

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа № 29**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 2  
от 9 января 2018 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортивные бальные танцы»**

Направленность: художественная  
Возраст 7-18 лет  
Срок реализации: 5 лет

педагог дополнительного образования: Пак Д.Ф.  
(высшая квалификационная категория)

г. Калининград

2018

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Спортивные бальные танцы» (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г., приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 1008 от 29.08.2013 г., положением «О дополнительной общеразвивающей программе МАОУ СОШ №29».

**Направленность** - художественная

**Актуальность Программы.**

В эпоху компьютеризации и малоподвижного образа жизни, спортивные бальные танцы являются дополнением к здоровому образу жизни. Спортивные бальные танцы не имеют повышенных требований по здоровью как спорт.

**Новизна и отличительная особенность Программы.**

Адаптация изучения спортивных бальных танцев для общеобразовательной школы.

**Цель Программы** изучение спортивных бальных танцев. Здоровый образ жизни.

**Первая задача** в работе с обучающимися по данной Программе – это сохранение здоровых психофизических качеств и тренировка психофизического аппарата юного танцора при условии ограниченного игрового способа усвоения материала.

**Вторая задача** изучение предмета – воспитание общедвигательных навыков: точности движения, правильного распределения мышечных усилий и т.д.

**Третья задача** изучение предмета связана с освоением ряда частных двигательных навыков – технических приемов выполнения пластических заданий повышенной трудности, в том числе исторической стилистики движения (манера исполнения различных танцев).

**Четвертая задача** изучение предмета – развитие умения ориентироваться в пространстве, пластического воображения детей.

Этими целями и задачами определяется подбор и освоение содержания учебного материала программы.

Содержание Программы обновляется по мере развития бального танца.

Ключевые понятия: ВНИМАНИЕ, ДИСЦИПЛИНА, КОНТРОЛЬ.

**Формы работы:** групповые, индивидуальные.

Реализация учебного плана Программы может проводиться в форме групповых занятий, кроме того во время занятия может проводиться работа с мелкими группами и индивидуально. Занятия могут быть как отдельными, так и сводными путем соединения по годам обучения. Такая форма обеспечивает личностно-ориентированный подход в обучении, дает возможность более точно определить перспективы развития каждого ребенка, в том числе и профессиональные перспективы обучающегося.

Данная Программа предполагает, что для улучшения качества танца требуется дополнительная отработка материала, в связи с этим в каникулярное время (июнь - август) предполагается самоподготовка обучающихся.

**Используемые методы и приемы обучения:** игровые, словесные, практические, репродуктивные и продуктивные методы.

**Особенности набора детей:** свободный.

**Наполняемость учебных групп**

Количество обучающихся в группах обучения по Программе составляет не менее 8 и не более 28 обучающихся.

## **Планируемые результаты**

### **1 год обучения**

Начинающая группа (школа танцев)

**Предметная деятельность:** Элементы музыкальной грамоты:

- уметь слушать и понимать музыку. Усвоить понятие «ритм», «счет», «размер», «ритмический рисунок».
- знать что такое сильная доля, такт и музыкальное предложение. Различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с началом музыкальной фразы. Азбука классического танца: Занять позиции ног 1,2,3,6 позиции рук 1,2,3, подготовительная, понятие «апломб».
- правильно исполнять движения экзерсиса: деми-плие, батман-тандю, деми-ронд де жамб партер, фрапе в сторону, ре ле ве, соте по 6 позиции, 1,2,3 пор де бра. Азбука народного танца: уметь правильно исполнять движения русского танца (простой бытовой шаг, переменный шаг, шаги с приставкой, ковырялочка, тройной притоп, припадание). Знать позиции и положения рук в народном танце.
- приобрести навыки ориентировки в пространстве.
- уметь исполнять несложные танцевальные композиции.

Историко-бытовой танец: уметь исполнять танцы: полонез, па де грас, полечка. Советская программа: диско, вару-вару, ола-ла, сударушка, рилио, ковбои, массовые танцы.

- уметь исполнять базовые вариации танцев: медленный вальс, квикстеп, ча-ча-ча, джайв.

**В сфере развития (психологических параметров личности):**

- Развивать музыкальную память (моторную и смысловую).
- Уметь концентрировать внимание и переключаться от одного вида деятельности к другому.
- Развивать воображение (танцевальные этюды, игры).

**В сфере воспитания:**

- Формирование отношений с преподавателем, в паре, с коллективом, к себе самому, к своему здоровью.
- Формирование навыков общественного поведения.
- Формирование ценностей системы общения (с природой, со взрослыми людьми, со сверстниками).

### **2 год обучения**

**В сфере предметной деятельности:**

- Углубление развития навыков и умений, полученных учащимися на занятиях;
- Продолжение работы в области развития музыкальности;
- Развитие более сложной координации движений;
- Уметь выполнять тренировочные движения в виде «статического танца», с включением в него более сложных классических движений и элементов джазового и народного танцев; тем самым развить подвижность суставов и укрепить мышечный аппарат.
- Знать понятие «баланс», «спуски и подъемы», «противоход корпуса»;

- Уметь исполнять вариации, построенные на движениях допустимых «Е» и «D» классами (медленный вальс, танго, квикстеп, ча-ча-ча, джайв, самба, румба);
- Уметь исполнять характерные танцы, с присущей данному танцу манерой, умело сочетая движения с музыкой.

**В сфере развития психологических параметров личности:**

- Развитие памяти (уметь читать движения);
- Развитие зрительной и двигательной чувствительности;
- Развитие быстроты реакции, необходимой для исполнения танцев;
- Развитие волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности.

**В сфере воспитания:**

- Формирование ценностных отношений к нормам культурной жизни (отношение к своему внешнему виду, культура телодвижений, культура поведения ребенка в общественных местах, в художественных заведениях, танцевальном классе);
- Формирование отношений между партнерами. Общение в паре на языке танца. Творческое общение, развивающее способность продуктивно реагировать на стандартные ситуации.

Занятия проходят три раза в неделю. Продолжительность занятий 2 группы сложности 60 минут.

### 3 год обучения

**В сфере предметной деятельности:**

- Углубление развития навыков и умений, полученных учащимися на занятиях I, II групп сложности;
- Продолжение работы в области развития музыкальности;
- Развитие более сложной координации движений;
- Уметь выполнять тренировочные движения в виде «статического танца», с включением в него более сложных классических движений и элементов джазового и народного танцев; тем самым развить подвижность суставов и укрепить мышечный аппарат;
- Знать понятие «баланс», «спуски и подъемы», «противоход корпуса»;
- Уметь исполнять вариации, построенные на движениях допустимых «Е» и «D» классами (медленный вальс, танго, квикстеп, ча-ча-ча, джайв, самба, румба);
- Уметь исполнять характерные танцы, с присущей данному танцу манерой, умело сочетая движения с музыкой.

