

Администрация города Обнинска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей и
юношества» города Обнинска, Калужской области

Согласовано
Протокол методического совета
МБОУ ДО «ЦРТДиЮ»
протокол №1
«28» августа 2025г.

Утверждено
Приказом директора
МБОУ ДО «ЦРТДиЮ»
П.А. Астахов
№ 13-0 «28» августа 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЕВРОПЕЙСКИЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»**

Возраст детей: 4-9 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Болдырев Валерий Петрович

г. Обнинск
2025 год

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей художественной направленности разработана на основе авторских образовательных программ: «Бальный танец» (Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ), «Спортивные танцы» (Справочник Московской федерации спортивного танца), очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 4-9 лет стартового, базового-уровня освоения.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Бальные танцы – вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Танец существовал и существует в культурных традициях всех человеческих существ и обществ. За долгую историю человечества он изменялся, отражая культурное развитие. Существует огромное множество видов, стилей и форм танца. Бальный танец – многогранный вид искусства, исключительно органично сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту линий и позиций, мягкость пластики движений танцоров. Бальные танцы, до недавнего времени относясь к числу наиболее массовых средств художественного воспитания, имеют свою историю возникновения, становления и развития, определенные методические наработки в отношении преподавания. Учитывая то, что бальные танцы, в отдельной части, перешли на качественно новый уровень, признанные Олимпийским комитетом России как вид спорта, они в настоящее время получили импульс для дальнейшего развития и популяризации.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р).
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Устав учреждения. Локальные нормативные акты учреждения.

Актуальность Необходимость разработки программы обусловлена современным социальным заказом на организацию содержательного досуга детей и подростков. Дополнительное образование располагает большим потенциалом для развития детей в неформальной обстановке, предоставляет свободу и право выбора вида деятельности, занятия в соответствии со своими интересами. Этим формируется особая образовательная среда и атмосфера заинтересованности всех участников образовательного процесса. Занятия спортивными бальными танцами позволяют формировать у обучающихся позитивное отношение к здоровому образу жизни, развивать художественно-эстетический вкус, воспитывать музыкально-хореографическую и общую культуру. Содержание программы соответствует возрастным особенностям обучающихся. Несомненно велика роль бальных танцев в эстетическом воспитании детей и подростков. 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.

Новизна программы обусловлена тем, что обучение по программе предусматривает реализацию авторской концепции в части набора развивающих танцев, музыкально-подвижных игр и составления танцевальных фигур для самого раннего возраста. Таким образом, данная программа является достаточно гибкой и применима для детей с раннего (4 лет) нулевого цикла обучения с учетом возрастных особенностей. Обучение по программе направлено на наработку двигательных навыков, развитие физической и функциональной подготовленности. Программа данных предметов тесно связана с программой стрейч-гимнастика и подготовка номеров.

Педагогическая целесообразность. 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. Ритмика и бальный танец на раннем этапе развития ребенка является действенным средством музыкально-пластического, художественно-эстетического, нравственно-эстетического воспитания и физического развития детей. Умение самостоятельно оценивать художественные произведения, аргументировать свои оценки – необходимые качества активной, творческой, гармонично развитой личности. Бальный танец – одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в человеке, тренировки тела, что невозможно без здорового образа жизни. Главная цель в том, чтобы на основе интересов подростков к спортивным бальным танцам создать благоприятные условия для раскрытия творческих способностей формирующейся личности юного гражданина, его способности к самовыражению в танце.

Отличительные особенности от существующих программ по обучению бальным танцам заключаются в том, что помимо основных элементов классического экзерсиса включены музыкально-ритмические упражнения, учебно-тренировочная работа ведется на основе европейских и латиноамериканских танцев, включены музыкальные игры для детей младшего школьного возраста, а также основы актерского мастерства хореографии и спорта. Программа содержит в себе вариативность в обучении бальным танцам в части набора учащихся и составления танцев по возрастам и степени подготовленности. Работа в коллективе ведется

по оригинальной методике, включающей в себя знания, умения и навыки бального танца, азы классического танца, элементы художественной гимнастики, современные направления хореографии – модерн, джаз, элементы акробатики, дыхательной гимнастики. Это позволяет не только обучить детей основам современного бального танца, но и организовать обучение по программам международного уровня.

