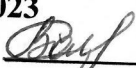


Министерство образования и науки Российской Федерации
Комитет образования администрации города Братска
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дворец детского и юношеского творчества
имени Евгения Александровича Евтушенко»
муниципального образования города Братска

РАССМОТРЕНО
Заседание МС
МАУ ДО «ДЮТ им. Е.А. Евтушенко»
МО г Братска
Протокол 1
От 31 августа 2023
Зам дир по УВР  А.В.Сумина

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 172/1

От 01.09.2023

Директор МАУ ДО «ДЮТ им. Е.А. Евтушенко» МО г Братска



 Л.П.Панасенкова

Дополнительная общеобразовательная программа (общеразвивающая)
Танцевально-спортивного клуба «Румба»

Срок реализации 5 лет
Возраст обучающихся 5-14 лет

Автор составитель
Кирсанова Елена Геннадьевна
педагог дополнительного образования

Братск 2023

Пояснительная записка

В эпоху обновления и демократизации нашего общества новое политическое мышление вызвало к жизни переоценку сущности процесса воспитания подрастающего поколения. Формируется новая гуманистическая школа, которая осуществляет решительный поворот к личности ребенка. Он становится действительно субъектом своего развития, а не средством, с помощью которого реализуются отчужденные от данного индивида абстрактные программы. Создаются условия для перехода от отношений субординации к отношениям сотрудничества детей и взрослых. Вариативность в выборе направлений и способов обучения.

Важно, что в ребенке стали видеть не только функцию «он должен выполнять правила», а человека самобытного, имеющего свой сложный мир отношений, стремления к полноценному досугу, к яркой игровой детской жизни, готовности развивать свои дарования и способности.

– Развитие и формирование личности происходит под влиянием всех институтов воспитания: «Семья, школа, дополнительное образование, внешкольная среда». Однако нравственное состояние внешкольной среды, размывание моральных принципов в обществе, возникшие на зыбком фундаменте экономической нестабильности не могут дать необходимое питание для духовного здоровья человека. Данная программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 -ФЗ;

– Конвенция о правах ребенка Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ;

– Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р.

– Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность дополнительной образовательной программы органично соединить элементы внешней и внутренней техники юного танцора и добиться яркого пластического решения, эмоциональной выразительности и творческих результатов.

Новизна программы обусловлена тем, что обучение по программе предусматривает реализацию авторской концепции в части набора развивающих танцев, музыкально-подвижных игр и составления танцевальных фигур для самого раннего возраста. Таким образом, данная программа является достаточно гибкой и применима для детей с раннего (5 лет) нулевого цикла обучения с учетом возрастных особенностей. Обучение по программе направлено на наработку двигательных навыков, развитие физической и функциональной подготовленности.

Педагогическая целесообразность. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах. Ритмика и бальный танец на раннем этапе развития ребенка является действенным средством музыкально-пластического, художественно-эстетического, нравственно-эстетического воспитания и физического развития детей. Умение самостоятельно оценивать художественные произведения, аргументировать свои оценки – необходимые качества активной, творческой, гармонично развитой личности. Бальный танец – одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в человеке, тренировки тела, что невозможно без здорового образа жизни. Главная цель в том, чтобы на основе интересов подростков к спортивным бальным танцам создать благоприятные условия для раскрытия творческих способностей формирующейся личности юного гражданина, его способности к самовыражению в танце.

Актуальность программы - адаптация спортивного бального танца в процесс общего образования.

Отличительные особенности от существующих программ по обучению бальным танцам заключаются в том, что помимо основных элементов классического экзерсиса включены музыкально-ритмические упражнения, учебно-тренировочная работа ведется на основе европейских и латиноамериканских танцев, включены музыкальные игры для детей младшего школьного возраста, а также основы актерского мастерства хореографии и спорта. Программа содержит в себе вариативность в обучении бальным танцам в части набора учащихся и составления танцев по возрастам и степени подготовленности. Работа в коллективе ведется по оригинальной методике, включающей в себя знания, умения и навыки бального танца, азы классического танца, элементы художественной гимнастики, современные направления хореографии – модерн, джаз, элементы акробатики, дыхательной гимнастики. Это позволяет не только обучить детей основам современного бального танца, но и организовать обучение по программам международного уровня.

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

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

- развивать чувство ритма и музыкальность, моторно-двигательную и логическую память;
- развивать рабочий «аппарат» (опорно-двигательную систему) обучающихся;
- развивать художественно-эстетический вкус;
- развить творческую инициативу и способности к самовыражению в танце.

Воспитательные:

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

Формирование и развитие ключевых компетенций:

Компетенция личностного самосовершенствования:

- формировать способность осознавать необходимость здорового образа жизни;
- формировать способность к саморефлексии, самоанализу и самоконтролю;
- умение соблюдать и корректировать режим дня в соответствии с учебной и внешкольной деятельностью.

Информационно-коммуникативная компетенция:

- учить поиску, хранению, использованию информации из разных источников;

Ценностно-смысловая и общекультурная компетенция:

- воспитывать умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, с взрослыми.
- уважение к культуре и традициям разных народов, определение себя в культуре
- формировать способность давать оценку себе и окружающим людям.

Возраст детей: 5-14 лет.

Срок реализации: 5 лет

Формы занятий:

1-2 год обучения – групповая;

3-4 год обучения – групповая, по подгруппам, индивидуальная;

Режим занятий:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (для детей в возрасте 5-7 лет продолжительность одного академического часа – 30 минут); 144 часа в год;

2-3 год обучения (7-11 лет) – 2 раза в неделю по 1 академическому часу и 1 раз в неделю по 2 академических часа; 144 часа в год;

4-5 год обучения - 3 раза в неделю по 2 академических часа; модуль 1 -144 часа, модуль 2 -72 часа в год.

Образовательный процесс учитывает возрастные особенности и танцевальные способности ребенка и состоит из трёх этапов:

I этап – 1 год обучения, возраст детей 5-7 лет;

II этап – 2-3 год обучения, возраст детей 8-10 лет;

III этап – 4-5 год обучения, возраст детей 10- 14 лет.

Ожидаемые результаты

Личностные

- стремление к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулирование собственного мнения и позиции;
- выполнение различных ролей в группе, сотрудничество в совместном решении задачи;
- принятие точки зрения другого;
- взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- умение точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

Метапредметные:

- умение отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самому задавать вопросы;
- умение сравнивать полученную информацию, находить закономерности и самостоятельно продолжать их;
- умение сравнивать и классифицировать движения;
- видеть и повторять заданные движения;
- применение навыков творческого созидательного процесса.

Предметных

- исполнение движения в характере бального и классического танцев;
- применение на практике различные ракурсы, композиционные построения и перестроения;
- основам музыкальной грамотности;

- ориентирование в терминологии композиции танца;
- умение самостоятельно соединять изученные движения в комбинации;
- приобретение навыков запоминания движений, связок и комбинаций движений;
- исполнительско-творческим навыкам;
- навыкам танцевального этикета при работе в парах и группах; передавать характер национального лексического материала;
- законам композиционного построения;
- сочинять простейшие этюды на основе изученных движений;
- отличать особенности сюжетной и бессюжетной хореографии;

Формы подведения итогов реализации программы

Результаты обучения учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности определённых знаний, умений, навыков, в чертах характера танцора. Создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей танцоров, их способности к самовыражению, предполагает активный учёт результативности образовательно-воспитательной деятельности.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики: педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики; проведение открытых и контрольных занятий, зачётов и итоговых показов по разделам и темам, предусмотренным учебным планом; показ танцевальных номеров на отчётных концертах; участие во внутри коллективных и различного уровня конкурсах.

Для оценки уровня освоения образовательной программы обучающимися используются следующие формы контроля: входной контроль (сентябрь) – контрольное занятие; промежуточный контроль (декабрь) – контрольное занятие; итоговый контроль (май) – отчётный концерт.

Критерии оценки учебных результатов программы:

- развитие музыкально-танцевальных навыков, координации движений; - развитие силы, скорости, выносливости, гибкости;
- освоение технического арсенала, особенностей каждого танца;
- исполнение базовых фигур, умение точно и правильно выполнять их под музыку в паре и соло, смело передвигаться по танцевальной площадке;
- выразительность исполнения движений под музыку.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Этапы обучения		
		I этап	II этап	III этап
		Количество часов по годам обучения		
		1 год	2-3 год	4-5 год
1.	Введение.	2	2	2
2.	История танца.(дистанционно на платформе Zoom.)	4	6	8
3.	Музыка.	6	8	10
4.	Музыкально-ритмические упражнения.	12	10	12
5.	Основные элементы классического экзерсиса.	10	10	10
6.	Учебно-тренировочная работа:	46	56	48(модуль 1)
	Основы европейских и латиноамериканских танцев.			12(модуль 2)
	Основные технические элементы и фазы движений, соответствующего класса.			
	Европейская программа «N»-класс.		20	
	Латиноамериканская программа «N»-класс.		20	
	Европейская программа «E», «D»-класс.			24 (модуль 1) 6 (модуль 2)
	Латиноамериканская программа «E», «D»-класс.			24 (модуль 1) 6 (модуль 2)
7.	Музыкальные игры.	54	-	-
8.	Актёрское мастерство.	-	10	10(модуль2)
9.	Постановочная работа	8		40(модуль 2)
10.	Итоговое занятие.	2	2	4
<i>Всего часов:</i>		144	144	144 (модуль 1) 72(модуль 2)

I этап обучения (1 год) Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Введение. Техника безопасности.	2	1	1
2.	История танца.(Дистанционно на платформе	4	4	

	Zoom.)			
3.	Музыка.	6	6	
4.	Музыкально-ритмические упражнения.	12		12
5.	Основные элементы классического экзерсиса.	10		10
6.	Учебно-тренировочная работа.	46		46
7.	Музыкальные игры.	54	1	53
8.	Постановочная работа.	8	1	7
9.	Итоговое занятие	2		2
	Всего	144	13	131

Содержание изучаемого материала

1. Введение.

Теория. Программа обучения: цели и задачи. Правила поведения в танцевальном классе, техника безопасности. Показательные выступления спортивных пар.

2. История танца.

Теория. Танцы народов мира. Танцевальные костюмы.

3. Музыка.

Теория. Элементы музыкальной грамоты. Характер музыки. Определение и передача в движении: характера музыки (веселая, грустная, спокойная и т.д.), темпа (медленный, быстрый), динамических оттенков (тихо, громко, умеренно). Длительности – половинные, четверти, восьмые. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Соотношение пространственных построений с музыкой. Музыка для танцев.

4. Музыкально-ритмические упражнения.

Практика. Упражнения на гибкость и силу: пассивно-маховые, пружинные движения; мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения); мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы); мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями); мышцы спины; мышцы брюшного пресса; мышцы голени и стопы; мышцы бедра. Складка (стоя, сидя). Шпагаты. Упражнения на развитие быстроты: скакалка, бег с ускорением; упражнения с увеличением амплитуды движения. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости. Упражнения на развитие ловкости: статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

Специальная физическая подготовка.

1. Виды шагов на полупальцах: мягкий; высокий; острый; пружинящий; двойной (с приставкой) вправо, влево; вперед, назад; скрестный; в полуприседе на носках; перекатный; в противоходе; галоп. 2. Виды бега: на полупальцах; высокий; назад; боком скрестно.

Наклоны: вперед, в сторону, назад.

Упражнения в равновесии на баланс: стойка на носках на двух, на одной ноге; переход с одной ноги на другую с носка на носок; равновесия (рис. 1).