**В сфере развития психологических параметров личности:**

- Развитие памяти (уметь читать движения);
- Развитие зрительной и двигательной чувствительности;
- Развитие быстроты реакции, необходимой для исполнения танцев;
- Развитие волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности.

**В сфере воспитания:**

- Формирование ценностных отношений к нормам культурной жизни (отношение к своему внешнему виду, культура телодвижений, культура поведения ребенка в общественных местах, в художественных заведениях, танцевальном классе);
- Формирование отношений между партнерами. Общение в паре на языке танца. Творческое общение, развивающее способность продуктивно реагировать на стандартные ситуации.

#### 4 год обучения

##### **В сфере предметной деятельности:**

- Дальнейшая тренировка мышц и опорно-двигательного аппарата при дозированной нагрузке. Укрепление мышечного корсета. Формирование понятия о верхнем и нижнем положении диафрагмы при верхнем дыхании, понятие контракции;
- Уметь работать над ритмами и ритмическими рисунками исполняемых танцев;
- Формирование понятий: счёт, ритм, легато, пауза, ритардандо, рубато, в музыке;
- Формирование понятий о существовании теоретических основ движения в стандартных и латиноамериканских танцах;
- Уметь исполнять вариации стандартных танцев класса «D» и «C». Исполнение латиноамериканских танцев класса «D» и «C»;
- Отработка взаимодействия и ведения в паре;
- Углубление знаний в области историко-бытового танца. Навыки исполнения танцевальных вариаций четко под музыку.

##### **В сфере развития психологических параметров личности:**

- Культура восприятия информации и ее воспроизведение;
- Развитие памяти, воображения;
- Развитие образного мышления.

##### **В сфере воспитания:**

- Формирование отношений ребенка к самому себе. Проявление и развитие своего достоинства, уважение достоинства другого. Внешность, как уважение к самому себе и окружающим. Дружба и товарищество на основе общих интересов. Формирование отношений между мальчиками и девочками: привитие чувства уважения к девочке, как будущей девушке, женщине, матери. Отношение девочек к мальчикам, как к партнеру, другу, уважение его мужского достоинства.

#### 5 год обучения

##### **В сфере предметной деятельности:**

- Дальнейшая тренировка мышц и опорно-двигательного аппарата при дозированной нагрузке. Укрепление мышечного корсета. Формирование понятия о верхнем и нижнем положении диафрагмы при верхнем дыхании, понятие контракции;
- Уметь работать над ритмами и ритмическими рисунками исполняемых танцев;
- Формирование понятий: счёт, ритм, легато, пауза, ритардандо, рубато, в музыке;
- Формирование понятий о существовании теоретических основ движения в стандартных и латиноамериканских танцах;
- Уметь исполнять вариации стандартных танцев класса «D» и «C». Исполнение латиноамериканских танцев класса «D» и «C»;
- Отработка взаимодействия и ведения в паре,
- Углубление знаний в области историко-бытового танца. Навыки исполнения танцевальных вариаций четко под музыку.

##### **В сфере развития психологических параметров личности:**

- Культура восприятия информации и ее воспроизведение;
- Развитие памяти, воображения;
- Развитие образного мышления.

##### **В сфере воспитания:**

-Формирование отношений обучающегося к самому себе. Проявление и развитие своего достоинства, уважение достоинства другого. Внешность, как уважение к самому себе и окружающим. Дружба и товарищество на основе общих интересов. Формирование отношений между мальчиками и девочками: привитие чувства уважения к девочке, как будущей девушке, женщине, матери. Отношение девочек к мальчикам, как к партнеру, другу, уважение его мужского достоинства.

Срок реализации Программы 5 лет. Программа разделена на этапы (года) сложности. Занятия проходят три раза в неделю. 1 группа сложности 45 минут, 2 группа сложности 60 минут, 3 группа сложности 60 минут, 4 группа сложности 90 минут, 5 группа сложности 90 минут.

Обучение ведётся круглогодично, поскольку в летний период организуются профильные летние смены, экскурсии, самостоятельная творческая деятельность детей.

## 2. Учебный план

### 1 год обучения

№	Название темы	Кол-во часов
1	<b>Определение танца</b>	12 ч.
2	<b>Советская программа</b>	48ч.
3	<b>Европейская программа. Латиноамериканская программа.</b>	24ч.
4	<b>Советская программа. Европейская программа. Латиноамериканская программа (из них 51 час - самоподготовка)</b>	72ч.
	<b>Итого:</b>	156 ч.

### 2 год обучения

№	Название темы	Кол-во часов
1	<b>Советская программа. Европейская программа. Латиноамериканская программа.</b>	24ч.
2	<b>Европейская программа. Латиноамериканская программа (из них 51 час - самоподготовка)</b>	132ч.
	<b>Итого:</b>	156 ч.

### 3 год обучения

№	Название темы	Кол-во часов
1	<b>Европейская программа. Латиноамериканская программа.</b>	72 ч.
2	<b>Европейская программа. Латиноамериканская программа (из них 54 часа - самоподготовка)</b>	90ч.
	<b>Итого:</b>	162 ч.

### 4 год обучения

№	Название темы	Кол-во часов
1	<b>Европейская программа. Латиноамериканская программа.</b>	96 ч.
2	<b>Европейская программа. Латиноамериканская программа (из них 108 часов - самоподготовка)</b>	120 ч.
	<b>Итого:</b>	216 ч.

### 5 год обучения

№	Название темы	Кол-во часов
1	<b>Европейская программа. Латиноамериканская программа.</b>	96 ч.

2	<b>Европейская программа. Латиноамериканская программа</b> (из них 108 часов - самоподготовка)	120 ч.
	<b>Итого:</b>	216 ч.

### 3. Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных часов	Коэффициент	Срок освоения программы
1	156ч. (из них 51 час самоподготовка)	1	1-й год
2	156 ч. (из них 51 час самоподготовка)	1	2 - й год
3	162 ч. (из них 54 часа самоподготовка)	1,5	3 - й год
4	216 ч. (из них 108 часов самоподготовка)	2,0	4 - й год
5	216 ч. (из них 108 часов самоподготовка)	2,0	5 - й год
Итого	906 ч.		За 5 лет

## 4. Рабочая программа

### 4.1 Содержание рабочей Программы

#### 1 год обучения

Тема 1: (12 часов) Определение танца. Виды танцевального искусства.

Общеразвивающая разминка. Основные положения рук, ног в танце. Танцевальная разминка. Игры на внимательность. Разминка общеразвивающая. Гимнастика глаз. Осанка в положении стоя, сидя. Бальный парный танец «Ола-ла». Развивающая игра «Ковбой». «Утята». Белорусская полька (основные движения). Ола-ла (основные движения). Шаги, подскоки, галоп. Начало, конец музыкальной фразы.