Программа модифицированная

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей в возрасте – 4-9 лет.

Условия приема: набор осуществляется по принципу добровольности, на основании допуска врача (основная группа здоровья), без предъявления требований к наличию у детей специальных умений.

Комплектуются одновозрастные группы.

Уровень освоения программы – базовый и стартовый.

Объем программы – 216 часов

Срок освоения программы – 1 год

Режим занятий:

3 раза в неделю по 2 академических часа, 216 часов в год.

Количественный состав не менее 15 человек

Формы занятий с учащимися - основной формой образовательного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие и обучающие игры.

Формы занятий:

групповая, индивидуальная;

Дистанционное обучение не предусмотрено.

При зачислении на программу детей с ОВЗ для них будет разработана адаптированная образовательная программа (АОП), обеспечивающая освоение образовательной программы с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (273-ФЗ, ст.2, п.27).

1.2. Цель и задачи

Цель программы: создание условий для личностного развития и творческой самореализации обучающихся посредством спортивных бальных танцев.

Задачи:

образовательные:

- познакомить с историей развития бальных и современных спортивных танцев;
- познакомить с основными понятиями и терминами классического и спортивного бального танца;
- обучить технике исполнения спортивного бального танца (европейская и латиноамериканская программы);
- обучить основам построения рисунка танца;
- формировать навыки участия в турнирах и конкурсах;
- формировать умения и навыки исполнения спортивного танца в паре;

развивающие:

- развивать чувство ритма и музыкальность, моторно-двигательную и логическую память;
- развивать рабочий «аппарат» (опорно-двигательную систему) обучающихся;
- развивать художественно-эстетический вкус;

- развить творческую инициативу и способности к самовыражению в танце;

воспитательные:

- воспитывать музыкально-хореографическую и общую культуру;
- формировать устойчивый позитивный интерес к творческой деятельности;
- формировать коммуникативные навыки;
- формировать умения сотрудничества и сотворчества в коллективе;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, эмоциональную отзывчивость на состояние других детей и людей.

1.3. Учебный план

№	Наименование занятий	раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контро ля
			всего	теория	практика	
Раздел 1. Европейская программа						
1.1	Медленный вальс		18	1	17	текущий контроль
1.2	Квикстеп		18	1	17	текущий контроль
1.3	Фокстрот		18	1	17	текущий контроль
1.4	Танго		18	1	17	текущий контроль
1.5	Венский вальс		18	1	17	текущий контроль, итоговый турнир
Раздел 2. Стрейч гимнастика						
2.1	Упражнения на гибкость и силу		15	-	15	текущий контроль
2.2	Упражнения на развитие быстроты		15	-	15	текущий контроль
2.3	Упражнения на удержание равновесия		15	-	15	текущий контроль
Раздел 3. Музыкальные игры						
3.1	Игры на ориентацию		10	1	9	текущий контроль
3.2	Игры на развитие чувства ритма		10	1	9	текущий контроль
3.3	Игры на развитие памяти и слуха		10	1	9	текущий контроль
3.4	Игры на развитие детского творчества		5	1	4	текущий контроль
Раздел 4. Подготовка номеров						
4.1	Показательные номера		17		17	текущий контроль
4.2	Европейская программа танцев.		17		17	текущий контроль
Раздел 5. История танца						
5.1	Танцы народов мира		3	1	2	текущий контроль
5.2	Правила спортивного костюма		2	1	1	текущий контроль
5.3	Взаимоотношения танцоров в паре		2	1	1	текущий контроль

5.4	Танцы европейской и латиноамериканской программы – их особенности и своеобразие.	5	1	4	текущий контроль
	Итого:	216	13	203	

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Европейская программа

Тема №1. Медленный вальс.

