

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Пояснительная записка дополнительного образования

Введение «Центр творчества «Свежий ветер»

Направленность программы городского округа Тольятти

Новизна программы

Актуальность

Педагогическая целесообразность

Цель и задачи программы

Возраст обучающихся

Сроки реализации программы

Формы обучения

Формы организации деятельности

Режим занятий

Ожидаемые результаты

Критерии и способы определения результативности

Формы **Дополнительная общеобразовательная программа**

Учебно-тематический план и содержание изучаемого курса программы
Учебно-тематический план **«Спортивные бальные танцы»**

Содержание программы 1 год обучения

Учебно-тематический план 2 год обучения
Содержание программы 2 год обучения
Возраст детей - 6-16 лет

Учебно-тематический план 3 год обучения
Содержание программы 3 год обучения
Срок обучения – 5 лет

Учебно-тематический план 4 год обучения

Содержание программы 4 год обучения

Учебно-тематический план 5 год обучения

Содержание программы 5 год обучения

Учебно-тематический план 5 год обучения

Содержание программы 5 год обучения

Методическое обеспечение программы

Список используемой литературы

Приложение №1. Календарно – тематический план



Программа принята на основании
решения педагогического совета.
Протокол № 1 от «03» 10 2016 г.

Новая редакция

Разработчики:

Кошевар Т.А.- педагог
дополнительного образования,

Методическое сопровождение:
Стегалина Л.А. - методист

Тольятти,
2016г.

Оглавление

Пояснительная записка	
Введение	
Направленность программы	
Новизна программы	
Актуальность	
Педагогическая целесообразность	
Цель и задачи программы	
Возраст обучающихся	
Сроки реализации программы	
Формы обучения	
Формы организации деятельности	
Режим занятий	
Ожидаемые результаты	
Критерии и способы определения результативности	
Формы подведения итогов	
Учебно- тематический план и содержание изучаемого курса программы	
Учебно-тематический план 1 год обучения	
Содержание программы 1 год обучения	
Учебно-тематический план 2 год обучения	
Содержание программы 2 год обучения	
Учебно-тематический план 3 год обучения	
Содержание программы 3 год обучения	
Учебно-тематический план 4 год обучения	
Содержание программы 4 год обучения	
Учебно-тематический план 5 год обучения	
Содержание программы 5 год обучения	
Методическое обеспечение программы	
Список используемой литературы	
Приложение №1. Календарно – тематический план	

Пояснительная записка

Введение

Спортивные бальные танцы в настоящее время – это вид спорта. Они включены в программу будущих Олимпийских игр, по ним проводятся чемпионаты, турниры, соревнования. Наряду с классическим и народным танцем спортивный бальный танец все больше внедряется в систему образования.

Детский танцевальный коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Спортивный бальный танец как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ.

Спортивный бальный танец требует и волевого проявления, так как ребенок действует, сознательно выполняя поставленные перед ним задачи, согласуя свои действия с музыкой и образом. Так же он требует и быстрой реакции на внешние раздражители, своевременного переключения с одного движения на другое, умения быстро и точно его тормозить. Чтобы двигаться в соответствии с характером музыки, образом танца, нужно иметь определенный запас движений. Следует поощрять в танцевальных занятиях составление детьми комбинаций из элементов танцевальных и ритмичных упражнений, собственных выразительных движений, но при всех движениях приучать ребенка следить за правильностью постановки головы, корпуса и рук. Развивать хорошую осанку.

Освоение спортивных бальных танцев связано с определенной тренировкой тела. Поэтому обучение предлагает специальные тренировочные занятия, построенные на основных положениях, позициях и элементах бальных танцев. Особенностью танца является гармоническое развитие тела. Танец учит грациозному логическому движению. Спортивные бальные танцы оказывают

большое влияние и на формирование внутренней культуры человека. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, внимание к окружающим, доброжелательность - вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцами и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Поскольку учебный процесс протекает в определенном количестве, занятия танцем развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.

Спортивный бальный танец воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому главная задача педагога – помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Современные бальные танцы» модифицированная, физкультурно – спортивной направленности. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Новизна программы

Обучающих программ существует множество, но наиболее эффективными для детей в сочетании с обычными занятиями является спортивное бальное танцевальное направление. Это связано, прежде всего, с высокой выразительностью и эмоциональностью данной формы движения, ее координации движений, формирование красивой походки, выразительности, культуру движений, экспрессию мимики, свободу ориентации в музыкальных ритмах.

Отличительные особенности программы от уже существующих отражены в следующих моментах.

Данная программа разработана на основе технических требований (исполнение спортивного бального танца по правилам Союза танцевального спорта России) СТСП, с учетом рекомендаций тренеров, преподавателей спортивного бального танца, а так же других специалистов в области физкультурно-спортивного и художественно-эстетического воспитания. Ребенок учится не только бальному танцу, но и одновременно получает «азы» актерского мастерства. Любое задание превращается в маленькое шоу. И чем больше умеет воспитанник, чем больше он проявляет себя не только как танцор, но и как «актер», тем легче ему справиться с эмоциональным состоянием и на соревнованиях, и на сцене во время показательных выступлений, и в жизни.

В данной общеобразовательной программе уделено значительное внимание и часы в учебно- тематическом планированию овладению элементами бальных танцев. Занятия спортивными бальными танцами повышают у обучающихся уверенность в себе,

коммуникативную активность, доброжелательность, внимательность к другим. Расширение целенаправленных двигательных навыков детей, формирование двигательных взаимоотношений между ними, использование подражательных реакций, соревнований между ними, коррекции движения через балльный танец не только повышает физическую активность, но и улучшает психическое самочувствие, позволяет детям осознать свои потенциальные возможности, поверить в свои силы и способности.

Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году обучающиеся овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

Очень важно при занятиях спортивным балльным танцем обратить внимание на следующее:

- введение в занятие игровых и гротесковых движений;
- высокая динамичность и разнообразие движений;
- большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений, активной роли преподавателя на занятиях, подбора соответствующего музыкального ритма;
- расширение двигательных возможностей и повышение культуры движений;
- побуждение к эмоциональному самовыражению, двигательному творчеству, эмоциональной разрядке;
- коллективный характер занятий, позволяющий совместно переживать радость движения и общения.

Содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме, по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего.

Актуальность

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные балльные танцы» составлена с учетом действующих нормативных актов и государственных программных документов, в ней представлены современные подходы к образовательной деятельности в системе дополнительного образования детей.

В настоящее время среди детей и молодежи возрос интерес к различным видам танцевального искусства. Спортивные балльные танцы являются одними из самых популярных, привлекают своей красотой и динамичностью многих детей и молодежь. Занятия балльными танцами оказывают позитивное влияние на здоровье, формируют правильную осанку, гибкость, удовлетворяют естественную потребность в движении и увеличивают двигательную активность, что в свою очередь влияет на умственную деятельность, память и внимание. Спортивные танцы воспитывают трудолюбие, целеустремленность, как вид спорта закаляют характер. Ритмичные танцевальные движения способствуют хорошей работе всех систем организма, обеспечивают его гармоничное развитие. Однако не всем детям удастся добиться успехов в довольно сложных

занятиях спортивными бальными танцами. Появляется необходимость предоставить возможность ребенку реализовать себя в другом виде танцевальной деятельности.

Одной из самых важных проблем, стоящих в настоящее время перед современным образованием, является проблема сохранения здоровья детей, увеличение их двигательной активности и приобщение к здоровому образу жизни. Решить проблему помогают занятия ритмической гимнастикой. Различные движения под музыку раскрепощают ребенка, помогают малоподвижным детям стать более активными, а гиперактивным выплеснуть накопившуюся энергию с пользой для себя. При этом здесь не требуется от ребенка особых умений и способностей, как в бальных танцах, но в то же время, занятия ритмикой являются наилучшей базой для дальнейших занятий бальными танцами.

История бального танца уходит корнями в средневековую Европу, где умение танцевать в паре считалось одним из главных качеств образованного, культурного человека. Возрождение культуры общения между мальчиками и девочками, юношами и девушками является актуальной проблемой современного общества. Бальные танцы вырабатывают общую культуру ребенка, культуру общения, помогают самовыражению, формируют коммуникабельность и эстетический вкус.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия хореографией способствуют укреплению здоровья, снижению гиподинамии, снятию перегрузок, развитию креативности, координации, произвольности эмоциональности, воспитывают настойчивость, силу воли, коллективизм и художественный вкус.

На занятиях по данной программе обучающиеся получают знания по истории танцевального искусства, знакомятся с основными принципами движения в танцах. Благодаря сочетанию теоретических и практических занятий будущие танцоры овладевают необходимыми умениями и навыками исполнения танцев, что расширяет диапазон исполнительских возможностей. Для лучшего усвоения материала предусмотрена работа с видеоматериалами, посещение конкурсов бальных танцев с последующим анализом увиденного.

Психологический аспект является связующим элементом во всех видах подготовки: физической, хореографической и эстетической. При работе с детьми педагогу необходимо выстроить «положительный микроклимат в коллективе». Характер взаимоотношений влияет на процесс создания образа танцевальной пары, на достижения в концертной деятельности, на развитие сценического мастерства и, конечно, на формирование личности танцоров. Существует связь между ростом танцевальных достижений и развитостью эмоционально-волевой сферы воспитанников. При комплектовании пары обязательным условием является учёт индивидуально - психологических характеристик личности партнёров.

Цель и задачи программы

Цель: развитие творческого потенциала и личности обучающихся через приобщение и

введение в мир спортивного бального танца, создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка.