Волны: волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; волна вперед, назад, боковая.

Вращения: переступанием; вольтовые; поворот на трех шагах; на одной ноге; на двух без шага; шэнэ; пивоты.

5. Основные элементы классического экзерсиса

Практика

Подводящие упражнения к медленному вальсу, быстрому фокстроту.

Подводящие упражнения к танцам самба, ча-ча-ча, джайву. позиции рук; позиции ног; деми плие (1,2,3 поз.); гранд плие (1,2,3 поз.); батман тандю (1,2,3 поз.) крестом; батман релеве; гранд батман жэтэ (1,2,3 поз.).

6. Учебно-тренировочная работа.

Практика. Основы стандартных танцев: стойка и линии тела; направления движения и равнения в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов); позиция, баланс, прогулка; ведение и следование.

Основы латиноамериканских танцев: стойка и линии тела; направления движения и равнения в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов): позиция, баланс, прогулка; ведение и следование.

7. Музыкальные игры.

Теория. Музыкальные фразы. Способы передачи музыкальных образов. Передача характера исполняемых танцев. Акцентировка музыкальных образов.

Практика. Музыкальные игры организующего характера «Заинька», «Тик-так», «Лошадки», «Диско», «Автомобиль», «Танцуйте сидя», «Приглашение», «Пляска с притопами». Импровизированные, самостоятельные движения.

8. Итоговое занятие

Практика. Отчетный концерт.

II этап обучения (2-3 год)
Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Введение.	2	1	1
2.	История танца. (Дистанционно на платформе Zoom).	6	6	
3.	Музыка.	8	8	
4.	Музыкально-ритмические упражнения.	10		10
5.	Основные элементы классического экзерсиса.	10		10
6.	Учебно-тренировочная работа: основные технические элементы и фазы движений.	56	6	50
	европейская программа «N» - класс («Е» - класс).	20		20
	латиноамериканская программа «N» - класс («Е» - класс).	20		20
7.	Актёрское мастерство.	10	5	5
8	Итоговое занятие.	2		2
	Всего часов	144	26	118

Содержание изучаемого материала

1. Введение.

Теория. Программа обучения: цели и задачи. Правила поведения в танцевальном классе, техника безопасности. Показательные выступления спортивных пар.

2. История танца.

Теория. Танцы народов мира. Правила спортивного костюма. Взаимоотношения танцоров в паре. Танцы европейской и латиноамериканской программы – их особенности и своеобразие.

3. Музыка.

Теория. Виды музыкального сопровождения. Вокальное исполнение. Современные технические средства музыкального сопровождения. Художественный образ в музыкальном отображении. Соотношение пространственных построений с музыкой

4. Музыкально-ритмические упражнения

Практика. Упражнения на гибкость и силу. Складка (стоя, сидя). Шпагаты. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости. Упражнения на развитие ловкости. Специальная физическая подготовка. Шаги на полупальцах. Бег: на полупальцах, высокий, назад, боком скрестно.

Наклоны: вперед, в сторону, назад. Упражнения в равновесии на баланс. Повороты, вращения. (Рис 3.)

5. Основные элементы классического эскерсиса:

Практика. Позиции рук; позиции ног; деми плие (1,2,3 поз.); гранд плие (1,2,3 поз.); батман тандю (1,2,3 поз.) крестом; батман релеве; гранд батман жэтэ (1,2,3 поз.).

6. Учебно-тренировочная работа

Теория. Федерация танцевального спорта России. Правила соревнований. Правила судейства.

Практика. Освоение основных технических элементов и фаз движений стандартных танцев. Отработка танцев европейской и латиноамериканской программ.

Европейская программа «N» - класс

Практика. Медленный вальс. Закрытые перемены с ПН и ЛН. Натуральный поворот. Обратный поворот. Натуральный спин поворот. *Квикстеп.* Четвертной поворот направо. Натуральный поворот. Прогрессивное шассе. Лок вперед.

Латиноамериканская программа «N» - класс

Теория. Правила соревнований. Правила судейства.

Практика. Ча-ча-ча. Тайм степ. Закрытое основное движение. Чек (Нью-Йорк). Рука в руке. Спот поворот влево, вправо. Поворот под рукой вправо, влево. *Самба.* Од с левой ноги вперед. Виски самба влево и вправо. Стационарные ходы самба.

Европейская программа «E» - класс

Практика. Медленный вальс. Виск. Шассе из ПП (Синкопированное шассе). Перемена хезитейшн. *Квикстеп.* Натуральный поворот с хезитейшн. Натуральный пивот поворот. Натуральный спин поворот. Обратный шассе поворот. *Венский вальс.* Правый поворот.

Латиноамериканская программа «E» - класс

Практика. Ча-Ча-Ча. Открытое осн. Движение. Три ча-ча-ча вперед, назад. Веер. Хоккейная клюшка. Алемана (окончание А). Раскрытие вправо. Закрытый хип твист. Натуральный. волчок (окончание А). *Джайв.* Основное движение на месте. Основное фолловой движение (фолловой рок). Фолловой раскрытие. Звено (линк рок). Перемена мест слева направо. Перемена мест справа налево. Смена рук за спиной. Хлыст. Американский спин. Променадные ходы медленные и быстрые. *Самба.* Виски с поворотом дамы под рукой. Ритмическое баунс-движение. Вольта в продвижении вправо и влево. Бота фога в продвижении. Крисс кросс бота фога. Левый поворот.

7. Актёрское мастерство

Теория. Танцевальная культура Сценическое движение. Пластика. Артистизм. Эмоциональность исполнения танца. Танцевальный костюм. Макияж. Причёска. Взаимоотношения партнёров в паре, в ансамбле.

Практика. Упражнения на внимание и воображение, преодоление страха «сцены». Упражнения на пластику тела. Танцевальные импровизации. Танцевальный этикет.

8. Постановочная работа

Теория. Требования, предъявляемые к исполнению танцев конкурсных программ.

Практика. Отработка конкурсных танцев европейской и латиноамериканской программ «N»- и «E»-класса.

9. Итоговое занятие

Практика. Отчётный концерт.

Модуль 1.

III этап обучения (4-5 год) Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Введение.	2	1	1
2.	История танца. (Дистанционно на платформе Zoom.)	8	8	
3.	Музыка.	10	10	
4.	Музыкально-ритмические упражнения.	12		12
5.	Основные элементы классического экзерсиса.	10		10
6.	Учебно-тренировочная работа: Основные технические элементы и фазы движений. европейская программа «D» - класс («C» - класс). латиноамериканская программа «D» - класс («C» - класс).	50	6	44
		24		24
		24		24
7.	Итоговое занятие.	4		4
	Всего часов	144	25	119

Содержание изучаемого материала

1. Введение.

Теория. Программа обучения: цели и задачи. Правила поведения в танцевальном классе, техника безопасности. Показательные выступления спортивных пар.

2. История танца.

Теория. Исторические балльные танцы. Танцы европейской и латиноамериканской программы – их особенности и своеобразие. Особенности танцев свободной композиции.

3. Музыка.

Теория. Виды музыкального сопровождения. Вокальное исполнение. Современные технические средства музыкального сопровождения. Художественный образ в музыкальном отображении. Соотношение пространственных построений с музыкой

4. Музыкально-ритмические упражнения

Практика. Упражнения на гибкость и силу. Складка (стоя, сидя). Шпагаты. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости. Упражнения на развитие ловкости. Специальная физическая подготовка. Шаги на полупальцах. Бег: на полупальцах, высокий, назад, боком скрестно. Наклоны: вперед, в сторону, назад. Упражнения в равновесии на баланс. Повороты, вращения. (Рис 3.)

5. Основные элементы классического экзерсиса :

Практика. Позиции рук; позиции ног; деми плие (1,2,3 поз.); гранд плие (1,2,3 поз.); батман тандю (1,2,3 поз.) крестом; батман релеве; гранд батман жэтэ (1,2,3 поз.).

6. Учебно-тренировочная работа

Теория. Федерация танцевального спорта России. Правила соревнований. Правила судейства.

Практика. Освоение основных технических элементов и фаз движений стандартных танцев. Отработка танцев европейской и латиноамериканской программ.

Европейская программа «D»-класс

Медленный вальс. Внешняя перемена. Обратное корте. Виск назад. Основное плетение. Двойной обратный спин. Обратный пивот. Локи назад. Прогрессивное шассе направо. *Танго.* Открытый обратный поворот, партнерша в линию. Обратный поворот на прогрессивном боковом шаге. Открытый променад. Роки на левой ноге и правой ноге. Натуральный твист пово-

рот. Натуральный променадный поворот. *Квикстеп*. Импетус. Лок назад. Обратный пивот. Прогрессивное шассе направо. Типл шассе направо. Бегущее окончание. Двойной обратный спин. *Фокстрот*. Перо. Тройной шаг. Натуральный поворот. Обратный поворот. Перо окончание. Импетус. Натуральное плетение. Перемена направления. Основное плетение. *Венский вальс*. Правый поворот.

Латиноамериканская программа «D»-класс

Самба. Основной ход. Виск вправо, виск влево. Вольтовый поворот на месте (дама). Бото фога. Вольта с продвижением вправо и влево. Раскручивание от руки. Различные типы самба-ходов. *Ча-ча-ча*.. Плечо к плечу. Открытый хип твист. Обратный волчок. Раскрытие из обратного волчка. Тор. Алемана (окончание В). Натуральный волчок (окончание В). Спираль. Аида. Три ча-ча-ча в ПП и КПП. *Румба*. Открытый хип твист. Обратный волчок. Раскрытие из обратного волчка. Спираль. Аида. *Джайв*. Хлыст раскрытие. Стой и иди. Ветряная мельница. Испанские руки. Раскручивание от руки.

Европейская программа «С»-класс

Медленный вальс. Плетение из ПП. Телемарк. Открытый телемарк. Кросс хезитейшн. Крыло. Открытый импетус. Внешний спин. Поворотный лок. *Танго*. Променадное звено. Форстеп. Открытый променад назад. Внешний свивл после открытого променада. Внешний свивл после открытого окончания. Внешний свивл после 1-2 шага обратного поворота. Променад фолловой. Форстеп перемена. Браш теп. *Венский вальс*. Натуральный поворот. Обратный поворот. Шаги перемены вперед с правой ноги и с левой ноги. *Квикстеп*. Быстрый открытый обратный. Фиштейл. Бегущий правый поворот. Четыре быстрых бегущих. В-6. Телемарк. *Медленный фокстрот*. Перо. Тройной шаг. Натуральный поворот. Обратный поворот. Перо окончание. Импетус. Натуральное плетение. Перемена направления. Основное плетение.

Латиноамериканская программа «С»-класс

Самба. Натуральный ролл. Открытые роки вправо и влево. Роки назад с правой ноги и левой ноги. Коса. Самба локи. *Ча-ча-ча*. Ронд шассе. Хип твист шассе. Усложненный хип твист. Турецкое полотенце. Кубинский брейк в открытой позиции. Следуй за лидером. Кросс бейсик. Возлюбленная. *Румба*. Фехтование. Альтернативное основное движение. Кики ход вперед, назад. Три тройки. Усложненный хип твист. Раскрытие влево и вправо. Локон. Кубинские роки. *Пасодобль*. Аппель. Сюр плейс. Шассе вправо. Шассе влево. Подъем вправо. Подъем влево. Восемь. Атака. Разделение. Шестнадцать. Твист поворот. Променад. Променад в контр променад. Закрытый променад. Большой круг Ля пасса. Бандерильяс. Синкопир. Разделение. Фолловой виск. Обратный фолловой и открытый телемарк. Испанская линия. Методы смены

ног. *Джайв*. Простой спин. Цыплячий ход. Изогнутый хлыст. Свивлы носок-каблук. Флики в брейк. Смена мест справа налево с двойным спином. Перекрученная смена мест слева направо. Двойной хлыст с кроссом. Обратный хлыст. Перекрученное фолловой раскрытие. Болл чейндж.

