

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ г. ИРКУТСКА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №38**

Дополнительная общеразвивающая программа
БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ

Адресат программы:

дети от 10 до 17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Дембский Денис Иванович,

Педагог дополнительного образования

Иркутск, 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы.....	6
3. Планируемые результаты.....	7
4. Календарный учебный план.....	8
5. Учебный план.....	8
6. Оценочный материал.....	9
7. Методическое обеспечение	12
8. Условия реализации программы.....	14
9. Список литературы	15
Приложения	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная образовательная программа разработана в соответствии с нормативными документами: Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (далее Минобрнауки России) от 09.11.2018 года № 196 г. Москва» Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»»; Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 года №1726-р); Уставом МБУДО города Иркутска ДДТ №5, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре администрации г. Иркутска, от 17.06.2015г. Изменения к Уставу от 14.10.2016 г.

Направленность программы – художественная, по функциональному предназначению – досуговая, учебно-познавательная и общекультурная; по форме организации – групповая, кружковая, общедоступной.

Занятия танцам не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоническое пластическое развитие. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «Я».

Актуальность данной программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Спортивные бальные танцы – группа различных танцев, исполняемых в паре. Программа спортивного бального танца дополняет предметы общеобразовательного курса, такие как:

- музыка (развитие эмоциональной отзывчивости учащихся на музыку и их личностного отношения к танцу, обогащение музыкальной терминологии, получение опыта творческой деятельности, развитие умения музыкального самообразования (слушание и отбор музыкальных произведений в свободное от занятий время, посещение концертов, музыкальных спектаклей, просмотр танцевальных соревнований и др.);

- физическая культура (развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости, понятие о здоровом образе жизни, понятие эстетики тела, соблюдение режимов физической нагрузки, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в соревновательной деятельности).

Занятия танцевальным спортом на регулярной основе и с достаточными физическими нагрузками приравниваются спортивной медициной к общеукрепляющим занятиям по легкоатлетическим, гимнастическим и игровым видам спорта. Такие занятия способствуют укреплению физического и, что не менее важно, психического здоровья воспитанников, формируют у них стремление к здоровому образу жизни.

Основу данной программы составляет, с одной стороны, ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, а с другой - установка на развитие творческой индивидуальности воспитанника.

Адресат программы: дополнительная образовательная программа по бальным танцам предназначена для детей школьного возраста от 10 до 17 лет.

Срок освоения программы составляет 1 год (36 недель).

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 год обучения –164 часа; 1 раз в неделю по 2 учебных часа и 1 раз в неделю по 2,5 учебных часа; перерыв между занятиями 10 минут.

Цель: развитие творческих способностей обучающихся по средствам бальных танцев.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

Основные задачи программы:

1. Обучить:

- Обучить движению в ритме и темпе, заданном музыкой;
- Приобщить к миру танцев, познакомить с различными направлениями, историей и географией танцев, прослушать ритмичную танцевальную музыку, что развивает и внутренне обогащает, прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром;
- Сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями;

2. Развить:

- Развить музыкальный слух, чувство ритма, темпа;
- Развить навыки координации;
- Развить у обучающихся воображения, артистизма с помощью совершенствования навыков импровизации под музыку, самостоятельное составление вариаций танцевальных фигур по танцам;
- Развить профессиональную, зрительную и музыкальную память.

3. Сформировать эстетичность:

- Сформировать эстетический вкус;

- Сформировать критичность и самокритичность, умения оценивать и анализировать увиденное и услышанное;
 - Умение вести себя в обществе и на танцевальной площадке, основы танцевального этикета. Задача привития культуры общения между собой, в паре, в танце, с окружающим миром решается путем организации различных праздников, конкурсов, баллов, шоу-представлений.
4. Воспитать:
- Воспитать чувства коллективизма и взаимопомощи;
 - Воспитать и пробудить в каждом учащемся самостоятельную, творчески мыслящую личность, самоуважения и уверенности в себе;
 - Приучение к преодолению трудностей, ответственности, воспитание силы воли;
 - Воспитать собранность и дисциплину, привить трудолюбие.
5. Оздоровить:
- Исправление недостатков осанки, строения тела;
 - Воспитание физических качеств спортсменов (гибкость, ловкость, координационные возможности, скоростные способности);
 - Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма на фоне общефизической подготовки;
 - Тренировка вестибулярного аппарата.

Механизм оценки результатов

Вводный контроль: перед началом обучения проводится индивидуальная диагностика, позволяющая определить уровень развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности, определить наличие музыкального слуха (степень нарушения слуха). Каждый следующий учебный год также начинается с вводной диагностики по материалам итогового контроля предыдущего года обучения (уровень остаточных знаний и умений).

Текущая аттестация проводится 4 раза в год: в октябре, декабре, феврале и мае. По результатам текущей аттестации обучающийся получает справку об уровне сформированности планируемых результатов по дополнительной общеразвивающей программе. Учащиеся выполняют различные творческие задания.

Итоговый контроль проводится по окончании каждого учебного года и этапа. Уровни обученности определяются исходя из результатов выполнения заданий контрольно-измерительных материалов, разработанных педагогом с учетом содержания учебной программы, возрастных и психологических особенностей группы. Хорошей проверкой результативности обучения является самостоятельное исполнение учащимися танцевальных номеров без помощи педагога на итоговом занятии, которое может быть проведено в форме конкурса-фестиваля.

Кроме того, результатом деятельности педагога по бальным танцам является опыт успешного участия детей в различных праздниках, соревнованиях, которые в дальнейшем помогают им в самореализации и адаптации в обществе.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Общие теоретические понятия

Объем программы - общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы всего 162 часа.

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиция рук;
- позиции в паре;
- позиции в европейских танцах;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

Изучаемые танцы

В течение всего курса учащиеся осваивают следующие танцы: игротанцы, европейские танцы, латиноамериканские танцы.

