

## **Методический комплекс к программе I ступени «Школа бального танца»**

В основе программы лежит комплексный подход к обучению спортивными танцами. Он заключается в гармоничном сочетании основ хореографии, музыки и пластики.

Обучение бальным танцам начинается с массовых детских танцев, которые позволяют развивать мышечную систему ребенка, координацию и выносливость для исполнения более сложных элементов.

На первом этапе очень важно скоординировать движения детей, научить их слушать музыку, красиво и пластично двигаться, развивать спортивно-физическую подготовку. Для достижения этих задач с начинающими детьми большой упор делается на веселые разминочные упражнения и растяжку. Очень важно на занятиях ритмической разминки и игровых танцев обратить внимание на:

1. Сочетание общеразвивающих гимнастических упражнений с элементами народных танцев, диско танцев, ретро и рока;
2. Введение в занятия игровых и гротесковых движений;
3. Высокую динамичность и эмоциональную насыщенность за счет высокой экспрессии движений, активной роли преподавателя на занятиях, подбора соответствующего музыкального ритма;
4. Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движения;
5. Побуждение к эмоциональному самовыражению, двигательному творчеству, эмоциональной разрядки;
6. Коллективный характер занятий позволяет совместно переживать радость движения и общения.

Игровая форма для развития ребенка очень эффективна. Выполняя движения под музыку, дети представляют тот или иной образ, используют характерные движения, передают не только облик и характер персонажа, но и свое отношение к ним. А это уже рождение творческого воображения. Игровой танец требует и волевого проявления, т.к. ребенок действует, сознательно выполняя поставленные перед ним задачи, согласуя свои действия с музыкой и образом. Упражнения ритмической разминки развивают преимущественно те или иные группы мышц и суставов и содействуют координации движений, их точности, выразительности

### **1. Организационный период. Введение в программу.**

Организационная работа ведется на протяжении всего учебного года. Проводятся организационные сборы детей, формируется группа, определяются цели и задачи на данный учебный год. Проводятся

родительские собрания. Обсуждаются следующие вопросы: учебный план, учебные дисциплины; правила внутреннего распорядка; творческие планы, конкурсы, турниры, традиционные мероприятия; правила спортивного костюма ФТСП, учебно-тренировочная форма и др. Анкетирование. Индивидуальные собеседования с родителями. Инструктаж по технике безопасности.

## **2. Разминочные упражнения** **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗМИНКИ 1-ого ГОДА** **ОБУЧЕНИЯ**

Количество упражнений: 4-8 раз.

### **Упражнения для мышц шеи.**

- И.П. – руки на поясе, ноги в б позиции.
1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.
  2. Повороты головы вправо-влево.
  3. Круговое движение головы.

### **Упражнения для мышц плечевого пояса:**

1. Одновременный подъем плеч вверх, вниз.
2. Попеременный подъем плеч вверх, вниз.
3. Круговые движения плечами (вперед, назад).
4. «Замки» - соединение рук за спиной.
5. «Крылышки» - подъем согнутых рук вверх, вниз.
6. Круговые движения прямыми руками.

### **Упражнения для локтевого сустава и кистей:**

1. Круговые движения кистями (руки в сторону).
2. «Скелет» (подъем вперед, в сторону).
3. «Вертолётик» (круговые движения).
4. «Стрелочки» (поочередное сгибание и разгибание рук).
5. «Ежик» (сгибание и разгибание пальцев рук).

### **Упражнения для мышц торса:**

1. «Веревочка» - боковое растяжение верхней части корпуса.
2. Повороты корпуса на 180<sup>0</sup>.
3. Наклоны в сторону.
4. «Столик» - наклоны корпуса вниз и вверх, полукруг, круговое движение.

### Упражнения для мышц тазобедренного сустава:

1. «Часики» - смещение бедер вправо и влево.
2. Круговые вращения бедрами.
3. Смещение бедер вперед, назад.
4. Смещение бедер по квадрату.

### Упражнения для мышц ног:

1. Махи ногами вперед и назад.
2. «Пружинки» - приседание на пятки и подъем вверх на носки.
3. «Кнопочки» - поочередный подъем каблука с нажимом на подушечку, одновременный подъем каблука с нажимом на подушечку.
4. Перекаты ступней с внешней стороны на внутреннюю, с каблука на носок.
5. Круговые вращения стопой.
6. Приседания (медленные и быстрые, с выпрыгиванием вверх).