Занятие №1. Теория: история возникновения танца.

Занятие №2. Практика: Внешняя перемена. Обратное корте

Занятие №3. Практика: Виск назад. Основное плетение.

Занятие №4. Практика: Двойной обратный спин. Обратный пивот.

Занятие №5. Практика: Локк назад. Прогрессивное шассе направо.

Занятие №6. Практика: Виск. Шассе из ПП (Синкопированное шассе)

Занятие №7. Практика: Перемена хезитейшн.

Занятие №8. Практика: Плетение в ритме вальса. Поступательное шоссе.

Тема №2. Квикстеп.

Занятие №1. Теория: история возникновения танца.

Занятие №2. Практика: Импетус. Локк назад

Занятие №3. Практика: Обратный пивот.

Занятие №4. Практика: Прогрессивное шассе направо. Типл шассе направо.

Занятие №5. Практика: Бегущее окончание. Двойной обратный спин.

Занятие №6. Практика: Отработка движений.

Занятие №7. Практика: Отработка движений.

Занятие №8. Практика: Разнообразные рисунки танца.

Тема 3. Фокстрот.

Занятие №1. Теория: история возникновения танца.

Занятие №2. Практика: Перо.

Занятие №3. Практика: Тройной шаг.

Занятие №4. Практика: Натуральный поворот.

Занятие №5. Практика: Обратный поворот.

Занятие №6. Практика: Перо окончание. Перемена направления.

Занятие №7. Практика: Импетус. Натуральное плетение.

Занятие №8. Практика: Основное плетение.

Тема 4. Танго.

Занятие №1. Теория: история возникновения танца.

Занятие №2. Практика: Открытый обратный поворот, партнерша в линию.

Занятие №3. Практика: Обратный поворот на прогрессивном боковом шаге.

Занятие №4. Практика: Открытый променад.

Занятие №5. Практика: Роки на левой ноге и правой ноге.

Занятие №6. Практика: Натуральный твист поворот.

Занятие №7. Практика: Натуральный променадный поворот.

Занятие №8. Практика: Разнообразные рисунки танца.

Тема 5. Венский вальс.

Занятие №1. Теория: история возникновения танца.

Занятие №2. Практика: Натуральный поворот.

Занятие №3. Практика: Натуральный поворот.

Занятие №4. Практика: Натуральный поворот.

Занятие №5. Практика: Обратный поворот.

Занятие №6. Практика: Обратный поворот.

Занятие №7. Практика: Шаги перемены вперед с правой ноги и с левой ноги

Занятие №8. Практика: Шаги перемены вперед с правой ноги и с левой ноги

Раздел 2. Стрейч-гимнастика.

Тема 1. Упражнения на гибкость и силу.

Занятие №1. Практика: мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);

Занятие №2. Практика: Складка (стоя, сидя). Шпагаты.

Занятие №3. Практика: пассивно- маховые, пружинные движения; мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);

Занятие №4. Практика: мышцы спины; мышцы брюшного пресса; мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);

Занятие №5. Практика: мышцы голени и стопы; мышцы бедра;

Тема 2. Упражнения на развитие быстроты

Занятие №1. Практика: Скакалка, бег с ускорением;

Занятие №2. Практика: Упражнения с увеличением амплитуды движения.

Занятие №3. Практика: Виды бега: на полупальцах; высокий; назад; боком скрестно.

Занятие №4. Практика: Запрыгивания на ступеньку, скручивания, глубокие приседания.

Занятие №5. Практика: Боковые прыжки, эстафеты, бег с захлестом.

Тема 3. Упражнения на удержание равновесия

Занятие №1. Практика: стойка на носках на двух, на одной ноге; переход с одной ноги на другую с носка на носок; равновесия.

Занятие №2. Практика: Волны: волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; волна вперед, назад, боковая.

Занятие №3. Практика: Вращения переступанием; вольтовые.

Занятие №4. Практика: Вращения поворот на трех шагах; на одной ноге;

Занятие №5. Практика: Вращения на двух без шага; шэнэ; пивоты.

