

Управление образования администрации Кандалакшского
муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Ровесник»
имени Светланы Алексеевны Крыловой»
Кандалакшского муниципального округа

ПРИНЯТА
педагогическим советом
от 17 апреля 2026 г.
Протокол №4

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 17 апреля 2026 г. № 51-г
Директор  О.Ю. Савенкова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Детский танец»
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации программы: 2 года
Уровень сложности: стартовый

Автор-составитель:
Липаева А.А., педагог
дополнительного образования

Кандалакша
2026

Пояснительная записка

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности «Детский танец»

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский танец» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановления 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»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устава МАУДО ДЮЦ «Ровесник» им. С.А. Крыловой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский танец «СФЕРА» **художественную направленность**, создана на основе программы дополнительного образования хореографической направленности объединения «Zumba kids», Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа № 97» Москва, 2024г.

Содержание программы не изменено, увеличено количество часов на практическую часть.

Вид программы: общеразвивающая дополнительная общеобразовательная программа.

Актуальность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский танец» представляет собой веселые, энергичные упражнения, которые состоят из детских танцевальных связок. Современный танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях современной хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Обучающийся познает многообразие современного танца. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы различные направления. На первом году обучения преподаются элементы хореографии, гимнастики, гимнастики с элементами хатха-йоги, а на втором году обучения – танцевальные направления, такие как «Ча-ча-ча», «Хип-хоп», «Танц хаус», «Самба», «Сальса», «Реггетон», что позволяет всесторонне ознакомить обучающихся с элементами современного танца.

Отличительными особенностями программы является активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса.

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Уровень программы: стартовый.

Возраст обучающихся. Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 2 года обучения, всего – 144 часа: 1-ый год обучения – 72 часа, 2-ой год обучения – 72 часа.

Режим занятий: занятия проводятся: 2 раза по 2 академических часа. Продолжительность занятий – 25 минут на 1 году обучения; 30 минут на 2 году обучения. Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей (СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21).

Количество обучающихся: 1 год обучения - 15 человек, 2 год обучения – 15 человек.

Условия приема. На 1 год обучения зачисляются обучающиеся в возрасте 5-6 лет, возможен дополнительный набор на 2 год обучения в возрасте 6-7 лет. Набор осуществляется в соответствии с «Положением приема, перевода, отчисления обучающихся и комплектования объединений в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Ровесник» имени Светланы Алексеевны Крыловой муниципального образования Кандалакшский район (утверждён приказом директора МАУДО «ДЮОЦ «Ровесник» от 06.05.2020г. № 39/3). Учащиеся зачисляются в учебные группы при наличии заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки.

Форма обучения: очная.

Форма организации занятий: всем составом.

Цель программы – формирование и развитие творческих способностей обучающихся средствами танцевального искусства.

Задачи программы:

обучающие:

- формировать основу танцевальной культуры;
- формировать музыкально-ритмические навыки, умения выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений, навыки правильной осанки;
- формировать навыки технически грамотного исполнения программных элементов и движений;
- формировать расширенное представление о танцевальном искусстве по различным направлениям.

развивающие:

- развивать ритмичность, музыкальность, артистичность и эмоциональную выразительность;
- развивать общую физическую подготовку, укреплять здоровье;

- развивать танцевальные данные (выворотность, гибкость, прыжок, шаг, устойчивость и координацию);
- развивать мышление, воображение, раскрепощение и проявление творчества в движениях, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, терпение, навыки общения в коллективе;
- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности.

Прогнозируемые результаты:

Предметные результаты:

Обучающиеся по окончании 1 года обучения должны

знать:

- инструктажи по ТБ и ПБ, «правила поведения в хореографическом классе»;
- правила музыкальной игры «Потанцуй со мной, дружок»;
- значение понятий «темп», «ритм», «характер музыки», «чувство ритма», «ритмическое движение»;
- значение музыкального вступления;
- динамические оттенки в музыке;
- правила выполнения гимнастических упражнений
- правила выполнения гимнастических упражнений с элементами хатха-йоги;
- правила выполнения дыхательной гимнастики в игровой форме;
- основные направления зумба- фитнес (танцевальная аэробика);
- правила упражнений на расслабление мышц
- правила музыкально-подвижных игр;
- танцевальные движения в упражнениях и играх;
- основные танцевальные шаги;
- значение понятия «Художественное исполнение танцевального образа», «танцевальный этюд», «импровизация»;
- значение понятий «осанка», «пластика», «грация», «танцевальная комбинация».

уметь:

- выполнять гимнастические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения с элементами хатха-йоги;
- выполнять дыхательную гимнастику в игровой форме;
- выполнять упражнения на расслабление мышц

- выполнять музыкально-подвижные игры;
- ориентироваться в понятиях «темп», «ритм», «характер музыки», «чувство ритма», «ритмическое движение»;
- «вступать» правильно под музыку;
- различать динамические оттенки в музыке;
- выполнять танцевальные движения в упражнениях и играх;
- правильно «держат» осанку;
- ориентироваться в понятиях «пластика», «грация»;
- выполнять танцевальные комбинации.