Тема 2: (48 часов). Советская программа (основные движения). Диско (основные движения). Советская программа (основные движения, вариации).

Диско (основные движения)

Тема 3: (24 часа). Европейская программа. Медленный вальс. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча. МВ переменные вправо и влево.

Снижение. Шаги в сторону, смыкание стоп. Повороты. Упражнения для рук.

Ча-ча-ча шассе. Работа стоп. Работа колен. Пресс позиция. Основной шаг, чек. Повороты. Учебная вариация.

Тема 4: (72 часа, из которых 51 час отводится на самоподготовку). Советская программа. Европейская программа. Латиноамериканская программа. Медленный вальс. Ча-ча-ча. Полечка, Ола-ла, Вару-вару, Блюз спин. МВ учебная вариация. Снижение, продвижение. Упражнения для рук. Работа стоп. Работа колен. Давление. Повороты. МВ вариация. Ча-ча-ча вариация. Ориентировка в пространстве.

Самоподготовка (51 час)

За время самоподготовки обучающийся должен отработать и закрепить следующие темы: Давление. Повороты. МВ вариация. Ча-ча-ча вариация.

Самоподготовка включает в себя: спортивные сборы, концертные программы, семинары и мастер-классы, экскурсии.

#### 2 год обучения

**Тема 1:** (24 часа). Советская программа. Европейская программа. Латиноамериканская программа. Общие положения. Позиция, стопы. Общеразвивающая разминка. Основные положения рук, ног в танце. Европейская программа. МВ, Квик степ. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча, Джайв. Музыка в танцах. МВ, Квик степ, Ча-ча-ча, Джайв. Музыка в танцах. МВ, Квик степ, Ча-ча-ча, Джайв. Постановка в пару.

**Тема 2** (132 часа, из которых 51 час отводится на самоподготовку). Европейская программа. Латиноамериканская программа Общие положения. Позиция, стопы. Общеразвивающая разминка. Основные положения рук, ног в танце. Европейская программа. МВ, Квик степ, Венский вальс. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча, Джайв, Самба. Музыка в танцах. МВ, Квик степ, ВВ, Ча-ча-ча, Джайв, Самба. Постановка в пару. Комбинации по кругу Е класс. Комбинации по кругу Е класс (КС). Комбинация Е класс (Ча-ча-ча). Комбинация Е класс (Джайв). Самба основа. Венский вальс основа.

*Самоподготовка (51 час)*

За время самоподготовки обучающийся должен отработать и закрепить следующие темы: Техника исполнения (МВ, КС). Техника исполнения (ВВ). Техника исполнения (Самба). Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв). Быстро и медленно (МВ, КС, ВВ, Ча-ча-ча, Джайв, Самба).

Самоподготовка включает в себя: спортивные сборы, концертные программы, семинары и мастер-классы, экскурсии.

### **3 год обучения**

**Тема 1:** (72 часа). Европейская программа. Латиноамериканская программа. МВ, Квик степ, Венский вальс. Основные движения, учебные вариации, вариации. Общие положения. Позиция, стопы. Общеразвивающая разминка. Основные положения рук, ног в танце. Европейская программа. МВ, Квик степ. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча, Джайв. Музыка в танцах. МВ, Квик степ, Ча-ча-ча, Джайв. Фигуры Е класса. МВ, Квик степ, Ча-ча-ча, Джайв. Фигуры Е класса. Постановка в пару. Фигуры Е,Д класс (МВ). Фигуры Е,Д класс (КС). Фигуры Е,Д класс (Ча-ча-ча). Фигуры Е,Д класс (Джайв). Самба основа. Венский вальс основа. Техника исполнения (МВ, КС). Техника исполнения (ВВ). Техника исполнения (Самба). Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв). Быстро и медленно (МВ, КС, ВВ, Ча-ча-ча, Джайв, Самба). Ча-ча-ча. Джайв.

**Тема 2:** (90 часов, из которых 54 часа отводится на самоподготовку). Европейская программа. Латиноамериканская программа. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба. Основные движения, учебные вариации, вариации. Общие положения. Позиция, стопы. Общеразвивающая разминка. Основные положения рук, ног в танце.

*Самоподготовка: (54 часа).*

За время самоподготовки обучающийся должен отработать и закрепить следующие темы: Фигуры Е,Д класс (МВ). Е,Д класс (КС). Фигуры Е,Д класс. Фигуры Е,Д класс (Джайв). Техника исполнения (МВ, КС). Техника исполнения (Т). Венский вальс основа.

Самоподготовка включает в себя: спортивные сборы, концертные программы, семинары и мастер-классы, экскурсии.

### **4 год обучения**



**Тема 1:** (96 часов). Европейская программа. Латиноамериканская программа. МВ, Квик степ, ВВ, Танго, фигуры D, С класса. Изучение движений, учебные вариации, вариации. Общие положения. Позиция, стопы. Общеразвивающая разминка. Основные положения рук, ног в танце. Европейская программа. МВ, Квик степ, ВВ. Музыка в танцах. МВ, Квик степ, ВВ, Танго. Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба. Фигуры D класса. Фигуры С класс (МВ). Фигуры С класс (КС). Фигуры С класс (Т). Техника исполнения (МВ, КС, ВВ, Т). Техника исполнения (МВ, КС, ВВ, Т). МВ. Допустимые фигуры D класса. Вариации (стандарт). Вариации (венский вальс).

**Тема 2:** (120 часов, из которых 108 часов отводится на самоподготовку). Европейская программа. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба, фигуры D, С класса. Изучение движений, учебные вариации, вариации. Общие положения. Позиция, стопы. Общеразвивающая разминка. Основные положения рук, ног в танце. Европейская программа. МВ, Квик степ, ВВ, Танго. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча, Джайв. Музыка в танцах. МВ, Квик степ, ВВ, Танго. Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба. Фигуры D класса. Постановка в пару. Вариация E, D класс (МВ). Вариация E, D класс (КС). Вариация E, D класс (Ча-ча-ча). Вариация E, D класс (Джайв). Румба вариация. Танго вариация. Техника исполнения (МВ, КС, ВВ, Т). Вариация (Самба). Техника исполнения (Румба). Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба). Быстро и медленно (МВ, КС, ВВ, Т, Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).

*Самоподготовка: (108 часов).*

За время самоподготовки обучающийся должен отработать и закрепить следующие темы: МВ. Допустимые фигуры D класса. КС. Допустимые фигуры D класса. ВВ. Допустимые фигуры D класса. Допустимые фигуры D класса. Самба. Допустимые фигуры D класса. Ча-ча-ча. Допустимые фигуры D класса. Джайв. Допустимые фигуры D класса. Румба. Допустимые фигуры D класса. Вариации (стандарт). Вариации (латина).