Раздел 3. Музыкальные игры.

Тема 1. Игры на ориентацию

Занятие №1 Теория: Музыкальные фразы. Способы передачи музыкальных образов.

Занятие №2. Практика: Игра- повторялка (зеркальный танец)

Занятие №3. Практика: Смотрим по сторонам, удивляемся, ловим комара (упражнения для головы, для плеч, хлопок под коленом)

Занятие №4. Практика: Танец на стуле. Угадай мелодию танца.

Занятие №5. Практика: Запрещенное движение. Игра большая прогулка.

Тема 2. Игры на развитие чувства ритма

Занятие №1. Теория: Передача характера исполняемых танцев.

Занятие №2. Практика: «Если весело живется делай так!». Танцевальная змейка.

Занятие №3. Практика: Как мы умеем танцевать. Замри.

Занятие №4. Практика: Танец встреч и расставаний.

Занятие №5. Практика: Музыкальные предметы. Партнеры и партнерши.

Тема 3. Игры на развитие памяти и слуха

Занятие №1. Теория: Акцентировка музыкальных образов.

Занятие №2. Практика: Заводные игрушки

Занятие №3. Практика: Дудочка. Выбирай.

Занятие №4. Практика: Стоп- игра «Тише едешь»

Занятие №5. Практика: Набор стульев.

Тема 4. Игры на развитие детского творчества

Занятие №1. Практика: Упражнения на внимание и воображение, преодоление страха «сцены». Упражнения на пластику тела. Танцевальные импровизации. Танцевальный этикет.

Занятие №2. Практика: Позиция рук. Жучок- паучок.

Занятие №3. Практика: Распутай веревочку. Игрушечный магазин.

Занятие №4. Практика: Море волнуется раз. Тик-так.

Занятие №5. Практика: Кот и мыши. Ласточки, воробы и петухи. Акцентировка музыкальных образов.

Раздел 4. Подготовка номеров.

Тема 1. Показательные номера.

Занятие №1. Практика: Медленный вальс.

Занятие №2. Практика: Квикстеп.

Занятие №3. Практика: Фигурный вальс.

Занятие №4. Практика: Полька.

Занятие №5. Практика: Танго.

Занятие №6. Практика: Полька.

Занятие №7. Практика: Танго.

Тема 2. Европейская программа танцев.

Занятие №1. Практика: Венский вальс.

Занятие №2. Практика: Медленный фокстрот.

Занятие №3. Практика: Танго.

Занятие №4. Практика: Медленный вальс.

Занятие №5. Практика: Квикстеп.

Занятие №6. Практика: Медленный вальс.

Занятие №7. Практика: Квикстеп.

Тема 3. Латиноамериканская программа

Занятие №1. Практика: Ча-Ча-Ча

Занятие №2. Практика: Самба

Занятие №3. Практика: Румба

Занятие №4. Практика: Пасадобль

Занятие №5. Практика: Джайв

Занятие №6. Практика: Пасадобль

Занятие №7. Практика: Джайв

Тема 4. Историко-бытовой танец

Занятие №1. Практика: Полька
Занятие №2. Практика: Гавот
Занятие №3. Практика: Мазурка
Занятие №4. Практика: Вальс
Занятие №5. Практика: Кадриль
Занятие №6. Практика: Вальс
Занятие №7. Практика: Кадриль

Раздел 5. История танца.

Тема 1. Танцы народов мира.

Занятие №1. Теория: история возникновения танца.
Занятие №2. Практика: Танцы народов мира. Правила спортивного костюма.
Занятие №3. Практика: Взаимоотношения танцоров в паре.

Тема 2. Правила спортивного костюма.

Занятие №1. Теория: Создание художественного образа. Мимика и жесты в танце. Танцевальный костюм. Макияж. Причёска.
Занятие №2. Практика: Подборка и демонстрация костюмов. Создание и согласование образа в паре.

Тема 3. Взаимоотношения танцоров в паре.