7. Итоговое занятие

Практика. Отчётный концерт.

Модуль 2.

III этап обучения (4-5 год) Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Учебно-тренировочная работа: сновные технические элементы и фазы движений.	12		12
	европейская программа «D» - класс («C» - класс).	6		6
	латиноамериканская программа «D» - класс («C» - класс).	6		6
2	Актёрское мастерство.	10	2	8
3	Постановочная работа	40		40
	Всего часов	72	2	70

Содержание изучаемого материала

1. Учебно-тренировочная работа

Практика. Освоение основных технических элементов и фаз движений стандартных танцев. Отработка танцев европейской и латиноамериканской программ.

Европейская программа «D»-класс

Медленный вальс. Внешняя перемена. Обратное корте. Виск назад. Основное плетение. Двойной обратный спин. Обратный пивот. Локи назад. Прогрессивное шассе направо. *Танго*. Открытый обратный поворот, партнерша в линию. Обратный поворот на прогрессивном боковом шаге. Открытый променад. Роки на левой ноге и правой ноге. Натуральный твист поворот. Натуральный променадный поворот. *Квикстеп*. Импетус. Лок назад. Обратный пивот. Прогрессивное шассе направо. Типл шассе направо. Бегущее окончание. Двойной обратный спин. *Фокстрот*. Перо. Тройной шаг. Натуральный поворот. Обратный поворот. Перо окончание. Импетус. Натураль-

ное плетение. Перемена направления. Основное плетение. *Венский вальс*. Правый поворот.

Латиноамериканская программа «D»-класс

Самба. Основной ход. Виск вправо, виск влево. Вольтовый поворот на месте (дама). Бото фога. Вольта с продвижением вправо и влево. Раскручивание от руки. Различные типы самба-ходов. *Ча-ча-ча*. Плечо к плечу. Открытый хип твист. Обратный волчок. Раскрытие из обратного волчка. Тор. Алемана (окончание В). Натуральный волчок (окончание В). Спираль. Аида. Три ча-ча-ча в ПП и КПП. *Румба*. Открытый хип твист. Обратный волчок. Раскрытие из обратного волчка. Спираль. Аида. *Джайв*. Хлыст раскрытие. Стой и иди. Ветряная мельница. Испанские руки. Раскручивание от руки.

Европейская программа «С»-класс

Медленный вальс. Плетение из ПП. Телемарк. Открытый телемарк. Кросс хезитейшн. Крыло. Открытый импетус. Внешний спин. Поворотный лок. *Танго*. Променадное звено. Форстеп. Открытый променад назад. Внешний свивл после открытого променада. Внешний свивл после открытого окончания. Внешний свивл после 1-2 шага обратного поворота. Променад фолловой. Форстеп перемена. Браш теп. *Венский вальс*. Натуральный поворот. Обратный поворот. Шаги перемены вперед с правой ноги и с левой ноги. *Квикстеп*. Быстрый открытый обратный. Фиштейл. Бегущий правый поворот. Четыре быстрых бегущих. В-6. Телемарк. *Медленный фокстрот*. Перо. Тройной шаг. Натуральный поворот. Обратный поворот. Перо окончание. Импетус. Натуральное плетение. Перемена направления. Основное плетение.

Латиноамериканская программа «С»-класс

Самба. Натуральный ролл. Открытые роки вправо и влево. Роки назад с правой ноги и левой ноги. Коса. Самба локи. *Ча-ча-ча*. Ронд шассе. Хип твист шассе. Усложненный хип твист. Турецкое полотенце. Кубинский брейк в открытой позиции. Следуй за лидером. Кросс бейсик. Возлюбленная. *Румба*. Фехтование. Альтернативное основное движение. Кики ход вперед, назад. Три тройки. Усложненный хип твист. Раскрытие влево и вправо. Локон. Кубинские роки. *Пасодобль*. Аппель. Сюр плейс. Шассе вправо. Шассе влево. Подъем вправо. Подъем влево. Восемь. Атака. Разделение. Шестнадцать. Твист поворот. Променад. Променад в контр променад. Закрытый променад. Большой круг Ля пассе. Бандерильяс. Синкопир. Разделение. Фолловой виск. Обратный фолловой и открытый телемарк. Испанская линия. Методы смены ног. *Джайв*. Простой спин. Цыплячий ход. Изогнутый хлыст. Свивлы носок-каблук. Флики в брейк. Смена мест справа налево с двойным спином. Перекрученная смена мест слева направо. Двойной хлыст с кроссом. Обратный хлыст. Перекрученное фолловой раскрытие. Болл чейндж.

2. Актёрское мастерство

Теория. Танцевальная культура Сценическое движение. Пластика. Артистизм. Эмоциональность исполнения танца. Создание художественного образа. Мимика и жесты в танце. Танцевальный костюм. Макияж. Причёска. Взаимоотношения партнёров в паре, в коллективе. Культура поведения на соревнованиях.

Практика. Упражнения на внимание и воображение, преодоление страха «сцены». Упражнения на пластику тела. Танцевальные импровизации. Танцевальный этикет.

3. Постановочная работа

Практика. Отработка конкурсных танцев европейской и латиноамериканской программ «D»- и «С»-класса.

Методическое обеспечение

Используемые методы обучения:

- теоретические (беседы, объяснения, показ иллюстраций, прослушивание фонограммы);
- практические (наглядно-зрительный прием и тактильно-мышечная наглядность, т.е. прикосновение к ребенку, чтобы уточнить положение головы, отдельных частей туловища и осанки; отработка движений);
- визуальные (просмотры видеозаписей, фотографий, концертов, выступлений);
- сценические (выступления на праздниках, небольших конкурсах, различных мероприятиях);
- игровые (исполнение элементов игры в проведении занятий).
- дистанционное обучение через видеосвязь (платформы Zoom, Viber)

Используемые педагогические технологии: личностно-ориентированного развивающего обучения; коллективной творческой деятельности; коллективного взаимообучения; исследовательского (проблемного) обучения; игровые; индивидуализации обучения.

Виды деятельности:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-воспитательная работа;
- методико-практические занятия;
- контрольные занятия;
- образовательно-воспитательные занятия;

- педагогический и медицинский контроль;
- культурно-массовые мероприятия;
- танцевальные конкурсы;
- контрольно-переводные экзамены проверки теоретических знаний;
- планирование и участие в конкурсах республиканского, российского и международного уровня;
- беседы на различные темы;
- приглашение ведущих преподавателей РФ для семинарских занятий и консультаций, встречи с интересными людьми – ведущими танцевальными парами РФ;
- видеопросмотры записей своих выступлений и выступление мастеров с последующим обсуждением и анализом;
- посещение театров, отчетных концертов, конкурсов бальных танцев;
- праздники коллектива, традиционные чаепития, дискотеки;
- концертная деятельность (выступление на районных, городских и окружных мероприятиях);
- введение игровых моментов в учебные занятия (урок-фестиваль, урок-путешествие, урок-викторина, урок– кроссворд);
- открытые уроки.

Охрана жизни детей и техника безопасности

Основной целью общефизического воспитания детей является достижение высокого уровня здоровья, который необходим для продуктивной в социальном и экономическом отношении жизни. Вместе с тем нельзя забывать о том, что несоблюдение правил и норм при организации и проведении занятий по бальным танцам могут нанести существенный, подчас необратимый, урон детскому организму.

Все травмы – результат тех или иных нарушений правил, выполнение которых обязательно при занятиях бальными танцами. Очевидно, что в основе борьбы с травматизмом лежит строгое выполнение этих правил врачом, тренером-преподавателем, занимающимся.

Для этих целей разработан ряд правил по технике безопасности и правила нахождения занимающихся в хореографическом зале. В начале каждого учебного года преподавателями проводится инструктаж по технике безопасности с обучающимися и их родителями.

Зачисление в группы происходит при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий бальными танцами.

Методические аспекты освоения программы.

Общие теоретические понятия.

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями: позиция ног; позиция рук; позиции в паре; позиции европейских танцев; позиции латиноамериканских танцев; линия танца; направление движения; углы поворотов.

Общеразвивающие упражнения для детей 5-6 лет.

Движения на развитие координации, элементы ассиметричной гимнастики, движения по линии танца: на носках/каблуках; перекаты стопы; высоко поднимая колени; выпады; ход лицом/спиной; бег с подскоками; галоп; перестроениями (хоровод, шахматы, змейка, круг).

Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале и выполнять различные команды тренера-преподавателя.

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

Изучаемые танцы. Танцы развивают чувство ритма, координацию движений и умение двигать под музыку. Улучшается память, внимание и внутренняя организация в раннем дошкольном возрасте. Основными в освоении программы являются принципы: от простого к сложному, от медленного к быстрому, посмотри и повтори, вместе с партнером, осмысли и выполни.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у детей расширяется двигательный кругозор, и освоение танца, в целом, происходит быстрее. Освоение быстрых танцев сложных по координации происходит постепенно путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Перемена темпа развивает чувство ритма. Дети быстрее осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию свойственна дошкольному возрасту. Не менее сложной является задача

научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мира ощущения из «я» в «мы», т.к. только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

В танцах со сложной координацией, особенно в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении: куда наступаем, как ставим ногу, что делает колено, как работают бедро, что делает корпус, движение руками, куда направлен взгляд. Параллельное изучение сразу двух-трех танцев разнообразит занятие, переключит внимание и повысит интерес у ребят.

Дети младшего возраста мыслят образами и поэтому не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно на занятии сочетаться с атмосферой радости, интереса и веселья, что побуждает детей к творчеству. В целях создания положительной мотивации и результативности, используются игровые моменты, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Основные компоненты эстетической структуры танца:

1. *Пластика.* В системе средств выразительности бального танца первоочередную роль играет музыкально-пластический образ, воплощающий соединение духовного потенциала танцора и его телесной выразительности, обеспечивая, таким образом, становление одухотворённого мастерства. Бальный танец относится к наиболее тонким пластическим формам танцевального искусства. Здесь способность танцевального движения к естественной, а не к иллюзорной выразительности должна вызывать живую ассоциацию у зрителей, каждый из которых способен, в той или иной степени спроецировать себя на паркете. Именно по-этому из этих двух составляющих выразительную силу тела обуславливает не столько двигательная, сколько его пластическая природа.

2. *Музыкальность.* Музыка является той составляющей танцевального искусства, которая позволяет наполнить его конкретным художественно-образным смыслом и определяется способностью танцора в соответствии со своими индивидуальными особенностями раскрыть заложенную в ней идею-настроение.

3. *Естественность.* Органичность в каждом движении танца и общем поведении на паркете – это требование к танцорам занимает особое место

среди выше означенных компонентов, представляя универсальное требование к манере исполнения программы выступления.

Все эти характеристики взаимосвязаны и являются неразрывными компонентами, формирующими художественный образ танцора и пары.

Программа основывается на следующих принципах:

- развивающий и воспитывающий характер обучения;
- системность и последовательность в практическом овладении основами танцевального мастерства (разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся);
- доступность, (перед обучающимся должны ставиться посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать учеников к преодолению трудностей);
- наглядность использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные и т.д.);
- сознательность и активность (воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач);
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.
- принцип здоровьесберегающего характера обучения;
- рациональное сочетание различных видов детской деятельности;
- обеспечение психологического комфорта;
- уважение личности ребенка;
- сотрудничество между детьми, педагогами и родителями.