Самоподготовка включает в себя: спортивные сборы, концертные программы, семинары и мастер-классы, экскурсии.

## **5 год обучения**

**Тема 1:** (96 часов). Европейская программа. Латиноамериканская программа. МВ, Квик степ, ВВ, фигуры D, С класса. Изучение движений, учебные вариации, вариации. Общие положения. Позиция, стопы. Общеразвивающая разминка. Основные положения рук, ног в танце. Европейская программа. МВ, Квик степ, ВВ, Фокстрот. Пасодобль. Музыка в танцах. Фигуры С класс (МВ, ВВ). Фигуры С класс (КС, Т). Фигуры С класс. Фигуры С класс (Джайв). Вариация С класс (Фокстрот). Вариация С класс (Пасодобль). Техника исполнения (МВ, КС, ВВ, Т). Техника исполнения (МВ, КС, ВВ, Т). МВ. Допустимые фигуры С класса. КС. Допустимые фигуры С класса. ВВ. Допустимые фигуры С класса. 16. Т. Допустимые фигуры С класса. Вариации (стандарт). Вариации (венский вальс). Прогон.

**Тема 2:** (120 часов, из которых 108 часов отводится на самоподготовку). Европейская программа. Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба, Пасодобль. Изучение движений, учебные вариации, вариации. Общие положения. Позиция, стопы. Общеразвивающая разминка. Основные положения рук, ног в танце. Европейская программа. МВ, Квик степ, ВВ, Танго, Фокстрот. Латино-американская программа. Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба, Пасодобль. Музыка в танцах. МВ, Квик степ, ВВ, Танго, Фокстрот. Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба, Пасодобль. Фигуры С класса. Фигуры С класс

(МВ, ВВ). Фигуры С класс (КС, Т). Фигуры С класс (Ча-ча-ча, Румба). Фигуры С класс (Джайв, Самба). Вариация С класса (Фокстрот). Вариация С класс (Пасодобль). Техника исполнения (МВ, КС,ВВ,Т, Ф). Техника исполнения (МВ, КС,ВВ,Т, Ф). Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба, Пасодобль). Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба, Пасодобль). Быстро и медленно (МВ, КС, ВВ, Т, Ф, Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба, Пасодобль).

*Самоподготовка: (108 часов).*

За время самоподготовки обучающийся должен отработать и закрепить следующие темы:

МВ. Допустимые фигуры С класса. КС. Допустимые фигуры С класса. ВВ. Допустимые фигуры С класса. Т. Допустимые фигуры С класса. Самба. Допустимые фигуры С класса. Ча-ча-ча. Допустимые фигуры С класса. Джайв. Допустимые фигуры С класса. Румба. Допустимые фигуры С класса. Вариации (стандарт). Вариации (латина).

Самоподготовка включает в себя: спортивные сборы, концертные программы, семинары и мастер-классы, экскурсии.

#### 4.2. Учебно-тематический план

##### 1 год обучения

№	Тема	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Определение танца.</b>		
1	Название танцев.	1	
2	Основные позиции в танцах.	1	
3	Упражнения на координацию.		1
4	Растяжка.		1
5	Музыка в танцах.	1	
6	Прыжки.		1
7	Движения (быстро, медленно).		1
8	Ориентировка в пространстве.	1	
9	Игровые танцы.		1
10	Игры на внимание.		1
11	Упражнения для рук.		1
12	Диско.		1
<b>2.</b>	<b>Советская программа</b>		
13	Диско.		1
14	Белорусская полька.	1	
15	Берлинская полька.	1	
16	Ола-ла.		1
17	Вару-вару.		1
18	Упражнения на координацию.	1	
19	Прыжки, подскоки, галоп, полупальцы.		1
20	Комбинации (Белорусская полька).		1
21	Комбинации (Берлинская полька).		1

22	Комбинация (Ола-ла).		1
23	Комбинация (Вару-вару).		1
24	Комбинация (Диско).		1
25	Комбинации (Белорусская полька).		1
26	Комбинации (Берлинская полька).		1
27	Комбинация (Ола-ла).		1
28	Комбинация (Вару-вару).		1
29	Комбинация (Диско).		1
30	Упражнения на координацию.		1
31	Прыжки, подскоки, галоп, полупальцы.		1
32	Комбинации в продвижении (Белорусская полька).		1
33	Комбинации в продвижении (Берлинская полька).		1
34	Комбинация быстро и медленно (Вару-вару).		1
35	Комбинация в паре (Ола-ла).		1
36	Комбинация быстро и медленно (Диско).		1
37	Вариация (Белорусская полька).		1
38	Вариация (Берлинская полька).		1
39	Вариация (Ола-ла).		1
40	Вариация (Вару-вару).		1
41	Вариация (Диско).		1
42	Упражнения на координацию.		1
43	Белорусская полька в паре.		1
44	Берлинская полька в паре.		1
45	Ола-ла в паре.		1
46	Вару-вару в паре.		1
47	Блюз спин основные движения.		1
48	Изменения темпа в танцах.	1	
49	Вариация (Белорусская полька).		1
50	Вариация (Берлинская полька).		1
51	Вариация (Ола-ла).		1
52	Вариация (Вару-вару).		1
53	Вариация (Диско).		1
54	Упражнения на координацию.		1
55	Белорусская полька в паре.		1
56	Берлинская полька в паре.		1
57	Ола-ла в паре.		1
58	Вару-вару в паре.		1
59	Вариация (Блюз спин).		1
60	Изменения темпа в танцах.	1	
<b>3.</b>	<b>Европейская программа</b>		

61	Позиция (Европейская программа).	1	
62	МВ переменные.	1	
63	Снижение.		1
64	Шаги в сторону, смыкание стоп.		1
65	Упражнения для рук.		1
66	Позиция (Латиноамериканская программа).	1	
67	Ча-ча-ча шассе.		1
68	Работа стопы.	1	
69	Работа колен.	1	
70	Тайм степ.		1
71	Шаги вперёд чек. Шаги назад.		1
72	Основной шаг.		1
73	МВ переменные вправо и влево.		1
74	Снижение.		1
75	Шаги в сторону, смыкание стоп.		1
76	Повороты.		1
77	Упражнения для рук.		1
78	Ча-ча-ча шассе.		1
79	Работа стоп.		1
80	Работа колен.		1
81	Пресс позиция.		1
82	Основной шаг, чек.		1
83	Повороты.		1
84	Учебная вариация.		1
<b>4.</b>	<b>Советская программа. Европейская программа. Латиноамериканская программа.</b>		
85	Полечка, Ола-ла, Вару-вару, Блюз спин.		1
86	МВ учебная вариация.	1	
87	Ча-ча-ча учебная вариация.		1
88	Снижение, продвижение.		1
89	Упражнения для рук.		1
90	Работа стоп.		1
91	Работа колен.		1
92	Давление.		1
93	Повороты.		1
94	МВ вариация.		1
95	Ча-ча-ча вариация.		1
96	Ориентировка в пространстве.	1	
97	Полечка, Ола-ла, Вару-вару, Блюз спин.		1
98	МВ учебная вариация.	1	
99	Ча-ча-ча учебная вариация.		1