## **2. Разминочные упражнения** **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗМИНКИ 2-ого ГОДА** **ОБУЧЕНИЯ**

Количество упражнений: 4-8 раз.

### Упражнения для мышц шеи.

- И.П. – руки на поясе, ноги в б позиции.
1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.
  2. Повороты головы вправо-влево.
  3. Круговое движение головы.
  4. Смещение головы вправо, влево.

### Упражнения для мышц плечевого пояса:

1. Одновременный подъем плеч вверх, вниз.
2. Попеременный подъем плеч вверх, вниз.
3. Круговые движения плечами (вперед, назад).
4. «Замки» - соединение рук за спиной.
5. «Крылышки» - подъем согнутых рук вверх, вниз.
6. «Ножницы» - скрещивание рук впереди.
7. Круговые движения прямыми руками.

### Упражнения для локтевого сустава и кистей:

1. Круговые движения кистями (руки в сторону).
2. «Скелет» (подъем вперед, в сторону).
3. «Вертолётник» (круговые движения).
4. «Стрелочки» (поочередное сгибание и разгибание рук).
5. «Ежик» (сгибание и разгибание пальцев рук).

### **Упражнения для мышц торса:**

1. «Веревочка» - боковое растяжение верхней части корпуса.
2. Повороты корпуса на 180°.
3. Сдвиг корпуса по квадрату.
4. Наклоны в сторону.
5. «Столик» - наклоны корпуса вниз и вверх, полукруг, круговое движение.

### **Упражнения для мышц тазобедренного сустава:**

1. «Часики» - смещение бедер вправо и влево.
2. «Восьмерка» - вращение бедрами.
3. Круговые вращения бедрами.
4. Смещение бедер вперед, назад.
5. Смещение бедер по квадрату.

### **Упражнения для мышц ног:**

1. «Кенгуру» - подъем коленей до ладоней.
2. Махи ногами вперед и назад.
3. «Пружинки» - приседание на пятки и подъем вверх на носки.
4. «Кнопочки» - поочередный подъем каблука с нажимом на подушечку, одновременный подъем каблука с нажимом на подушечку.
5. Перекаты ступней с внешней стороны на внутреннюю, с каблука на носок.
6. Круговые вращения стопой.
7. Прыжки (вперед, назад, в стороны, по квадрату, с поочередной сменой ног, «Кики»).
8. Приседания (медленные и быстрые, с выпрыгиванием вверх).

## **3. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА**

### **1-ый год обучения**

1. Сидя на полу наклоны к ЛН и к ПН и вперед.
2. «Складка» - наклоны, сидя на полу ноги впереди вместе.

3. «Лягушка» - сидя.
4. «Лягушка» - лежа на животе.
5. «Колечко».
6. «Корзинка» - держась и раскачиваясь.
7. «Мостик» - с пола и сверху.
8. «Дельфинчик».
9. «Мостик-хвостик» - смещение грудной клетки вверх, вниз.
10. Лежа на спине махи ногами.
11. «Ножницы».
12. «Чемоданчик» - заброс ног за голову в позиции, лежа на спине.

### **3. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА** **2-ГОД ОБУЧЕНИЯ**

1. Сидя на полу наклоны к ЛН и к ПН и вперед.
2. «Складка» - наклоны, сидя на полу ноги впереди вместе.
3. «Лягушка» - сидя.
4. «Лягушка» - лежа на животе.
5. «Колечко».
6. «Корзинка» - держась и раскачиваясь.
7. «Мостик» - с пола и сверху.
8. «Дельфинчик».
9. «Кошечка» - волны тела на полу.
10. «Мостик-хвостик» - смещение грудной клетки вверх, вниз.
11. Лежа на спине махи ногами.
12. «Ножницы».
13. «Чемоданчик» - заброс ног за голову в позиции, лежа на спине.
14. Шпагаты на ЛН, на ПН, поперечный.