Обучающиеся по окончании 2 года обучения должны

знать:

- правила поведения на занятиях;
- правила выполнения игры «Здравствуй, это Я»;
- правила выполнения общеразвивающих упражнений;
- направления «Zumba-kids»;
- правила выполнения музыкально-подвижных игр;
- правила выполнения хореографических упражнений;
- правила выполнения танцевальных движений, манера исполнения;
- правила выполнения базовых движений в технике «Самба», «Ча-ча-ча», «Сальса», Реггетон», «Хип-хоп», «Танц хаус»;
- значение понятия «коммуникативные танцы», их предназначение и особенности выполнения;
- особенности выполнения танцевальных движений и упражнений.

уметь:

- выполнять программные игры;
- выполнять программные общеразвивающие упражнения;
- выполнять музыкально-подвижные игры;
- выполнять хореографические движения, базовые движения в технике «Самба», «Ча-ча-ча», «Сальса», Реггетон», «Хип-хоп», «Танц хаус»;
- выполнять танцевально-ритмическую гимнастику;
- ориентироваться в понятиях «танцевальное творчество», «ритмическая формула» и особенностях их выполнения;
- ориентироваться в понятии «коммуникативные танцы», воспроизводить простейшие их движения;
- выполнять танцевальные движения и упражнения.

Личностные результаты:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- готовность и способность к саморазвитию, личностное самоопределение, устойчивая мотивация и познавательный интерес к хореографической деятельности.

Учебный план первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Игра
1.2	Дыхательная гимнастика в игровой форме	5	1	4	Контрольные упражнения
1.3	Гимнастика с элементами хатха-йоги	22	2	20	Контрольные упражнения
1.4	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	28	6	22	Контрольные упражнения
1.5	Упражнения на расслабление мышц	10	2	8	Контрольные упражнения
1.6	Игры - тренинги	5	1	4	Игра
1.7	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие
	Всего по программе	72	12,5	59,5	

Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Танец в игре

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория (0,5 часа). Введение в программу. Беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды. Беседа об искусстве танца. Инструктаж по технике безопасности.

Практика (0,5 часа). Музыкальная игра «Потанцуй со мной дружок» (входящая диагностика).

Тема 1.2. Дыхательная гимнастика в игровой форме

Теория (1 час). Знакомство с типами дыхания, техникой выполнения

Практика (4 часа). Игровая дыхательная гимнастика:

- «Большой – маленький»;
- «Паровоз»;
- «Летят гуси»;
- «Аист»;
- «Дровосек»;
- «Мельница»;
- «Конькобежец»;
- «Сердитый ёжик»;
- «Лягушонок»;
- «В лесу»;
- «Великан и карлик»;
- «Трубач»;
- «Петух»;
- «Каша кипит»;
- «Насос»;
- «Регулировщик»;
- «Ходьба»;
- «Куры»;
- «Самолёт»;
- «Дом маленький, дом большой»;
- «Подуем на плечо»;
- «Косарь»;
- «Цветы»;
- «Ёж»;
- «Жук».

Тема 1.3. Гимнастика с элементами хатха-йоги

Теория (2 часа). Знакомство с асанами йоги, техникой выполнения.

Практика (20 часов). Разминка, комплекс упражнений хатха-йоги:

- «Путешествие в зоопарк»;
- «Лотос»;
- «Заглянем в пруд»;
- «Едим в метро»;
- «Кошка»;
- «Бабочка сидит»;
- «Бабочка летит»;
- «Щенок»;

- «Попугай»;
- «Черепашка»;
- «Лягушка»;
- «Горб верблюда»;
- «Рык льва»;
- «Змея»;
- «Панда»;
- «Морской котик»;
- «Корабль»;
- «Дельфин»;
- «Волна»;
- «Кормим чаек»;
- «Звезда».

Тема 1.4. Зумба - фитнес (танцевальная аэробика)

Теория (6 часов). Знакомство с базовыми движениями.

Практика (22 часа). Разучивание базовых движений.

- Широкие и мелкие шаги с разворотом туловища.
- Шаги с разворотом и выпадом ноги.
- Шаги с хлопками в ладоши.
- Наклоны вправо и влево, сопровождающийся шагами и махами рук.
- Прыжки вперёд- назад и с фиксацией и круговыми движениями рук.
- Прыжки вперёд- назад и в бок.
- Шаги вперёд-назад.
- Шаг с выпадами и движениями рук.
- Приставные шаги с хлопками.
- Развороты вправо-влево с широко раскинутыми руками и хлопками.
- Базовые шаги с движениями рук и корпуса «Волна».
- Базовые шаги и фигуры сальса, казино.
- Цепочки танцевальных движений и постановка танца.

Тема 1.5. Упражнения на расслабление мышц

Теория (2 часа). Знакомство с упражнениями на расслабление мышц.

Практика (8 часов). Релаксация – упражнения на расслабление мышц

- «Ленивая кошечка»;
- «Задуй свечу»;
- «Злюка успокоилась»;
- «Рот на замочке»;
- «Любопытная Варвара»;

- «Лимон»;
- «Пара»;
- «Вибрация»;
- «Палуба»;
- «Лошадки»;
- «Слон»;
- «Птички»;
- «Бубенчик»;
- «Замедленное движение»;
- «Летний денёк»;
- «Тишина».