100	Снижение, продвижение.		1
101	Упражнения для рук.		1
102	Работа стоп.		1
103	Работа колен.		1
104	Повороты.		1
105	Ориентировка в пространстве. Контрольный прогон.		1
106-156	Самоподготовка Спортивные сборы, концертные программы, семинары и мастер-классы, экскурсии.		51
	Итого: 156	17	139

## 2 год обучения

№	Тема	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Советская программа. Европейская программа. Латиноамериканская программа</b>		
1	Полечка, Ола-ла, Вару-вару, Блюз спин.		1
2	МВ учебная вариация.		1
3	Ча-ча-ча учебная вариация.		1
4	Снижение, продвижение.		1
5	Упражнения для рук.	1	
6	Работа стоп.	1	
7	Работа колен.	1	
8	Давление.	1	
9	Повороты.	1	
10	МВ вариация.		1
11	Ча-ча-ча вариация.		1
12	Ориентировка в пространстве.		1
13	Полечка, Ола-ла, Вару-вару, Блюз спин.		1
14	МВ учебная вариация.		1
15	Ча-ча-ча учебная вариация.		1
16	Снижение, продвижение.		1
17	Упражнения для рук.		1
18	Работа стоп.		1
19	Работа колен.		1
20	Давление.		1
21	Повороты.		1
22	МВ вариация.		1
23	Ча-ча-ча вариация.		1
24	Ориентировка в пространстве.		1

<b>2.</b>	<b>Европейская программа. Латиноамериканская программа</b>		
25	Комбинации (МВ).	1	
26	Комбинации (КС).	1	
27	Комбинация (Ча-ча-ча).	1	
28	Комбинация (Джайв).	1	
29	Техника исполнения (МВ).		1
30	Техника исполнения (КС).		1
31	Техника исполнения (Ча-ча-ча).		1
32	Техника исполнения (Джайв).		1
33	Техника исполнения (МВ, КС).		1
34	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв).		1
35	Быстро и медленно (МВ, КС, Ча-ча-ча, Джайв).		1
36	Комбинации Н класс (МВ).	1	
37	Комбинации Н класс (КС).	1	
38	Комбинация Н класс (Ча-ча-ча).	1	
39	Комбинация Н класс (Джайв).	1	
40	Техника исполнения (МВ).		1
41	Техника исполнения (КС).		1
42	Техника исполнения (Ча-ча-ча).		1
43	Техника исполнения (Джайв).		1
44	Техника исполнения (МВ, КС).		1
45	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв).		1
46	Быстро и медленно (МВ, КС, Ча-ча-ча, Джайв).		1
47	Комбинации особенности Н класс (МВ).	1	
48	Комбинации особенности Н класс (КС).	1	
49	Комбинация особенности Н класс (Ча-ча-ча).	1	
50	Комбинация особенности Н класс (Джайв).	1	
51	Техника исполнения (МВ).		1
52	Техника исполнения (КС).		1
53	Техника исполнения (Ча-ча-ча).		1
54	Техника исполнения (Джайв).		1
55	Техника исполнения (МВ, КС).		1
56	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв).		1
57	Быстро и медленно (МВ, КС, Ча-ча-ча, Джайв).		1
58	Комбинации Е класс (МВ).	1	

59	Комбинации Е класс (КС).	1	
60	Комбинация Е класс (Ча-ча-ча).	1	
61	Комбинация Е класс (Джайв).	1	
62	Техника исполнения (МВ).		1
63	Техника исполнения (КС).		1
64	Техника исполнения (Ча-ча-ча).		1
65	Техника исполнения (Джайв).		1
66	Техника исполнения (МВ, КС).		1
67	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв).		1
68	Быстро и медленно (МВ, КС, Ча-ча-ча, Джайв).		
69	Комбинации в паре Е класс (МВ).	1	
70	Комбинации в паре Е класс (КС).	1	
71	Комбинация в паре Е класс (Ча-ча-ча).	1	
72	Комбинация в паре Е класс (Джайв).	1	
73	Техника исполнения (МВ).		1
74	Техника исполнения (КС).		1
75	Техника исполнения (Ча-ча-ча).		1
76	Техника исполнения (Джайв).		1
77	Техника исполнения (МВ, КС).		1
78	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв).		1
79	Быстро и медленно (МВ, КС, Ча-ча-ча, Джайв).		1
80	Комбинации по кругу Е класс (МВ).	1	
81	Комбинации по кругу Е класс (КС).	1	
82	Комбинация Е класс (Ча-ча-ча).	1	
83	Комбинация Е класс (Джайв).	1	
84	Техника исполнения (МВ).		1
85	Техника исполнения (КС).		1
86	Техника исполнения (Ча-ча-ча).		1
87	Техника исполнения (Джайв).		1
88	Техника исполнения (МВ, КС).		1
89	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв).		1
90	Быстро и медленно (МВ, КС, Ча-ча-ча, Джайв).		1
91	Комбинации по кругу Е класс (МВ).	1	
92	Комбинации по кругу Е класс (КС).	1	
93	Комбинация Е класс (Ча-ча-ча).	1	
94	Комбинация Е класс (Джайв).	1	
95	Самба основа.		1
96	Венский вальс основа.		1

97	Техника исполнения (МВ, КС).		1
98	Техника исполнения (ВВ).		1
99	Техника исполнения (Самба).		1
100	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв).		1
101	Быстро и медленно (МВ, КС, ВВ, Ча-ча-ча, Джайв, Самба).		1
102	Техника исполнения (МВ).		1
103	Техника исполнения (КС).		1
104	Техника исполнения (Ча-ча-ча).		1
105	Техника исполнения (Джайв).		1
106-156	Самоподготовка Спортивные сборы, концертные программы, семинары и мастер-классы, экскурсии.		51
	Итого: 156	33	123

### 3 год обучения

№	Тема	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Европейская программа. МВ, Квик степ, Венский вальс, Танго. Основные движения, учебные вариации, вариации.</b>		
1	Комбинации по кругу Е класс (МВ).	1	
2	Комбинации по кругу Е класс (КС).	1	
3	Комбинация Е класс (Ча-ча-ча).	1	
4	Комбинация Е класс (Джайв).	1	
5	Самба основа.		1
6	Венский вальс основа.		1
7	Венский вальс основа.		1
8	Техника исполнения (МВ, КС).		1
9	Техника исполнения (ВВ).		1
10	10.Техника исполнения (Самба).		1
11	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв).		1
12	Быстро и медленно (МВ, КС, ВВ, Ча-ча-ча, Джайв, Самба).		1
13	МВ., Natural Turn, Reverse Turn.		1
14	КС., Quarter Turn to Right, Quarter Turn to Left (Heel Pivot)		1
15	ВВ., Natural Turn		1
16	Самба, Basic Movements – Natural – Reverse		1