Европейские танцы:

- Медленный вальс
- Танго
- Венский вальс
- Медленный фокстрот
- Квикстеп

Латиноамериканские танцы:

- Самба
- Ча-ча-ча
- Румба
- Пасодобль
- Джайв

Изучение любого танца имеет как теоретический блок (знакомство с музыкой, историей танца, местом его происхождения и т.д.) и практический блок (педагогический показ движений, различные упражнения, тренинги по выполнению движений танца просмотр видео- и фотоматериалов, и др., участие в мастер-классах).

Кроме освоения танцев учащихся знакомят с правилами поведения в коллективе, взаимоотношениях танцоров в паре и между соперниками и многое другое.

Освоение танцев идет по пути параллельного освоения фигур. Также используется музыкальный ритм, т.е. счет. Каждый танец имеет свой счет.

Построение уроков

В зависимости от педагогических задач уроки можно классифицировать:

- Обучающий
- Тренировочный
- Контрольный
- Разминочный
- Показательный

Структура урока является классической: подготовительная, основная, заключительная части.

Организация учебного процесса.

Организация учебного процесса строится следующим образом:

1. Вводная часть занятия:

- объявляется тема, цель и задачи занятия;
- подготовка мышц тела для дальнейшей нагрузки (разминка). По продолжительности занимает 10-20% от времени занятия и включает в себя комплекс общефизических и специальных упражнений направленных на подготовку разных групп мышц к основной части занятия.

2. Основная часть занятия может включать в себя:

- объяснение нового материала;
- постановка танцевальных номеров для концертной программы
- повторение пройденного материала;

(по усмотрению педагога можно строить комплексные занятия, объяснение нового материала и постановка танцевальных номеров для концертной программы и т.д.)

3. Заключительная часть занятия:

- восстановление дыхания;
- подведение итогов занятия.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате реализации программы учащиеся должны:

1. знать разнообразие стилей и направлений латиноамериканской и европейской программы танцев, свободно их различать и владеть ими;
2. обладать чувством ритма, музыкальностью, необходимыми для танцора физическими качествами;
3. овладеть основами актёрского мастерства;
4. обладать высоким художественным, эстетическим вкусом и творческим воображением;
5. приобрести профессиональные качества, знания, умения и навыки,

- необходимые в бальных танцах;
6. участвовать в концертах, соревнованиях;
 7. выполнять простейшие и основные фигуры европейских и латиноамериканских танцев;
 8. выполнять танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений учащихся;
 9. исполнять танцевальные композиции в парах и solo;
 10. выполнять общую физическую подготовку;
 11. выполнять комплекс эмоциональных упражнений (с помощью мимики и жестов передавать образы в танце);
 12. изолировать и координировать движения;
 13. контролировать подтянутый корпус, соблюдать правильное положение рук в позициях;
 14. свободно двигаться под музыку, быть всесторонне физически подготовленными.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебные занятия по дополнительной общеразвивающей программе по бальным танцам начинается со 2 сентября и заканчивается 31 мая.

Год обучения	Количество часов по месяцам									Всего за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1 год	20,5	18	20	18	13,5	18	20,5	18	17,5	164

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план составлен в соответствии с запросом учащихся и их индивидуальных интересов и возможностей. Учебный план открыт для учащихся и родителей. Они могут ознакомиться с предлагаемым спектром знаний, формой работы и ее интенсивностью.

Учебный план определяет содержание образования, количеством часов на освоение программы.

Уроки проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа и 1 раз по 2,5 учебных часа.

Раздел, тема	Количество часов			Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2,5	2,5	-	-

2. Основы музыкальных ритмов	4,5	2	2,5	-
3. Общая и спортивная этика	4,5	2	2,5	-
4. Общеразвивающая физическая подготовка	18	2	16	Контрольное занятие
1. Спортивные танцы <ul style="list-style-type: none"> • Европейские (Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот, Квикстеп) • Латиноамериканские (Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль, Джайв) 	126	6	120	-
5. Концертная деятельность внутри школы	4,5	-	4,5	-
6. Итоговое занятие	2	-	2	Контрольное занятие
ИТОГО ЧАСОВ	162	14,5	147,5	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В основе текущего и промежуточного контроля лежит десяти балльная система оценки. Баллы текущего контроля и промежуточной аттестации вносятся в протокол.

Баллы выставляются по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости учащегося (среднеарифметический балл), если учащийся посетил не менее 50% учебных занятий.

Таблица перевода баллов

Баллы	Оценки
10	5
9	5-
8	4+
7	4
6	4-
5	3+
4	3
3	3-
2	2+
1	2

Баллы	Уровни владения навыками
10	высокий
9	
8	средний
7	
6	
5	

4	низкий
3	
2	
1	

Результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе результатов итоговой аттестации учащихся», который является одним из отчётных документов и хранится у администрации МБОУ г. Иркутск СОШ №38.

Протокол результатов итоговой аттестации учащихся _____ учебного года

Наименование _____

Фамилия, Имя, Отчество _____

№ группы / год обучения _____

Дата проведения _____

Форма проведения _____

Члены аттестационной комиссии _____

Критерии оценки промежуточной аттестации в форме контрольного занятия

Оценка «5»: - методически верное исполнение; - знание танцевальных комбинаций, выразительность исполнения, артистичность; - трудолюбие; - взаимопонимание ученика и преподавателя.

Оценка «4»: - не совсем точное исполнение; - менее яркое исполнение.

Оценка «3»: - незнание танцевальных элементов, этюдов; - ошибки, недоработки, невыразительное выступление; - есть расхождение в темпах; - неумение использовать свои физические данные. В оценке часто использую плюсы и минусы, отражающие тенденцию к улучшению или ухудшению уровня исполнения.

Критерии оценки

Критерии оценки дисциплин европейская и латиноамериканская программы состоят из четырех компонентов каждая:

- техника исполнения,
- музыкальность движения,
- партнерство,
- хореография и презентация.

ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА

- Техника исполнения: осанка, соединение в паре, центр – контакт в статике и динамике, баланс – равновесие двух танцоров в статике и динамике, работа ступней и позиции стоп, работа корпуса, подготовка к движению, подъемы и снижения, свинг, пивот, пивотирующие действия, сложные

фигуры – экстремальные комплексные линии, прыжки, батманы, направленные вращения и т.п.

- Музыкальность движения: счет и интерпретация его длительности, ритм – соответствие ритмическим акцентам музыки, музыкальная структура – фраза, мелодия, тема, припев, пауза, интенсивность и т.п.
- Партнерство: физические средства обмена информацией, выведение из баланса, контрбаланс, поддержки, броски, время и пространство, согласованность действий, постоянство, состояние.
- Хореография и презентация: структуры и композиции, невербальный обмен информацией, позиционирование, владение паркетом, характер танца, приложение энергии.

ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА

- Техника исполнения: осанка, позиция двух танцоров в статике и динамике, точки контакта пары, соединения рук и траектории их движения относительно пары, баланс – равновесие, стабильность пары в статике и динамике, работа ног, траектории движения и работы стоп, включая построение и форму стоп и лодыжек; латинские действия - правильное исполнение специфических латинских действий, описанных в технике каждого танца, основные танцевальные действия растяжение, наклоны, вращения, прыжки, жесты, переносы веса, балансирование; спины и повороты; изоляция и координация, использование различных частей тела при исполнении танца, не искажая действий в других частях; динамика, использование веса, времени, направления и энергетике, динамические качества (удар, давление, планирование, прикасание, щелчок и т.п.), линии.
- Музыкальность движения: тайминг, ритм, музыкальная структура.
- Партнерство: физическое взаимодействие, баланс-контрбаланс, использование пространства, синхронность, согласованность.
- Хореография и презентация: структура и композиция, невербальная связь, положение на паркете, характер, Атмосфера.

Оценка музыкальности основывается на соответствии основному ритму музыкального сопровождения; соответствии динамики исполнения танцевальных движений темпу и характеру музыкального сопровождения; соответствии исполнения танцевальной пары фразеологической концепции музыкального сопровождения; гармоничном соответствии типичных ритмов, заданных хореографией, тексту музыкального сопровождения. Уровень сложности по данной характеристике определяется темпом музыкального сопровождения, количеством и разнообразием исполняемых ритмов.

Оценка технического мастерства спортсменов основывается на качественном исполнении парой танцевальных движений, определенных музыкальным текстом и хореографией; синхронности исполнения, обусловленной

характерными особенностями ведения; станцованности пары, под которой понимается умение на протяжении всей композиции выглядеть единым объемным целостным организмом; построении всех корпусных линий, включая линии головы, плеч, рук, локтей, бедер; точности исполнения парой/исполнителем линий и позиций в характерных фигурах (в статике) и в процессе их создания в ходе перестроений (в динамике); статическом балансе пары/исполнителя; динамическом балансе пары/исполнителя.

Оценка использования пространства площадки основывается на принципе использования всего пространства площадки с применением фигур, основанных на перемещении.

Оценка исполнения перестроений основывается на уровне сложности: разворота/изменения направления движения при исполнении фигур; прогрессивных фигур с изменяющимся направлением перестроений; фигур с изменением направления вращательных движений; перестроений между фигурами с использованием меняющегося ритма.

Характеристика оценочного критерия «Артистизм»: под артистизмом понимается художественное образное воплощение парой характерных особенностей музыкального текста и хореографической партитуры. Оценка артистизма базируется на синхронности, равномерности, непрерывности всех движений; образном художественном воплощении уникальных для исполняемой композиции пространственных решений согласно музыкальному тексту и хореографической партитуре; качестве передачи и воплощения музыкальных и хореографических образов посредством процесса движения; степени технической совершенности, требуемой органичной целостности пары при каждой смене характера музыки, хореографического рисунка и темпа исполнения; степени передачи парой характера каждого из танцев, обусловленного разницей в музыке и ритме, фигурах и шагах на протяжении исполнения всей композиции; драматургическом, режиссерском содержании хореографии.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы

Организация процесса образования строится с использованием технологий группового, индивидуального обучения и здоровьесберегающей технологии. Так же на всем протяжении обучения используется технология личностно-ориентированного обучения. На занятиях проявляется через отказ от фронтальной работы как основной формы проведения занятия и широкое использование различных вариантов индивидуальной, парной или групповой работы, применение на занятиях самооценки и взаимооценки, обязательное проведение рефлексии занятия, создание условий для создания ситуации успеха для каждого учащегося.

Программа опирается на следующие педагогические принципы: доступность, последовательность и систематичность, наглядность и личностно-ориентированный подход к обучению.

Структура практической части каждого учебного занятия содержит следующие виды деятельности:

- партер;
- упражнения по линии танца (круг, диагональ, колонна);
- исполнение сольных вариаций (танцевальных схем);
- исполнение парных вариаций (танцевальных схем);
- постановка концертных номеров.

Все перечисленные виды деятельности (кроме постановки концертных номеров) могут быть организованы как под руководством педагога, так и как самостоятельная деятельность учащихся.

Формы проведения занятий

Учебные занятия проводятся как в традиционной форме, так и в нетрадиционной:

Типология традиционных учебных занятий	Типология нетрадиционных учебных занятий
<p>1. по дидактической цели:</p> <ul style="list-style-type: none">- ознакомление с новым материалом;- закрепление изученного;- обобщения и систематизации; <p>2. по основному способу проведения:</p> <ul style="list-style-type: none">- беседа;- самостоятельная работа учащихся; <p>3. в основе – основные этапы учебного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none">- вводное;- первичного ознакомления;- применение полученных знаний на практике;- повторения и обобщения;- контрольное;- комбинированное занятие.	<p>1. Занятие – конкурс;</p> <p>2. Занятие – концертное выступление;</p> <p>3. Занятие – взаимообучение;</p> <p>4. Творческий отчет;</p> <p>5. Занятие - зачет</p>

В процессе групповых практических занятий педагог использует такие методические приемы, как воспроизведение движений по образцу, их разучивание, закрепление и повторение двигательных навыков.