Образовательный процесс направлен на освоение спортивных бальных танцев, состоящие из двух программ: 1.*Европейская программа*: Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный, фокстрот, Квикстеп (быстрый фокстрот); 2.*Латиноамериканская программа*: Самба, Ча-Ча-Ча, Румба, Пасодобль, Джайв.

Медленный вальс. Бальный танец европейской программы. Танцуется на 3/4. Как правило, на каждый такт приходится три шага. При движении вперед первый шаг в наибольшей степени определяет длину перемещения за данный такт, второй – угол поворота, третий – вспомогательный, смена свободной ноги, т.е. перенос центра тяжести тела.

Танго. Танго (исп. tango) – современный танец и соответствующий музыкальный стиль, основанный на использовании двухдольного музыкального размера. Изначально получил развитие и распространение в Аргентине и Уругвае, затем стал популярен во всем мире. Музыкальный размер – 2/4, темп музыки (тактов в минуту) – 33-34, сильная доля (акцент) – на каждый счет (удар). Движение в танце танго похоже на движение кошки с резким движением головы.

Венский вальс. Аналогичен медленному вальсу, отличается количеством тактов в минуту, т.е. темпом исполнения. Исполняется он в музыкальном размере 3/4, а темп исполнения на конкурсах бального танца составляет 60 тактов в минуту.

Медленный фокстрот. Фокстрот (англ. foxtrot, что переводится как «лисья походка»). Фокстрот, танец, который родился в двадцатом столетии и был назван так в честь американского исполнителя Гарри Фокса (Harry Fox). Первоначально он исполнялся в темпе 48 тактов в минуту. Исполнение фокстрота считается достаточно трудным – от танцоров требуется хорошее равновесие и постоянный контроль за каждым движением, чтобы добиться плавного скольжения над паркетом.

Квикстеп (быстрый фокстрот). Одним из танцев повлиявшим на развитие Квикстепа был популярный Чарльстон. Квикстеп, исполняется в темпе около 200 ударов в минуту (50-52 такта). В квикстепе используются как основные па Медленного Фокстрота, так и привнесённые извне быстрые фигуры.

Самба – бразильский танец, подразумевающий характерное движение бедрами. В настоящее время входит в латиноамериканскую программу спортивных бальных танцев. Музыка самбы имеет характерный ритм, создаваемый барабанами и мараками, обычно имеет 50-52 такта в минуту (размер 2/4).

Ча-Ча-Ча – захватывающий, синкопированный латинский танец, который возник в 1950 годах как замедленное Мамбо. Этот танец сначала был замечен в танцевальных залах Америки. Проигрывание музыки Cha-Cha-Cha должно производить счастливую, беззаботную атмосферу. Ча-Ча-Ча получило свое название и характер из-за особого повторяющегося основного ритма и специфического инструмента маракасы.

Румба. Танец Румба (Rumba) был рожден на Кубе. Как типичный танец «горячего климата» он стал классикой всех латиноамериканских танцев. Музыкальный размер танца Румба – 4/4, а темп исполнения – 25-27 тактов в минуту.

Пасодобль (два шага) – испанский танец, имитирующий корриду. Первое название танца – «один испанский шаг» поскольку шаги делаются на каждый счет. Пасодобль был одним из многих испанских народных танцев, связанных с различными аспектами испанской жизни. Характер музыки соответствует процессии перед корридой. В этом танце внимание акцентируется на создании, свойственной матадору, формы тела с добавлением движений танца фламенко в руках, локтях, запястьях и пальцах. Стопы, или точнее каблуки, используются для того, чтобы создать правильную ритмическую интерпретацию. Музыкальный размер Пасодобля – 2/4, а темп – 60 тактов в минуту.

Джайв – танец афро-американского происхождения, появившийся в США в начале сороковых годов прошлого века. Джайв является разновидностью свинга с быстрыми и свободными движениями. Очень сильное влияние на Джайв оказали такие танцы как рок-н-ролл и джатербаг. Джайв – очень быстрый, потребляющий много энергии танец. Это последний танец, который танцуют на соревнованиях, и танцоры должны показать, что они не устали и готовы исполнить его с большей отдачей.

Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно и процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей обучающихся. В процессе обучения полученные ранее знания, умения расширяются и закрепляются на каждом этапе обучения.

Общий характер музыки – дети учатся слушать музыку, воспринимать ее характер, отражать его в движениях и пластике, музыкально-танцевальных импровизациях.

Темп – выполняются движения в различных темпах (подскоки, галоп, разные виды бега). Вырабатывается умение не только сохранять заданный темп, но и ускорять и замедлять его вместе с музыкой, а также сохранять заданный темп после временного прекращения музыки.

Динамические оттенки – выполняются движения с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения.

Строение музыкальной речи – дети учатся четко определять (не только на слух, но и вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало и окончание части, периода, предложения, фразы, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и т. д.).

Метроритм – дети учатся воспринимать сильную и слабую доли на слух, отмечая в движениях сильную долю хлопком, взмахом платка, притопом, а также на слух определять музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, осознанно выполняя движения в этих размерах.

В процессе обучения рассматривают такие моменты как: происхождение и история танца, характер танца, танцевальный этикет, создание макияжа, прически. Большое внимание уделяется музыкальному сопровождению танцев.

Структура учебного занятия

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительной части решаются следующие задачи: организация обучающихся; ознакомление с задачами и содержанием занятия; подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата). Основные средства: музыкально-ритмические упражнения, элементы хореографии. Подбор упражнений предусматривает последовательное воздействие на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы.

Основная часть направлена на совершенствование ранее разученных фигур, композиций, а также освоение новых, поэтому может носить комплексный характер.

Заключительная часть позволяет снизить нагрузку, снять утомление, повысить эмоциональный тонус или снять чрезмерное возбуждение, подвести итоги занятия и определить задачи следующего занятия. При этом педагог стремится к тому, чтобы итоговое суждение было сформулировано самими детьми, побуждает их к эмоциональной оценке занятия. В заключение дается оценка деятельности группы в целом и отдельных детей.

На занятиях отводится время для теоретической подготовки. Типы занятий: вводное, изучение и первичное закрепление новых знаний, повторение и закрепление знаний и способов действия, обобщение и систематизация знаний, способов деятельности, проверка и оценка знаний и способов деятельности. Ход занятия направлен на создание условий для активного участия всех детей в решении учебных задач; совмещения деятельности, протекающей при непосредственном участии педагога, с самостоятельной деятельностью детей. Самостоятельная деятельность детей организуется на занятиях в целях закрепления знаний, отработки навыков и умений. Для контроля обучающихся проводятся упражнения, музыкальные игры. С целью

сохранения здоровья детей и снятия эмоционального напряжения проводятся релаксирующие упражнения.

Аттестация обучающихся.

Основной формой подведения итогов являются открытые занятия, участие в конкурсах и турнирах, тестирование.

В данной программе существует четыре уровня аттестации:

МИНИМАЛЬНЫЙ – обучающийся программу усвоил, но не приобрёл в полном объеме предусмотренную учебным планом сумму знаний, умений и навыков, не выполнил задач, поставленных перед ним педагогом.

БАЗОВЫЙ – обучающийся стабильно занимается, выполняет учебную программу, свободно ориентируется в изученном материале.

ПОВЫШЕННЫЙ – обучающийся проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах.

ТВОРЧЕСКИЙ – обучающийся выполняет программу, проявляет ярко выраженные способности на занятиях

Литература

Список литературы для педагогов-тренеров:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Ленинград, 1983.- 207с.
2. Боттомер Пол . Уроки танца.- М., 2003.- 255 с.
3. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв.- Ростов-на-Дону, 2003. -221с.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- СПб., 2003.-191с.
5. Гай Говард. Техника европейских танцев.- М., 2003.-255с.
6. Галак А.Г. Программа ритмики и хореографии (на основе обучения спортивным бальным танцам).- Киров, 2000.-14с.
7. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены).- М., 1974.-310 с.

8. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств.- СПб., 2001.- 300с.
9. Гузева И.П. Дополнительная программа обучения ССТ «ИМпульс».- Магадан, 2002.- 8с.
10. Ерохина О.В. Школа танцев для детей.- Ростов-на-Дону, 2003.-222 с.
11. Кошелев С.Н. Биомеханика спортивного танца.- М., 2006.-61 с.
12. Мур Алекс. Пересмотренная техника европейских танцев.- СПб., 1993.- 300 с.
13. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - 4-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия».- 1999. - 456 с.
14. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника. — М.: ИД «Один из лучших», 2004.— 414 с., ил
15. Педагогу дополнительного образования (методические рекомендации).- Магадан: МБОУ ДОД ДД(Ю)Т.- 2002.-22с.
16. Программирование образовательного процесса в системе дополнительного образования детей (методические рекомендации). – Магадан: МБОУ ДОД ДД(Ю)Т.- 2002.-30с.
17. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым./ в 2 ч.- М., 2002.- 250 с.
18. Руднева С., Фиш З. Ритмика: музыкальное движение.- М., 1972.- 333 с.
19. Сборник нормативных документов ФТСП (II часть).-М.,2004.-223 с.
20. Слостенин В.А. Педагогика.- М., 2002.,- 567 с.
21. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластики и бальным танцам.- СПб., 2006.- 136с.
22. Уолтер Лэрд Техника латиноамериканских танцев.- М., 2003.- 410с.

Список литературы для обучающихся:

1. Боттомер Пол. Уроки танца.- М., 2003.- 255 с.
2. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым./ в 2 ч.- М., 2002.- 250с

ПЕРЕЧЕНЬ ФИГУР ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ ТАНЦЕВ

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общие положения
2. Список литературы
3. Самба
4. Ча-ча-ча
5. Румба
6. Пасодобль
7. Джайв

Общие положения

1. Группа Дети -1 открытый класс ограничена фигурами «Д» класса. Группа Дети-2 открытый класс ограничено фигурами «С» класса.
2. На соревнованиях в группах Дети-1, Дети-2, как открытому классу, так и отдельно по классам «Е», «Д», «С», а также категориям Юниоры-1, Юниоры – 2, Молодежь, Взрослые, «Е» и «Д» классы:
 - разрешается только указанный перечень фигур;
 - фигуры исполняются строго в соответствии с описанием;
 - используются только стандартизированные, описанные позиции в паре;
 - не разрешается заимствование фигур из другого танца;
 - не разрешается смена ног (исполнения с одноименных ног) в танцах «Румба», «Пасодобль», «Джайв»;
 - без соединения рук разрешается танцевать фигуры где это предусмотрено описанием, но не более 4 тактов подряд (исключение «следуй за мной» Ча-ча-ча);
 - броски типа kick и flick можно делать с подъемом ноги не выше чем на 45 градусов;
3. На соревнованиях по «С» классу в группах Юниоры -1, Юниоры-2, Молодежь, Взрослые. Разрешается:
 - исполнение фигур по частям, использование фигур из другого танца, изменение ритма;
 - исполнение партнером партии партнерши и партнершей партии партнера;
 - смена ног (исполнение фигур с одноименных ног) во всех танцах;
 - использовать другие дополнительные фигуры в характере танца;*Не разрешается:* все варианты подъемов и броски ног выше, чем на 45 градусов, шпагатов, полу-шпагатов, прыжков, исполнение поз;
4. Для группы Сеньоры разрешено танцевать по открытому классу.
Примечание (определение поз). Под позами в латиноамериканских танцах понимается демонстрация линий с использованием хотя бы одного из следующих приемов:
 - отсутствие переноса веса, шагов в течение более 2-х ударов музыки, в Пасодобле более 4-х ударов;
 - исполнение изгибов корпуса более чем на 45 градусов;
 - исполнение ланджей (выпадов), низких растяжек;

5. На соревнованиях по всем квалификационным группам вне зависимости от класса и возраста не разрешается использование поддержек (отрыва от паркета одновременно двух ног одного из партнеров при помощи другого).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

1. "The Laird Technique of Latin Dancing" – Walter Laird, The Commemorative Edition 2009 г.
2. "Technique of Latin Dancing. Supplement" - Walter Laird, 1997 г.