	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Side</li> <li>– Progressive</li> <li>– Outside</li> </ul>		
17	<p>ЧА-ча-ча, Cha Cha Cha Chasses and Alternatives:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chasse to side – to Right and to Left</li> <li>– Compact Chasse</li> <li>– RF and LF Forward Lock</li> <li>– LF and RF Backward Lock</li> <li>– Ronde Chasse</li> <li>– Twist Chasse (Hip Twist Chasse)</li> </ul> <p>Slip Chasse (Slip-Close Chasse)</p>		1
18	Джайв, Basic in Place, Fallaway Rock (Basic in Fallaway)		1
19	Фигуры Е,Д класс (МВ).		1
20	Фигуры Е,Д класс (КС).		1
21	Фигуры Е,Д класс (Ча-ча-ча).		1
22	Фигуры Е,Д класс (Джайв).		1
23	Самба основа.		1
24	Венский вальс основа.		1
25	Венский вальс основа.		1
26	Техника исполнения (МВ, КС).		1
27	Техника исполнения (ВВ).		1
28	Техника исполнения (Самба).		1
29	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв).		1
30	Быстро и медленно (МВ, КС, ВВ, Ча-ча-ча, Джайв, Самба).		1
31	МВ., Natural Spin Turn, Whisk, Chasse from PP		1
32	КС., Natural Spin Turn, Forward Lock (Forward Lock Step), Back Lock (Backward Lock Step).		1
33	ВВ., Natural Turn.		1
34	Самба, Stationary Samba Walks, Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold (Simple Volta to Right or Left in Close Hold).		1
35	Ча-ча-ча, New York (Check from Open CPP and Open PP), Basic Movements (Closed, Open) (*)		1
36	Джайв, Link, Change of Places Right to Left, Change of Places Left to Right, Change of Hands Behind Back.		1
37	Фигуры Е,Д класс (МВ).		1

38	Фигуры Е,Д класс (КС).		1
39	Фигуры Е,Д класс (Ча-ча-ча).		1
40	Фигуры Е,Д класс (Джайв).		1
41	Самба основа.		1
42	Венский вальс основа.		1
43	Венский вальс основа.		1
44	Техника исполнения (МВ, КС).		1
45	Техника исполнения (ВВ).		1
46	Вариация (Самба).		1
47	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв).		1
48	Быстро и медленно (МВ, КС, ВВ, Ча-ча-ча, Джайв, Самба).		1
49	МВ., Progressive Chasse, Outside Change.		1
50	КС., Progressive Chasse to Right, Tipple Chasse to Right.		1
51	ВВ., Reverse Turn.		1
52	Самба, Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafogo), Criss Cross (Travelling Voltas to Right or Left), Solo Spot Volta, Reverse Turn.		1
53	Ча-ча-ча, Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right, Underarm Turn to Left or Right, Shoulder to Shoulder, Hand to Hand, Side Steps (To Left or Right)		1
54	Джайв, American Spin, Stop and Go, Toe Hill Swivels, Promenade Walks (Slow and Quick) Walks.		1
55	Фигуры Е,Д класс (МВ).		1
56	Фигуры Е,Д класс (КС).		1
57	Фигуры Е,Д класс (Ча-ча-ча).		1
58	Фигуры Е,Д класс (Джайв).		1
59	Румба основа.		1
60	Танго основа.		1
61	Танго основа.		1
62	Техника исполнения (МВ, КС).		1
63	Техника исполнения (Т).		1
64	Техника исполнения (Румба).		1
65	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв).		1
66	Быстро и медленно (МВ, КС, ВВ, Ча-ча-ча, Джайв, Самба).		1
67	МВ., Progressive Chasse, Outside Change.		1

68	КС., Progressive Chasse to Right, Tipple Chasse to Right.		1
69	ВВ., Reverse Turn.		1
70	Самба, Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafogo), Criss Cross (Travelling Voltas to Right or Left), Solo Spot Volta, Reverse Turn.		1
71	Ча-ча-ча, Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right, Underarm Turn to Left or Right, Shoulder to Shoulder, Hand to Hand, Side Steps (To Left or Right)		1
72	Джайв, American Spin, Stop and Go, Toe Hill Swivels, Promenade Walks (Slow and Quick) Walks.		1
<b>2.</b>	<b>Латино-американская программа Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба. Основные движения, учебные вариации, вариации.</b>		
73	Фигуры Е,Д класс (МВ).	1	
74	Фигуры Е,Д класс (КС).	1	
75	Фигуры Е,Д класс (Ча-ча-ча).	1	
76	Фигуры Е,Д класс (Джайв).	1	
77	Румба основа.		1
78	Танго основа.		1
79	Танго основа.		1
80	Техника исполнения (МВ, КС).		1
81	Техника исполнения (Т).		1
82	Техника исполнения (Румба).		1
83	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв).		1
84	Быстро и медленно (МВ, КС, ВВ, Ча-ча-ча, Джайв, Самба).		1
85	МВ., Progressive Chasse, Outside Change.		1
86	КС., Progressive Chasse to Right, Tipple Chasse to Right.		1
87	ВВ., Reverse Turn.		1
88	Самба, Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafogo), Criss Cross (Travelling Voltas to Right or Left), Solo Spot Volta, Reverse Turn.		1
89	Ча-ча-ча, Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right, Underarm Turn to Left or Right,		1

	Shoulder to Shoulder, Hand to Hand, Side Steps (To Left or Right)		
90	Джайв, American Spin, Stop and Go, Toe Hill Swivels, Promenade Walks (Slow and Quick) Walks.		1
91	Фигуры Е,Д класс (МВ).		1
92	Фигуры Е,Д класс (КС).		1
93	Фигуры Е,Д класс (Ча-ча-ча).		1
94	Фигуры Е,Д класс (Джайв).		1
95	Самба основа.		1
96	Венский вальс основа.		1
97	Венский вальс основа.		1
98	Техника исполнения (МВ, КС).		1
99	Техника исполнения (ВВ).		1
100	Техника исполнения (Самба).		1
101	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв).		1
102	Быстро и медленно (МВ, КС, ВВ, Ча-ча-ча, Джайв, Самба).		1
103	МВ., Progressive Chasse, Outside Change.		1
104	КС., Progressive Chasse to Right, Tipple Chasse to Right.		1
105	ВВ., Reverse Turn.		1
106	Самба, Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafogo), Criss Cross (Travelling Voltas to Right or Left), Solo Spot Volta, Reverse Turn.		1
107	Ча-ча-ча, Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right, Underarm Turn to Left or Right, Shoulder to Shoulder, Hand to Hand, Side Steps (To Left or Right)		1
108	Джайв, American Spin, Stop and Go, Toe Hill Swivels, Promenade Walks (Slow and Quick) Walks.		1
109-162	Самоподготовка Спортивные сборы, концертные программы, семинары и мастер-классы, экскурсии.		54
	Итого: 162	8	154