Задачи

Обучающие

- Обучить умениям, связанным с выполнением того или иного вида деятельности;
- обучить постановке корпуса, ног, рук, головы, обеспечивающей устойчивость в подготовительных упражнениях;
- развивать подвижность, гибкость, ловкость, научить артистичности, образности;
- формировать воображение при помощи танцевальных образов;
- привить обучающимся умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;
- преподавать азбуку классического танца;
- совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений, укреплять костно-мышечный аппарат обучающихся;
- формировать художественно-образное восприятие и мышление.

Развивающие

- Развивать двигательные функции, в том числе профессиональные данные (выворотность ног, гибкости тела, шага, прыжка и др.), при помощи подготовительных (вспомогательных) физических упражнений и классического экзерсиса;
- выявлять и развивать способности детей, их стремление к творчеству;
- поощрять в ребенке инициативность, независимость, изобретательность, уверенность в своих способностях;
- развивать целеустремленность, настойчивость, выносливость.

Воспитательные

- Обеспечивать психическое, эмоциональное, физическое развитие каждого ребенка;
- дать представление об этике поведения в танцевальном коллективе.
- воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость.

Возраст обучающихся

Программа предполагает проведение занятий с детьми старшего дошкольного и школьного возраста от 6 до 16 лет.

Анатомо-физиологические и психологические особенности детей старшего дошкольного и школьного возраста

Отбор детей для обучения спортивным бальным танцам и успешное решение задач учебно-воспитательной работы возможно только при тщательном изучении их анатомо-физиологических и психологических особенностей. Это позволяет делать меньше ошибок при

приеме, а на занятиях проводить строгое нормирование учебной и физической нагрузкой с учетом возраста ребенка.

Предполагается дифференцированный подход к детям с разным уровнем возрастного развития в процессе их обучения и воспитания, что может дать значительный педагогический эффект.

1) Старший дошкольный и младший школьный возраст - с 6 до 9 лет: происходит ускорение темпа роста, особенно на 7 году. Костная система в младшем школьном возрасте окончательно не сформирована. Не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза,

конечностей. Позвоночник гибок и податлив. В эти дети обладают уже достаточным уровнем психического развития, но очень возбудимы. Характерно богатство воображения, сильно выражены эмоциональность и непосредственность реакций. Внимание относительно длительно и устойчиво, но именно в силу этой относительной устойчивости дети на занятиях быстро теряют темп и ритм, что педагогу следует постоянно иметь в виду.

2) У детей в возрасте от 12-13 лет меняются пропорции тела. Кости утолщаются. Окончательно устанавливаются изгибы позвоночника, нарастает мышечная масса, увеличивается сила и выносливость мышц. Наблюдается быстрая смена настроений, эмоциональная неуравновешенность.

У детей этого возраста начинает формироваться сознательное отношение к окружающему миру, интересы становятся глубже и устойчивее.

3) У подростков в возрасте 14-16 лет установились изгибы позвоночника, нарастает мышечная масса, стабилизируются сила и выносливость мышц.

В подростковом возрасте происходит становление личности. Главная сложность – несоответствие между притязаниями на взрослость и реальным личностным поведением подростков. Наблюдается быстрая смена настроений, эмоциональная неуравновешенность.

Взаимоотношения педагога с учащимися лучше строить на позиции взрослого к взрослому.

Сроки реализации программы

Данная общеобразовательная программа спортивных бальных танцев (без специального отбора учащихся, в отличие от специализированных учреждений) является модифицированной, рассчитана на 5 лет обучения.

Формы обучения: очная

Формы организации деятельности

Программой предусмотрены следующие формы занятий: групповые, подгрупповые индивидуальные, репетиционные.

Основная форма занятий – групповая. В процессе обучения танцам необходимо использовать индивидуальную форму занятий, которая применяется в основном для постановки танцевальных композиций в паре, исправления индивидуальных ошибок.

Учитывая способности и особенности каждого ребенка, применяется индивидуализировано-групповая форма работы, когда педагог уделяет внимание нескольким ученикам (как правило, отстающим) в то время, когда другие работают самостоятельно.

Дополнительная форма занятий – поездки на концерты и конкурсы. При подготовке детей к выступлениям на конкурсах необходимо организовать поездки на турниры в качестве зрителей, чтобы учащиеся смогли более глубоко понять смысл бального танца, почувствовать атмосферу танцевально-спортивного соревнования.

Режим занятий

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные бальные танцы» рассчитана на 72 учебных часа в год. Режим занятий – 1 час по 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут. Количество воспитанников в группе не должно превышать 14-ти – 18-ти человек.

Ожидаемые результаты

В результате работы по данной программе обучающиеся должны:

- овладеть основными знаниями и умениями в области спортивного бального танца;
- иметь общее представление о танцевальной культуре;
- научиться исполнять движения в соответствии с музыкальным ритмом;
- освоить программу 6 танцев (класс «Е»): медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв.

В ходе освоения программы «Спортивные бальные танцы» ребенок получает комплекс знаний и умений, опыт творческой деятельности в хореографическом искусстве. Занятия по хореографии способствуют гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Личностные результаты

- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- устанавливать значение ритмических упражнений для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;

-формирование социальной роли учащегося для всестороннего развития личности;

-формирование положительного отношения к обучению.

Предметные результаты

В конце обучения по программе обучающиеся должны чувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью, должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене, должны знать:

-названия классических движений нового экзерсиса;

-названия движений бального танца «Венский вальс»; «Ча-ча-ча»;

-особенности исполнения историко-бытового танца «Полонез», «Мазурка»;

-особенности исполнения спортивно-акробатического танца «Рок-н-ролл»;

-отличительные особенности исполнения греческого танца «Сиртаки»;

-значение слов «легато», «стокато», ритм, акцент, темп;

-новые направления и виды хореографии и музыки;

- классические термины;

- жанры музыкальных произведений.

Уметь:

-грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;

-определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;

-четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения;

-выполнять простые и сложные элементы в стиле хип-хоп;

-исполнять основные движения и танцевальные этюды бального танца «Венский вальс»; «Ча-ча-ча»;

-исполнять историко-бытовые танцы «Полонез», «Мазурка»;

-самостоятельно исполнять спортивно-акробатический танец «Рок-н-ролл»;

-самостоятельно исполнять греческий танец «Сиртаки»;

-самостоятельно придумывать движения, перестроения;

-создавать собственные танцевальные этюды, используя движения и элементы, выученные на занятиях;

-выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;

-контролировать и координировать своё тело;

- сопереживать и чувствовать музыку.

Метапредметные результаты

- Выполнять задания по инструкции педагога;
- ориентироваться в содержании теоретических понятий предметной области (в пределах программы) и использовать их при выполнении заданий;
- участвовать в обсуждении возникающих в процессе работы проблем;
- участвовать в групповой работе в качестве исполнителя;
- участвовать в выступлениях перед родителями;
- участвовать в концертной деятельности;
- использовать полученные знания, умения, навыки для выполнения самостоятельной творческой работы;
- анализировать результаты своей работы и участвовать в анализе выступлений своих товарищей.

Предметные результаты

К концу первого года обучения дети должны

Знать:

- Историю отечественной, европейской и латиноамериканской танцевальных культур;
- основы исполнения международной программы спортивных бальных танцев;
- знать позиции ног и рук классического танца;
- знать правила постановки ног у станка (при выворотной опоре);
- знать положение ног, сюр лек у де пье – «условное», «обхватное»;
- знать разницу между круговым движением и прямым (на примере тандю и рон де жамб пар тер);
- как правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку.

Уметь:

- Исполнить основные танцевальные фигуры, не сбиваясь с музыкального ритма, с правильным направлением;
- обладать начальным чувством ритма, правильной осанкой, силой выносливости, быстротой;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 4/4, 3/4 при двухтактовом вступлении, вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш 4/4);
- уметь чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного) и уметь передать его в шаге;
- уметь изображать в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца, выразить образ в родном эмоциональном состоянии – веселья, грусти и т.д.;
- распознать характер музыки, уметь исполнить движения, ходы, элементы русского танца;
- уметь исполнить переменный шаг и легкий шаг с носка на пятку;
- уметь правильно исполнить два подготовительных пор де бра.

К концу 2 года обучения дети должны

Знать:

- технические и музыкальные особенности основных танцев класса «Е»;
- начальные психоэмоциональные особенности спортивного танцевания;
- правила постановки рук, группировки рук в танце;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях;
- положение «носок против пятки» в движениях с 5-й позиции;
- различать особенности маршевой музыки (спортивной, военной).

Уметь:

- исполнить в музыку с контролем техники базовые композиции основных танцев;
- ориентироваться в конкурсной обстановке, концентрироваться на конкретном танце в нужный момент вне зависимости от окружающих факторов;
- закрыть руку, заканчивая движение в адажио;
- акцентировать шаг на правую долю такта в марше и в 3/4 –м размере;
- ставить ноги в положение «носок против пятки» в движениях с 5-й позиции;
- выполнять характерные движения рук в танцах;
- выполнять выворотное положение ног «пятка против пятки» в батман тандю с 1-й позиции (вперед, назад, в сторону).

К концу 3-5 года обучения дети должны

Знать:

- фигуры: спин- поворот, шассе, самба- ход на месте, бота- фога, лок- степ, закрытый хип твист, смена партнёра справа налево;
- характер и музыкально - ритмические особенности изученных танцев;
- основные принципы танцевальных передвижений;
- основы принципов взаимодействия партнёров;
- полностью владеть техническими и музыкальными особенностями основных танцев класса «Е»;
- основы программы «Д» класса.