Важное место в методике обучения спортивно-бальному танцу занимает экспрессивная демонстрация преподавателем танцевальных движений. Ведь от того, насколько эмоционален сам преподаватель, напрямую зависит степень

выразительности и экспрессивности танца его учащихся. Личный пример взрослого остается одним из сильнейших способов воздействия на детей, побуждая их не только к старательному повторению, но и к творчеству, к самосовершенствованию.

Работа над образом включает в себя элементы актерского мастерства. На занятиях учащиеся получают от педагога задание: выразить ту или иную эмоцию, изобразить какое-либо действие (обида, негодование, разочарование, радость; болеем за спортивную команду, забиваем гол, мы услышали пение птиц и т.д.). Каждое такое выступление оценивается, вносятся поправки. При необходимости преподаватель лично демонстрирует ребятам то, что хотел бы увидеть, побуждая учащихся к творчеству.

Для того чтобы достичь синхронности движений, необходимой для сценического выступления, педагог обучает учащихся навыку владения ритмическим рисунком танца.

Совмещение музыкального счета с танцевальными движениями происходит без музыкального сопровождения и делится на два этапа. Первоначально преподаватель медленно исполняет танец вместе с ребятами. Затем темп постепенно возрастает до необходимого. Педагог дает детям возможность привыкнуть к последовательности движений и совмещенному с ними счету, после чего учащиеся начинают самостоятельно исполнять танец под фонограмму уже без помощи взрослого.

В процессе обучения педагогом используются словесные методы воспитательной работы, как беседа, причем более предпочтительной является индивидуальная ее форма.

Материально – технические средства обеспечения программы.

Помещение для занятий должно отвечать санитарно - техническим требованиям, обеспечиваться теплом и электроснабжением в пределах общего режима здания, иметь паркетный пол, хорошо проветриваться, отвечать акустическим требованиям для работы с радиоаппаратурой, а также для нормального функционирования коллектива необходимы помещения для раздевалок и комната для отдыха педагога с местом для хранения радиоаппаратуры, музыкальных фонограмм, документации и других предметов и средств обучения необходимых в работе.

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для проведения занятий необходимы:

- музыкальное сопровождение (магнитофон)
- гимнастический резиновый жгут
- гимнастическая палка
- гимнастические коврики
- зеркала

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боттомер П. Уроки танца / П. Боттомер. – М.: ЭКСМО, 2003.
2. Бурмистрова И. Школа танца для юных / И. Бурмистрова, К. Силаева. - С-Пб.: Терция, 2003.
3. Гринберг Е. Я. Растем красивыми / Е. Я. Гринберг. – Новосибирск, 1992.
4. Елисеева Е. Г. Спортивно эстрадный танец: сборник педагогических программ / Е. Г. Елисеева. - М., 2006.
5. Елкин Е.А. «Некоторые аспекты правил судейства». Спортивные танцы. Бюллетень 1(29) 2003г.
6. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки / Е. И. Зуев. – М., 1990.
7. Кондратенков В.А. «Турнир по бальным танцам, это конкурс или соревнование?» Материалы 11 конференции по актуальным вопросам спортивных танцев. РГУФК 2007.
8. Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М., 2000.
9. Стуколкин Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев. СПб, издательство «Планета музыки», 2010
10. Шульгина А. Бальные танцы с конца XIX века до наших дней / А. Шульгина. – ГИТИС, 2012
11. Общероссийская спортивная федерация «Правила вида спорта «Танцевальный спорт», 2018г.
12. Сайт Федерация танцевального спорта Иркутской области <https://ftsio.ru/>
13. Сайт Танцевальный спорт России <https://rdsu.info/>

ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

1 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ:

1. Закрытая переменны с ПН (из правого поворота в левый)
2. Закрытая переменна с ЛН (из левого поворота в правый)
3. Правый поворот
4. Левый поворот
5. Виск
6. Шассе из ПП
7. Правый спин поворот
8. Правый поворот с хезитейшн (Перемена хезитейшн)
9. Левое кортэ
10. Виск назад
11. Наружная переменна
12. Поступательное шассе вправо
13. Плетение в ритме вальса (Основное плетение)
14. Плетение из ПП (променандная позиция)
15. Лок стэп назад (Лок назад)
16. Лок стэп вперед (Лок вперед)

2 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ

17. Закрытый телемарк (Телемарк)
18. Открытый телемарк (Телемарк в ПП)
19. Закрытый импетус поворот (Импетус)
20. Открытый импетус поворот (Импетус в ПП)
21. Кросс хезитейшн (Кросс хезитейшн из ПП)
22. Крыло (Крыло из ПП)
23. Закрытое крыло (Крыло)
24. Двойной левый спин
25. Наружный спин
26. Поворотный лок влево (Поворотный лок)
27. Поворотный лок вправо
28. Левый пивот
29. Дрэг хезитейшн

3 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ

30. Левый фоллэвэй и слип пивот
31. Ховер кортэ
32. Фоллевэй виск
33. Фоллевэй правый поворот

34. Бегущий спин поворот
35. Быстрый правый спин поворот
36. Проходящий правый поворот из ПП
37. Открытый правый поворот
38. Бегущее окончание
39. Бегущее кросс шассе
40. Изогнутое перо
41. Изогнутое перо из ПП
42. Изогнутое перо в Перо назад
43. Изогнутый тройной шаг
44. Бегущее плетение из ПП
45. Бегущий спин поворот с большой степенью поворота
46. Наружный свивл
47. Поступательное шассе ВЛ
48. Баунс фоллевай с плетение-окончанием
49. Быстрый открытый левый

