносливость и гибкость тренируются комплексно и сбалансировано, что позволяет создать правильное представление о природе движений, получить необходимые навыки технического выполнения танцевальных фигур, сформировать осанку и внутримышечный корсет.

Основой программы являются принципы: "от простого к сложному", "от медленного к быстрому", "посмотри и повтори", "вместе с партнером", "осмысли и выполни", "от эмоций к логике", "от логики к ощущению

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Освоение танцевальных фигур происходит постепенно, поэтому целесообразно идти по пути параллельного освоения танцев, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью один танец, а чередовать танцевальные программы. В результате такой работы у детей расширяется двигательный кругозор, а освоение ОП, в целом, происходит качественнее, т.к. параллельное

изучение сразу двух-трех танцев разнообразит занятие, переключит внимание и повысит интерес у обучающихся. Освоение быстрых танцев, которые из-за скорости сложны по координации происходит постепенно путем технического протанцовывания в медленном темпе или в пол-темпа под ту же музыку.

Занимаясь дуэтным танцем, дети получают навык правильного взаимоотношения и общения с противоположным полом. Наряду с равноправным партнерством, роль девочки и мальчика различны, мальчик отвечает за тактику в паре: размещение на паркете, порядок исполнения фигур, выход из положения при столкновении с другой парой, берет на себя инициативу, если происходит что-то незапланированное. Девочка отвечает за эстетическую составляющую – она должна знать, что она является украшением пары, отвечая за свой внешний вид и внешний вид партнера. Умея следовать за партнером, она должна оставаться активной, готовой помочь партнеру, если ему трудно справиться с ситуацией. При этом каждый обязан знать свою партию и отвечать за себя сам.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из «я» в «мы», т.к. только ощущая себя единым целым можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению танца в паре. При достижении обучающихся более высокого уровня исполнительского мастерства (7 год обучения и больше) необходимо продумывать индивидуальные постановки вариаций для каждого танца отдельно. Для этого необходимо подбирать танцевальные фигуры с учетом физических возможностей танцоров, их возраста и желаний. В более полной мере это касается вариаций так называемого «открытого класса», где ограничения по допустимым фигурам уже не так строги.

В танцах с изначально сложной координацией действий суставов тела, например в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении:

- куда наступаем;
- как ставим ногу;
- как работает стопа;
- что делает колено;
- как работает бедро;
- что делает корпус;
- движение руками;
- куда направлен взгляд.

Однако, начиная обучать следует помнить, что дети младшего возраста мыслят образами и поэтому не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, подбирая для них те или иные образы.

Спортивные балльные танцы сочетают в себе большое разнообразие движений, высокую динамику, сложное построение композиций и фигур, для этого требуется высокий уровень развития координации движений, выносливости и гибкости, при этом также необходимо проявить танцевальные и артистические способности в целом. Поэтому общая физическая подготовка (ОФП) и специально-физическая (СФП) являются первичными основами к преодолению высоких спортивных нагрузок на протяжении всех лет освоения программы.

**Общеразвивающие упражнения и разминка.** Разминка проводится на каждом занятии в виде «статического танца» под современную популярную музыку, что создает благоприятный фон и повышает интерес к занятиям. Задача разминки – разогрев. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста.

Движения на развитие координации при движения по линии танца:

- на полупальцах;
- высоко поднимая колени;
- боковой шаг с приставкой/поворотом;

- ход лицом/спиной;
- прыжки лицом/боком/спиной;
- шаг с точкой лицом/спиной.

В начале обучения ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале и выполнять различные команды педагога. Задача разминки – последовательный разогрев всех основных групп суставов и мышц. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста.

Очень важной формой в учебном - воспитательном процессе являются учебно-тренировочные конкурсы и рейтинговые конкурсы. На конкурсах танцевальная пара реализует все то, что делалось на тренировках. Путем регулярного посещения конкурсов у пар появляется физическая форма (способность выполнять работу на высоком функциональном уровне). С педагогической точки зрения спортивная форма представляет собой единство всех сторон оптимальной готовности танцора к достижению - физической, психологической, спортивно-технической и тактической готовности. В конкурсной форме обучения применяется соревновательный метод обучения.

Основной формой организации образовательного процесса является занятие. Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную. Продолжительность подготовительной части составляет – 10-15%, основной части – 75-80%, а заключительной – 5-10% от общего времени занятия.

Непременным условием правильной организации учебного процесса является тщательно продуманное планирование учебной работы. Если занятия проводятся с детьми, не имеющими подготовки, то больше времени необходимо уделить общеразвивающим упражнениям. По мере увеличения количества разучиваемых танцев появляется необходимость уделять больше времени повторения танцевального материала и совершенствованию стиля и манеры исполнения.

1. Вводная часть: помогает лучше организовать и подготовить детей к основной танцевальной части занятий. Знакомство с содержанием и основными задачами предстоящего занятия.
2. Основная часть занятия – подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата), разучивание элементов, комбинаций и фигур; исполнение балльных танцев в целом.