Большое значение на уроке с маленькими детьми имеет игровой стрейтчинг (игра). Игра переключает внимание, налаживает дисциплину, снимает напряжение, сплачивает коллектив детей. В игре проявляются те черты детей, которые трудно распознать во время исполнения упражнений и даже танцев. Поэтому на занятиях используются следующие игры:

1. «Вправо-влево» - эта игра помогает запомнить правую и левую сторону тела.
2. «Эхо» - игра на наблюдательность
3. «Зайцы и капканы» - игра на ловкость
4. «Вопрос-ответ» - игра на закрепление изученного танца
5. «Сделай этак, сделай так» - игра на воображение

### **4. ДЕТСКИЕ ТАНЦЫ** **1-й год обучения**

### **Простейшие танцы для начинающих детей:**

1. «Танец маленьких утят».
2. «Большая стирка».
3. «Ремонт».
4. «Подарки».
5. «Пингвины».
6. «Кузнечик».
7. «Солдатики».
8. «Красная шапочка».
9. «Паровозик».

Эти танцы настолько просты и доступны, что практически каждый танец учится за одно занятие.

### **Линейные танцы**

Эти танцы дети разучивают в течение первого года обучения.

1. «Слоненок»
2. «Ежики»
3. «Ай-яй-яй»
4. «Партекрайс»
5. «Ковбойский»

### **Парные танцы**

1. «Берлинская полька»
2. «Вечерняя прогулка»
3. «Казачок»
4. «Полька-хлопушка»
5. «Полька знакомства»

### **Простейшие танцы для детей 2-го года обучения**

1. «Веселая прогулка»
2. «Покемоны».
3. «Летка Енка».
4. «Дилижанс».

### **Линейные танцы**

1. «Диско».
2. «Капли».
3. «Мамбо».

### **Парные танцы**

1. «Рилио»
2. «Сударушка»
3. «Вальс знакомства»
4. «Кадриль Московская».
5. «Вару-вару».
6. Русский лирический.
7. Фигурный вальс.

В программу хобби-класса входят 5 танцев международной программы: медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв. Прежде, чем приступить к изучению этих танцев, дети должны освоить упражнения.

## **5. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **1-ый год обучения**

Данные упражнения необходимы во время работы над тем или иным танцем. Они дают возможность отработать элементарную технику и подготовить ребенка к исполнению более сложных фигур и вариаций. Все упражнения исполняются по одному и в парах.

#### **Для квикстеп:**

1. Шаг впрд с ПН с каблука, вернуть вес на ЛН, подтягивая ПН каблуком. То же с ЛН.
2. Вынос ПН назад от бедра, без переноса веса. То же с ЛН.
3. Вынос ПН назад с последующим переносом веса. То же с ЛН.
4. Ход по кругу лицом по ЛТ.
5. Ход по кругу спиной по ЛТ.
6. Ход по кругу парами, соединив обе руки (партнер – лицом по ЛТ)
7. Ход по кругу парами, соединив обе руки (партнер – спиной по ЛТ)

#### **Для медленного вальса:**

Используются упражнения 1- 7 «Квикстеп» и затем упражнения:

1. Находясь в шестой позиции, подниматься и опускаться.
2. Шаг впрд с ПН, подтягивая ЛН с опусканием и подъемом. То же с ЛН.
3. Шаг в сторону с ПН, подтягивая ЛН с опусканием и подъемом. Наклон на 2, 3. То же с ЛН.
4. «Правый квадрат».
5. Перемены с ПН и ЛН по кругу ( партнер лицом по ЛТ).
6. То же, партнер – спиной по ЛТ.

#### **Для самбы:**

1. Ноги вместе, ритмическая пружинка («бомсинг»), ритм – «1 и 2».
2. Стационарный «самба-ход» на месте с ПН и ЛН в ритме –«1 и 2».

**Для ча-ча-ча:**

1. Перенос веса с ноги на ногу.
2. Открытые шассе ВП и ВЛ (Time Step).

**5. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**2-ой год обучения**

**Для квикстена:**

Используются упражнения 1- 7 «Квикстепа», а затем упражнения:

1. Шаг впрд с ПН с каблука, вернуть вес на ЛН, подтягивая ПН каблуком. Тоже с ЛН.
2. Вынос ПН назад от бедра, без переноса веса. То же с ЛН.
3. Вынос ПН назад с последующим переносом веса. То же с ЛН.
4. Ход по кругу лицом по ЛТ.
5. Ход по кругу спиной по ЛТ.
6. Ход по кругу парами, соединив обе руки (партнер – лицом по ЛТ).
7. Ход по кругу парами, соединив обе руки (партнер – спиной по ЛТ).
8. Локстеп впрд и назад, добавляя один шаг.
9. Типпл-шоссе.