ТАНГО

2 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ

1. Ход танго
2. Поступательный боковой шаг
3. Поступательное звено
4. Альтернативные методы выхода в ПП
5. Закрытый поменад
6. Открытое окончание
7. Открытый променад
8. Открытый левый поворот, дама – сбоку (с закрытым или с открытым окончанием)
9. Открытый левый поворот, дама – в линию (с закрытым или с открытым окончанием)
10. Основной левый поворот
11. Быстрый левый поворот
12. Левый поворот на поступательном боковом шаге
13. Правый рок-поворот
14. Кортэ назад
15. Рок на ПН (рок назад на ПН)
16. Рок на ЛН (рок назад на ЛН)
17. Правый твист-поворот из ПП
18. Правый твист-поворот из закрытой позиции
19. Правый променадный поворот из ПП
20. Променадное звено, включая вариант Променадное звено с поворотом ВП и ВЛ

21. Фо-степ
22. Браш-тэп
23. Наружный свивл вправо, влево.
24. Наружный свивл в повороте влево.
25. Фоллевэй променад
26. Фо-степ перемена
27. Открытый променад назад
28. Файв-степ
29. Файв-степ в повороте влево
30. Виск
31. Виск назад
32. Фоллевэй фо степ

3 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ

33. Чейс
34. Левый фоллевэй и слип пивот
35. Закрытый телемарк
36. Открытый телемарк
37. Наружный спин
38. Проходящий правый поворот
39. Левый пивот
40. Ин-аут

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС

1 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ

1. Правый поворот

2 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ

2. Левый поворот
3. Перемена вперед с ПН – из правого поворота в левый
4. Перемена вперед с ЛН – из левого поворота в правый
5. Перемена назад с ЛН – из правого поворота в левый
6. Перемена назад с ПН – из левого поворота в правый

МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ

3 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ

1. Перо шаг
2. Левый поворот
3. Тройной шаг
4. Правый поворот
5. Окончание каблучный пулл
6. Закрытый импетус поворот
7. Перо-окончание

8. Перо из ПП
9. Левая волна
10. Плетение (основное плетение)
11. Продолженное основное плетение
12. Смена направлений
13. Правое плетение
14. Продолженное правое плетение
15. Закрытый телемарк
16. Открытый телемарк
17. Проходящий правый поворот из ПП
18. Открытый правый поворот
19. Наружный свивл
20. Открытый импетус поворот
21. Плетение из ПП
22. Продолженное плетение из ПП
23. Топ спин
24. Правый телемарк
25. Ховер перо
26. Ховер телемарк
27. Быстрое правое плетение из ПП (бегущее плетение из ПП)
28. Правый твист поворот
29. Быстрый открытый левый поворот
30. Левый пивот
31. Ховер кросс
32. Изогнуток перо
33. Перо назад
34. Изогнутое перо из ПП
35. Левый фоллевэй и слип пивот
36. Баунс фоллевэй с плетение-окончанием
37. Правый зигзаг из ПП
38. Продолженная левая волна
39. Изогнутый тройной шаг
40. Двойной левый спин
41. Правый ховер телемарк
42. Наружный спин
43. Наружная перемена
44. Поступательное шассе вправо
45. Бегущее окончание
46. Ховер кортэ
47. Виск
48. Виск назад

КВИКСТЕП

1 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ

1. Четвертной поворот вправо
2. Четвертной поворот влево
3. Правый поворот на углу зала
4. Правый пивот поворот
5. Правый спин поворот
6. Правый поворот с хезитейшн
7. Перемена хезитейшн
8. Поступательное шассе
9. Лок-степ вперед
10. Лок-степ назад
11. Поступательное шассе вправо
12. Левый поворот (левый шассе поворот)
13. Типпл шассе вправо
14. Бегущее окончание
15. Правый поворот, лок-степ назад, бегущее окончание
16. Кросс шассе
17. Типпл шассе влево
18. Наружняя перемена
19. Ви 6

2 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ

20. Закрытый импетус поворот
21. Левый пивот
22. Двойной левый спин
23. Быстрый открытый левый поворот
24. Бегущий правый поворот
25. Четыре быстрых бегущих
26. Закрытый телемарк
27. Зигзаг, лок-степ назад, бегущее окончание
28. Зигзаг
29. Виск
30. Виск назад
31. Плетение из ПП
32. Крыло
33. Крыло из ПП

3 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ

34. Смена направлений
35. Дрэг хезитейшн
36. Кросс свивл
37. Фиштейн
38. Шесть быстрых бегущих

39. Ховер кортэ
40. Типси вправо
41. Типси влево
42. Румба кросс
43. Бегущее кросс шассе
44. Открытый импетус поворот
45. Открытый телемарк
46. Наружный спин
47. Проходящий правый поворот из ПП
48. Открытый правый поворот
49. Левый фоллевэй и слип пивот
50. Поворотный лок вправо
51. Изогнутое перо
52. Изогнутое перо из ПП
53. Правый фоллевэй поворот
54. Бегущий спин поворот

ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА

САМБА

1 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ:

1. Основные движения: с ПН, с ЛН, поступательное, в сторону, наружное
2. Ритм баунс
3. Самба виски влево или вправо
4. Вольта поворот дамы на месте вправо или влево (виски с поворотом дамы под рукой)
5. Променадный самба ход
6. Самба ход в сторону
7. Самба ход на месте
8. Бота фого в продвижении вперед
9. Бота фого в продвижении назад (бота фого в продвижении назад, заканчивая в ПП)
10. Теневые бота фого (крисс кросс бота фого)
11. Променадная бота фого (бота фого в променад и конр променад)
12. Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции (Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции)
13. Вольта в продвижении вправо и влево (крисс кросс вольта)
14. Сольный вольта поворот на месте
15. Непрерывный сольный вольта поворот на месте ВЛ или ВП
16. Непрерывный вольта поворот на месте вправо или влево
17. Левый поворот