Уметь:

- исполнить в музыку с контролем техники конкурсные композиции основных танцев «Е» класса, базовые композиции «Д» класса;
- танцевать на конкурсном уровне, ориентироваться в конкурсной обстановке, концентрироваться на конкретном танце в нужный момент вне зависимости от окружающих факторов;
- исполнять освоенные фигуры танцев;
- согласовывать свои движения с музыкой;
- анализировать выступления сверстников (по образцу педагога).

Коммуникативные результаты

- Формирование эмоционального отклика на музыку;
- участие в театрализованных формах игровой музыкально-творческой деятельности;

-принятие решения и его реализация;

-освоение универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении различных упражнений;

-принятие решения и его реализации.

Критерии и способы определения результативности

Этапы контроля по усвоению программы

Название танца	контроль знаний, умений и навыков	
	1 год обучения	2 год обучения
	Умение устойчиво двигаться в определенном темпе. Умение ориентироваться в пространстве. Исполнение учебной комбинации или танца сочиненного учителем на основе пройденного материала.	
Медленный вальс	- правый спин поворот - задержанная перемена - Виск	- виск назад - шассе из ПП - наружная перемена - плетение - плетение из ПП
Квикстеп	- правый поворот с задержкой - поступательное шассе - правый шассе поворот	- локстеп назад - поступательное шассе вправо - бегущее окончание - правый пивот поворот
Самба	- основное движение	- самба локи - самба ход на месте
Ча-ча-ча	- тайм степ - основное движение - повороты на месте вправо и влево - повороты под рукой вправо и влево	- алемана а)из веерной позиции; б) из открытой позиции - хоккейная клюшка - раскрытие вправо - закрытый хип твист - открытый хип твист - усложненный хип твист
Джайв	- фоллзвей рок - смена мест справа налево - смена мест слева направо (и перевернутая) - шаги	- американский спин - фоллзвей троувей - стоп энд гоу - простой спин - смена рук за спиной - троувей хлыст - кели вип - двойной кросс хлыст

Название танца	контроль знаний, умений и навыков	
	3 год обучения	

Венский вальс	<ul style="list-style-type: none"> - левый поворот - перемена с правого на левый поворот - перемена с левого на правый поворот - перемены назад
Танго	<ul style="list-style-type: none"> - ход - поступательный боковой шаг - основной левый поворот - открытый левый поворот - левый поворот на поступательном боковом шаге - закрытый променад - открытый променад
Румба	<ul style="list-style-type: none"> - повороты на месте вправо и влево - повороты под рукой на месте вправо и влево - Нью-Йорк а) из открытой ПП; б) из открытой КПП - рука к руке - алемана а) из веерной позиции; б) из открытой позиции - веер
Джайв	<ul style="list-style-type: none"> - раскручивание - шаги цыпленка - левый хлыст - белл чейндж

Название танца	контроль знаний, умений и навыков	
	4 год обучения	5 год обучения
Медленный вальс		<ul style="list-style-type: none"> - поворотный лок в боковой лок - фоллзвей виск - правый твист поворот - левый виск
Танго	<ul style="list-style-type: none"> - променадное звено - фо степ - файв степ - открытый променад назад - фоллзвей фо степ 	<ul style="list-style-type: none"> - поворотный фо степ - наружный спин - открытый телемарк - двойной променад - чейз
Румба	<ul style="list-style-type: none"> -- усложненный хип твист - шаги вперед в теневой позиции - кубинские роки 	<ul style="list-style-type: none"> - левый волчок - Аида - Роуп спининг - Локон - 3 алеманы - 3 тройки
Джайв	<ul style="list-style-type: none"> - носок каблук - флики в брейк - ветряная мельница - испанские руки 	

Квикстеп	<ul style="list-style-type: none"> - правый поворот, лок назад, бегущие окончание - ви 6 - двойной левый спин - фиш тейл - быстрый открытый левый поворот 	<ul style="list-style-type: none"> - открытый имплетус - открытый телемарк - ховер хорте
Медленный фокстрот	<ul style="list-style-type: none"> - перо шаг - изогнутое перо - ховер перо - перо окончание - тройной шаг - изогнутый тройной шаг - правый поворот - открытый правый поворот из ПП - перемена направления 	<ul style="list-style-type: none"> - имплетус поворот - открытый имплетус - телемарк - открытый телемарк
Самба	<ul style="list-style-type: none"> - вольта поворот на месте - карусель - вольта с одинаковых ног - смены ног - променадный бег - крузадо Локи в теневой позиции - поворот в три шага 	<p>в теневой позиции</p> <ul style="list-style-type: none"> а) по дуге вправо; б) по дуге влево
Пасодобль	<ul style="list-style-type: none"> - шассе (и подъемы) а) влево и вправо; б) с подъемом и без; в) с поворотом и без. - Перемещение - Атака - Разъединение - Синкопированное разъединение - Восемь (плащ) - Променад - Альтернативные входы в променад 	<ul style="list-style-type: none"> - бандерильи - экар - левый фоллэвей - смены ног а) задержка на один удар; б) синкопированная на месте.
Ча-ча-ча		<ul style="list-style-type: none"> - тайм степ в гуапача ритме - продолженный круговой хип твист

Формы подведения итогов

-Поурочные оценки за самостоятельную работу.

- Контрольные уроки.

-Концертные выступления.

-Промежуточная аттестация

Методы: обсуждение выступления, награждение грамотами, дипломами, благодарственными письмами, выставление оценок.

Учебно- тематический план и содержание изучаемого курса программы

Учебно-тематический план

1 год обучения

Раз-дел	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение.	1	1	-
	Цели и задачи объединения. Техника безопасности. Права и обязанности обучающихся.	1	1	-
2.	Основы музыкальной грамоты	4	2	2
	Целая нота, половинная, четвертная, восьмая, шестнадцатая.	1	0,5	0,5
	Темп музыкального произведения Ускорение или замедление темпа	1	0,5	0,5
	Передача ритмического рисунка: хлопками, шагами, бегом и другими движениями.	1	0,5	0,5
	Восприятие характера музыки и отражение в движениях динамических оттенков (форте, пиано, легато, стаккато).	1	0,5	0,5
3.	Постановка в пару	2	-	2
	Ориентация в пространстве. Линия танца	1	-	1
	Положения рук, комбинированные положения	1	-	0,5
	Элементы танца в паре	1	-	0,5
4.	Европейские танцы	21	7	14
	Медленный вальс <i>тренировочные упражнения</i>	1,5	0,5	1
	Медленный вальс <i>закрытые перемены</i>	1,5	0,5	1
	Медленный вальс <i>правый и левый повороты</i>	1,5	0,5	1
	Медленный вальс <i>проходящие перемены назад</i>	1,5	0,5	1
	Медленный вальс <i>правый спин поворот</i>	1,5	0,5	1
	Медленный вальс <i>задержанная перемена</i>	1,5	0,5	1
	Медленный вальс <i>Виск</i>	1,5	0,5	1
	Квикстеп <i>тренировочные упражнения</i>	1,5	0,5	1
	Квикстеп <i>четвертные повороты</i>	1,5	0,5	1
	Квикстеп <i>правый и левый повороты</i>	1,5	0,5	1
	Квикстеп <i>правый спин поворот</i>	1,5	0,5	1
	Квикстеп <i>правый поворот с задержкой</i>	1,5	0,5	1
	Квикстеп <i>поступательное шоссе</i>	1,5	0,5	1
	Квикстеп <i>правый шоссе поворот</i>	1,5	0,5	1
5.	Латиноамериканские танцы	26	9	17
	Ча – ча – ча <i>тренировочные упражнения и тайм степ</i>	1,5	0,5	1
	Ча – ча – ча <i>основное движение</i>	1,5	0,5	1
	Ча – ча – ча <i>открытое основное движение</i>	1,5	0,5	1
	Ча – ча – ча <i>кросс бейзик</i>	1,5	0,5	1
	Ча – ча – ча <i>повороты на месте вправо и влево</i>	1	0,5	0,5
	Ча – ча – ча <i>повороты под рукой вправо и влево</i>	1	0,5	0,5
	Ча – ча – ча <i>Нью-Йорк а) из открытой ПП; б) из открытой КПП</i>	1,5	0,5	1
	Ча – ча – ча <i>рука к руке</i>	1,5	0,5	1

	Ча – ча – ча веер	1,5	0,5	1
	Самба <i>поступательные бота фога</i>	1,5	0,5	1
	Самба <i>бота фога в ПП и КПП</i>	1,5	0,5	1
	Джайв <i>основное движение</i>	1,5	0,5	1
	Джайв <i>фоллэвей рок</i>	1,5	0,5	1
	Джайв <i>смена мест справа налево</i>	1,5	0,5	1
	Джайв <i>смена мест слева направо (и перевернутая)</i>	1,5	0,5	1
	Джайв <i>звено</i>	1,5	0,5	1
	Джайв <i>хлыст</i>	1,5	0,5	1
	Джайв <i>шаги</i>	1,5	0,5	1
6.	Танцевальная практика	15	3	12
	Композиция и постановка танцевальных этюдов и комбинаций, построенных на изученном материале	15	3	12
7.	Участие в конкурсах и концертах	3	-	3
	Итого	72	22	50