**Для медленного вальса:**

Используются упражнения 1- 7 «Квикстепа», а затем упражнения:

1. Находясь в шестой позиции, подниматься и опускаться.
2. Шаг впрд с ПН, подтягивая ЛН с опусканием и подъемом. То же с ЛН.
3. Шаг в сторону с ПН, подтягивая ЛН с опусканием и подъемом. Наклон на 2, 3. Тоже с ЛН.
4. «Правый квадрат».
5. Перемены с ПН и ЛН по кругу ( партнер лицом по ЛТ).
6. То же, партнер – спиной по ЛТ.
7. Развернутый правый квадрат.
8. Развернутый левый квадрат.

**Для самбы:**

1. Ноги вместе, ритмическая пружинка («бомсинг»), ритм – «1 и 2».
2. Стационарный «Самба-ход» на месте с ПН и ЛН в ритме –«1 и 2».
3. Ноги вместе, ритмическая пружинка («бомсинг»), ритм – «1 и 2».
4. Стационарный «Самба-ход» на месте с ПН и ЛН в ритме –«1 и 2».
5. «Виск» с ПН и ЛН.
6. Прогрессивный «Самба-ход» вперед с ПН и ЛН.



### Для ча-ча-ча:

1. Перенос веса с ноги на ногу.
2. Открытые шассе ВП и ВЛ (Time Step).
3. Перенос веса с ноги на ногу.
4. Открытые шассе ВП и ВЛ (Time Step).
5. Основное движение без поворота и с поворотом ВЛ

### Для джайва:

1. Пружинка в ступне (перенос веса через «подъем» с ПН на ЛН и обратно).
2. «Мячик» (мелкие прыжки на ступне).
3. «Буги-вуги».
4. Шассе ВП и ВЛ.
5. Звено.

## **6. БАЗОВЫЕ ФИГУРЫ 7. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ВАРИАЦИИ 1-ый год обучения ЗАПАДНОЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА:**

### Медленный вальс

#### ФИГУРЫ:

1. Правый поворот.
2. Левый поворот.
3. Перемена с ПН и ЛН

#### ВАРИАЦИЯ А:

1. Правый поворот.
2. Перемена с ПН
3. Левый поворот.
4. Перемена с ЛН

### Квикстен

#### ФИГУРЫ:

1. Четвертной поворот.
2. Поступательное шоссе влево.

#### ВАРИАЦИЯ А:

1. Поступательное шоссе влево.
2. Четвертной поворот.

## **ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА:**

### Ча-ча-ча

#### ФИГУРЫ:

1. Закрытое основное движение (в т.ч. с поворотом на 90 и 180 градусов).
2. Плечо к плечу.
3. Чек (Нью-Йорк):
  - Из открытой ПП;
  - Из открытой КПП.
4. Спот поворот влево и вправо.

#### ВАРИАЦИЯ А:

1. Закрытое основное движение.
2. Чек (в ПП и КПП).
3. Спот поворот вправо и влево.

#### Самба

#### ФИГУРЫ:

1. Натуральное основное движение.
2. Обратное основное движение.
3. Самба ход в ПП.
4. Самба ход в сторону.

#### ВАРИАЦИЯ А:

1. Натуральное основное движение.
2. Обратное основное движение.
3. Самба ход в ПП.
4. Самба ход в сторону.
5. Самба ход в ПП.
6. Самба ход в сторону.

### **2-ой год обучения ЗАПАДНОЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА:**

#### **Медленный вальс**

#### ФИГУРЫ:

1. Правый поворот.
2. Левый поворот.
3. Перемена с ПН и ЛН
4. Проходящая перемена.

#### ВАРИАЦИЯ А:

1. Правый поворот.
2. Перемена с ПН
3. Левый поворот.

#### 4. Перемена с ЛН

##### ВАРИАЦИЯ В:

1. Шаги 1 – 3 Правого поворота.
2. Проходящая перемена назад.
3. Шаги 4 – 6 Левого поворота.
4. Перемена с ЛН

##### **Квикстен**

##### ФИГУРЫ:

1. Четвертной поворот.
2. Поступательное шоссе влево.
3. Лок вперед с ПН
4. Лок назад с ЛН
5. Типпл-шоссе вправо.
6. Типпл-шоссе влево.