2 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ

18. Корта джака

19. Закрытые роки на ПН и ЛН
 20. Открытые роки вправо и влево
 21. Роки назад на ПН и ЛН
 22. Коса
 23. Раскручивание
 24. Аргентинские кроссы
 25. Спиральный поворот дамы на трех шагах (двойной спиральный поворот)
 26. Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП (самба локи, дама с левой стороны или с правой стороны)
 27. Самба шассе в сторону
 28. Дропст вольта
- 3 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ**
29. Методы смены ног
 30. Бота фого в теневой позиции
 31. Вольта в продвижении в теневой позиции
 32. Дропст вольта в теневой позиции
 33. Вольта по кругу в теневой позиции
 34. Корта джака в теневой позиции
 35. Корта джака с одноименных ног
 36. Дополнительные фигуры и движения, которые могут быть исполнены в правой теневой позиции: самба ход на месте, променадный самба ход, кариока ранс, самба шассе в сторону, самба виск ВП и ВЛ, ритм баунс
 37. Контра бота фого (бота фого с одноименных ног)
 38. Вольта по кругу вправо или влево (карусель)
 39. Сольная вольта по кругу в повороте ВП или ВЛ
 40. Правый ролл
 41. Левый ролл
 42. Бег в променад и контрпроменад
 43. Дрэг
 44. Крузадо шаги в теневой позиции
 45. Крузадо локи в теневой позиции
 46. Непрерывные крузадо локи
 47. Кариока ранс

ЧА-ЧА-ЧА

1 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ:

1. Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: шассе вправо и влево, компактное шассе, лок вперед и назад, ронд шассе, хип твист шассе, слип клоус шассе, сплит кьюбен брейк шассе, бегущие шаги вперед и назад, бегущее шассе
2. Тайс степ
3. Основное движение в закрытой позиции

4. Основное движение в открытой позиции
5. Веер
6. Хоккейная клюшка
7. Поворот на месте влево или вправо
8. Поворот-переключатель влево или вправо
9. Поворот под рукой влево или вправо
10. Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)
11. Плечо к плечу
12. Рука в руке
13. Три ча-ча-ча
14. Шаги в сторону (влево или вправо)
15. Туда и обратно
16. Правый волчок
17. Раскрытие вправо
18. Закрытый хип твист
19. Алемана
20. Открытый хип твист

2 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ

21. Кросс бэйсик
22. Левый волчок
23. Раскрытие из левого волчка
24. Локон
25. Спираль
26. Роуп спиннинг
27. Аида
28. Кубинский брейн в открытой позиции, в открытой контр ПП
29. Дробный кубинский брейн в открытой контр ПП, из открытой контр ПП и открытой ПП
30. Чейс
31. Усложненное раскрытие вправо
32. Усложненный хип твист
33. Турецкое полотенце

3 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ

34. Ритм «гуапача»
35. Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: ранавей шассе (бегущее шассе), тайм степ шассе, виск шассе
36. Закрытый тип твист со спиральным окончанием
37. Открытый хип твист со спиральным окончанием
38. Возлюбленная
39. Следуй за мной
40. Синкопированный открытый хип твист
41. Непрерывный хип твист по кругу

42. Окончание – лок с большой степенью поворота
43. Непрерывный лок с большей степенью поворота
44. Свивл из лока с большей степенью
45. Свивл хип твист
46. Свивлы
47. Шаги и виски
48. Методы смены ног: простая смена ног, шассе в П боковую позицию, лок в П боковую позицию, звено в лицевую позицию, звено в веерную позицию, синкопированное звено в П боковую позицию

РУМБА

2 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ:

1. Основное движение в закрытой позиции
2. Основное движение в открытой позиции
3. Альтернативные основные движения
4. Поступательные шаги вперед или назад
5. Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции или в левой боковой позиции
6. Шаги в сторону влево и вправо
7. Кукарача
8. Шаги в сторону и кукарача
9. Веер
10. Хоккейная клюшка
11. Поворот на месте влево или вправо
12. Поворот-переключатель влево или вправо
13. Поворот под рукой вправо или влево
14. Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)
15. Плечо к плечу
16. Рука к руке
17. Правый волчок
18. Раскрытие вправо
19. Раскрытие влево
20. Раскрытие вправо и влево
21. Закрытый хип твист
22. Алемана
23. Открытый хип твист
24. Усложненное раскрытие
25. Усложненный хип твист
26. Левый волчок
27. Раскрытие из левого волчка
28. Фоллэвэй (Аида)
29. Кубинские роки

30. Спираль
 31. Локон
 32. Роуп спин
 33. Фенсинг со спин-окончанием
 34. Скользящие дверцы
 35. Усложненные скользящие дверцы
- 3 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ
36. Хабанера-ритм
 37. Поступательные шаги вперед в теневой позиции (кики вокс)
 38. Синкопированные кубинские роки
 39. Три тройки
 40. Три алеманы
 41. Непрерывный хип твист
 42. Непрерывный хип твист по кругу
 43. Ранавей алемана (бегущая алемана)
 44. Синкопированный открытый хип твист
 45. Свивлы
 46. Основное движение с большей степенью поворота

ПАСОДОБЛЬ

3 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ:

1. Аппель
2. Синкопированный аппель
3. На месте
4. Основное движение
5. Марш
6. Шассе вправо
7. Шассе влево
8. Шассе влево, законченное в ПП
9. Шассе вправо и влево с подъемом и без подъема
10. Атака
11. Перемещение (включая Атаку и Слип атаку)
12. Дрэг
13. Променадная приставка (закрытый променад)
14. Променадное звено
15. Променад
16. Фолловэй виск (экар)
17. Восемь
18. Разъединение
19. Разъединение в фоллевэй виск
20. Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»)
21. Фолловэй-окончание к разъединению

22. Шестнадцать
23. Твист поворот (правый твист поворот)
24. Променад в контр променад
25. Большой круг
26. Открытый телемарк
27. Ла пасс
28. Бандерильи
29. Синкопированное разъединение
30. Левый фоллевэй
31. Испанская линия
32. Фламенко тэпс
33. Твисты
34. Шассе плащ
35. Вращения в продвижении из ПП
36. Вращения в продвижении из контро ПП
37. Фарол
38. Фарол, включая Фреголину
39. Удар пикой
40. Вариация с левой ноги
41. Методы смены ног
42. Альтернативные методы выхода в ПП