Занятие №1. Теория: Взаимоотношения партнёров в паре, в коллективе.
Занятие №2. Практика: Культура поведения на соревнованиях.

Тема 4. Танцы европейской и латиноамериканской программы – их особенности и своеобразие.

Занятие №1. Теория: история возникновения танца.
Занятие №2. Практика: Танцы европейской – их особенности и своеобразие.
Занятие №3. Практика: Танцы латиноамериканской программы – их особенности и своеобразие.
Занятие №4. Практика: Передача характера исполняемых танцев.
Занятие №5. Практика: Отработка конкурсных танцев европейской и латиноамериканской программ
«D»- и «C»-класса

1.5. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты

По окончании I этапа:

Обучающиеся будут знать:

- правила поведения на занятиях, требования, предъявляемые к танцорам;
- виды музыкального сопровождения;
- основы общей и специальной физической подготовки;
- приемы музыкально-двигательной подготовки;
- приемы и способы формирования правильной осанки и танцевального стиля;
- правила исполнения хороводных и парных танцев;
- простейшие элементы и фигуры, танцев;
- основные принципы танцевальных передвижений;

Обучающиеся будут уметь:

- исполнять простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы;
- исполнять простейшие базовые фигуры и движения;
- ритмично двигаться в соответствии с характером и темпом музыки.

По окончании II этапа:

Обучающиеся будут знать:

- виды музыкального сопровождения;
- основы начальной теоретической и тактической подготовки;
- базовые элементы, соответствующие квалификационным требованиям;
- структуру изучаемых танцев;
- основные элементы классического экзерсиса;
- правила соревнований, критерии судейства;

Обучающиеся будут уметь:

- выразительно и непринужденно двигаться, создавая соответствующий музыкальный образ;
- согласовывать свои движения с музыкой; ускорять и замедлять движение, отмечать в движении метрическую кульминацию, акценты;
- составлять композиции танцев.

По окончании III этапа:

Обучающиеся будут знать:

- базовые элементы, соответствующие квалификационным требованиям;
- элементы танцевальных форм в сложных соединениях;
- правила перемещения на танцевальной площадке;
- правила соревнований;
- правила соревнований, критерии судейства;

Обучающиеся будут уметь:

- четко исполнять фигуры;
- ориентироваться в пространстве танцевальной площадки;
- использовать бальную хореографию в композициях;
- применять специальные физические упражнения для совершенствования базовой техники танцев;
- выполнять сложные элементы и соединения;
- «держат» психологические нагрузки;
- строить отношения в паре, группе.

Личностные результаты:

- воспитать трудолюбие;
- сформировать представление о здоровом образе жизни;
- оценивать свои действия и поступки, чутко относиться к партнеру в танце, к творческим поискам сверстников.

Метапредметные результаты:

- сформировать интерес к танцевальному искусству;
- познакомить детей с различными танцевальными стилями;
- определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1	сентябрь	Медленный вальс. Квикстеп.	18 18	Групповая, по подгруппам, индивидуальная
2	октябрь	Фокстрот. Танго.	18 18	Групповая, по подгруппам, индивидуальная
3	ноябрь	Венский вальс.	18	Групповая, по подгруппам, индивидуальная
4	декабрь	Стрейч гимнастика.	45	Групповая, по подгруппам, индивидуальная
5	январь-февраль	Музыкальные игры.	35	Групповая, по подгруппам, индивидуальная
6	март	Подготовка номеров.	17	Групповая, по подгруппам, индивидуальная
7	апрель	Подготовка номеров.	17	Групповая, по подгруппам, индивидуальная
8	май	История танца	12	Групповая, по подгруппам, индивидуальная
			216	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Успешной реализации образовательного процесса способствует соответствующая материально-техническая база. Занятия по Программе «Европейские бальные танцы», проводятся на базе МБОУ. Занятия организуются в оборудованном танцевальном зале, соответствующем требованиям СанПиН и технике безопасности.