Тема 1.6. Игры- тренинги

Теория (1 час). Знакомство с правилами поведения в социуме, в сценическом пространстве.

Практика (4 часа). Игры- тренинги:

- «Магазин игрушек»;
- «Мост дружбы»;
- «Буква по воздуху»;
- «Буква-хоровод»;
- «Эхо»;
- «Волшебная палочка»;
- «Неиспорченный телефон»;
- «Летает - не летает»;
- «Рассказ о том, что вижу»;
- «Руки-ноги»;
- «Заводные человечки»;
- «На 5 органов чувств»;
- «Ловить зверушку»;
- «Тело в деле»;
- «Фраза с заданными словами»;
- «Воробьи вороны»;
- «День-ночь»;
- «Люблю - не люблю»;
- «Зеркало»;
- «Изобрази».

Тема 1.7. Итоговое занятие

Практика (1 час). Открытое занятие.

Учебный план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Наблюдение
1.2	Коммуникативные танцы	8	2	6	Контрольные упражнения
1.3	«Самба»	10	3	7	Контрольные упражнения
1.4	«Ча-ча-ча»	10	3	7	Контрольные упражнения
1.5	«Сальса»	10	3	7	Контрольные упражнения
1.6	«Реггетон»	10	3	7	Контрольные упражнения
1.7	«Хип-хоп»	10	3	7	Контрольные упражнения
1.8	«Танц хаус»	10	3	7	Контрольные упражнения
1.9	Сюжетные занятия (игры-путешествия)	2	-	2	Игра
1.10	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие
	Всего по программе	72	20,5	50,5	

Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел 1. Основы танца

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория (0,5 час). Введение в программу второго года обучения. Беседа о правилах поведения на занятиях. Рассказ о направлении «Zumba-kids».

Практика (0,5 час). Игра «Здравствуй, это Я».

Тема 1.2. Коммуникативные танцы

Теория (2 часа). Объяснение понятия «эмоциональный образ. Правила выполнения танцевальных движений коммуникативного танца.

Практика (6 часов). Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предмета. Хореографические упражнения. Акробатические упражнения. Ритмический танец. Музыкально-подвижные игры. Креативная гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Тема 1.3. «Самба»

Теория (3 часа). Знакомство с элементами танца самба. Техника исполнения шагов в самбе. Основные и подготовительные движения.

Практика (7 часов). Поступательное движение, «Пружинящее движение», «Баунс», «Бото-фого», «Корта-джака».

Тема 1.4. «Ча-ча-ча»

Теория (3 часа). Знакомство с элементами танца ча-ча-ча, закрепление пройденного материала

Практика (7 часов). Техника исполнения:

«Шассе» и альтернативные движения:

- шассе в сторону – вправо и влево;
- лок вперед с ПН и с ЛН;
- лок назад с ЛН и с ПН;

Тема 1.5. «Сальса»

Теория (3 часа). Знакомство с элементами танца сальса, закрепление пройденного материала.

Практика (7 часов). Техника исполнения:

- базовые шаги;
- повороты в сальсе;
- вспомогательные шаги для парного танцевания;
- «Шаги мамбо»;
- вспомогательные элементы для соло в паре.

Тема 1.6. «Реггетон»

Теория (3 часа). Знакомство с элементами танца реггетон, закрепление пройденного материала.

Практика (7 часов). Основные движения, смешанная техника реггетон.

Тема 1.7. «Хип-хоп»

Теория (3 часа). Знакомство с элементами танца хип-хоп, закрепление пройденного материала

Практика (7 часов). Техника исполнения:

- кач;
- smurt robocop monastery;
- tone wor;
- brooklyn dance;
- kriss kross;
- up town;
- sham rock;
- doggie.

Тема 1.8. «Танц хаус»

Теория (3 часа). Знакомство с элементами танца хаус, закрепление пройденного материала

Практика (7 часов). Техника исполнения:

- jacking;
- footwork;
- lofting.

Тема 1.9. Сюжетные занятия (игры-путешествия)

Практика (2 часа). Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, с речитативом. Креативная гимнастика. Игроритмика. Игропластика. Музыкально-подвижные игры. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Тема 1.10. Итоговое занятие

Практика (1 час). Открытое занятие.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (Приложение 1).

Материально-техническое оснащение программы. Для реализации программы необходимы:

- оборудованный зеркалами и специальным напольным покрытием хореографический зал;
- фортепиано;
- MP3-плеер, CD-диски, MP3-диски;
- эскизы, схемы, картинки;
- компьютерное оборудование;
- спортивные маты;
- спортивные «кирпичи» (15 пар);
- фитнес-коврики (15 штук);
- скакалка (15 штук);
- гимнастический обруч (10 штук);
- гимнастическая скамейка (4 штуки).

Мониторинг образовательного процесса. Особое место в программе уделено мониторингу образовательного процесса, который необходим для формирования целостного представления о состоянии реализации программы.