#### 4 год обучения

№	Тема	Теория	Практика
---	------	--------	----------

<b>1.</b>	<b>Европейская программа МВ, Квик степ, ВВ, Танго, фигуры Д, С класса. Изучение движений, учебные вариации, вариации.</b>		
1	Фигуры Е,Д класс (МВ).	1	
2	Фигуры Е,Д класс (КС).	1	
3	Фигуры Е,Д класс (Ча-ча-ча).	1	
4	Фигуры Е,Д класс (Джайв).	1	
5	Румба вариация.		1
6	Танго вариация.		1
7	Танго вариация.		1
8	Техника исполнения (МВ, КС,ВВ,Т).		1
9	Техника исполнения (Т).		1
10	Техника исполнения (Румба).		1
11	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1
12	Быстро и медленно (МВ, КС, ВВ, Т, Ча-ча- ча, Джайв, Самба, Румба).		1
13	МВ. Допустимые фигуры Д класса.		1
14	КС. Допустимые фигуры Д класса.		1
15	ВВ. Допустимые фигуры Д класса.		1
16	Т. Допустимые фигуры Д класса.		1
17	Самба. Допустимые фигуры Д класса.		1
18	Ча-ча-ча. Допустимые фигуры Д класса.		1
19	Джайв. Допустимые фигуры Д класса.		1
20	Румба. Допустимые фигуры Д класса.		1
21	Вариации (стандарт).		1
22	Вариации (латина).		1
23	Прогон.		1
24	Прогон.		1
25	Фигуры Е,Д класс (МВ).		1
26	Фигуры Е,Д класс (КС).		1
27	Фигуры Е,Д класс (Ча-ча-ча).		1
28	Фигуры Е,Д класс (Джайв).		1
29	Румба вариация.		1
30	Танго вариация.		1
31	Танго вариация.		1
32	Техника исполнения (МВ, КС,ВВ,Т).		1
33	Техника исполнения (Т).		1
34	Техника исполнения (Румба).		1
35	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1

36	Быстро и медленно (МВ, КС, ВВ, Т, Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1
37	МВ. Допустимые фигуры Д класса.		1
38	КС. Допустимые фигуры Д класса.		1
39	ВВ. Допустимые фигуры Д класса.		1
40	Т. Допустимые фигуры Д класса.		1
41	Самба. Допустимые фигуры Д класса.		1
42	Ча-ча-ча. Допустимые фигуры Д класса.		1
43	Джайв. Допустимые фигуры Д класса.		1
44	Румба. Допустимые фигуры Д класса.		1
45	Вариации (стандарт).		1
46	Вариации (латина).		1
47	Прогон.		1
48	Прогон.		1
49	Вариация Е,Д класс (МВ).		1
50	Вариация Е,Д класс (КС).		1
51	Вариация Е,Д класс (Ча-ча-ча).		1
52	Вариация Е,Д класс (Джайв).		1
53	Румба вариация.		1
54	Танго вариация.		1
55	Танго вариация.		1
56	Техника исполнения (МВ, КС, ВВ, Т).		1
57	Вариация (Самба).		1
58	Техника исполнения (Румба).		1
59	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1
60	Быстро и медленно (МВ, КС, ВВ, Т, Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1
61	МВ. Допустимые фигуры Д класса.		1
62	КС. Допустимые фигуры Д класса.		1
63	ВВ. Допустимые фигуры Д класса.		1
64	Т. Допустимые фигуры Д класса.		1
65	Самба. Допустимые фигуры Д класса.		1
66	Ча-ча-ча. Допустимые фигуры Д класса.		1
67	Джайв. Допустимые фигуры Д класса.		1
68	Румба. Допустимые фигуры Д класса.		1
69	Вариации (стандарт).		1
70	Вариации (латина).		1
71	Прогон.		1
72	Прогон.		1
73	Вариация Е,Д класс (МВ).		1
74	Вариация Е,Д класс (КС).		1
75	Вариация Е,Д класс (Ча-ча-ча).		1

76	Вариация Е,Д класс (Джайв).		1
77	Румба вариация.		1
78	Танго вариация.		1
79	Танго вариация.		1
80	Техника исполнения (МВ, КС,ВВ,Т).		1
81	Вариация (Самба).		1
82	Техника исполнения (Румба).		1
83	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1
84	Быстро и медленно (МВ, КС, ВВ, Т, Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1
85	МВ. Допустимые фигуры Д класса.		1
86	КС. Допустимые фигуры Д класса.		1
87	ВВ. Допустимые фигуры Д класса.		1
88	Т. Допустимые фигуры Д класса.		1
89	Самба. Допустимые фигуры Д класса.		1
90	Ча-ча-ча. Допустимые фигуры Д класса.		1
91	Джайв. Допустимые фигуры Д класса.		1
92	Румба. Допустимые фигуры Д класса.		1
93	Вариации (стандарт).		1
94	Вариации (латина).		1
95	Прогон.		1
96	Прогон.		1
<b>2.</b>	<b>Латиноамериканская программа Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба, фигуры Д, С класса. Изучение движений, учебные вариации, вариации.</b>		
97	Вариация Е,Д класс (МВ).	1	
98	Вариация Е,Д класс (КС).	1	
99	Вариация Е,Д класс (Ча-ча-ча).	1	
100	Вариация Е,Д класс (Джайв).	1	
101	Румба вариация.		1
102	Танго вариация.		1
103	Танго вариация.		1
104	Техника исполнения (МВ, КС,ВВ,Т).		1
105	Вариация (Самба).		1
106	Техника исполнения (Румба).		1
107	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1
108	Быстро и медленно (МВ, КС, ВВ, Т, Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1

109-216	Самоподготовка Спортивные сборы, концертные программы, семинары и мастер-классы, экскурсии.		108
	Итого: 216	8	208