Дополнительная:

"Latin American" – ISTD, (5 книг)

1. "Rumba", 1998 г.
2. "Cha-cha-cha", 2003 г.
3. "Paso Doble", 1999 г.
4. "Samba", 2002 г.
5. "Jive", 2002 г.

Самба (Samba)

№	Английское название	Русское название
<i>Фигуры класса «Е»</i>		
1	Basic Movements: – Natural – Reverse – Side – Progressive – Outside	Основные движения – с ПН – с ЛН – в сторону – поступательное – наружное
2	Samba Whisks (Whisks to Left or to Right)	Виски (Самба виски) влево и вправо
3	Whisks with Lady's Underarm Turn (Volta Spot Turn for Lady to Right or Left)	Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево)
4	Samba Walks in PP (Promenade Samba Walks)	Самба ход в ПП (Променадный самба ход)
5	Side Samba Walk	Самба ход в сторону
6	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
7	Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold (Simple Volta to Right or Left in Close Hold)	Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции)
8	Travelling Bota Fogos – Forward – Back	Бота фого в продвижении – вперед – назад
9	Criss Cross Bota Fogos (Shadow Bota Fogos) (*)	Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого)
10	Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafogo)	Бота фого в променад и контр променад (Променадная ботафого)
11	Criss Cross (Travelling Voltas to Right or Left)	Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)

12	Solo Spot Volta	Сольная вольта на месте
13	Reverse Turn	Левый поворот
14	Plait	Коса
15	Rolling off the Arm	Раскручивание
16	Dropped Volta	Дроп-вольта
<i>Фигуры класса «D»</i>		
17	Corta Jaca	Корта джака
18	Closed Rocks	Закрытые роки
19	Open Rocks	Открытые роки
20	Back Rocks (Backward Rocks)	Роки назад
21	Argentine Crosses	Аргентинские кроссы
22	Maypole (Continuous Volta Turn to Right or Left)	Мэйпоул (Непрерывный вольта поворот вправо и влево)
23	Three Step Turn	Поворот на трёх шагах
24	Samba Locks	Самба локи
25	Samba Side Chasses	Самба шассе в сторону
<i>Фигуры класса «C»</i>		
26	Foot Changes (Methods of Changing Feet)	Методы смены ног
27	Shadow Travelling Volta	Вольта в продвижении в теневой позиции
28	Shadow Circular Volta	Вольта по кругу в теневой позиции
29	Contra Bota Fogos (*)	Контра бота фого
30	Roundabout (Circular Voltas to Right or Left)	Карусель (Вольта по кругу вправо и влево)
31	Natural Roll	Правый ролл
32	Promenade to Counter Promenade Runs	Бег в променаде и контр променаде
33	Cruzados Walks and Locks (*)	Крузадо шаги и локи
34	Carioca Runs	Кариока ранз

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)

№	Английское название	Русское название
<i>Фигуры класса «E»</i>		
1	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: Chasse to side – to Right and to Left Compact Chasse RF and LF Forward Lock LF and RF Backward Lock Ronde Chasse Twist Chasse (Hip Twist Chasse) Slip Chasse (Slip-Close Chasse)	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: Шассе в сторону – вправо и влево Компактное шассе Лок вперед с ПН и с ЛН Лок назад с ЛН и с ПН Ронд шассе Твист шассе (Хип твист шассе) Слип шассе (Слип-клоус шассе)
2	Basic Movements (Closed, Open) (*)	Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)
3	New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
4	Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right	Поворот на месте (Поворот-переключатель) влево и вправо
5	Underarm Turn to Left or Right	Поворот под рукой влево и вправо
6	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу

7	Hand to Hand	Рука к руке
8	Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча
9	Side Steps (To Left or Right)	Шаги в сторону (влево и вправо)
10	There And Back	Туда и обратно
11	Time Steps – as Side Basic – with Cuban Cross (Latin Cross)	Тайм стэп – как Основное движение в сторону – с кубинским кроссом (латинским кроссом)
12	Fan	Веер
13	Alemana	Алемана
14	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
15	Natural Opening Out Movement	Раскрытие вправо
16	Closed Hip Twist	Закрытый хип твист
17	Open Hip Twist	Открытый хип твист
18	Cuban Break Cuban Break in Open Position Cuban Break in Open CPP	Кубинский брэйк Кубинский брэйк в открытой позиции Кубинский брэйк в открытой контр ПП
19	Split Cuban Break – Split Cuban Break in Open PP – Split Cuban Break in Open CPP	Дробный кубинский брэйк – Дробный кубинский брэйк в открытой ПП – Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП
20	Turkish Towel	Турецкое полотенце
<i>Фигуры класса «D»</i>		
21	Split Cuban Break From Open CPP and Open PP	– Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП
22	Natural Top	Правый волчок
23	Reverse Top	Левый волчок
24	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из левого волчка
25	Aida	Аида
26	Spiral	Спираль
27	Curl	Локон
28	Rope Spinning	Роуп спиннинг
29	Cross Basic	Кросс бэйсик
30	Chase	Чейс
31	Sweetheart	Возлюбленная
<i>Фигуры класса «C»</i>		
32	Guapacha Timing (“whappacha”)	Ритм «гуапача»
33	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: – Runaway Chasse	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: – Ранэвэй шассе (Бегущее шассе)
34	Hip Twist Spiral (Close Hip Twist Spiral)	Хип твист спираль (Закрытый хип твист со спиральным окончанием)
35	Development of Hip Twist Spiral (Open Hip Twist Spiral)	Развитие фигуры Хип твист спираль (Открытый хип твист со спиральным окончанием)
36	Follow My Leader	Следуй за мной
37	Foot Changes (Methods of Changing Feet)	Смены ног (Методы смены ног)
38	Syncopated Open Hip Twist	Синкопированный открытый хип твист
39	Continuous Circular Hip Twist	Непрерывный хип твист по кругу

Румба (Rumba)

№	Английское название	Русское название
<i>Фигуры класса «D»</i>		
1	Basic Movements (Closed, Open) (*)	Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)
2	Alternative Basic Movements	Альтернативные основные движения
3	Cucarachas	Кукарача
4	New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
5	Sport Turn (Switch Turn) to Left or Right	Поворот на месте (Поворот-переключатель) влево и вправо
6	Underarm Turn to Right or Left	Поворот под рукой вправо и влево
7	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
8	Hand to Hand	Рука к руке
9	Advanced Opening Out Movement	Усложненное раскрытие
10	Side Steps to Left or Right	Шаги в сторону влево и вправо
11	Side Steps and Cucarachas	Шаги в сторону и кукарача
12	Cuban Rocks в ритме «2.3.4.1»	Кубинские роки в ритме «2.3.4.1»
13	Fan	Веер
14	Alemana	Алемана
15	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
16	Natural Top*	Правый волчок
17	Opening Out to Right and Left	Раскрытие вправо и влево
18	Natural Opening Out Movement (Natural Opening Out to Right)	Раскрытие вправо
19	Closed Hip Twist в редакции [1-1]	Закрытый хип твист
20	Open Hip Twist	Открытый хип твист
21	Reverse Top	Левый волчок
22	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из левого волчка
23	Aida (Fallaway)	Аида (Фоллэвэй)
24	Spiral	Спираль
25	Curl	Локон
26	Rope Spinning	Роуп спиннинг
27	Fencing**	Фэнсинг
28	Sliding Doors	Скользящие дверцы
29	Progressive Walks Forward and Backward -in Closed, Open Position; -Left, Right Side Position; -Solo	Поступательные шаги вперед или назад -в закрытой, открытой позиции; -в левой, правой боковой позиции; -соло
<i>Фигуры класса «C»</i>		
30	Syncopated Cuban Rocks	Синкопированные кубинские роки
31	Three Threes	Три тройки
32	Three Alemanas	Три алеманы
33	Advanced Opening Out Movement	Усложнённое раскрытие
34	“Habanera” Rhythm	Ритм «Хабанера» - только для фигур, заканчивающихся в позиции «веер»
35	Continuous Hip Twist	Непрерывный хип твист
36	Circular Hip Twist (Continuous Circular)	Хип твист по кругу (Непрерывный хип

	Hip Twist)	твист по кругу)
37	Runaway Alemana	Ранэвей алемана (Бегущая алемана)
38	Syncopated Open Hip Twist	Синкопированный открытый хип твист
Фигура 16 – Natural Top. Вариант, в котором дама делает поворот под рукой мужчины, разрешается исполнять только в классе «С».		
Фигура 27 – Fencing. В классе «D» разрешается исполнять фигуру только с окончаниями «Поворот на месте ВП», «Поворот под рукой ВЛ» и «Нью-Йорк» («Чек из открытой контр ПП»). Другие окончания можно исполнять только в классе «С».		

Пасодобль (Paso Doble)

№	Английское название	Русское название
<i>Фигуры класса «С»</i>		
1	Appel	Аппэль
2	Syncopated Appel	Синкопированный аппэль
3	Sur Place	На месте
4	Basic Movement	Основное движение
5	Chasses to Right or Left (including Elevations)	Шассе вправо и влево (с подъемом и без подъема)
6	Drag	Дрэг
7	Displacement (also Attack)	Перемещение (включая Атаку)
8	Promenade Link	Променадное звено
9	Promenade Close	Променадная приставка
10	Promenade	Променад
11	Ecart (Fallaway Whisk)	Экар (Фоллэвэй виск)
12	Separation	Разъединение
13	Separation with Lady's Caping Walks	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»)
14	Separation with Lady's Caping Walks to Fallaway Whisk	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ») в Фоллэвэй виск
15	Separation with Fallaway Ending (Separation to Fallaway Whisk)	Разъединение с фоллэвэй-окончанием (Разъединение в фоллэвэй виск)
16	Fallaway Ending to Separation	Фоллэвэй-окончание к разъединению
17	Huit	Восемь
18	Sixteen	Шестнадцать
19	Promenade to Counter Promenade	Променад в контр променад
20	Grand Circle	Большой круг
21	Open Telemark	Открытый тэлемарк
22	La Passe	Ла пасс
23	Banderillas	Бандерильи
24	Twist Turn	Твист поворот
25	Fallaway Reverse Turn (*)	Левый фоллэвэй поворот
26	Coup de Pique	Удар пикой
27	Left Foot Variation	Вариация с левой ноги
28	Spanish Lines (*)	Испанские линии
29	Flamenco Taps	Дроби фламенко
30	Syncopated Separation	Синкопированное разъединение
31	Travelling Spins from PP	Вращения в продвижении из ПП

32	Travelling Spins from CPP	Вращения в продвижении из контр ПП
33	Fregolina (also Farol) (*)	Фрэголина (включая Фарол)
34	Twists	Твисты
35	Chasse Cape	Шассе плащ
36	Methods of Changing Feet	Методы смены ног
37	Alternative Entries to PP	Альтернативные методы выхода в ПП