Уровень достижений обучающихся в процессе освоения программы отслеживается в постепенно усложняющихся ситуациях. Это позволяет производить оценку результативности по нескольким направлениям одновременно:

- уровню овладения конкретными умениями и навыками;

- способности взаимодействовать с партнером;
- умению чувствовать ответственность за результаты совместной деятельности;
- способности критически оценивать результаты своей деятельности;
- способности радоваться собственным достижениям и успехам своих партнеров.

Для определения уровня освоения программы, личностного роста обучающихся и уровня их эстетического развития применяется диагностический инструментарий, состоящий из двух диагностик. Контроль осуществляется по четырем этапам:

1. **Входная диагностика** проводится в сентябре. Его цель – определить, какие способности, знания, умения и навыки есть у ребенка, насколько развита культура труда, опыт сотрудничества.
2. **Промежуточный контроль в течение года** проводится в конце декабря или январе. Его цель – определить степень освоения образовательной программы, скорректировать степень ее сложности с учетом индивидуальных особенностей детей. Оценивается динамика умения овладения танцевальным искусством, умение общаться с другими воспитанниками, личностный рост каждого обучающегося, проявление самостоятельности, мотивационный уровень, артистичность и музыкальность.
3. **Промежуточный контроль в конце первого года обучения** проводится в мае: определяется уровень освоения программы за год, результативность образовательного процесса, выявляются наиболее способные дети, планируется индивидуальная работа с ними. Оценивается развитость общения, умение оценивать и корректировать результат своего труда.
4. **Итоговый контроль по итогам обучения по программе** проводится в мае в форме проведения отчетного концерта: определяется уровень освоения программы.

Разработанные формы контроля позволяют делать выводы и о результатах творческого развития, труднее всего поддающихся количественной оценке. Вместе с тем, оценивая результаты, педагог имеет возможность проанализировать и скорректировать при необходимости используемые методики и само построение учебного процесса.

Но следует помнить, что результативность образовательного процесса также зависит от способностей обучающихся и их успехов, от возраста, в котором ребенок приступил к началу занятий, от мастерства педагога, а иногда

и от заинтересованности родителей и их вклада в учебно-воспитательный и художественно-творческий процесс.

Формы подведения итогов реализации программы. В течение года проводятся контрольные занятия. Промежуточный и итоговый контроль проходят в виде открытого занятия для родителей.

Формы диагностики результатов обучения по программе:

- педагогическое наблюдение за учащимися в процессе занятий;
- опрос;
- обсуждение;
- упражнения, контрольные задания;
- выступления перед родителями и на открытых занятиях.

Методическое обеспечение программы

Организация процесса обучения. Учебные темы программы включают в себя теоретические и практические занятия. Основные **формы и методы**, направленные на достижение цели и выполнение задач:

- метод сенсорного восприятия – просмотры видео, прослушивание аудиозаписей;
- словесный метод – рассказ нового материала, анализ, инструктаж, беседа о выпускниках и т. д.;
- наглядный метод – видео-иллюстрация, личный показ педагогом, видеопросмотр выступлений профессиональных коллективов;
- практический метод – упражнение, игра, творческая импровизация, ритмопластика, танцевальные комбинации, репетиции.
- метод стимулирования деятельности и поведения – соревнование, поощрение, конкурс внутри группы, создание ситуации успеха.

Основными в освоении программы являются методы «от простого к сложному», от «медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущениям».

Воспитательная работа интегрирована в процесс обучения, в организацию жизни коллектива. Её основной смысл заключается в том, чтобы развить и укрепить нравственные представления, эстетические идеалы, этические нормы жизни и поведения.

Список литературы для педагога:

1. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все! Клубные, бальные, восточные танцы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017.

2. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Ч.1 и Ч. 2. – Челябинск. 2022.
3. Жуков Г.Н. Основы общей и профессиональной педагогики: учеб. пособие / Г.Н. Жуков и др.; под общей ред. проф. Г.П. Скамницкой. – Москва: Гардарики, 2019.
4. Калинина О. Н. Если хочешь воспитать успешную личность – научи ее танцевать. Практическое пособие по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста. Часть I и II, – Харьков, 2019.
5. Кленова Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительным образовательным программам // Народное образование, 2005, №8.
6. Нечаев М.П. Диагностика воспитания школьников. Учебно-методическое пособие. – Москва: ЦГЛ, 2016.
7. Пуртова Т. В., Беликова, А. Н., Кветная, О. В. Учите детей танцевать – Москва: центр Владос, 2023.
8. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. 2-е изд., испр. – Санкт-Петербург: Лань, 2021.
9. Шарова Н.И. Детский танец. – Санкт-Петербург: Планета музыки; Лань, 2021.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Воронина Н.В., Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития, 2020.
2. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. – Санкт-Петербург, 2020.
3. Федорова Г.П. Поиграем, потанцуем. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2022.