Освоение элементов танца, танцевальных комбинаций и фигур, из которых состоят композиции балльных танцев, являются началом их разучивания. Разучиваемые элементы танца исполняются в начале в медленном темпе, а по мере усвоения материала темп ускоряется. Следует чередовать быстрые и медленные движения. Новые движения вводятся постепенно, не более 2-3 в одно занятие..

При обучении необходимо помнить, что ряд балльных танцев имеет зафиксированную композицию – определенное чередование движений, фигур. Поэтому, вначале следует усвоить ряд основных движений в определенной последовательности, а затем их можно исполнять в различных вариациях.

5. Заключительная часть занятия - создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию обучаемых. Используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и необходимая эмоциональная разрядка. Подводятся итоги занятия и определяются задачи следующего занятия.

Содержание, удельный вес отдельных частей, методы проведения меняются в зависимости от типа занятия, его места в микроцикле, функционального состояния занимающегося, возраста.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (УМК):

Для успешного освоения учебно-тренировочного процесса обучающиеся имеют возможность пользоваться электронно- образовательными ресурсами :

### 1. Танцевальные фигуры и элементы

- Медленный вальс:
  - <http://www.trainingdances.com/ru/slowwaltz/figures.html>
  - <http://dance123.ru/medlennyj-vals>
- Танго:
  - [http://www.youtube.com/watch?v=c\\_GafF1EIT8](http://www.youtube.com/watch?v=c_GafF1EIT8)
  - <http://www.youtube.com/watch?v=iuT0iBxI4nw>
- Венский вальс:
  - <http://www.youtube.com/watch?v=UFebLL7yhnE>
  - <http://www.youtube.com/watch?v=iwdWE-X2vRI>
- Медленный фокстрот:
  - [http://www.youtube.com/watch?v=k\\_Fy62CWqII](http://www.youtube.com/watch?v=k_Fy62CWqII)
  - [http://www.youtube.com/watch?v=Tr\\_RaZzKzjE](http://www.youtube.com/watch?v=Tr_RaZzKzjE)
- Квикстеп:
  - <http://www.youtube.com/watch?v=rfc10J-xPNM>
  - <http://www.youtube.com/watch?v=2LX6Ck5rnqg>
- Самба:
  - <http://www.youtube.com/watch?v=iuCZQDriZDI>
- Ча-ча-ча:
  - <http://www.youtube.com/watch?v=xKeUpU446Xg>
  - [http://www.youtube.com/watch?v=Zw08ms\\_I1t0](http://www.youtube.com/watch?v=Zw08ms_I1t0)
  - [http://www.youtube.com/watch?v=SLzxQP\\_1BXQ](http://www.youtube.com/watch?v=SLzxQP_1BXQ)
  - <http://www.youtube.com/watch?v=qYFca0yZiAY>
- Румба:
  - <http://www.youtube.com/watch?v=AtXOsDVgHoY>
  - [http://www.youtube.com/watch?v=7pfeO9\\_8TbE](http://www.youtube.com/watch?v=7pfeO9_8TbE)
  - <http://www.youtube.com/watch?v=SVeT4kuquaY>
  - <http://www.youtube.com/watch?v=Qgwyiyvz6FI>
  - <http://www.youtube.com/watch?v=I6YNG0IrDbE>
- Джайв:
  - <http://www.youtube.com/watch?v=ivmUHieJnlo>
- Пасодобль:
  - <https://www.youtube.com/watch?v=QbdBmKHKcyQ>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=SmSGhbIgz1A&list=RDQMClobi9vZvr0>

### 2. ОРУ

- Растяжка мышц спины - <http://www.gibkoetelo.ru/kompleks-uprajnenii/30-kompleks-uprajnenii-narastiagkymishcspiniivitiageniepozvonochnika2.html>
- Шпагат - <http://www.youtube.com/watch?v=sVbKfhpXc3g>
- Пластика - [http://www.gibkoetelo.ru/video.html?videoid=mOaR\\_6uempk](http://www.gibkoetelo.ru/video.html?videoid=mOaR_6uempk)
- Как увеличить подъем стопы (развить стопу)? - <http://skirun.ru/2010/08/10/running-school-feet-exercises/>
- Как выпрямить спину? (Осанка) - <http://www.youtube.com/watch?v=sMQ0JnPRhTE>
- Упражнения для ног - <http://woman.delfi.ua/news/woman/health/top-5-prostyh-uprazhnenij-dlya-strojnyh-nog.d?id=1882855>
- Как накачать пресс? - <http://www.youtube.com/watch?v=Vs8dQjfPimA>
- Упражнения на талию - <http://www.youtube.com/watch?v=vKLNUgRho9M>