Джайв (Jive)

№	Английское название	Русское название
<i>Фигуры класса «Е»</i>		
1	Basic in Place	Основное движение на месте
2	Fallaway Rock (Basic in Fallaway)	Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции фоллэвэй)
3	Fallaway Throwaway	Фоллэвэй троуэвэй
4	Link	Звено
5	Double Link	Двойное звено
6	Change of Places Right to Left	Смена мест справа налево
7	Change of Places Left to Right	Смена мест слева направо
8	Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
9	Hip Bump (Left Shoulder Shove)	Удар бедром (Толчок левым плечом)
10	American Spin	Американский спин
11	Stop and Go	Стоп энд гоу
12	Whip	Хлыст
13	Double Whip (Double Cross Whip)	Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)
14	Whip Throwaway	Хлыст троуэвэй
15	Double Whip Throwaway	Двойной хлыст троуэвэй
16	Toe Hill Swivels	Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)
17	Promenade Walks (Slow and Quick) Walks	Променадный ход (медленный и быстрый) Шаги
18	Rolling off the Arm	Раскручивание
<i>Фигуры класса «D»</i>		
19	Alternatives to 1.2 of Link (Ball Change – with Flick or Hesitation)	Альтернативные методы исполнения шагов 1-2 фигуры Звено (Болл чеиндж – с Фликом или Хэзитэйшн)
20	Advanced Link (Break)	Усложненное звено (Брэйк)
21	Overturned Fallaway Throwaway	Перекрученный фоллэвэй троуэвэй
22	Overturned Change of Places Left to Right	Перекрученная смена мест слева направо
23	Mooch	Муч
24	Reverse Whip	Левый хлыст
25	Windmill	Ветряная мельница
26	Spanish Arms	Испанские руки
27	Simple Spin	Простой спин
28	Miami Special	Майами спешиал
29	Curly Whip	Кёли вип
30	Chicken Walks	Шаги цыпленка
31	Stalking Walks, Flicks and Break (Flicks Into Break)	Крадущиеся шаги, флики и брэйк (Флики в брэйк)
	Фигуры класса «С»	

32	Change of Places Right to Left with Double Spin	Смена мест справа налево с двойным поворотом
33	Shoulder Spin	Шоулдер спин
34	Chugging	Чэггин
35	Catapult	Катапульта

ПЕРЕЧЕНЬ ФИГУР ЕВРОПЕЙСКИХ ТАНЦЕВ

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общие положения
2. Список литературы
3. Медленный вальс
4. Танго
5. Венский вальс
6. Фокстрот
7. Квикстеп

1. Квалификационная категория Дети-1, открытый класс, ограничена фигурами «Д» класса. Группа Дети-2, открытый класс, ограничена фигурами «С» класса.

На соревнованиях в группах Д-1, Д-2 как открытому классу, так и отдельно по классам «Е», «Д», «С», а также в категории Юниоры-1, Юниоры-2, Молодежь, Взрослые, «Е», «Д» классы:

- разрешается только указанный перечень фигур;
- фигуры исполняются строго в соответствии с описанием;
- не разрешается заимствование фигур из другого танца;

2. На соревнованиях по классу «С» в группах Юниоры -1, Юниоры -2, Молодежь, Взрослые:

- разрешается исполнение фигур по частям, использование фигур из другого танца, изменение ритма, партнеры могут танцевать шаги друг друга;
- разрешается использовать другие дополнительные фигуры в характере танца;
- не разрешается исполнение фигур-линий, дэвллопэ, батманов, рондов, атитюдов и других вариантов подъема ног, бега, прыжков;

3. На соревнованиях по всем квалификационным группам вне зависимости от класса и возраста не разрешается использование поддержек (отрыва от паркета одновременно двух ног одного из партнеров или при помощи другого).

4. Для группы сеньоры разрешено исполнение программы по открытому классу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

1. "Technique of Ballroom Dancing" – Guy Howard, 6-е издание, 2011 г.
2. "Viennese Waltz", WDSF, Luca Bussoletti, Tjasa Vulic, 2011 г.

Дополнительная:

- "The Ballroom Technique", ISTD, 1994 г.
 " Viennese Waltz", B.D.C. Recommended version 2001 г.

Медленный вальс (Waltz)

№	Английское название	Русское название
<i>Фигуры класса «Е»</i>		
1	Closed Changes – RF Closed Change (Natural to Reverse) – LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая переменна с ПН (из правого поворота в левый) – Закрытая переменна с ЛН (из левого поворота в правый)
2	Natural Turn	Правый поворот
3	Reverse Turn	Левый поворот
4	Natural Spin Turn	Правый спин поворот
5	Whisk	Виск
6	Chasse from PP	Шассе из ПП
7	Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
8	Outside Change	Наружная переменна
9	Reverse Corte	Левое кортэ
10	Back Whisk	Виск назад
11	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад (Лок стэп назад)
12	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
13	Progressive Chasse	Поступательное шассе (Описание фигуры см. в танце квикстеп)
14	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
15	Weave from PP	Плетение из ПП
16	Drag Hesitation	Дрэг хэзитэйшн
<i>Фигуры класса «D»</i>		
17	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
18	Basic Weave (Weave in Waltz Time)	Основное плетение (Плетение в ритме вальса)
19	Double Reverse Spin	Двойной левый спин
20	Reverse Pivot	Левый пивот
21	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк) Open Telemark
22	Open Telemark	Открытый тэлемарк
23	Cross Hesitation	Кросс хэзитэйшн
24	Wing	Крыло
25	Outside Spin	Turning Lock (Turning Lock to Left) Наружный спин
26	Turning Lock (Turning Lock to Left)	Поворотный лок (Поворотный лок влево)
27	Turning Lock to Right	Поворотный лок вправо
28	Closed Wing	Закрытое крыло
29	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
<i>Фигуры класса «С»</i>		
30	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот
31	Hover Corte	Ховер кортэ
32	Fallaway Whisk	Фоллэвэй виск
33	Fallaway Natural Turn	Фоллэвэй правый поворот
34	Running Spin Turn	Бегущий спин поворот
35	Passing Natural Turn	Проходящий правый поворот
36	Quick Natural Weave from PP (Running Weave)	Быстрое правое плетение из ПП (Бегущее плетение)

37	Running Finish	Бегущее окончание
38	Open Running Finish	Открытое бегущее окончание
39	Running Cross Chasse	Бегущее кросс шассе

Танго (Tango)

№	Английское название	Русское название
<i>Фигуры класса «D»</i>		
1	Walk	Ход
2	Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг
3	Progressive Link	Поступательное звено
4	Closed Promenade	Закрытый променад
5	Open Finish	Открытое окончание
6	Open Promenade	Открытый променад
7	Rock Turn (Natural Rock Turn)	Рок поворот (Правый рок поворот)
8	Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed Finish or Open Finish) (*)	Открытый левый поворот, дама – сбоку (с закрытым или открытым окончанием)
9	Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish) (*)	Открытый левый поворот, дама – в линию (с закрытым или открытым окончанием)
10	Basic Reverse Turn, rhythm “QQS QQS”	Основной левый поворот, исполняемый в ритме «ББМ ББМ»
11	Back Corte	Кортэ назад
12	Progressive Side Step Reverse Turn	Левый поворот на поступательном боковом шаге
13	Methods of Preceding Any Promenade Figure	Методы выхода в ПП
14	Rock Back on RF (*)	Рок назад на ПН
15	Rock Back on LF (*)	Рок назад на ЛН
16	Natural Twist Turn	Правый твист поворот
17	Natural Promenade Turn	Правый променадный поворот
18	Promenade Link	Променадное звено
19	Four Step	Фор стэп
20	Back Open Promenade	Открытый променад назад
21	Outside Swivel	Наружный свивл
22	Fallaway Four Step	Фоллэвэй фор стэп
23	Four Step Change	Фор стэп ченч
24	Brush Tap	Браш тэп
25	Five Step, including Mini Fivestep	Файв стэп, включая вариант Мини файв стэп
26	Whisk	Виск
27	Back Whisk	Виск назад
28	Fallaway Promenade	Фоллэвэй променад
<i>Фигуры класса «C»</i>		
29	Basic Reverse Turn, rhythm “QQ& QQS”	Основной левый поворот, исполняемый в ритме «ББи ББМ»
30	Chase	Чейс
31	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот
32	Open Natural Turn (Passing Natural Turn)	Открытый правый поворот (Проходящий правый поворот)

33	Open Telemark	Открытый тэлемарк
34	Outside Spin	Наружный спин
35	Reverse Pivot	Левый пивот

Венский вальс (Viennese Waltz)

№	Английское название	Русское название
1	Natural Turn	Правый поворот
2	Reverse Turn	Левый поворот
3	RF Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена вперед из правого поворота в левый
4	LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена вперед из левого поворота в правый
5	RF Backward Change Step (Backward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена назад из правого поворота в левый
6	LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена назад из левого поворота в правый

Фокстрот (Foxtrot)

№	Английское название	Русское название
<i>Фигуры класса «С»</i>		
1	Feather (Feather Step)	Перо (Перо шаг)
2	Three Step	Тройной шаг
3	Natural Turn	Правый поворот
4	Reverse Turn	Левый поворот
5	Feather Finish	Перо окончание
6	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
7	Natural Weave	Правое плетение
8	Change of Direction	Смена направления
9	Basic Weave (Weave)	Основное плетение (Плетение)
10	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
11	Open Telemark	Открытый тэлемарк
12	Feather Ending	Перо из ПП
13	Open Natural Turn from PP (Passing Natural Turn from PP)	Открытый правый поворот из ПП (Проходящий правый поворот из ПП)
14	Outside Swivel	Наружный свивл
15	Top Spin	Топ спин
16	Hover Feather	Ховер перо
17	Hover Telemark	Ховер тэлемарк
18	Natural Telemark	Правый тэлемарк
19	Hover Cross	Ховер кросс
20	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
21	Weave from PP	Плетение из ПП
22	Reverse Wave	Левая волна
23	Natural Twist Turn	Правый твист поворот
24	Curved Feather	Изогнутое перо
25	Back Feather	Перо назад
26	Natural Zig-Zag from PP	Правый зигзаг из ПП

27	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот
28	Natural Hover Telemark	Правый ховер тэлемарк
29	Bounce Fallaway with Weave Ending	Баунс фоллэвэй с плетение-окончанием
30	Quick Natural Weave from PP (Running Weave)	Быстрое правое плетение из ПП (Бегущее плетение)
31	Quick Open Reverse	Быстрый открытый левый
32	Reverse Pivot	Левый пивот
33	Extended Reverse Wave	Продолженная левая волна
34	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
35	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
36	Whisk	Виск
37	Back Whisk	Виск назад
38	Double Reverse Spin	Двойной левый спин
39	Outside Spin	Наружный спин
40	Outside Change	Наружная перемена
41	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
42	Running Finish	Бегущее окончание
43	Open Running Finish	Открытое бегущее окончание
44	Hover Corte	Ховер кортэ

Квикстэп (Quickstep)