Учебно-тематический план

2 год обучения

Раздел	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение.	1	1	-
	Цели и задачи объединения. Техника безопасности. Права и обязанности обучающихся.	1	1	-
2.	Основы музыкальной грамоты	4	2	2
	Дирижерские жесты: 2/4, 3/4, 4/4.	1	0,5	0,5
	Дирижерские жесты с шагом, бегом, прыжками.	1	0,5	0,5
	Метр, определить движением начало такта.	1	0,5	0,5
	«Затактовое» построение.	1	0,5	0,5
3.	Европейские танцы	31	13	18
	Медленный вальс <i>тренировочные упражнения</i>	3,5	0,5	3
	Медленный вальс <i>закрытые перемены</i>	1	0,5	0,5
	Медленный вальс <i>правый и левый повороты</i>	1	0,5	0,5
	Медленный вальс <i>проходящие перемены назад</i>	1	0,5	0,5
	Медленный вальс <i>правый спин поворот</i>	1	0,5	0,5
	Медленный вальс <i>задержанная перемена</i>	1	0,5	0,5
	Медленный вальс <i>Виск</i>	1	0,5	0,5
	Медленный вальс <i>Виск назад</i>	1	0,5	0,5
	Медленный вальс <i>Шассе из ПП</i>	1	0,5	0,5
	Медленный вальс <i>наружная перемена</i>	1	0,5	0,5
	Медленный вальс <i>поступательное шассе вправо</i>	1	0,5	0,5
	Медленный вальс <i>плетение</i>	1	0,5	0,5
	Медленный вальс <i>плетение из ПП</i>	1	0,5	0,5
	Квикстеп <i>тренировочные упражнения</i>	3,5	0,5	3
	Квикстеп <i>четвертные повороты</i>	1	0,5	0,5
	Квикстеп <i>правый и левый повороты</i>	1	0,5	0,5
	Квикстеп <i>правый спин поворот</i>	1	0,5	0,5
	Квикстеп <i>правый поворот с задержкой</i>	1	0,5	0,5

	Квикстеп <i>поступательное шоссе</i>	1	0,5	0,5
	Квикстеп <i>правый шоссе поворот</i>	1	0,5	0,5
	Квикстеп <i>локстеп-</i>	1	0,5	0,5
	Квикстеп <i>правый пивот поворот</i>	1	0,5	0,5
	Квикстеп <i>локстеп назад</i>	1	0,5	0,5
	Квикстеп <i>поступательное шассе вправо</i>	1	0,5	0,5
	Квикстеп <i>бегущее окончание</i>	1	0,5	0,5
	Венский вальс <i>правый поворот</i>	1	0,5	0,5
4.	Латиноамериканские танцы	30	15	15
	Ча – ча – ча <i>тренировочные упражнения и тайм степ</i>	1	0,5	0,5
	Ча – ча – ча <i>основные движения ,изученные на 1 –ом году обучения</i>	1	0,5	0,5
	Ча – ча – ча <i>алемана а)из веерной позиции; б) из открытой позиции</i>	1	0,5	0,5
	Ча – ча – ча <i>-хоккейная клюшка</i>	1	0,5	0,5
	Ча – ча – ча <i>-раскрытие вправо</i>	1	0,5	0,5
	Ча – ча – ча <i>-закрытый хип твист</i>	1	0,5	0,5
	Ча – ча – ча <i>открытый хип твист</i>	1	0,5	0,5
	Ча – ча – ча <i>-усложненный хип твист</i>	1	0,5	0,5
	Ча – ча – ча <i>- три ча-ча-ча</i>	1	0,5	0,5
	Ча – ча – ча <i>- плече к плечу</i>	1	0,5	0,5
	-Ча – ча – ча <i>правый волчек</i>	1	0,5	0,5
	Самба <i>поступательные бота фого</i>	1	0,5	0,5
	Самба <i>бота фого в ИП и КПП</i>	1	0,5	0,5
	Самба <i>-вольта с продвижением вправо и влево</i>	1	0,5	0,5
	Самба <i>вольта поворот дамы вправо и влево</i>	1	0,5	0,5
	Самба <i>-вольта поворот на месте вправо и влево</i>	1	0,5	0,5
	Самба <i>-теневые бота фого</i>	1	0,5	0,5
	Самба <i>-закрытые роки</i>	1	0,5	0,5
	Самба <i>-наружное основное движение</i>	1	0,5	0,5
	Самба <i>-самба локи</i>	1	0,5	0,5
	Самба <i>ход на месте</i>	1	0,5	0,5
	Джайв <i>основное движение,изученные на 1 –ом году обучения</i>	1	0,5	0,5
	Джайв <i>- американский спин</i>	1	0,5	0,5
	Джайв <i>- фоллэвей троувей</i>	1	0,5	0,5
	Джайв <i>- стоп энд гоу</i>	1	0,5	0,5
	Джайв <i>- простой спин</i>	1	0,5	0,5
	Джайв <i>- смена рук за спиной</i>	1	0,5	0,5
	Джайв <i>- троувей хлыст</i>	1	0,5	0,5
	Джайв <i>- кели вип</i>	1	0,5	0,5
	Джайв <i>двойной кросс хлыст</i>	1	0,5	0,5
5.	Танцевальная практика	4	1	3
	Композиция и постановка танцевальных этюдов и комбинаций, построенных на изученном материале	4	1	3
6	Участие в конкурсах и концертах	2	-	2
	Итого	72	32	40

Учебно-тематический план

3 год обучения

Раздел	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение.	1	1	
	Цели и задачи объединения. Техника безопасности. Права и обязанности обучающихся.	1	1	
2.	Основы музыкальной грамоты	4	2	2
	Отражение в движениях динамических оттенков (форте, пиано).	1	0,5	0,5
	Отражение в движениях динамических оттенков (легато, стаккато).	1	0,5	0,5
	Форма, фразировка музыкального произведения (часть, предложение, фраза).	1	1	1
3.	Европейские танцы	21	9	12
	Медленный вальс <i>тренировочные упражнения</i>	1,5	0,5	1
	Медленный вальс <i>основное движение, изученные на 2 –ом году обучения</i>	1,5	0,5	1
	Медленный вальс <i>левое корте, дрэг хэзитэйшн, лок назад</i>	1,5	0,5	1
	Медленный вальс <i>телемарк, открытый телемарк, хэзитэйшн</i>	1,5	0,5	1
	Квикстеп <i>тренировочные упражнения основное движение, изученные на 2 –ом году обучения</i>	1,5	0,5	1
	Квикстеп <i>левый пивот, зигзаг, бегущий зигзаг</i>	1,5	1	1
	Квикстеп <i>кросс шассе, перемена направления, кросс свивл, левый правый бегущий поворот</i>	2	1	1
	Венский вальс	2	1	1
	Танго <i>ход, поступательный боковой шаг, основной левый поворот, открытый левый поворот, левый поворот на поступательном боковом шаге, закрытый променад</i>	4	2	2
	Танго <i>открытый променад, корте назад, роки, рок поворот, правый твист поворот, поступательное звено</i>	4	2	2
4.	Латиноамериканские танцы	22	11	11
	Ча – ча – ча <i>тренировочные упражнения и основное движение, изученные на 2 –ом году обучения</i>	2	1	1
	Ча – ча – ча <i>-турецкое полотенце, левый волчок, раскрытие из левого волчка</i>	2	1	1
	Ча – ча – ча <i>- спираль, роуп спининг. следуй за мной, локон</i>	2	1	1
	Самба <i>основное движение, изученные на 2 –ом году обучения</i>	2	1	1
	Самба <i>- открытые роки, роки назад, контра бота фога, крисс кросс</i>	2	1	1
	Самба <i>- мэйпоул, коса, аргентинские кресты, раскручивание</i>	2	1	1
	Джайв <i>основное движение, изученные на 2 –ом году обучения</i>	2	1	1

	Джайв <i>раскручивание, шаги цыпленка, левый хлыст, белл чейндж</i>	2	1	1
	Румба <i>основное движение, поступательные шаги, на месте вправо и влево</i>	2	1	1
	Румба <i>повороты, повороты под рукой на месте вправо и влево, Нью-Йорк а) из открытой ПП; б) из открытой КПП, рука к руке</i>	2	1	1
	Румба <i>алемана а) из веерной позиции; б) из открытой позиции, веер, хоккейная клюшка, правый волчок, раскрытие вправо</i>	2	1	1
6.	Танцевальная практика	21	1	20
	Композиция и постановка танцевальных этюдов и комбинаций, построенных на изученном материале	21	1	20
7.	Участие в конкурсах и концертах	3	-	3
	Итого	72	24	48

Учебно-тематический план

4 год обучения

Раздел	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение.	1	1	-
	Цели и задачи объединения. Техника безопасности. Права и обязанности обучающихся.	1	1	-
2.	Основы музыкальной грамоты	1,5	0,5	1
	Ритмический рисунок.	0,5	-	0,5
	Целая, половинная, четвертная, восьмая, шестнадцатая нота.	1	0,5	0,5
3.	Европейские танцы	28	14	14
	Медленный вальс <i>основное движение, изученные на 3-ем году обучения</i>	1	0,5	0,5
	Медленный вальс <i>крыло, имплетус поворот, открытый имплетус поворот</i>	1	0,5	0,5
	Медленный вальс <i>двойной левый спин</i>	1	0,5	0,5
	Медленный вальс <i>наружный спин, поворотный лок</i>	1	0,5	0,5
	Квикстеп <i>тренировочные упражнения основное движение, изученные на 3-ем году обучения</i>	1	0,5	0,5
	Квикстеп <i>телемарк, имплетус поворот</i>	1	0,5	0,5
	Квикстеп <i>4 быстрых бегущих</i>	1	0,5	0,5
	Квикстеп <i>правый поворот, лок назад</i>	1	0,5	0,5
	Квикстеп <i>бегущие окончание, ви б</i>	1	0,5	0,5
	Квикстеп <i>двойной левый спин, фиши тейл</i>	1	0,5	0,5
	Квикстеп <i>быстрый открытый левый поворот</i>	1	0,5	0,5
	Венский вальс <i>основное движение, изученные на 3-ем году обучения левый и правый повороты</i>	1	0,5	0,5
	Венский вальс <i>левый и правый повороты</i>	1	0,5	0,5
	Венский вальс <i>перемена с правого на левый поворот, перемена с левого на правый поворот</i>	1	0,5	0,5
	Венский вальс <i>перемены назад правый поворот</i>	1	0,5	0,5
	Танго - <i>основное движение, изученные на 3-ем году</i>	1	0,5	0,5