##### ВАРИАЦИЯ А:

1. Поступательное шоссе влево.
2. Четвертной поворот.
3. Лок вперед с ПН

##### ВАРИАЦИЯ В:

1. Поступательное шоссе влево.
2. Четвертной поворот.
3. Лок вперед с ПН
4. Типпл-шассе влево.
5. Типпл-шассе вправо.
6. Шаги 2-4 фигуры Лок вперед.

### **ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА:**

##### **Ча-ча-ча**

##### ФИГУРЫ:

1. Закрытое основное движение (в т.ч. с поворотом на 90 и 180 градусов).
2. Плечо к плечу.
3. Алемана поворот.
4. Чек (Нью-Йорк):
  - Из открытой ПП;
  - Из открытой КПП.
5. Спот поворот влево и вправо
6. Поворот под рукой вправо и влево.

#### ВАРИАЦИЯ А:

4. Закрытое основное движение.
5. Поворот под рукой.
6. Чек (в ПП и КПП).
7. Спот поворот вправо и влево.

#### ВАРИАЦИЯ В:

1. Закрытое основное движение (с поворотом на 180 градусов).
2. Алемана.
3. Плечо к плечу вправо и влево.
4. Чек в КПП.
5. Спот поворот влево.

### *Самба*

#### ФИГУРЫ:

1. Натуральное основное движение.
2. Обратное основное движение.
3. Виски вправо и влево.
4. Самба ход в ПП.
5. Самба ход в сторону.

#### ВАРИАЦИЯ А:

1. Натуральное основное движение.
2. Обратное основное движение.
3. Виск вправо.
4. Самба ход в ПП.
5. Самба ход в сторону.
6. Самба ход в ПП.
7. Самба ход в сторону.
8. Виск влево.

### *Джайв*

#### ФИГУРЫ:

1. Фоллзвей рок.
2. Звено.
3. Основное движение на месте.
4. Фоллзвей раскрытие.
5. Перемена мест слева на право.
6. Перемена мест справа налево.
7. Американский спин.
8. Стой и иди.

#### ВАРИАЦИЯ А:

1. Основное движение на месте.
2. Перемена мест слева направо.
3. Перемена мест справа налево.
4. Американский спин поворот.

#### ВАРИАЦИЯ В:

1. Основное движение на месте.
2. Перемена мест слева направо.
3. Перемена мест справа налево.
4. Американский спин поворот.
5. Американский спин поворот.
6. Стой и иди.

### **8. Танцевальная азбука. Музыкальные игры. 1-2 год обучения.**

#### **Танцевальная азбука.**

**Баунс (пружинка)** - движение, существующее почти во всех фигурах Самбы, при котором каблочки отрывают от пола, слегка сгибают колени, сжимают живот и центр корпуса и покачивают тазом (бедрами) вперед - назад и вверх. Выполняется между шагами на счет "и".

**Диагонально к стене** - направление, которое получается при повороте на 45 градусов вправо из направления по линии танца.

**Диагонально к центру** - направление, которое получается при повороте на 45 градусов влево из направления по линии танца

**Закрытая Позиция** - партнерша чуть смещена вправо. Правая рука партнера располагается на лопатке партнерши, левая рука в замке с правой рукой партнерши.

**Замок (Замок кистей)** – положение рук партнеров, может быть левая рука партнера к правой партнерши, левая к левой, правая к левой, две руки, две руки накрест и т.д. Термин без замка – партнеры не соприкасаются руками. Также замок это то, как партнер держит руку партнерши.

**Открытая Позиция** — партнеры на расстоянии вытянутой руки. Замок кистей может быть любым или без замка.

**Вариации** - определённый набор танцевальных фигур, исполняемых танцорами во время соревнований и показательных выступлений по собственному выбору.

**Линия танца** — траектория, по которой движутся танцоры на танцевальной площадке. В самом общем виде представляет собой замкнутый круг, движение по которому происходит против часовой стрелки (по линии танца)

**Ритм** — одна из основных характеристик музыки и танца. Характеризуется чередованием звуков (музыка) или движений (танец) разной длительности.