№	Английское название	Русское название
<i>Фигуры класса «E»</i>		
1	Quarter Turn to Right	Четвертной поворот вправо
2	Quarter Turn to Left (Heel Pivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
3	Natural Turn	Правый поворот
4	Natural Turn with Hesitation	Правый поворот с хэзитэйшн
5	Natural Pivot Turn	Правый пивот поворот
6	Natural Spin Turn	Правый спин поворот
7	Progressive Chasse	Поступательное шассе
8	Chasse Reverse Turn	Левый шассе поворот
9	Forward Lock (Forward Lock Step)	Лок вперед (Лок стэп вперед)
10	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок стэп назад (Лок назад)
11	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
12	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
13	Running Finish	Бегущее окончание с окончанием в закрытой позиции
14	Outside Change	Наружная перемена (см. Примечание 1)
15	Cross Chasse	Кросс шассе
16	Tipple Chasse to Left	Типпл шассе влево
17	V6	Ви 6
<i>Фигуры класса «D»</i>		
18	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
19	Reverse Pivot	Левый пивот
20	Double Reverse Spin	Двойной левый спин
21	Quick Open Reverse	Быстрый открытый левый
22	Running Right Turn	Бегущий правый поворот
23	Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих

24	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
25	Cross Swivel	Кросс свивл
26	Zig-Zag, Back Lock and Running Finish	Зигзаг, лок назад и бегущее окончание
27	Change of Direction	Смена направления
28	Whisk	Виск
29	Back Whisk	Виск назад
<i>Фигуры класса «С»</i>		
30	Fishtail	Фиштэйл
31	Six Quick Run	Шесть быстрых бегущих
32	Rumba Cross	Румба кросс
33	Tipsy to Right	Типси вправо
34	Tipsy to Left	Типси влево
35	Hover Corte	Ховер кортэ
36	Running Spin Turn	Бегущий спин поворот
37	Open Running Finish	Открытое бегущее окончание
38	Open Impetus Turn	Открытый импетус поворот
39	Open Telemark	Открытый тэлемарк
40	Open Natural Turn (Passing Natural Turn)	Открытый правый поворот (Проходящий правый поворот)
41	Running Cross Chasse	Бегущее кросс шассе
42	Outside Spin	Наружный спин
43	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот
44	Turning Lock to Right	Поворотный лок вправо
45	Curved Feather	Изогнутое перо
46	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
47	Pivots to Right (Natural Pivots)	Пивоты ВП

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2022-2023г
Группы 1 года обучения 5-6 лет.

Раздел/месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5
1. Введение. Техника безопасности	2ч								
2. История танца.	2ч	2ч							
3. Музыка.	2ч		2ч		2ч				
4. Музыкально-ритмические упражнения	2ч	2ч	2ч	2ч		2ч		2ч	
5. Основные элементы классического танца		2ч	2ч	2ч		2ч	2ч		
6. Учебно-тренировочная работа	4ч	6ч	6ч	2ч	4ч	4ч	6ч	8ч	6ч
7. Музыкальные игры	4ч	6ч	6ч	4ч	6ч	8ч	8ч	8ч	4ч
8. Постановочная работа				4ч					4ч

9.Итоговое занятие									2ч
	16ч	18ч	18ч	14ч	12ч	16ч	16ч	18ч	16ч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Группы 1 года обучения 5-6 лет.

недели	Количество часов	Тема занятия
Сентябрь		
1	2 2	Вводный урок Игра «Знакомство»
2	2 2	Элементы музыкальной грамотности. Понятия о характере и особенностях танцевальной музыки.
3	2 2	Танцевальная азбука. Положение ног, рук, головы, корпуса. Позиции рук, ног.
4	2 2	Танцевальная азбука. Движение ног с различной работой ступни. Движения с различной работой корпуса.
итого	16 часов по программе	
Октябрь		
5	4	Движение с различной работой рук.
6	4	Игрогимнастика.
7	4	Ирготанцы.
8	4	Ритмические танцы.
9	2	Хореографические упражнения.
итого	18 часов по программе	
Ноябрь		
	2	Игроритмика.
10	2 2	Бальные танцы. Полька шагаи.
11	2 2	Игрогимнастика. Бальные танцы.Полька подскоки.
12	2 2	Ритмические танцы. Бальные танцы.М.В. спуски подъемы.
13	2 2	Танцевальные шаги Бальные танцы. М.В. малый квадрат.
итого	18 часов по программе	
Декабрь		
14	2 2	Бальные танцы.Полька. М.В.малый квадрат.
15	2 2	Подготовка к открытому уроку. Открытый урок.
16	4	Диагностика результатов.
17	2	Хоровод у елки
итого	14 часов по программе 4 часа каникулярное время (восп. работа)	64 часа первое полугодие.
Январь		
18	2 2	Игропластика. М.В. перемена вперед.
19	2 2	Экзерсис на середине М.В. перемена назад.
20	4	Ритмические танцы
итого	12 часов по программе	
Февраль		
21	4	ЧА-ча-ча таймстеп (полтемпа)
22	2	Ритмические танцы.

	2	Ча-ча-ча таймстеп.
23	2	Полька. Вариация.
	2	Полька Вариация
24	2	Ча-ча-ча основной ход. (полтемпа)
	2	М.В. Перемены по кругу.
итого	16 часов по программе	
Март		
25	2	М.В. перемены по кругу.
	2	Ча-ча-ча основной ход.
26	4	Ча-ча-ча вариация из 2-ух фигур.
27	2	Ритмические танцы.
	2	Ча-ча-ча вариация.
28	2	Игротанцы
	2	Игропластика
итого	16 часов по программе	
Апрель		
29	2	Иргогимнастика.
	2	Ча-ча-ча вариация.
30	2	Ритмические танцы.
	2	Полька вариация.
31	2	М.В. перемены по кругу.
	2	Игропластика.
32	2	Самба пружина.
	2	Самба основной ход.
33	2	Практика.
итого	18 часов по программе	
Май		
34	2	Подготовка к открытому уроку.
35	4	Подготовка к открытому уроку.
36	2	Открытый урок.
	2	Подведение итогов.
	4	Воспитательная работа
	16 часов по программе 2 праздничных дня.	80 часов второе полугодие
	итого	144 часа

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Группы 1 года обучения 6-7 лет

Разделы программы	месяцы									Общее кол-во часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1. Введение. Техника безопасности.	2ч									2ч
2. История танца.	2ч	2ч								4ч
3. Музыка.	2ч		2ч		2ч					6ч
4. Музыкально-ритмические упражнения.	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	3ч	2ч	12ч
5. Основные элементы классического экзерсиса.	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	36ч
6. Учебно-тренировочная работа.	3ч	7ч	7ч	2ч	4ч	6ч	11ч	6ч		46ч
7. Музыкальные игры.	2ч	3ч	3ч	5ч	1ч	3ч	2ч	4ч	5ч	28ч
8. Постановочная работа.				4ч					4ч	8ч

9.Итоговое занятие									2ч	2ч
Всего	16ч	17ч	17ч	16ч	12ч	14ч	18ч	17ч	17ч	144

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Группы 1 года обучения 6-7 лет.

недели	Количество часов	Тема занятия
Сентябрь		
	1	День знаний.
	2	Комплектация группы.
1	1	Вводное занятие.
	1	Танцевальная игра «Знакомство»
	2	Экзерсис на середине вводный урок.
2	2	Элементы музыкальной грамотности. Понятия о характере и особенностях танцевальной музыки.
	2	Упражнения в партере.
3	2	Танцевальная азбука. Движение ног с различной работой ступни. Движения с различной работой корпуса.
	2	Экзерсис на середине.
4	1	Латина. Тайм-степ ча-ча-ча.
	1	Стандарт. Малый квадрат М.В.
	2	Упражнения в партере
итого	16 часов по программе. 2 часа –комплектация учебных групп.	
Октябрь		
5	1	Латина. Тайм-степ ча-ча-ча.
	1	Стандарт. Малый квадрат М.В.
	2	Экзерсис на середине.
6	1	Латина. Основной ход ча-ча-ча.
	1	Стандарт.Перемена вперед М.В.
	2	Экзерсис на середине.
7	1	Латина. Вариация из 2-ух фигур ча-ча-ча.
	1	Стандарт. Вариация из 2-ух фигур М.В.
	2	Упражнения в партере.
8	1	Латина. Повторение изученного материала.
	1	Стандарт. Повторение изученного материала.
	2	Игры на импровизацию.
9	1	Латина. Пружина в самбе.
итого	17 часов по программе	
Ноябрь		
	1	Стандарт. Подскоки в польке.
	2	Экзерсис на середине.
10	1	Латина. Основной ход самбы.
	1	Стандарт. Галоп польки.
	2	Упражнения в партере.
11	1	Латина. Боковой ход самбы.
	1	Стандарт. Прыжки в польке.
	2	Экзерсис на середине.
12	1	Латина. Вариация самбы из 2-ух фигур.
	1	Стандарт. Вариация польки.
	2	Упражнения в партере.
13	1	Диско танец.
	1	Диско танец

итого	17 часов по программе	
Декабрь		
	2	Экзерсис на середине.
14	4	Подготовка к открытому уроку.
15	2	Подготовка к открытому уроку.
	2	Открытый урок.
16	4	Диагностика результатов.
17	2	Хоровод у елки
	4	Каникулярное время, воспитательная работа.
итого	16 часов по программе. 4 часа воспитательная работа.	Первое полугодие 66 часов по рабочей программе.
Январь		
	2	Упражнения в партере.
18	1	Латина. Чек в открытой позиции ча-ча-ча.
	1	Стандарт. Большой квадрат М.В.
	2	Экзерсис на середине.
19	1	Латина. Спот поворот ча-ча-ча.
	1	Стандарт. Правый поворот М.В. Ориентирование в зале. (диагонали)
	2	Расслабление (йога).
20	1	Латина. Вариация ча-ча-ча из 4-ех фигур.
	1	Стандарт. Левый поворот
итого	12 часов по программе	
Февраль		
	2	Упражнения в партере.
21	1	Латина. Виски самбы.
	1	Стандарт. Вариация из 3-ех фигур по кругу М.В.
	2	Экзерсис на середине.
22	1	Латина. Виски самбы.
	1	Стандарт. Вариация М.В.
	2	Упражнения в партере.
23	1	Латина. Ботафого . Самба.
	1	Стандарт. Повторение изученного материала.
24	1	Латина. Самбоход на месте. Самба.
	1	Стандарт. Четвертной поворот. Квикстеп
итого	14 часов по программе. 1 праздничный день	
Март		
	2	Упражнения в партере.
25	1	Латина. Вольта по кругу.
	1	Стандарт. Четвертной поворот. Квикстеп.
	2	Экзерсис на середине.
26	1	Латина. Ботафого самба.
	1	Стандарт. Квикстеп по кругу.
	2	Упражнения в партере.
27	1	Латина. Вариация Е класса самба.
	1	Стандарт. Полька усложненная вариация.
	2	Экзерсис на середине.
28	1	Латина. Вариация Е класса самба.
	1	Стандарт. Полька.
	2	Экзерсис на середине.
итого	18 часов по программе	
Апрель		
29	1	Латина. Вариация Е класса самба.
	1	Стандарт. Правый поворот В.В.

	2	Партнеринг.
30	1 1 2	Латина. Локстеп ча-ча-ча. Стандарт. Правый поворот В.В. Упражнения в партере.
31	1 1 2	Латина. Локстеп ча-ча-ча. Стандарт. В.В. по кругу. Экзерсис на середине.
32	1 1 2	Латина. Вариация ча-ча-ча Е класс. Стандарт. М.В. вариация. Упражнения в партере.
33	1	Латина. Основной шаг джайва.
итого	17 часов по программе	
Май		
	1 2	Стандарт. М.В. вариация. Практика.
34	1 2	Латина. Основной шаг джайва. Подготовка к открытому уроку.
35	4	Подготовка к открытому уроку.
36	4 1	Открытый урок. Подведение итогов.
	2	Воспитательные мероприятия.
итого	17 часов по программе	80 часов по программе за второе полугодие
	итого	144 часа по программе

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК Группы 2 года обучения 7-8 лет.