Приложение 1

Календарный учебный график

Детского объединения «**Детский танец**», год обучения – 1, количество часов – 72 часа (2 раза в неделю по 1 академическому часу)

Педагог д/о:

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Теория/Практика	1	Вводное занятие	ДЮОЦ «Ровесник»	Игра
2.				Теория/Практика	1	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ДЮОЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
3.				Практика	1	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ДЮОЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
4.				Практика	1	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ДЮОЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
5.				Практика	1	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ДЮОЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
6.				Практика	1	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ДЮОЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
7.				Теория/Практика	1	Гимнастика с элементами хатха-йоги	ДЮОЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения

8.				Теория/Практика	1	Гимнастика с элементами хатха-йоги	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
9.				Практика	1	Гимнастика с элементами хатха-йоги	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
10.				Практика	1	Гимнастика с элементами хатха-йоги	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
11.				Практика	1	Гимнастика с элементами хатха-йоги	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
12.				Практика	1	Гимнастика с элементами хатха-йоги	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
13.				Практика	1	Гимнастика с элементами хатха-йоги	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
14.				Практика	1	Гимнастика с элементами хатха-йоги	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
15.				Практика	1	Гимнастика с элементами хатха-йоги	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
16.				Практика	1	Гимнастика с элементами хатха-йоги	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
17.				Практика	1	Гимнастика с элементами хатха-йоги	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
18.				Практика	1	Гимнастика с элементами хатха-йоги	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения

19.				Практика	1	Гимнастика с элементами хатха-йоги	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
20.				Практика	1	Гимнастика с элементами хатха-йоги	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
21.				Практика	1	Гимнастика с элементами хатха-йоги	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
22.				Практика	1	Гимнастика с элементами хатха-йоги	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
23.				Практика	1	Гимнастика с элементами хатха-йоги	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
24.				Практика	1	Гимнастика с элементами хатха-йоги	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
25.				Практика	1	Гимнастика с элементами хатха-йоги	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
26.				Практика	1	Гимнастика с элементами хатха-йоги	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
27.				Практика	1	Гимнастика с элементами хатха-йоги	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
28.				Практика	1	Гимнастика с элементами хатха-йоги	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
29.				Теория/Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения

30.				Теория/Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
31.				Теория/Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
32.				Теория/Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
33.				Теория/Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
34.				Теория/Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
35.				Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
36.				Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
37.				Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
38.				Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
39.				Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
40.				Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения

41.				Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
42.				Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
43.				Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
44.				Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
45.				Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
46.				Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
47.				Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
48.				Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
49.				Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
50.				Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
51.				Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения

52.				Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
53.				Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
54.				Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
55.				Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
56.				Практика	1	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
57.				Теория/Практика	1	Упражнения на расслабление мышц	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
58.				Теория/Практика	1	Упражнения на расслабление мышц	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
59.				Практика	1	Упражнения на расслабление мышц	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
60.				Практика	1	Упражнения на расслабление мышц	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
61.				Практика	1	Упражнения на расслабление мышц	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
62.				Практика	1	Упражнения на расслабление мышц	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения

63.				Практика	1	Упражнения на расслабление мышц	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
64.				Практика	1	Упражнения на расслабление мышц	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
65.				Практика	1	Упражнения на расслабление мышц	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
66.				Практика	1	Упражнения на расслабление мышц	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
67.				Теория/Практика	1	Игры - тренинги	ДЮЦ «Ровесник»	Игра
68.				Практика	1	Игры - тренинги	ДЮЦ «Ровесник»	Игра
69.				Практика	1	Игры - тренинги	ДЮЦ «Ровесник»	Игра
70.				Практика	1	Игры - тренинги	ДЮЦ «Ровесник»	Игра
71.				Практика	1	Игры - тренинги	ДЮЦ «Ровесник»	Игра
72.				Практика	1	Итоговое занятие	ДЮЦ «Ровесник»	Открытое занятие

Календарный учебный график

Детского объединения «Детский танец «СФЕРА», год обучения – 2, количество часов – 72 часа (2 раза в неделю по 1 академическому часу)

Педагог д/о:

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Теория/Практика	1	Вводное занятие	ДЮЦ «Ровесник»	Наблюдение
2.				Теория/Практика	1	Коммуникативные танцы	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
3.				Теория/Практика	1	Коммуникативные танцы	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
4.				Практика	1	Коммуникативные танцы	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
5.				Практика	1	Коммуникативные танцы	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
6.				Практика	1	Коммуникативные танцы	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
7.				Практика	1	Коммуникативные танцы	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
8.				Практика	1	Коммуникативные танцы	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения

9.				Практика	1	Коммуникативные танцы	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
10.				Теория/Практика	1	«Самба»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
11.				Теория/Практика	1	«Самба»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
12.				Теория/Практика	1	«Самба»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
13.				Практика	1	«Самба»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
14.				Практика	1	«Самба»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
15.				Практика	1	«Самба»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
16.				Практика	1	«Самба»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
17.				Практика	1	«Самба»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
18.				Практика	1	«Самба»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
19.				Практика	1	«Самба»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения

20.				Теория/Практика	1	«Ча-ча-ча»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
21.				Теория/Практика	1	«Ча-ча-ча»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
22.				Теория/Практика	1	«Ча-ча-ча»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
23.				Практика	1	«Ча-ча-ча»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
24.				Практика	1	«Ча-ча-ча»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
25.				Практика	1	«Ча-ча-ча»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
26.				Практика	1	«Ча-ча-ча»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
27.				Практика	1	«Ча-ча-ча»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
28.				Практика	1	«Ча-ча-ча»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
29.				Практика	1	«Ча-ча-ча»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
30.				Теория/Практика	1	«Сальса»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения

31.				Теория/Практика	1	«Сальса»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
32.				Теория/Практика	1	«Сальса»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
33.				Практика	1	«Сальса»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
34.				Практика	1	«Сальса»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
35.				Практика	1	«Сальса»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
36.				Практика	1	«Сальса»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
37.				Практика	1	«Сальса»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
38.				Практика	1	«Сальса»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
39.				Практика	1	«Сальса»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
40.				Теория/Практика	1	«Реггетон»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
41.				Теория/Практика	1	«Реггетон»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения

42.				Теория/Практика	1	«Реггетон»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
43.				Практика	1	«Реггетон»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
44.				Практика	1	«Реггетон»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
45.				Теория	1	«Реггетон»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
46.				Практика	1	«Реггетон»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
47.				Практика	1	«Реггетон»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
48.				Практика	1	«Реггетон»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
49.				Практика	1	«Реггетон»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
50.				Теория/Практика	1	«Хип-хоп»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
51.				Теория/Практика	1	«Хип-хоп»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
52.				Теория/Практика	1	«Хип-хоп»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения

53.				Практика	1	«Хип-хоп»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
54.				Практика	1	«Хип-хоп»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
55.				Практика	1	«Хип-хоп»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
56.				Практика	1	«Хип-хоп»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
57.				Практика	1	«Хип-хоп»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
58.				Практика	1	«Хип-хоп»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
59.				Практика	1	«Хип-хоп»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
60.				Теория/Практика	1	«Танц хаус»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
61.				Теория/Практика	1	«Танц хаус»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
62.				Теория/Практика	1	«Танц хаус»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
63.				Практика	1	«Танц хаус»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения

64.				Практика	1	«Танц хаус»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
65.				Практика	1	«Танц хаус»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
66.				Практика	1	«Танц хаус»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
67.				Практика	1	«Танц хаус»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
68.				Практика	1	«Танц хаус»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
69.				Практика	1	«Танц хаус»	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
70.				Практика	1	Сюжетные занятия (игры-путешествия)	ДЮЦ «Ровесник»	Игра
71.				Практика	1	Сюжетные занятия (игры-путешествия)	ДЮЦ «Ровесник»	Игра
72.				Практика	1	Открытое занятие	ДЮЦ «Ровесник»	Открытое занятие

Приложение 2

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Детское объединение:

Дата проведения:

Контроль: промежуточный/итоговый

Год обучения: 1 Группа 1

Бюджет/платный сертификат/внебюджет (подчеркнуть)

Форма проведения:

Срок реализации программы: 2 года

№	Фамилия, имя	Теоретические знания		Практическая подготовка			Уровень развития и воспитанности	Уровень знаний (Высокий, Средний, Низкий)
		значение понятий «темп», «ритм», «характер музыки», «чувство ритма», «ритмическое движение»	значение музыкального вступления	выполнять гимнастические упражнения с элементами хатха-йоги	выполнять гимнастические упражнения	выполнять дыхательную гимнастику в игровой форме	культура организации самостоятельной деятельности, аккуратность и ответственность при работе, взаимодействие в коллективе	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Основные движения «Танц хаус»

Основными техниками хауса можно назвать: jacking, footwork и lofting. В танце обязательно должна присутствовать импровизация, а сам он представляет собой сочетание сложных и динамичных шагов с плавными и широкими элементами движений верхней части. Корпус визуально не успевает за ногами и догоняет их во время танца. Пружинистость и обязательная легкость при работе стоп должны присутствовать, а также достаточно высокая скорость движений.

- Jacking (The Jack, джекинг) – движение характеризуется расслабленным раскачиванием центра груди, оно напоминает волну. Элемент много раз повторяется, и, все время ускоряясь, «ловит» основной бит в музыке. Музыка хаус имеет быстрый темп, поэтому джекинг помогает танцору создать свою схему, это определяет характер танца, а исполнитель добавляет пластики. Чикаго считается родиной элемента. Джекинг является основой хауса, в которую включаются работа ног и сложные элементы.
- Footwork (работа, техника ног, футворк) – вариации сочетаний движений ног, которые напоминают внешне джаз и чечетку. Техника работы ног предполагает присутствие постоянного эксперимента. Можно при помощи движений отмечается четкость ритма в треке, также танцор может создать собственный рисунок.
- Lofting (лофтинг, волна) – это сочетание акробатического стиля и нижнего брейка (полусиловые и силовые элементы, которые выполняются на полу). Лофтинг – это плавные и мягкие движения, во время него танцор движется сквозь биты в музыке и не подчиняется звучащей музыке. Движение к полу – дайв – относится к лофтингу. Lofting – яркий и экспрессивный, каждое движение контролируется, исполняющий танец добивается изящности в исполнении. Это самый поздний элемент в хаус-танце.