ДЖАЙВ

1 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ:

1. Альтернативные методы исполнения Шассе Джайва: лок вперед, лок назад, один шаг, счет «М», тэп-степ (удар-шаг), счет «ББ», флик-приставка, счет «ББ»
2. Основное движение на месте
3. Основное движение из позиции фоллевэй (фоллевэй рок)
4. Смена мест справа налево
5. Смена мест справа налево со сменой рук
6. Смена мест слева направо
7. Смена мест слева направо со сменой рук
8. Смена рук за спиной
9. Звено
10. Двойное звено
11. Фоллевэй троуэвэй
12. Американский спин
13. Стоп энд гоу
14. Хлыст
15. Двойной кросс хлыст
16. Троуэвэй хлыст

17. Двойной хлыст троузвэй

18. Тоу хил свивлз

19. Променадный ход

20. Удар бедром

2 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ

21. Альтернативные методы исполнения Шассе Джайва: джайв ронд шассе, бегущее шассе

22. Флик болл чеиндж

23. Сайд рок

24. Брейки в Джайве

25. Перекрученный фоллевэй троузвэй

26. Перекрученная смена мест слева направо

27. Простой спин

28. Рок в простой спин

29. Муч

30. Кёли вип

31. Левый хлыст

32. Ветяная мельница

33. Шаги цыпленка

34. Раскручивание

35. Испанские руки

36. Майами спешиап

37. Флики в брейк

38. Крадущиеся шаги, флики и брейк

3 СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ

39. Смена мест справа налево с двойным поворотом

40. Шоулдер спин

41. Чаггин

42. Катапульта

43. Брэйк Лайерда

44. Шуга пуш

СОДЕРЖАНИЕ ТАНЦЕВ

Медленный вальс

Музыкальный размер 3/3

Темп – медленный

Исходное положение - в линиях

Такты	Движение танца	Счеты
1-3	Справой ноги шаг вперёд, влево шаг с левой ноги, подставка правой ноги	1-2-3
1-3	Назад шаг с левой ноги, вправо с правой ноги, подставка левой	1-2-3
1-3	Справой ноги шаг вперёд, с левой ноги в сторону, подставка правой ноги	1-2-3
1-3	С левой ноги шаг назад, с правой ноги в сторону, подставка левой ноги	1-2-3
1-3	Справой ноги шаг вперёд, с левой ноги в сторону, подставка правой ноги	1-2-3

Танго

Музыкальный размер 4/4

Темп – быстрый

Исходное положение - в линиях

Такты	Движение танца	Счеты
1-2	Шаг с левой ноги накрест вперёд	1-2
1-2	Шаг с правой ноги в сторону вперёд	3-4
1-2	Шаг с левой ноги накрест вперёд,	5-6
1-2	С правой в сторону вперёд, подставка левой ноги	7-8
1-2	Шаг с правой ноги назад накрест	1-2
1-2	Шаг с левой ноги назад в сторону диагональ	3-4
1-2	Шаг с правой ноги назад накрест	5-6
1-2	Шаг с левой назад в сторону, подставка правой ноги	7-8

Венский вальс

Музыкальный размер 3/3

Темп – быстрый

Исходное положение - лицом диагонально в центр

Такты	Движение танца	Счеты
1-3	Шаг с правой ноги по линии танца, поворот с левой ногой вправо, подставка правой ноги	1-2-3
1-3	Шаг с левой ноги по линии танца, пол поворота, шаг с правой ногой вправо, подставка левой ноги	1-2-3

Медленный фокстрот

Музыкальный размер 4/4

Темп – медленный

Исходное положение - в линии

Такты	Движение танца	Счеты
1-2	Шаг с правой ноги вперёд, шаг с левой ноги вперёд на носок, шаг с правой ноги вперёд на носок	1-4
1-2	Шаг с левой ноги вперёд, шаг с правой ноги на каблук вперёд, шаг с левой ноги вперёд на носок	5-8

Квикстеп

Музыкальный размер 4/4

Темп – быстрый

Исходное положение - в линии

Такты	Движение танца	Счеты
1-2	Шаг с левой ноги вперёд, шаг с правой ноги вперёд, шаг с левой ноги в сторону, подставка правой ноги	1-2, 3-4
1-2	Шаг с левой ноги назад, шаг с правой ноги назад, шаг с левой ноги в сторону, подставка правой ноги	5-6, 7-8

Самба

Музыкальный размер 4/4

Темп – быстрый

Исходное положение - в линии

Такты	Движение танца	Счеты
1-2	Шаг с правой ноги в сторону, левая нога заходит за правую, колени выпрямляются, сгибаются	1-2
1-2	Шаг с левой ноги в сторону, правая нога заходит за левую, колени выпрямляются, сгибаются	3-4
1-2	Подставка правой ноги, левая нога уходит назад, колени выпрямляются, сгибаются	5-6
1-2	Подставка левой ноги, правая нога уходит назад, колени выпрямляются, сгибаются. Подставка правой ноги.	7-8, 1-2

Ча-ча-ча

Музыкальный размер 4/4

Темп – быстрый

Исходное положение - в линии

Такты	Движение танца	Счеты
1-2	Шаг с правой ноги вперёд, шаг с левой ноги вперёд, колено в колено, вес тела на правую ногу, левую подтягиваем к правой	1-2-3-ча-ча
1-2	С левой ноги шаг в сторону, подставка правой, с левой шаг в сторону, подтягиваем правую.	1-2- 3-ча-ча
1-2	Шаг с правой назад, на левую переносим вес тела, подтягиваем правую	1-2-3-ча-ча
1-2	Шаг с правой в сторону, левой ногой подставка, шаг с правой в сторону, с левой вперёд колено в колено.	1-2-3-ча-ча