Разные фигуры в танцах имеют свой собственный, иногда довольно сложный ритм. Несоблюдение конкретного ритмического рисунка исполняемой фигуры и, особенно, несовпадение ритма музыки и танца являются самыми грубыми ошибками танцевания.

Эмоциональность — передача в танцевании эмоционального содержания музыки. Особую трудность представляет в конкурсном танцевании, поскольку танцоры, танцуют под незнакомую музыку.

Темп — одна из основных характеристик музыки, ее скорость. Измеряется количеством тактов либо количеством ударов в минуту. Разные танцы имеют разный темп.

## Музыкальные игры

### Игровые задания на координацию движений:

#### «Змейка»:

- дети выстраиваются в 3 колонны. Ведущий показывает танцевальные движения. Участники исполняют их по команде ведущего. Участники, неправильно исполнившие движение, выбывают. Побеждает команда с наибольшим количеством участников (самая длинная змейка).

#### «Запрещенные движения»:

- ведущий объявляет, какое движение нельзя повторять за ним, а затем показывает различный набор движений. Побеждает тот, кто допустил меньше всего ошибок.

### Игровые задания на ритм:

#### «Станцуй ритм»:

- ведущий включает музыкальную мелодию, танцоры должны протопать ритм этой мелодии.

#### «Телеграф»:

- участники делятся на команды, встают друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящим детям. Последний участник прохлопывает ритм по плечам впереди стоящего игрока. Так по очереди участники передают этот ритм впереди стоящим игрокам. Стоящий впереди прохлопывает полученный ритм. Если он правильно прохлопал полученное сообщение, команда получает очко. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

### Игровое задание на музыкальные фразы:

#### «Найди музыкальную фразу»:

Ведущий включает мелодию. Участники должны по очереди делать хлопок на начало музыкальной фразы. Выигрывает тот, кто правильно определил все фразы.

### Игровые задания на ориентацию в танцевальном зале:

#### «Найди свой путь»:

- ведущий дает задания по различным направлениям в танцевальном зале. Побеждает тот, кто правильно выполнил все задания ведущего.

#### «Умный поворот»:

- дети выстраиваются в ряды, ведущий называет степени и направления поворота, показывая при этом не всегда правильные действия. Участники должны делать то, что говорит ведущий, а не то, что он показывает. Побеждают участники, которые не ошибаются.

### **9. КУЛЬТУРНАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПРАКТИКА**

В процессе обучения ребята готовятся к конкурсным соревнованиям, воспитывают в себе силу воли, дисциплинированность, стремление быть лучшими. Традиционно проводятся первые конкурсы-праздники: «Тебе, мама!», «Звездочки», «Веснушки»; первые концертные выступления с детскими танцами на новогодних праздниках во Дворце детского творчества (у елки), в студиях раннего развития для дошкольников.

Участие в конкурсных испытаниях способствует:

- сохранению интереса к занятиям спортивными танцами и реализации творческого самовыражения танцоров;
- привлечению большего количества участников к танцевальному спорту в Рязанской области;
- постепенной подготовки танцевальных пар к спортивным соревнованиям по классам и разрядам.

### **10. БАЛЬНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ.**

Для проведения бесед с воспитанниками по бальной хореографии используется специальная литература (Стриганов В., Уральская В. Современный бальный танец. – М., 1978., Шульгина А.Н. Методика преподавания историко-бытового и современного бального танца. – М., 1987., Боттомер П. Учимся танцевать. – М., 2004).

Организуется просмотр видеоматериалов с конкурсов с последующим обсуждением.

Особое внимание уделяется требованиям к внешнему виду (костюму) танцора. На данном этапе обучения, согласно требованиям ФТС, мальчики должны выступать в черных брюках, белой рубашке, черном галстуке, танцевальной обуви (носочки черные), девочки должны выступать в черной юбке с ровными краями (10см. выше колен), белом купальнике, танцевальной обуви (носочки белые). Требования к прическе: волосы аккуратно подобраны (пучок может быть собран в сетку под цвет волос).

Примечание: допускается танцевать в черных чешках мальчикам, в белых чешках – девочкам. Не допускается использование любых украшений (заколки, резинки). Не допускается использование макияжа.