### 3. Танцевальный костюм, прическа и макияж

- <http://mirprincess.ru/1056-delaem-pricheski-dlja-balnykh-tancev.html>
- <https://vk.com/balnicam>
- <http://lastinfo.com.ua/index.php/articles/65-suite/439-ballroom-fashion.html>

- [http://www.nn.ru/community/hobby/duhi/?do=read&thread=28207761&topic\\_id=68693635&archive=1](http://www.nn.ru/community/hobby/duhi/?do=read&thread=28207761&topic_id=68693635&archive=1)
- 4. Правила и положения по спортивным бальным танцам
  - <http://www.ftsspb.ru>
  - <http://www.rusdsu.ru>

#### ***Работа с родителями***

Основная задача педагога сформировать сплоченный творческий коллектив, создать в коллективе атмосферу добра, взаимопонимания и доверия. Педагогам важно установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, создать атмосферу взаимоподдержки и общности интересов. Именно семья с раннего детства призвана заложить в ребенка нравственные ценности, ориентиры на построение разумного образа жизни.

Спортивные бальные танцы это участие в соревнованиях, выездные учебно-тренировочные сборы, поэтому очень важно работать в тесном контакте с семьями своих воспитанников. Вовлечение семьи в единое образовательное пространство, в совместную творческую деятельность, и установление доверительных и партнерских отношений с родителями позволяет ближе познакомиться с детьми, узнать и понять стиль жизни семьи, её уклад, традиции, духовные ценности, воспитательные возможности, взаимоотношения ученика с родителями.

Совместная деятельность родителей и детей, общность интересов способствует эмоциональной и духовной близости. Для работы в тесном контакте с семьями воспитанников практикуются различные формы – это родительские собрания, индивидуальные консультации, открытые занятия, отчетные концерты. Вместе с педагогом родители учатся общению с детьми, повышается уровень воспитательно-образовательной деятельности родителей, что способствует развитию их творческой инициативы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагогов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Конституция Российской Федерации.
3. Конвенция о правах ребенка (Генеральная ассамблея ООН 5 декабря 1989 года. Ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.1990 г.).
4. Постановление № 41 от 04.07.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3170-14 санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей».
5. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
6. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 617-р от 01.03.2017 «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».
7. Правила приема, порядок и основания перевода, отчисления и восстановления обучающихся, порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между ГБУ ДО ДТ "Измайловский" и обучающимися и/или родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся.
8. Положение о текущем контроле освоения дополнительных общеобразовательных программ, промежуточной аттестации обучающихся, подведении итогов реализации дополнительных общеобразовательных программ ГБУ ДО ДТ «Измайловский» Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.
9. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам ГБУ ДО ДТ «Измайловский» Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.
10. Правила внутреннего распорядка обучающихся ГБУ ДО ДТ «Измайловский» Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.
11. Инструкции по охране труда и технике безопасности.
12. Даниленко И. и др. Педагог как практический психолог в системе дополнительного образования: – СПб. РИЦ ГОУ «СПб ГДТЮ». 2005.
13. Еремина М. Роман с танцем: – М. Танец. 1998.
14. Имперское общество учителей танцев. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург.1996.
15. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург. 1996.
16. Колесникова А. Бал в России: XVIII начало XX века: – СПб. Азбука-классика. 2005.
17. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике: -Л. Педагогический ин-т им. Герцена., 1997.
18. Мур А. Бальные танцы: – М. ООО «Издательство Астрель». 2004.
19. Мур А. Популярные вариации Европейских танцев: - М. ООО «Издательство Астрель», 2000.
20. Перспективные направления и формы обучения танцам. Пер. Ю.Пин: - Англия. 1995.
21. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: - М. ВЛАДОС. 2004.
22. Регацциони Гвидо и др. Бальные танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
23. Регацциони Гвидо и др. Латино-американские танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
24. Современный бальный танец. Под ред. В.М.Стриганова и В.И.Уральской: -М.1977.
25. Уолтер Лэрд. Техника латиноамериканских танцев (современный бальный танец) I и II части: - Москва. Издательство «Артис». 2003.

26. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам: - СПб. 2011.

**Для обучающихся:**

1. Ги Дени, Люк Дассвиль. Все танцы: - Киев. 1983.
2. Еремина М. Роман с танцем: – М. Танец. 1998.
3. Имперское общество учителей танцев. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург. 1996.
4. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург. 1996.
5. Колесникова А. Бал в России: XVIII начало XX века: – СПб. Азбука-классика. 2005.
6. Мур А. Бальные танцы: – М. ООО «Издательство Астрель». 2004.
7. Мур А. Популярные вариации Европейских танцев: – М. ООО «Издательство Астрель». 2000.
8. Регацциони Гвидо и др. Бальные танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
9. Регацциони Гвидо и др. Латино-американские танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
10. Уолтер Лэрд Техника латиноамериканских танцев (современный бальный танец) I и II части: - Москва. Издательство «Артис». 2003.
11. Уральская В.И. Рождение танца: - М. Сов. Россия. 1982.