Румба

Музыкальный размер 4/4

Темп – медленный

Исходное положение - в линии

Такты	Движение танца	Счеты
1-2	Шаг с правой ноги вперед, шаг с левой ноги вперед, перенос вес тела на правую, левой ногой в сторону	1-4
1-2	Шаг с правой ногой назад, переносим вес тела на левую, правой ногой в сторону	1-4

Пасодобль

Музыкальный размер 4/4

Темп – быстрый

Исходное положение - в линии

Такты	Движение танца	Счеты
1-2	Шаг с правой ноги накрест перед левой, левая нога в сторону	1-4
1-2	Левая нога накрест перед правой, правая в сторону	5-8
1-2	Шаг вперед с правой ноги, шаг с левой ноги вперед, правой вперед, левой вперед	1-4,5-8

Джайв

Музыкальный размер 4/4

Темп – быстрый

Исходное положение - в линии

Такты	Движение танца	Счеты
1-2	Правую ногу поднять, опустить, спрыгнуть, с правой ноги шаг в сторону, подставить левую.	1-2
1-2	Левую ногу поднять, опустить, спрыгнуть, шаг левой ногой в сторону, подставить правую	1-2
1-2	Правую ногу поставить назад за левую, левую на носок	1-2
1-2	Вес тела перенести на левую ногу, правую поднять, опустить, соскок на правую ногу	1-2

Календарный учебно-тематический план

№	Дата, № группы	Темы занятий	Количество часов			Форма аттестации
			Всего	Теория	Практика	
		Вводное занятие	2,5	2,5		
1	06.09	Вводное занятие. Техника безопасности.	2,5	2,5		
		Основы музыкальных ритмов	4,5	2	2,5	
2	08.09	музыкальные ритмы Медленного вальса, Танго, Венский вальс, Квикстеп, Медленный фокстрот	2	1	1	
3	13.09	музыкальные ритмы Самба, Ча-ча-ча, Румба, Джайв, Пасодобль	2,5	1	1,5	
		Общая и спортивная этика	4,5	2	2,5	
4	15.09	Правила личной гигиены и культура поведения на тренировке	2	2		
5	20.09	Выход и уход с танцевальной площадки	2,5		2,5	
		Общеразвивающая физическая подготовка	18	2	16	
6	22.09	Общеразвивающая физическая подготовка	2	1	1	
7	27.09	Общеразвивающая физическая подготовка	2,5	1	1,5	
8	29.09	Общеразвивающая физическая подготовка	2		2	
9	04.10	Общеразвивающая физическая подготовка	2,5		2,5	
10	06.10	Общеразвивающая физическая подготовка	2		2	
11	11.10	Общеразвивающая физическая подготовка	2,5		2,5	
12	13.10	Общеразвивающая физическая подготовка	2		2	
13	18.10	Общеразвивающая физическая подготовка	2,5		2,5	
		Спортивные танцы	126	6	120	
		Европейские	63	3	60	
14	20.10	Медленный вальс	2	1	1	
15	25.10	Медленный вальс	2,5		2,5	
16	27.10	Медленный вальс	2		2	
17	01.11	Медленный вальс	2,5		2,5	
18	03.11	Медленный вальс	2		2	
19	08.11	Венский вальс	2,5		2,5	
20	10.11	Венский вальс	2		2	
21	15.11	Венский вальс	2,5		2,5	
22	17.11	Венский вальс	2		2	
23	22.11	Венский вальс	2,5		2,5	
24	24.11	Венский вальс	2		2	
25	29.11	Танго	2,5		2,5	
26	01.12	Танго	2		2	
27	06.12	Танго	2,5		2,5	
28	08.12	Танго	2		2	
29	13.12	Танго	2,5		2,5	
30	15.12	Танго	2		2	
31	20.12	Квикстеп	2,5	1	1,5	
32	22.12	Квикстеп	2		2	
33	27.12	Квикстеп	2,5		2,5	
34	29.12	Квикстеп	2		2	
35	10.01	Квикстеп	2,5		2,5	
36	12.01	Медленный фокстрот	2	1	1	
37	17.01	Медленный фокстрот	2,5		2,5	

38	19.01	Медленный фокстрот	2		2	
39	24.01	Медленный фокстрот	2,5		2,5	
40	26.01	Медленный фокстрот	2		2	
41	31.01	Медленный фокстрот	2,5		2,5	
		Латиноамериканские	63	3	60	
42	02.02	Самба	2		2	
43	07.02	Самба	2,5		2,5	
44	09.02	Самба	2		2	
45	14.02	Самба	2,5		2,5	
46	16.02	Самба	2		2	
47	21.02	Ча-ча-ча	2,5		2,5	
48	28.02	Ча-ча-ча	2		2	
49	02.03	Ча-ча-ча	2,5		2,5	
50	07.03	Ча-ча-ча	2		2	
51	09.03	Ча-ча-ча	2,5		2,5	
52	14.03	Ча-ча-ча	2		2	
53	16.03	Румба	2,5	1	1,5	
54	21.03	Румба	2		2	
55	23.03	Румба	2,5		2,5	
56	28.03	Румба	2		2	
57	30.03	Румба	2,5		2,5	
58	04.04	Румба	2		2	
59	06.04	Джайв	2,5	1	1,5	
60	11.04	Джайв	2		2	
61	13.04	Джайв	2,5		2,5	
62	18.04	Джайв	2		2	
63	20.04	Джайв	2,5		2,5	
64	25.04	Джайв	2		2	
65	27.04	Пасодобль	2,5	1	1,5	
66	02.05	Пасодобль	2		2	
67	04.05	Пасодобль	2,5		2,5	
68	11.05	Пасодобль	2		2	
69	16.05	Пасодобль	2,5		2,5	
70	18.05	Пасодобль	2		2	
		Концертная деятельность внутри школы	4,5		4,5	
71	23.05	Концертная деятельность внутри школы	2,5		2,5	
72	25.05	Концертная деятельность внутри школы	2		2	
		Итоговое занятие	2		2	
73	30.05	Итоговое занятие	2		2	
		Всего	164	14,5	149,5	