	<i>обучения левый и правый повороты</i>			
	Танго <i>променадное звено, фо степ, файв степ</i>	1	0,5	0,5
	Танго - <i>фоллэвей променад, променадное окончание</i>	1	0,5	0,5
	Танго <i>наружный свивл, браш теп</i>	1	0,5	0,5
	Танго <i>перемена фо степ, правый променадный поворот</i>	1	0,5	0,5
	Танго <i>открытый променад назад, фоллэвей фо степ</i>	1	0,5	0,5
	Медленный фокстрот <i>перо шаг, изогнутое перо</i>	1	0,5	0,5
	Медленный фокстрот <i>ховер перо, перо окончание</i>	1	0,5	0,5
	Медленный фокстрот <i>тройной шаг, изогнутый тройной шаг</i>	1	0,5	0,5
	Медленный фокстрот <i>правый поворот, открытый правый поворот из ПП</i>	1	0,5	0,5
	Медленный фокстрот <i>правый твист поворот</i>	1	0,5	0,5
	Медленный фокстрот <i>левый поворот, левая волна</i>	1	0,5	0,5
	Медленный фокстрот <i>перемена направления</i>	1	0,5	0,5
4.	<i>Латиноамериканские танцы</i>	29,5	14	15,5
	Ча – ча – ча <i>основное движение ,изученные на 3 –ем году обучения</i>	1	0,5	0,5
	Ча – ча – ча – <i>раскручивание, кубинский брейк, разделенный кубинский брейк</i>	1	0,5	0,5
	Ча – ча – ча - <i>смены ног, свитхат</i>	1	0,5	0,5
	Ча – ча – ча - <i>закрытый хип твист спираль, открытый хип твист спираль</i>	1	0,5	0,5
	Самба <i>основное движение ,изученные на 3 –ем году обучения</i>	1	0,5	0,5
	Самба - <i>бота фога из одинаковых ног, правый ролл</i>	1	0,5	0,5
	Самба - <i>вольта поворот на месте, карусель</i>	1	0,5	0,5
	Самба - <i>вольта с одинаковых ног, смены ног</i>	1	0,5	0,5
	Самба - <i>променадный бег, крузадо Локи в теневой позиции</i>	1	0,5	0,5
	Самба - <i>поворот в три шага</i>	1	0,5	0,5
	Джайв <i>основное движение ,изученные на 3 –ем году обучения</i>	1	0,5	0,5
	Джайв <i>носок каблук, флики в брейк</i>	1	0,5	0,5
	Джайв - <i>ветряная мельница, испанские руки</i>	1	0,5	0,5
	Румба <i>основные движения ,изученные на 3 –ем году обучения</i>	1	0,5	0,5
	Румба <i>закрытый хип твист, открытый хип твист</i>	1	0,5	0,5
	Румба <i>кукарачи, спираль</i>	1	0,5	0,5
	Румба <i>раскрытие вправо и влево</i>	1	0,5	0,5
	Румба <i>фэнсинг, скользящие дверцы</i>	1	0,5	0,5
	Румба <i>усложненный хип твист</i>	1	0,5	0,5
	Румба - <i>шаги вперед в теневой позиции, кубинские роки</i>	1	0,5	0,5
	Пасадобль <i>основное движение, на месте</i>	1,5	0,5	1
	Пасадобль <i>шассе (и подъемы) а) влево и вправо; б) с подъемом и без; в) с поворотом и без.</i>	1	0,5	0,5
	Пасадобль <i>Перемещение, Атака</i>	1	0,5	0,5
	Пасадобль <i>Разъединение, Синкопированное</i>	1	0,5	0,5

	<i>разъединение</i>			
	Пасадобль <i>Восемь (плац), Променад</i>	1	0,5	0,5
	Пасадобль <i>Альтернативные входы в променад, Променадная приставка</i>	2	0,5	1,5
	Пасадобль <i>Променады, 16</i>	1	0,5	0,5
	Пасадобль <i>большой круг, твисты, проход</i>	1	0,5	0,5
5.	<i>Танцевальная практика</i>	12	-	12
	Композиция и постановка танцевальных этюдов и комбинаций, построенных на изученном материале	12	-	12
7.	<i>Участие в конкурсах и концертах</i>	3	-	3
	<i>Итого</i>	72	29,5	42,5

Учебно-тематический план

5 год обучения

Раздел	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	<i>Введение.</i>	1	1	-
	Цели и задачи объединения. Техника безопасности. Права и обязанности обучающихся.	1	1	-
2.	<i>Основы музыкальной грамоты</i>	1,5	0,5	1
	Форма, фразировка музыкального произведения (часть, предложение, фраза).	1	0,5	0,5
	Метр, определить движением начало такта	0,5	-	0,5
3.	<i>Европейские танцы</i>	28	8,5	19,5
	Медленный вальс <i>основное движение, изученные на 4 –ом году обучения</i>	3	0,5	2,5
	Медленный вальс <i>поворотный лок в боковой лок</i>	1	0,5	0,5
	Медленный вальс <i>фоллзвей виск, правый твист поворот, левый виск</i>	1	0,5	0,5
	Квикстеп <i>тренировочные упражнения основное движение, изученные на 4 –ом году обучения</i>	3	0,5	2,5
	Квикстеп <i>открытый имплетус, открытый телемарк</i>	1	0,5	0,5
	Квикстеп <i>ховер хорте</i>	1	0,5	0,5
	Венский вальс <i>основное движение, изученные на 4 –ом году обучения</i>	3	0,5	2,5
	Венский вальс <i>левый и правый повороты</i>	1	0,5	0,5
	Венский вальс <i>перемена с правого на левый поворот, перемена с левого на правый поворот</i>	1	0,5	0,5
	Венский вальс <i>перемены назад правый поворот</i>	1	0,5	0,5
	Танго - <i>основное движение, изученные на 4 –ом году обучения</i>	3	0,5	2,5
	Танго <i>поворотный фо степ, наружный спин</i>	1	0,5	0,5
	Танго <i>открытый телемарк, двойной променад</i>	1	0,5	0,5
	Танго <i>чейз</i>	1	0,5	0,5
	Медленный фокстрот <i>основное движение, изученные на 4 –ом году обучения левый и правый повороты</i>	4	0,5	3,5
	Медленный фокстрот <i>имплетус поворот, открытый имплетус</i>	1	0,5	0,5
	Медленный фокстрот <i>телемарк, открытый</i>	1	0,5	0,5

	<i>телемарк</i>			
4.	<i>Латиноамериканские танцы</i>	28	8,5	19,5
	Ча – ча – ча основное движение ,изученные на 4 –ом году обучения левый и правый повороты	4	0,5	3,5
	Ча – ча – ча <i>тайм степ</i> в <i>гуапача ритме</i>	1	0,5	0,5
	Ча – ча – ча <i>продолженный круговой хип твист</i>	1	0,5	0,5
	Самба основное движение ,изученные на 4 –ом году обучения левый и правый повороты	3	0,5	2,5
	Самба - <i>локи с продвижением</i>	1	0,5	0,5
	Самба - <i>вольта с продвижением в теневой позиции а) по дуге вправо, б) по дуге влево</i>	1	0,5	0,5
	Джайв основное движение ,изученные на 4 –ом году обучения левый и правый повороты	3	0,5	2,5
	Джайв <i>носок каблук, флики в брейк</i>	1	0,5	0,5
	Джайв - <i>ветряная мельница, испанские руки</i>	1	0,5	0,5
	Румба основное движение ,изученные на 4 –ом году обучения левый и правый повороты	3	0,5	2,5
	Румба <i>левый волчок, Аида</i>	1	0,5	0,5
	Румба <i>Роуп спиннинг, Локон</i>	1	0,5	0,5
	Румба <i>3 алеманы, 3 тройки</i>	1	0,5	0,5
	Пасадобль основное движение ,изученные на 4 –ом году обучения левый и правый повороты	3	0,5	2,5
	Пасадобль <i>бандерильи, экар, левый фоллэвей</i>	1	0,5	0,5
	Пасадобль <i>смены ног а) задержка на один удар;</i>	1	0,5	0,5
	Пасадобль <i>смены ног б) синкопированная на месте.</i>	1	0,5	0,5
5.	<i>Танцевальная практика</i>	12,5	2	10,5
	Композиция и постановка танцевальных этюдов и комбинаций, построенных на изученном материале	12,5	2	10,5
	<i>Итого</i>	72	21,5	50,5

Содержание программы

1-5 год обучения

1.Латиноамериканские танцы созданы на народной песенной и танцевальной основе, в которой слились традиции трех культур: индийской испанской и негритянской. Яркое своеобразие этих танцев способствовало созданию целого направления в танцевальной музыке, в значительной степени повлияло на формирование и развитие нового стиля исполнения. Особенно важно при исполнении бальных танцев латиноамериканского происхождения находить благородный пластический рисунок каждого танца, который лимитируется этикетом, принятым в обществе. Латиноамериканские танцы отличаются разнообразием ритмов и темпов, своеобразной пластикой движений. Все танцы своеобразной композиции: движения и фигуры не имеют определенной последовательности исполнения. Латиноамериканские танцы требуют навыков и способностей импровизировать. Направление движений исполнителей относительно латинских танцев могут быть произвольными. Латиноамериканские танцы разнообразны по характеру, поэтому они разделяются на 2 группы:

Первая группа:

- Румба;
- Ча-ча-ча;

Вторая группа:

- Самба;
- Пасодобль,
- Джайв.