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- танцевальный зал;
- танцевальная форма;
- санитарная комната;
- музыкальная аппаратура.

Наглядное обеспечение - экран, проектор, презентация Power Point «Европейские бальные танцы», тематические картинки.

2.3. Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля.

Для оценки уровня освоения образовательной программы обучающимися используются следующие формы контроля:

- входной контроль (май-сентябрь) – вступительные испытания;
- промежуточный контроль (декабрь) – открытый урок;
- итоговый контроль (май) – отчётный концерт, конкурс.

Создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей танцоров, их способности к самовыражению, предполагает активный учёт результативности образовательно-воспитательной деятельности.

Аттестация по итогам освоения программы осуществляется в форме турнира по европейским бальным танцам.

2.4. Контрольно-оценочные материалы

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики:

1. Педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики;
2. Показ танцевальных номеров на отчётных концертах;
3. Участие во внутриколлективных и различного уровня конкурсах;
4. Проведение открытых и контрольных занятий, зачётов и итоговых показов по разделам и темам, предусмотренным учебным планом.

2.5. Методическое обеспечение

Наиболее приемлемыми формами организации образовательного процесса в этом виде деятельности является групповое учебно-тренировочное занятие и обучающая игра.

При изучении практических разделов программы применяются **общеобразовательные методы**: описание, показ, демонстрация изучаемого двигательного действия. Большое значение в обучении имеют **специфические методы**, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, сенсорные методы, подготовительные и подводящие упражнения.

В ходе занятий учащиеся также получают теоретические сведения о возникновении спортивного бального танца, о развитии танца в России и за рубежом; знакомятся с требованиями к технике безопасности, с гигиеническими требованиями к местам занятиям танцами, к одежде, к инвентарю. Для этого используются такие **методы** как беседа, рассказ, показ картинок, презентация.

Эффективность обучения в спортивных танцах во многом зависит от соблюдения **принципов обучения**, таких как: сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, систематичность.

Важнейшими **принципами** являются:

- *развивающий и воспитывающий характер обучения*;
- *системность и последовательность* в практическом овладении основами танцевального мастерства (разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся);
- *доступность*, (перед обучающимся должны ставиться посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать учеников к преодолению трудностей);

- *наглядность* (использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные и т.д.);
- *сознательность и активность* (воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач);
- *принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.*
- *принцип здоровьесберегающего характера обучения;*
- *рациональное сочетание различных видов детской деятельности;*
- *обеспечение психологического комфорта;*
- *уважение личности ребенка;*
- *сотрудничество между детьми, педагогами и родителями.*

Программа обновляется ежегодно с учетом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы, и выносится в отдельный документ.

2.6. Список литературы

- 1.«Бальные танцы» - Автор: Алекс Мур;
- 2.«Техника Латинских танцев» - Автор: Уолтер Лайред;
- 3.«Техника танца румба» - Автор: А. Гуров;
- 4.Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом.
Год: 2006. Издатель: Шутиков Ю. Н.;
- 5.Нина Рубштейн "Что нужно знать, чтобы стать первым" "Танцор, Пара" Год: 2009.
Издатель: Кручинин Л. Ю.;
- 6.Техника исполнения европейских танцев Квикстэп. Год: 2009. Издатель:
Имперское общество учителей танцев;
- 7.Техника исполнения европейских танцев Фокстрот Год: 2009 Издатель:
Имперское общество учителей танцев;
- 8.Техника исполнения Венский вальс. Год: 2009 Издатель: Имперское общество
учителей танцев;
- 9.Техника исполнения европейских танцев Танго. Год: 2009 Издатель:
Имперское общество учителей танцев;
- 10.Техника исполнения европейских танцев Медленный вальс. Год: 2009.
Издатель: Имперское общество учителей танцев.

Интернет ресурсы.

www.YOU TUBE, DanceSport.ru, Российский танцевальный союз, Московское отделение танцевального спорта России.

В программе используются интернет-ресурсы и аналогичные программы по художественной направленности.