Ритм в хаусе имеет очень важное значение, ноги четко подчиняются музыкальному биту, это является основным отличием от современных танцев, которые исполняются на рейвах под электронную музыку и танцев диско-эпохи.

Техника исполнения шагов в «Самбе»

Разнообразный ритмический рисунок шагов самбы требует отдельного рассмотрения. Счет в такте самбы 1и — 2и. Таким образом, на один такт музыки может быть исполнено или два медленных, или два быстрых и один медленный, или четыре быстрых шага. При исполнении фигур танца, в которых используется самба баунс (пружинящее действие) принят числовой

метод счета. В фигурах, где нет самба-ба-унса, ритм исполнения быстрых или медленных шагов обозначается «быстро» (Б) или «медленно» (М). Шаги самбы, исполняемые на счет 1 а 2, предполагает деление двух ударов такта на $\frac{3}{4}$ удара (1), $\frac{1}{4}$ (а) удара и целый удар (2).

Характерная особенность самбы — пружинистое движение или самба-баунс (вертикальный подъем и снижение) выполняется за счет сгибания и выпрямления колена и лодыжки опорной ноги. Выпрямление колен должно быть неполным и выполняться без напряжения. Каждые подъем и снижение занимают $\frac{1}{2}$ удара такта музыки, для удобства разучивания принят счет и. Начиная из положения с согнутыми коленями, ритм баунса будет: и 1, и 2 и т.д. При соединении ритма баунса с ритмом шагов получаем новый ритм: и 1 и а 2 и так далее.

Основа самбы — шестая позиция ног, является исходным положением почти для всех танцевальных фигур.

Шаги вперед исполняются с подушечки стопы на всю ступню. Иногда шаг начинается и с каблука, тогда это отдельно оговаривается в описании фигуры. Шаги назад исполняются с носка на подушечку и затем на всю стопу. Шаги в сторону делают также с подушечки на всю стопу. В продолжение всего танца колени слегка расслаблены, движения бедер осуществляются в большей степени вперед и назад, а не из стороны в сторону, как в ча-ча-ча или румбе. Движения тазобедренного сустава должны быть мягкими и четко контролируемы. При шаге вперед корпус слегка отклоняется назад, а при шаге назад — слегка наклоняется вперед, при этом голова является как бы основанием маятника. В движениях самбы используются шаги с неполным переносом веса корпуса: танцующий переносит на опорную ногу только часть своего тела. Исполняется также «ложная приставка», когда исполнитель, подводя свободную ногу к опорной ноге, не переступает на свободную ногу, а с нее же начинает следующий шаг. Ведение партнерши осуществляется партнером не только правой рукой, но и левой, поэтому партнерша должна держать обе руки в напряжении, чтобы быть готовой к перемене направления. Ориентация положения пары относительно зала имеет значение, так как самба относится к прогрессивным или динамичным танцам, фигуры которых исполняются со значительным продвижением. В описании фигур (в паре) направление будет дано для партнера.

Стили «Хип-хоп»

Хаус, локинг, нью стайл, крампинг, поппинг, брейкинг. Каждый из этих стилей имеет характерные особенности:

Хаус — работа ног, построенная на базе прыжковых элементов, дорожек и шагов и сложной координации.

Локинг – сложные координационные движения рук и корпуса на высокой скорости.

Нью стайл – самый артистичный из всех направлений хип-хопа. Основной задачей танцора является «обыграть» звучащую композицию.

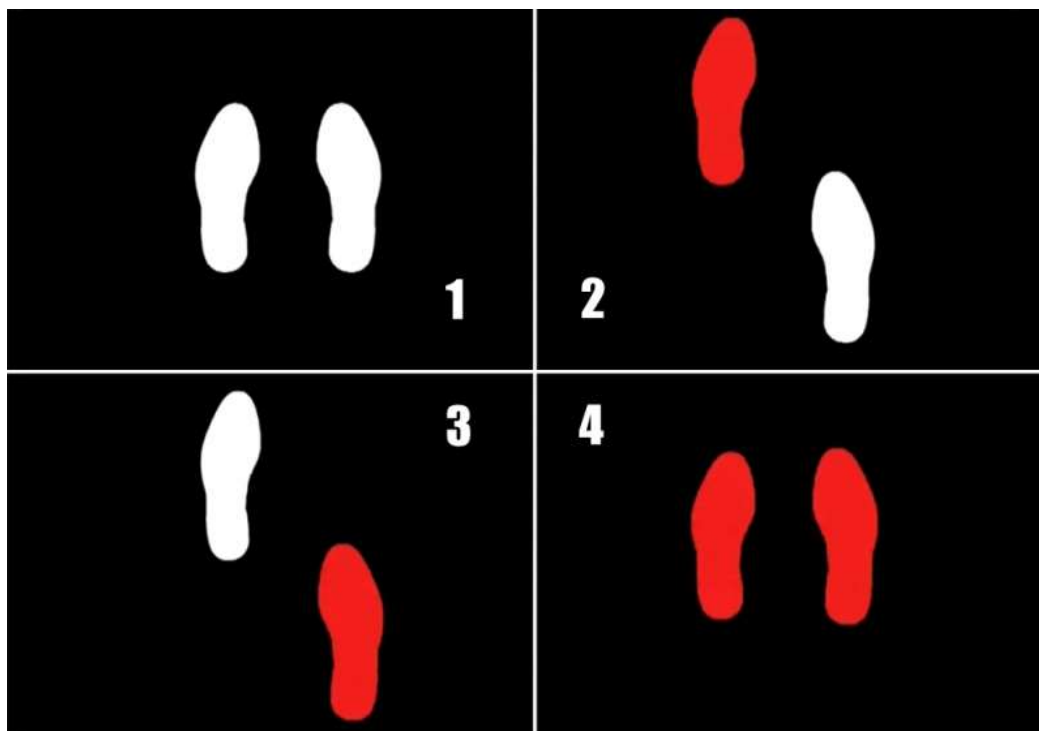
Крампинг – стиль, построенный на резких, амплитудных и агрессивных движениях. Нарботка манеры баттла.