Разделы программы	месяцы									Общее кол-во часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1. Введение. Техника безопасности.	2ч									2
2. История танца.	4ч									4
3. Музыка.		2ч	2ч		2ч					6
4. Музыкально-ритмические упражнения.	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	3ч	2ч	12
5. Основные элементы классического экзерсиса.	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	36
6. Учебно-тренировочная работа.	3ч	7ч	7ч	2ч	4ч	6ч	11ч	5ч	1ч	46
7. Музыкальные игры.	2ч	3ч	3ч	5ч	1ч	3ч	2ч	5ч	4ч	28
8. Постановочная работа.				4ч					4ч	8
9. Итоговое занятие									2ч	2
Всего	16ч	17ч	17ч	16ч	12ч	14ч	18ч	17ч	17ч	144

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Группы 2 года обучения 7-8 лет.

недели	Количество часов	Тема занятия
Сентябрь		

	1 2	День знаний. Комплектация группы.
1	1 1 2	Вводное занятие. Практика . Экзерсис на середине .
2	2 2	Элементы музыкальной грамотности .История танца. Упражнения в партере.
3	2 2	. Элементы музыкальной грамотности .История танца. Экзерсис на середине.
4	1 1	Латина. ча-ча-ча.спот поворот Стандарт. М.В. Правый спин поворот.
	2	Упражнения в партере
итого	16 часов по программе. 2 часа –комплектация учебных групп.	
Октябрь		
5	1 1 2	Латина. Спот поворот.ча-ча-ча. Стандарт. М.В.Правый спин поворот. Экзерсис на середине.
6	1 1 2	Латина. ча-ча-ча. Три ча-ча. Стандарт. М.В. Лок степ вперед и назад. Экзерсис на середине.
7	1 1 2	Латина. Вариация ча-ча-ча. Стандарт. Вариация М.В. Упражнения в партере.
8	1 1 2	Латина. Повторение изученного материала. Стандарт. Повторение изученного материала. Игры на импровизацию.
9	1	Латина. Вольтовый поворот в самбе.
итого	17 часов по программе	
Ноябрь		
	1 2	Стандарт. Подскоки в польке. Экзерсис на середине.
10	1 1 2	Латина. Мейпул самбы. Стандарт. Галоп польки. Упражнения в партере.
11	1 1 2	Латина. Вариация самбы. Стандарт.Различные прыжки в польке. Экзерсис на середине.
12	1 1 2	Латина. Вариация самбы . Стандарт. Вариация польки. Упражнения в партере.
13	1 1	Диско танец. Диско танец
итого	17 часов по программе	
Декабрь		
	2	Экзерсис на середине.
14	4	Подготовка к открытому уроку.
15	2 2	Подготовка к открытому уроку. Открытый урок.
16	4	Диагностика результатов.
	4	Каникулярное время. Елки, воспитательная работа.
17	2	Хоровод у елки
итого	16 часов по программе. 4 часа воспитательная работа.	Первое полугодие 66 часов по рабочей программе.

Январь		
	2	Упражнения в партере.
18	1	Латина. Джайв. Стоп and goy.
	1	Стандарт. Квикстеп. поступательное шассе.
	2	Экзерсис на середине.
19	1	Латина. Джайв. свивлы с носка на каблук.
	1	Стандарт. Квикстеп правый спот поворот.
	2	Расслабление (йога).
20	1	Латина. Вариация джайва.
	1	Стандарт. Вариация квикстепа.
итого	12 часов по программе	
Февраль		
	2	Упражнения в партере.
21	1	Латина. Крузадо шаги самбы.
	1	Стандарт. Венский вальс. Правый поворот
	2	Экзерсис на середине.
22	1	Латина. Раскручивание с руки. Самба.
	1	Стандарт. Венский вальс. Правый поворот.
	2	Упражнения в партере.
23	1	Латина. Самба. Методы смены ног.
	1	Стандарт. Повторение изученного материала.
24	1	Латина. Самба. фигуры с различным ритмом.
	1	Стандарт. М.В. Корте.
итого	14 часов по программе. 1 праздничный день	
Март		
	2	Упражнения в партере.
25	1	Латина. Ча-ча-ча. Выход в веер.
	1	Стандарт. М.В. Плетение.
	2	Экзерсис на середине.
26	1	Латина. Ча-ча-ча. выход в веер.
	1	Стандарт. М.В. вариация.
	2	Упражнения в партере.
27	1	Латина. Вариация ча-ча-ча.
	1	Стандарт. М.В. вариация.
	2	Экзерсис на середине.
28	1	Латина. Практика.
	1	Стандарт. практика.
	2	Экзерсис на середине.
итого	18 часов по программе	
Апрель		
29	1	Латина. Джайв кики.
	1	Стандарт. Венский вальс левый поворот.
	2	Партнеринг.
30	1	Латина. Джайв. Кик бол ченж.
	1	Стандарт. Венский вальс перемена с левого на правый поворот.
	2	Упражнения в партере.
31	1	Латина. Практика
	1	Стандарт. Практика.
	2	Экзерсис на середине.
32	1	Латина. Практика.
	1	Стандарт. Практика.
	2	Упражнения в партере.
33	1	Латина. Основной шаг румбы.
итого	17 часов по программе	

Май		
	1 2	Стандарт. Танго квадрат. Практика.
34	1 2	Подготовка к открытому уроку. Подготовка к открытому уроку.
35	4	Подготовка к открытому уроку.
36	4 1	Открытый урок. Подведение итогов.
	2	Воспитательные мероприятия.
итого	17 часов по программе	80 часов по программе за второе полугодие
	итого	144 часа по программе

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Концертная группа (танцоры Н и Е классов.)

Разделы программы	месяцы									Общее кол-во часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1. Введение. Техника безопасности.	2ч									2ч
2. История танца.	2ч	2ч								4ч
3. Музыка.		2ч	2ч		2ч					6ч
4. Отработка вариаций (практика)	6ч	8ч			2ч	4ч	4ч	6ч	2ч	32ч
5. Выездные мероприятия						6ч				6ч
6. Учебно-тренировочная работа.	14ч	14ч	20ч	22ч	14ч	12ч	20ч	20ч	2ч	138ч
7. Выступления на сцене				2ч			2ч		2ч	6ч
8. Постановочная работа.			4ч			4ч			12ч	20ч
9. Итоговое занятие									2ч	2ч
Всего	24ч	26ч	26ч	24ч	18ч	26ч	26ч	26ч	20ч	216ч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Концертная группа (танцоры Н и Е классов.)

недели	Количество часов	Тема занятия
Сентябрь		
	2 2	День знаний Комплектация группы.
1	2 2 2	Основные позиции в бальных танцах. Партнеринг. Практика.
2	2 2 2	Латина. Ча-Ча-Ча. Повторение техники исполнения фигур Екл. Стандарт. М.В. Повторение техники исполнения фигур Е кл. Практика.
3	2 2 2	Латина. Самба. Повторение техники исполнения фигур Екл. Стандарт. В.В. Повторение техники исполнения фигур Е кл. Практика.
4	2 2 2	Латина. Джайв. Повторение техники исполнения фигур Е кл. Стандарт. Q.S. Повторение техники исполнения фигур Екл. Практика.
итого	24 часа по программе	

	4 часа воспитательная работа	
Октябрь		
5	2 2 2	Латина. Ча-ча-ча. Фигуры D класса. Стандарт. М.В. Фигуры D класса Практика.
6	2 2 2	Латина. Ча-ча-ча. Фигуры D класса. Стандарт. М.В. Фигуры D класса Практика.
7	2 2 2	Латина. Ча-ча-ча. Вариация D класса. Стандарт. М.В. Вариация D класса. Практика.
8	2 2 2	Латина. Повторение изученного материала. Стандарт. Повторение изученного материала. Практика.
9	2	Латина. Самба. Фигуры D класса.
итого	26 часов по программе	
Ноябрь		
	2 2	Стандарт. Q.S. Фигуры D класса. Постановочный танец.
10	2 2 2	Латина. Самба. Фигуры D класса. Стандарт. Q.S. Фигуры D класса. Постановочный танец.
11	2 2 2	Латина. Самба. Вариация D класса. Стандарт. Q.S. Вариация D класса. Постановочный танец.
12	2 2 2	Латина. Самба. Вариация D класса. Стандарт. Q.S. Вариация D класса. Постановочный танец.
13	2 2	Латина. Джайв. Фигуры D класса. Стандарт. В.В. Фигуры D класса.
итого	26 часа по программе	
Декабрь		
	2	Подготовка к выступлению.
14	2 2 2	Латина. Джайв. Фигуры D класса. Стандарт. В.В. Фигуры D класса. Подготовка к выступлению.
15	2 2 2	Латина. Джайв. Вариация D класса. Стандарт. В.В. Вариация D класса. Подготовка к выступлению.
16	6	Выступление на сцене.
17	4	Диагностика результатов
итого	24 часов по программе 4 часа воспитательная работа	100 часов первое полугодие.
Январь		
	2	Практика.
18	2 2 2	Латина. Румба. Основные шаги. Стандарт. Танго. Основные шаги. Практика.
19	2 2 2	Латина. Румба. Фигуры D и C класса. Стандарт. Танго. Фигуры D и C класса. Расслабление (йога).
20	2 2	Латина. Подготовка к ЧИО. Стандарт. Подготовка к ЧИО

итого	18 часов по программе	
Февраль		
	2	Пактика.
21	2	Латина. Подготовка к ЧИО.
	2	Стандарт. Подготовка к ЧИО.
	6	Поездка на Чемпионат.
22	2	Латина. Вариация румбы.
	2	Стандарт. Вариация танго.
	2	Практика.
23	2	Латина. Повторение изученного материала.
	2	Стандарт. Повторение изученного материала.
24	4	Постановочный танец.
итого	26 часов по программе. 1 праздничный день.	
Март		
	2	Выступление не сцене.
25	2	Латина. Ча-ча-ча. Фигуры С класса.
	2	Стандарт. М.В. Фигуры С класса.
	2	Практика.
26	2	Латина. Самба. Фигуры С класса.
	2	Стандарт. Q.S.. Фигуры С класса.
	2	Виды поворотов в бальных танцах.
27	2	Латина. Самба. Фигуры С класса.
	2	Стандарт. Q.S/
	2	Виды поворотов в бальных танцах.
28	2	Латина. Джайв. Фигуры С класса.
	2	Стандарт. В.В. Фигуры С класса.
	2	Практика.
итого	26 часов по программе	
Апрель		
29	2	Латина. Фигуры свободной пластики.
	2	Стандарт. Q.S. прыжки.
	2	Партнеринг.
30	2	Латина. Фигуры свободной пластики.
	2	Стандарт. Пивоты.
	2	Практика.
31	2	Латина. Пасадобль. Основные понятия.
	2	Стандарт. Фокстрот. Основные понятия.
	2	Практика.
32	2	Латина. Пасадобль. Шаги. Мини вариация.
	2	Стандарт. Фокстрот. Шаг перо, тройной шаг.
	2	Постановочный танец.
	2	Латина. Повторение пройденного материала.
итого	26 часов по программе	
Май		
33	2	Стандарт. Повторения пройденного материала.
34	6	Постановочный танец.
35	4	Постановочный танец.
	2	Практика.
36	2	Выступление на сцене.
	4	Подведение итогов.
итого	20 часов по программе	116 часов второе полугодие
	итого	216 часов.