1. *Кубинская румба* – этот танец ближе к ча-ча-ча, но исполняется в более спокойном темпе с небольшим продвижением. Ее можно танцевать на небольшом пространстве.

Основные элементы танца *Румба*

3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
- основное движение поступательные шаги повороты на месте вправо и влево повороты под рукой на месте вправо и влево Нью-Йорк а) из открытой ПП; б) из открытой КПП рука к руке алемана а) из веерной позиции; б) из открытой позиции веер хоккейная клюшка правый волчок раскрытие вправо	- закрытый хип твист - открытый хип твист - кукарачи - спираль - раскрытие вправо и влево - фэнсинг - скользящие дверцы - усложненный хип твист - шаги вперед в теневой позиции - кубинские роки	- левый волчок - Аида - Роуп спиннинг - Локон - 3 алеманы - 3 тройки

2. *Самба* – быстрый танец с четкой, пульсирующей ритмикой. Родина самба – Бразилия. Самба исполняется с продвижением по Латинской Америке. Для самбы характерно пружинящее движение. Темп умеренно-быстрый.

Основные элементы танца *Самба*

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
<ul style="list-style-type: none"> - основное движение - поступательное основное движение - виски вправо и влево - самба ход в ПП - самба ход в сторону - левый поворот - карта джака - поступательные бота фого - бота фого в ПП и КПП 	<ul style="list-style-type: none"> - вольта с продвижением вправо и влево - вольта поворот дамы вправо и влево - вольта поворот на месте вправо и влево - теневые бота фого - закрытые роки - наружное основное движение - самба локи - самба ход на месте 	<ul style="list-style-type: none"> - открытые роки - роки назад - контра бота фого - крисс кросс - мэйпоул - коса - аргентинские кресты - раскручивание
4 год обучения	5 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> - бота фого из одинаковых ног - правый ролл - вольта поворот на месте - карусель - вольта с одинаковых ног - смены ног - променадный бег - крузадо Локи в теневой позиции - поворот в три шага 	<ul style="list-style-type: none"> - локи с продвижением - вольта с продвижением в теневой позиции а) по дуге вправо; б) по дуге влево 	

3. *Пасадобль* - происхождение этого танца связано с испанскими народными праздниками - фиестами, во время которых происходят знаменитые бои быков. Самым популярным танцем на этих праздниках был пасадобль. Танец широко распространился в странах Латинской Америки, а затем получил признание и в Европе, но уже как бальный танец. Пасадобль исполняется со значительным продвижением по Латинской Америке. Характер партнера напоминает движения тореадора. Темп умеренно-быстрый.

Основные элементы танца *Пасадобль*

4 год обучения	5 год обучения
<ul style="list-style-type: none"> - основное движение - на месте - шассе (и подъемы) а) влево и вправо; б) с подъемом и без; в) с поворотом и без. - Перемещение - Атака - Разъединение - Синкопированное разъединение 	<ul style="list-style-type: none"> - бандерильи - экар - левый фоллэвей - смены ног а) задержка на один удар; б) синкопированная на месте.

<ul style="list-style-type: none"> - Восемь (плащ) - Променад - Альтернативные входы в променад - Променадная приставка - Променады - 16 - большой круг - твисты - проход 	
--	--

4. *Ча-ча-ча* - название танца подчеркивает характерный для кубинской мелодии ритм, напоминающий звук маракаса. Танец более подвижен чем румба. Получил мировое распространение. Движения ча-ча-ча по степени сложности можно разделить на три группы. Первая группа: основной ход, повороты вправо и влево, развороты вперед и назад. При их изучении осваивается необычный ритм танца, характер и манера исполнения.

Основные элементы танца *Ча-ча-ча*

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
<ul style="list-style-type: none"> - тайм степ - основное движение - открытое основное движение - кросс бейзик - повороты на месте вправо и влево - повороты под рукой вправо и влево - Нью-Йорк а)из открытой ПП; б) из открытой КПП - рука к руке - веер 	<ul style="list-style-type: none"> алемана а)из веерной позиции; б) из открытой позиции - хоккейная клюшка - раскрытие вправо - закрытый хип твист - открытый хип твист - усложненный хип твист - три ча-ча-ча - плечо к плечу - правый волчек 	<ul style="list-style-type: none"> - турецкое полотенце - левый волчок - раскрытие из левого волчка - спираль - роуп спининг - следуй за мной - локон
4 год обучения	5 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> - раскручивание - кубинский брейк - разделенный кубинский брейк - смены ног - свитхат - закрытый хип твист спираль - открытый хип твист спираль 	<ul style="list-style-type: none"> тайм степ в гуапача ритме - продолженный круговой хип твист 	

5. *Джайв* Современный танец своеобразной композиции. Исполняется на месте или с небольшим продвижением. Для джайва характерны замкнутые и полузамкнутые позиции соединение рук в паре. Локти приближены к корпусу. При исполнении движений П и П - ша удаляются друг от друга только на расстояние согнутых соединенных рук, но не далее.

Своеобразие танца составляют разные переходы и повороты партнеров, смена рук. Это связано с происхождением джайва от акробатического танца «Джиттербис». Темп быстрый.

Основные элементы танца *Джайв*

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 и 5 год обучения
<ul style="list-style-type: none"> - основное движение - фоллэвей рок - смена мест справа налево - смена мест слева направо (и перевернутая) - звено - хлыст - шаги 	<ul style="list-style-type: none"> - американский спин - фоллэвей троувей - стоп энд гоу - простой спин - смена рук за спиной - троувей хлыст - кели вип - двойной кросс хлыст 	<ul style="list-style-type: none"> - раскручивание - шаги цыпленка - левый хлыст - белл чейндж 	<ul style="list-style-type: none"> - носок каблук - флики в брейк - ветряная мельница - испанские руки

2 Европейские танцы.

1. *Фокстрот* - появился на Европейском континенте в начале 20-х годов. Американский танец получил развитие в Англии, где оберегался от влияний быстро сменяющихся джазовых ритмов и пластики. Это танец строгих линий и вместе с тем позволяющий импровизировать, меняя сочетания движений, их очередность, быстро распространяющуюся по всем странам Европы. Танец свободной композиции, строгий, элегантный и вместе с тем веселый.

Основные элементы танца *Медленный фокстрот*

4 год обучения	5 год обучения
<ul style="list-style-type: none"> - перо шаг - изогнутое перо - ховер перо - перо окончание - тройной шаг - изогнутый тройной шаг - правый поворот - открытый правый поворот из ПП - правый твист поворот - левый поворот - левая волна - перемена направления 	<ul style="list-style-type: none"> - имплетус поворот - открытый имплетус - телемарк - открытый телемарк

2. *Танго* - танец сложился из движений и позиций, характерных для аргентинских и испанских народных танцев. Его особенности составляют контрастные сочетания движений, резкая смена положений. Манера исполнения танца сочетает в себе яркую выразительность южных народов со сдержанной строгостью и немногословностью. Это и делает его привлекательным для исполнения буквально во всех странах мира.

Основные элементы танца *Танго*

3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
<ul style="list-style-type: none"> - ход - поступательный боковой шаг - основной левый поворот - открытый левый поворот - левый поворот на поступательном боковом шаге - закрытый променад - открытый променад - корте назад - роки - рок поворот - правый твист поворот - поступательное звено 	<ul style="list-style-type: none"> - променадное звено - фо степ - файв степ - фоллзвей променад - променадное окончание - наружный свивл - браш теп - перемена фо степ - правый променадный поворот - открытый променад назад - фоллзвей фо степ 	<ul style="list-style-type: none"> - поворотный фо степ - наружный спин - открытый телемарк - двойной променад - чейз

3. *Вальс* - один из самых распространенных бальных танцев. Стал популярным и любимым благодаря простоте и доступным движениям. За свою долгую жизнь вальс изменялся, совершенствовался, приобретал различные формы. Такова природа танца, что хореографы могут варьировать и трактовать движения в соответствии со своим творческим замыслом и художественным вкусом. В вальсе нет обязательного условия исполнения в замкнутой позиции рук. Партнеры могут находиться в разных положениях в паре, исполнять разнообразные соединения рук.