Поппинг – стиль, построенный на умении изолировать части тела, «ставить точки» при помощи сокращения мышц, а также сложная пластика с множеством элементов из верхнего брейка.

Брейкинг – силовой танцевальный стиль в котором необходим особенный подход и умение владеть базовыми силовыми элементами (держат свое тело на руках: уголок, равновесие, «фризы», т.е. замирания тела в партере).

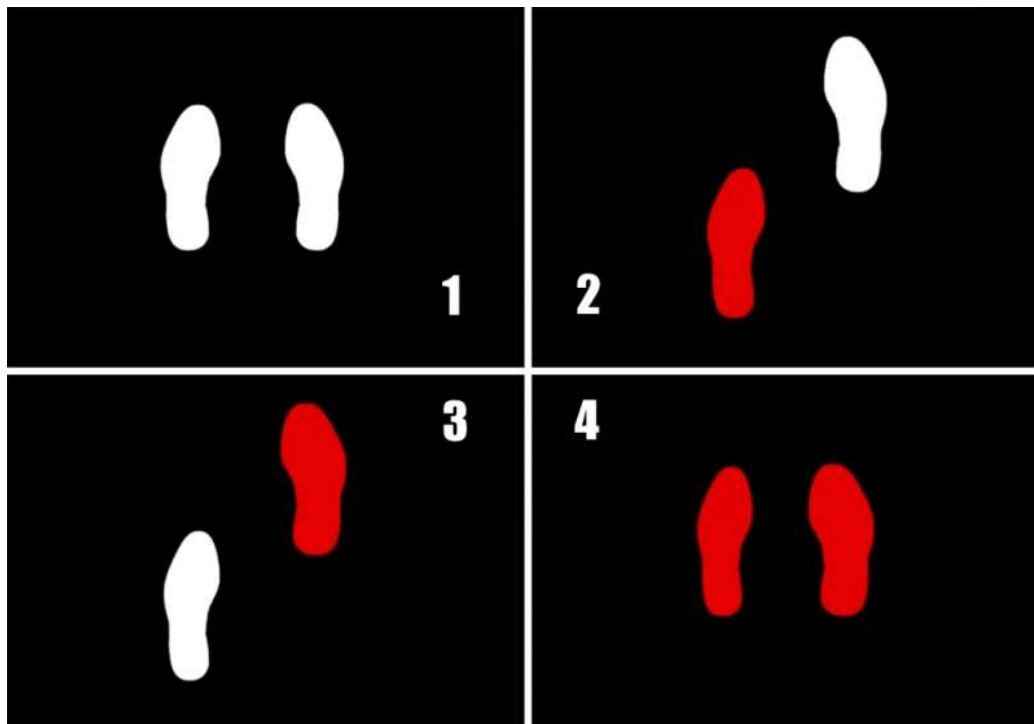
Сальса для начинающих: базовые шаги

Самый основной шаг – бэйсик – заключается в следующем. С началом счета партнер шагает вперед левой ногой, затем на счет «два» как бы «топчется» правой ногой на месте (вы переносите на нее вес), а на счет «три» ставит левую ногу в исходную позицию. На «четыре» партнер удерживает шаг.



Вторая половина основного шага похожа на первую, с той разницей, что партнер шагает уже назад на левую ногу на счет «пять», затем шагает на

месте правой ногой по счету «шесть» и возвращает на место левую ногу на счет «семь». На «восемь» партнер вновь удерживает шаг.



Основные шаги партнерши ничем принципиально не отличаются от партнера, кроме того, что выполняются они будто бы в зеркальном отображении по отношению к шагам партнера.

Теперь нужно научиться танцевать движение под названием «Back Break Back», без которого сальса тоже невозможна. Оно одинаково и для женщин, и для мужчин, и похоже на предыдущий базовый шаг. Алгоритм действий следующий:

1. Сделайте шаг назад левой ногой.
2. Сделайте шаг на месте правой ногой.
3. Приставьте левую ногу назад.
4. Теперь шагните назад на правую ногу.
5. Шагните на месте левой ногой.
6. Приставьте правую ногу к левой и удерживайте шаг на два счета.