**5 год обучения**

№	Тема	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Европейская программа МВ, Квик степ, ВВ, Танго, фигуры D, C класса. Изучение движений, учебные вариации, вариации.</b>		
1	Фигуры C класс (МВ).	1	
2	Фигуры C класс (КС).	1	
3	Фигуры C класс (Ча-ча-ча).	1	
4	Фигуры C класс (Джайв).	1	
5	Вариация C класс (Фокстрот)		1
6	Вариация C класс (Пасодобль)		1
7	Вариация C класс (Пасодобль)		1
8	Техника исполнения (МВ, КС, ВВ, Т).		1
9	Техника исполнения (МВ, КС, ВВ, Т).		1
10	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1
11	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1
12	Быстро и медленно (МВ, КС, ВВ, Т, Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1
13	МВ. Допустимые фигуры C класса.		1
14	КС. Допустимые фигуры C класса.		1
15	ВВ. Допустимые фигуры C класса.		1
16	Т. Допустимые фигуры C класса.		1
17	Самба. Допустимые фигуры C класса.		1
18	Ча-ча-ча. Допустимые фигуры C класса.		1
19	Джайв. Допустимые фигуры C класса.		1
20	Румба. Допустимые фигуры C класса.		1
21	Вариации (стандарт).		1
22	Вариации (латина).		1
23	Прогон.		1
24	Прогон.		1
25	Фигуры C класс (МВ).		1
26	Фигуры C класс (КС).		1
27	Фигуры C класс (Ча-ча-ча).		1
28	Фигуры C класс (Джайв).		1
29	Вариация C класс (Фокстрот)		1
30	Вариация C класс (Пасодобль)		1
31	Вариация C класс (Пасодобль)		1



32	Техника исполнения (МВ, КС, ВВ, Т).		1
33	Техника исполнения (МВ, КС, ВВ, Т).		1
34	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1
35	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1
36	Быстро и медленно (МВ, КС, ВВ, Т, Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1
37	МВ. Допустимые фигуры С класса.		1
38	КС. Допустимые фигуры С класса.		1
39	ВВ. Допустимые фигуры С класса.		1
40	Т. Допустимые фигуры С класса.		1
41	Самба. Допустимые фигуры С класса.		1
42	Ча-ча-ча. Допустимые фигуры С класса.		1
43	Джайв. Допустимые фигуры С класса.		1
44	Румба. Допустимые фигуры С класса.		1
45	Вариации (стандарт).		1
46	Вариации (латина).		1
47	Прогон.		1
48	Прогон.		1
49	Фигуры С класс (МВ).		1
50	Фигуры С класс (КС).		1
51	Фигуры С класс (Ча-ча-ча).		1
52	Фигуры С класс (Джайв).		1
53	Вариация С класс (Фокстрот)		1
54	Вариация С класс (Пасодобль)		1
55	Вариация С класс (Пасодобль)		1
56	Техника исполнения (МВ, КС, ВВ, Т).		1
57	Техника исполнения (МВ, КС, ВВ, Т).		1
58	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1
59	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1
60	Быстро и медленно (МВ, КС, ВВ, Т, Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1
61	МВ. Допустимые фигуры С класса.		1
62	КС. Допустимые фигуры С класса.		1
63	ВВ. Допустимые фигуры С класса.		1
64	Т. Допустимые фигуры С класса.		1
65	Самба. Допустимые фигуры С класса.		1
66	Ча-ча-ча. Допустимые фигуры С класса.		1
67	Джайв. Допустимые фигуры С класса.		1
68	Румба. Допустимые фигуры С класса.		1

69	Вариации (стандарт).		1
70	Вариации (латина).		1
71	Прогон.		1
72	Прогон.		1
73	Фигуры С класс (МВ, ВВ).		1
74	Фигуры С класс (КС, Т).		1
75	Фигуры С класс (Ча-ча-ча, Румба).		1
76	Фигуры С класс (Джайв, Самба).		1
77	Вариация С класс (Фокстрот)		1
78	Вариация С класс (Пасодобль)		1
79	Вариация С класс (Пасодобль)		1
80	Техника исполнения (МВ, КС, ВВ, Т).		1
81	Техника исполнения (МВ, КС, ВВ, Т).		1
82	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1
83	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1
84	Быстро и медленно (МВ, КС, ВВ, Т, Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1
85	МВ. Допустимые фигуры С класса.		1
86	КС. Допустимые фигуры С класса.		1
87	ВВ. Допустимые фигуры С класса.		1
88	Т. Допустимые фигуры С класса.		1
89	Самба. Допустимые фигуры С класса.		1
90	Ча-ча-ча. Допустимые фигуры С класса.		1
91	Джайв. Допустимые фигуры С класса.		1
92	Румба. Допустимые фигуры С класса.		1
93	Вариации (стандарт).		1
94	Вариации (латина).		1
95	Прогон.		1
96	Прогон.		1
<b>2.</b>	<b>Латино-американская программа Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба, Пасодобль. Изучение движений, учебные вариации, вариации.</b>		
97	Фигуры С класс (МВ, ВВ).	1	
98	Фигуры С класс (КС, Т).	1	
99	Фигуры С класс (Ча-ча-ча, Румба).	1	
100	Фигуры С класс (Джайв, Самба).	1	
101	Вариация С класс (Фокстрот)		1
102	Вариация С класс (Пасодобль)		1
103	Вариация С класс (Пасодобль)		1
104	Техника исполнения (МВ, КС, ВВ, Т).		1

105	Техника исполнения (МВ, КС, ВВ, Т).		1
106	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1
107	Техника исполнения (Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1
108	Быстро и медленно (МВ, КС, ВВ, Т, Ча-ча-ча, Джайв, Самба, Румба).		1
109-216	Самоподготовка Спортивные сборы, концертные программы, семинары и мастер-классы, экскурсии.		108
	Итого: 216	8	208

## 5. Оценочные материалы

1. Тесты.
2. Зачеты.
3. Смотры, конкурсы, концерты, соревнование.
4. Присвоение класса мастерства.

## 6. Методическое обеспечение

**При разучивании движений можно применять различные методы:**

*Целостный метод:* движения разучиваются целиком в замедленном темпе.

*Метод деления и суммирования:* понятие единичные действия.

*Метод временного упрощения:* заключается в том, что особенно сложные движения упрощаются до простых структур и постепенно усложняются.

*Метод повторения за учителем:* на языке хореографии «уметь читать» движение, т.е. повторять под музыку за учителем.

1. Учебное пособие W. Laird
2. Допустимые танцы E D C фигуры музыка. 2015 г. ФТСП.RU
3. Перечень латина. Изм. 2015 г. ФТСП.RU
4. Перечень стандарт. Изм. 2015 г. ФТСП.RU

## 7. Список литературы

1. Конституция РФ.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Г.Н. Базарова. Азбука классического танца – Москва, 1983.- 130 с.
7. А.В. Ваганова. Классический танец – Москва, 1972.-170 с.
8. О.И. Иванова. Ритмическая гимнастика – Москва,1989.-52с.
9. Э. Лэрд. Техника латиноамериканских танцев – Москва.2005.- 500с.
10. Э. Фотсвайн. Имперские вариации – Москва,1985.-450с.
11. Методический материал на DVD дисках.
12. Интернет. [www.ФТСП.ru](http://www.ФТСП.ru)