Основные элементы танца *Медленный вальс*

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
<ul style="list-style-type: none"> - закрытые перемены - правый и левый повороты - проходящие перемены назад - правый спин поворот - задержанная перемена - виск 	<ul style="list-style-type: none"> - виск назад - шассе из ПП - наружная перемена - поступательное шассе вправо - плетение - плетение из ПП 	<ul style="list-style-type: none"> - левое корте - дрэг хэзитэйшн - лок назад - телемарк - открытый телемарк - кросс хэзитэйшн
4 год обучения	5 год обучения	<i>Венский вальс</i> 4,5 год обучения
<ul style="list-style-type: none"> - крыло - имплетус поворот - открытый имплетус поворот - двойной левый спин - наружный спин - поворотный лок 	<ul style="list-style-type: none"> - поворотный лок в боковой лок - фоллзвей виск - правый твист поворот - левый виск 	<ul style="list-style-type: none"> - правый поворот - левый поворот - перемена с правого на левый поворот - перемена с левого на правый поворот - перемены назад

4. *Квикстеп*

Основные элементы танца *Квикстеп*

2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
<ul style="list-style-type: none"> - локстеп - локстеп назад - поступательное шассе вправо - бегущее окончание - правый пивот поворот 	<ul style="list-style-type: none"> - левый пивот - зигзаг - бегущий зигзаг - кросс шассе - перемена направления - кросс свивл - правый бегущий поворот 	<ul style="list-style-type: none"> - телемарк - имплетус поворот - 4 быстрых бегущих - правый поворот, лок назад, бегущие окончание - ви 6 - двойной левый спин - фиш тейл - быстрый открытый левый поворот 	<ul style="list-style-type: none"> - открытый инплетус - открытый телемарк - ховер хорте

Танцевальная практика.

«Танцевальная практика» является органическим продолжением учебного процесса. Полученная сумма знаний, умений и навыков на занятиях закрепляется в сценической практике. При этом учитываются возрастные особенности учащихся и их технические возможности. Практическим методом реализации программы является участие в конкурсах, концертах и фестивалях.

Методическое обеспечение

В процессе обучения и воспитания используются различные формы и методы построения занятий, в зависимости от способностей детей и задач конкретного занятия.

Одной из форм развития творческих способностей обучающихся являются творческие задания на занятии и на дом: придумать движение или упражнение, придумать и исполнить свой танец на заданную тему.

Структура занятий

В основном занятия имеют комбинированную структуру, сочетая ознакомление с новым материалом, закрепление и совершенствование ранее изученных движений и вариаций. После определенного этапа изучения, проводятся занятия повторения, на которых исполняются все вариации танцев по несколько раз.

Главным этапом структуры каждого занятия является общий поклон в начале и в конце занятия.

Перед изучением нового материала необходимым является проведение разминки, которая включает в себя специальные упражнения или отработку основного движения, или повторение вариаций танцев.

Методы обучения и воспитания

При выборе форм и методов обучения важнейшим критерием является принцип возрастной периодизации. Важно учитывать психологические особенности младшего школьного возраста, желание ребенка, его готовность к обучению. В этом возрасте происходит перестройка познавательных процессов, основной характеристикой которых становится продуктивность, устремленность сделать упражнение лучше других.

Для избегания быстрой утомляемости детей необходимо обеспечить чередование форм и методов обучения. Но в то же время формы, методы и средства работы – должны подчиняться принципам обучения.

Принципы обучения

1. Принцип систематичности

Систематичность заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса воспитания на протяжении всего школьного возраста.

2. Принцип учета возрастных особенностей детей

Этот принцип предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим определение посильных для него заданий.

3. Принцип успешности заключается в том, что ребенку дают задание, которые он способен выполнить.

4. Принцип учета индивидуальных возможностей ребенка.

Реализация данного принципа дает ребенку право на индивидуальный путь развития.

5. Принцип сотрудничества

В сфере «ребенок – ребенок», «взрослый – ребенок».

6. Принцип постепенного повышения требований.

Основные условия этого принципа заключается в постановке перед ребенком и выполнения им более трудных новых заданий и в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Методы работы

1. Показ и объяснение техники исполнения движений, связок и вариаций.
2. Совместное исполнение движений и вариаций поэтапно. Сначала исполнение отдельных элементов, исполнение целого движения медленно, в темпе, затем под медленную музыку и под музыку в конкурсном темпе.

3. Разбор общих и индивидуальных ошибок. Индивидуальное объяснение отдельным ученикам.

4. Игра. На начальном этапе обучения наиболее эффективны занятия с использованием игр. Это могут быть шуточные задания и упражнения на ритмике, ролевые игры в процессе изучения детских танцев, танцевальные игры «Разрешите пригласить», «Найди себе пару» и другие, используемые для закрепления конкретных движений и правил взаимодействия в паре и коллективе.

5. Беседа. В разделах «история развития танца», «музыкальная грамота» широко используется беседа. Хорошо организованная, эмоциональная беседа о танцах и музыке с активным участием детей дает стимул для изучения и совершенствования своего танца. Беседа используется практически в каждой теме занятий. Она позволяет настроить детей на работу, помогает понять смысл того или иного движения или танца, позволяет освоить не только практические, но и теоретические знания по танцам. Беседа в первую очередь имеет воспитательную направленность. Она помогает привлечь детей к оценке поступков, сформировать навыки культурного поведения, нравственности, научить взаимодействию с педагогом, между членами коллектива, в паре, отношениям и правилам поведения между мальчиками и девочками.

В процессе тематических бесед эффективным является использование видеоматериала о современных бальных танцах, конкурсах международного уровня, профессионалах бального танца.

Беседа в процессе занятий включает в себя также обсуждение увиденного на конкурсе, разбор выступления каждого участника и пары, выводы, работу над ошибками.

6. Привлечение детей к показу движений. Исполнение движения, связки движений теми детьми, у которых это получается лучше. Данный метод стимулирует учащихся сделать движение так же, как его товарищ, и лучше.

7. При индивидуализированно-групповой форме работы возможно использовать помощь учащихся в обучении тех детей, у которых движение не получается, по принципу «получилось у самого – объясни товарищу, помоги ему».

8. Творческое задание на занятии: кто выразительней и правильней сделает движение или станцует вариацию. Здесь можно использовать исполнение танцев по одному или по одной паре и привлекать учащихся к оценке исполнения и выявления ошибок. Данный метод очень эффективен. Дети учатся замечать ошибки в исполнении своих товарищей, запоминать и не допускать их в своем танце.

Традиционной формой организации учебно-воспитательной деятельности являются занятия, которые подразделяются: занятие-игра, занятие-соревнование, занятие-концерт, занятие повторения, занятие изложения нового материала, занятие-беседа, занятие контроля и оценки знаний обучающихся.

Сопутствующими формами творческой деятельности являются формы организации досуговой деятельности обучающихся, викторины, тематические вечера, праздники танца.

Вспомогательные формы организации обучения дают возможность обучающимся увидеть творческие достижения профессионалов и других детей, а также сравнить и повысить свой уровень. К таким формам относятся: концерты, конкурсы, смотры, фестивали.

Методы обучения и воспитания

Один из главных методов обучения и воспитания является избирательный способ регулирования нагрузки и порядок сочетания её с отдыхом.

Словесные методы, обращенные к сознанию детей, помогают осмыслению поставленной перед ними задачи и сознательному выполнению двигательных упражнений.

Наглядные методы помогают усвоению учебного материала, который находится в существенной зависимости от принимаемых наглядных пособий и технических средств. Они определяют характер изучения и усвоения заданий: наблюдение, демонстрация.

Практические методы, связанные с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающие действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях.

При правильном руководстве соревнование может быть успешно использовано как воспитательное средство, содействующее совершенствованию двигательных навыков, развитию физических способностей, воспитанию морально-волевых черт личности.

Методы стимулирования побуждения какой-либо деятельности:

Требование, постановка перспективы, поощрение, наказание, одобрение, порицание.

Самовоспитание помогает появлению желания ребенка работать над собой (самооценка, самоконтроль).

Материально - техническое обеспечение

Форма одежды для занятий танцами:

мальчики – светлая рубашка, черные брюки, мягкие, легкие ботинки;

девочки – светлая блузка или светлый хореографический купальник, черная юбка, мягкие, легкие туфли.

Ко 2-му году обучения родителям учащихся предлагается приобрести специальные танцевальные туфли.

Для выступления на концертах и конкурсах необходим костюм:

мальчикам: черные брюки, белая рубашка, черный галстук, черные ботинки;

девочкам: специальное однотонное платье для начинающих танцоров, туфли.

Техническое оснащение

Занятия должны проводиться в просторном зале с ровным покрытием (желательно паркет).

Занятия по ритмике могут проводиться в спортивном зале. Желательным является наличие зеркал в зале, перед которыми возможно отрабатывать движения.

Особое внимание следует уделить гигиеническим нормам (влажная уборка зала перед занятиями, аккуратная и чистая одежда учащихся и педагога).

Для реализации программы необходим аудиомագнитофон (желательно с CD-проигрывателем, т. к. в настоящее время большинство записей делается на компакт-дисках, и их использование более удобно).

Аудиозаписи: детская танцевальная музыка, современная ритмичная музыка, специальные записи мелодий бальных танцев для начинающих с хорошо прослушиваемым ритмом, классические мелодии бальных танцев, современные мелодии и песни, обработанные под ритмы бальных танцев.

Для просмотра видеоматериала используется видеоаппаратура.

Список используемой литературы

- Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-Петербург, 2006
- Васильева «Историко-бытовой танец». 1978-78с.
- Волкова И.П. «Практикум по спортивной психологии». Москва. 1983-90с.
- Ваганова «Классический танец». Москва. 1999-170с.
- Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 2007
- Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. М, Феникс, 2004
- Лэрд «Техника латиноамериканских танцев». Москва. 2005- 500с.
- Матящина А.А. Путешествие в страну “хореография”. М, 2008
- Серия книг. Учимся танцевать. Шаг за шагом. М, Попурри, 2002.
- Популярные вариации М.и Н. Катлер. СПб. 1990-300с.
- Пол Боттомер «Уроки танца». Москва. 1989-140с.
- Пересмотренная техника Латинских танцев под ред. Ю. Пина.- М. – С.-П., 2002
- «Современный бальный танец», Сборник, Москва, «Просвещение» 1988-205с.
- Спортивная психология (в трудах отечественных специалистов). Хрестоматия, Москва. 2002-250с.
- Стриганова В. и Уральский Е. Современный бальный танец под ред..- М.: «Просвещение», 1977
- Тарасова Н.Б. Теория и методика преподавания народного сценического танца- М.: «Просвещение» 2006
- Техника исполнения Европейских танцев под ред. Ю. Пина.- С.-П., 2006
- Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 2001
- Танцевальный репертуар для школьников. Метод. рекомендации. М, 2005
- Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 2008
- Циркова Н.П. В мире бального танца. М, 2008
- Элизабет Фотсвайн «Имперские вариации». Москва. 1985-450с.
- Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей*
- Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-Петербург, 2006
- Ваганова «Классический танец». Москва. 1999-170с.
- Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 2007
- Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. М, Феникс, 2004
- Матящина А.А. Путешествие в страну “хореография”. М, 2008
- Серия книг. Учимся танцевать. Шаг за шагом. М, Попурри, 2002.

- Стриганова В. и Уральский Е. Современный бальный танец под ред.- М.: «Просвещение»,1977
- Техника исполнения Европейских танцев под ред. Ю. Пина.- С.-П.,2006
- Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 2001
- Танцевальный репертуар для школьников. Метод. рекомендации. М, 2005

Календарно- тематический план

Название общеобразовательной программы «Спортивные бальные танцы»

Направленность физкультурно - спортивная

Вид адаптированная

Срок реализации 5 лет

Количество часов по годам обучения 1-5 год обучения – 72 часа.

1 год обучения (по 2 часа)

№ п\п	Содержание занятий	Часы	Примечание
1	Инструктаж по ОТ, ТБ, ППБ, ПДД, антитеррор. Раздел 1: Введение. Тема 1. Цели и задачи объединения. Права и обязанности обучающихся.	1	
2	Раздел 2: Основы музыкальной грамоты. Тема 1: Целая нота, половинная, четвертная, восьмая, шестнадцатая.	1	
3	Раздел 2: Основы музыкальной грамоты. Тема 2: Темп музыкального произведения. Ускорение или замедление темпа.	1	
4	Раздел 2: Основы музыкальной грамоты. Тема 3: Передача ритмического рисунка: хлопками, шагами, бегом и другими движениями.	1	
5	Раздел 2: Основы музыкальной грамоты. Тема 4: Восприятие характера музыки и отражение в движениях динамических оттенков (форте, пиано, легато, стаккато).	1	
6	Раздел 3: Постановка в пару. Тема 1: Ориентация в пространстве. Линия танца.	1	
7	Раздел 3: Постановка в пару. Тема 2: Положения рук, комбинированные положения. Элементы танца в паре.	1	
8	Раздел 4: Европейские танцы. Тема 1: Медленный вальс <i>тренировочные упражнения</i> .	1	
9	Раздел 4: Европейские танцы. Тема 2: Медленный вальс <i>закрытые перемены</i> .	1	
10	Раздел 4: Европейские танцы. Тема 1: и Тема 2: Медленный вальс <i>закрытые перемены</i> . Медленный вальс <i>тренировочные упражнения</i> .	1	
11	Раздел 4: Европейские танцы. Тема 3: Медленный вальс <i>правый и левый повороты</i> .	1	
12	Раздел 4: Европейские танцы. Тема 4: Медленный вальс <i>проходящие перемены назад</i> .	1	
13	Раздел 4: Европейские танцы. Тема 3 и Тема 4: Медленный вальс <i>правый и левый повороты</i> . Медленный вальс <i>проходящие перемены назад</i> .	1	

14	Раздел 4: Европейские танцы. Тема 5: Медленный вальс <i>правый спин поворот</i> .	1	
15	Раздел 4: Европейские танцы. Тема 6: Медленный вальс <i>задержанная перемена</i> .	1	
16	Раздел 4: Европейские танцы. Тема 5: Медленный вальс <i>правый спин поворот</i> и Тема 6: Медленный вальс <i>задержанная перемена</i> .	1	
17	Раздел 4: Европейские танцы. Тема 7: Медленный вальс <i>Виск</i>	1	
18	Раздел 4: Европейские танцы. Тема 8: Медленный вальс <i>Квикстеп тренировочные упражнения</i> .	1	
19	Раздел 4: Европейские танцы. Тема 7: Медленный вальс <i>Виск</i> и Тема 8: Медленный вальс <i>Квикстеп тренировочные упражнения</i> .	1	
20	Раздел 4: Европейские танцы. Тема 9: <i>Квикстеп четвертные повороты</i> .	1	
21	Раздел 4: Европейские танцы. Тема 10: <i>Квикстеп правый и левый повороты</i> .	1	
22	Раздел 4: Европейские танцы. Тема 9: <i>Квикстеп четвертные повороты</i> . Тема 10: <i>Квикстеп правый и левый повороты</i> .	1	
23	Раздел 4: Европейские танцы. Тема 11: <i>Квикстеп правый спин поворот</i> .	1	
24	Раздел 4: Европейские танцы. Тема 12: <i>Квикстеп правый поворот с задержкой</i> .	1	
25	Раздел 4: Европейские танцы. Тема 11: <i>Квикстеп правый спин поворот</i> . Тема 12: <i>Квикстеп правый поворот с задержкой</i> .	1	
26	Раздел 4: Европейские танцы. Тема 13: <i>Квикстеп поступательное шоссе</i> .	1	
27	Раздел 4: Европейские танцы. Тема 14: <i>Квикстеп правый шоссе поворот</i> .	1	
28	Раздел 4: Европейские танцы. Тема 13: <i>Квикстеп поступательное шоссе</i> . Тема 14: <i>Квикстеп правый шоссе поворот</i> .	1	
29	Раздел 5: Латинамериканские танцы. Тема 1: <i>Ча – ча – ча тренировочные упражнения и тайм степ</i> .	1	
30	Раздел 5: Латинамериканские танцы. Тема 2: <i>Ча – ча – ча основное движение</i> .	1	
31	Раздел 5: Латинамериканские танцы. Тема 1: <i>Ча – ча – ча тренировочные упражнения и тайм степ</i> . Тема 2: <i>Ча – ча – ча основное движение</i> .	1	
32	Раздел 5: Латинамериканские танцы. Тема 3: <i>Ча – ча – ча открытое основное движение</i> .	1	

33	Раздел 5: Латиноамериканские танцы. Тема 4: <i>ЧА-ча-ча кросс бейзик.</i>	1	
34	Раздел 5: Латиноамериканские танцы. Тема 3: <i>Ча – ча – ча открытое основное движение.</i> Тема 4: <i>ЧА-ча-ча кросс бейзик.</i>	1	
35	Раздел 5: Латиноамериканские танцы. Тема 5: <i>повороты на месте вправо и влево.</i>	1	
36	Раздел 5: Латиноамериканские танцы. Тема 6: <i>повороты под рукой вправо и влево.</i>	1	
37	Раздел 5: Латиноамериканские танцы. Тема 7: <i>Ча-ча-ча Нью-Йорк а) открытой ПП; б) из открытой КПП.</i>	1	
38	Раздел 5: Латиноамериканские танцы. Тема 8: <i>Ча-ча-ча рука в руке.</i>	1	
39	Раздел 5: Латиноамериканские танцы. Тема 7: <i>Ча-ча-ча Нью-Йорк а) открытой ПП; б) из открытой КПП.</i> . Тема 8: <i>Ча-ча-ча рука в руке.</i>	1	
40	Раздел 5: Латиноамериканские танцы. Тема 9: <i>Ча-ча-ча веер.</i>	1	
41	Раздел 5: Латиноамериканские танцы. Тема 10: <i>Самба поступательные бота фого</i>	1	
42	Раздел 5: Латиноамериканские танцы. Тема 9: <i>Ча-ча-ча веер.</i> Тема 10: <i>Самба поступательные бота фого.</i>	1	
43	Раздел 5: Латиноамериканские танцы. Тема 11: <i>Самба бота фого в ПП и КПП.</i>	1	
44	Раздел 5: Латиноамериканские танцы. Тема 12: <i>Джайв основное движение.</i>	1	
45	Раздел 5: Латиноамериканские танцы. Тема 11: <i>Самба бота фого в ПП и КПП.</i> Тема 12: <i>Джайв основное движение.</i>	1	
46	Раздел 5: Латиноамериканские танцы. Тема 13: : <i>Джайв фоллэвей рок</i>	1	
47	Раздел 5: Латиноамериканские танцы. Тема 14: <i>Джайв смена мест справа налево</i>	1	
48	Раздел 5: Латиноамериканские танцы. Тема 13: : <i>Джайв фоллэвей рок</i> Тема 14: <i>Джайв смена мест справа налево</i>	1	
49	Раздел 5: Латиноамериканские танцы. Тема 15: <i>Джайв смена мест слева направо.</i>	1	
50	Раздел 5: Латиноамериканские танцы. Тема 16: <i>Джайв звено.</i>	1	
51	Раздел 5: Латиноамериканские танцы. Тема 15: <i>Джайв смена мест слева направо.</i> Тема 16: <i>Джайв звено.</i>	1	

71	Раздел 7: Участие в конкурсах и концертах.	1	
72	Раздел 7: Участие в конкурсах и концертах.	1	
	Всего:	72 часа	