

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
**«Дом детского творчества»**  
**«Левобережный»**  
Невского района Санкт-Петербурга

Принята решением  
Педагогического совета  
протокол №1 от 31.08.2021



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом №58 от 31.08.2021  
Директор  
В.Н. Васильева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

• физкультурно-спортивной направленности  
**«Спортивный бальный танец»**

Возраст учащихся: 5 - 14 лет  
Срок реализации: 5 лет

Разработчик: **Савилин Дмитрий Сергеевич,**  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

### Направленность программы.

Программа «**Спортивный балльный танец**» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно- спортивной направленности, разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей» Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях.

Уровень освоения: общекультурный.

*Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:*

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ).

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

**Актуальность.** Еще в самые древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Хореография – искусство, любимое детьми. Ежегодно тысячи любителей танца приходят в хореографические коллективы, танцевальные ансамбли, студии. Многие детские танцевальные коллективы приобрели большую популярность не только в нашей стране, но и за рубежом. Телевидение широко показывает детскую самодеятельность, знакомит с детскими танцевальными коллективами. Глядя, с какой легкостью и мастерством танцуют дети на сцене, мы забываем, что за этим стоит каждодневный труд их самих и их педагогов.

Искусство танца не стоит на месте, оно постоянно развивается, обновляется всё более сложными формами и приносит радость людям. Для ребенка, попавшего во власть музыки и ритмизованного движения, танец становится чем-то сродни поэзии. Приходя на

занятия, ребёнок отрешается от будничных забот и дел. Это связано с многогранностью танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, эстетического и художественно-эстетического развития и образования. Повышается уверенность в себе, коммуникативная активность, доброжелательность, внимательность к другим. Занятия танцем повышают физическую активность, улучшают психическое самочувствие, позволяют детям осознать свои потенциальные возможности, поверить в свои силы и способности. Танцы – это просто приятно. Это – способ отвлечься от повседневных забот и отдохнуть, снять напряжение, поправить настроение и душевное состояние. Танцы – это возможность невербального общения, способ настроиться друг на друга, что-то друг другу передать. Это путь для лучшего понимания и прямого чувствования друг друга (чувствования в самых разных смыслах).

### **Отличительные особенности программы**

Программа предполагает обучение по направлениям латиноамериканских (ча-ча-ча) и стандартно-европейских (медленный вальс) танцев. К концу второго года обучения ребёнок должен уметь выполнять основные шаги и фигуры в стандартной европейской программе по танцам: медленный вальс (W) и квикстеп (Q), в латиноамериканской программе по танцам: ча-ча-ча (Ch), самба. К концу третьего года обучения дети приобретают навыки в исполнении основных шагов, фигур и вариаций в стандартной европейской программе: медленный вальс, квикстеп, венский вальс; в латиноамериканской программе: ча-ча-ча, самба, джайв (Jv).

#### **Формы и методы проведения занятий**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные – объяснение заданий, указание ошибок;
- наглядные – показ правильности исполнения заданий педагогом;
- практические – тренировочные упражнения.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстрированные – восприятие и усваивание детьми готовой информации;
- репродуктивные – восприятие детьми полученных знаний и освоенных способов деятельности;
- игровые.

#### **Форма проведения занятий:**

- занятие-репетиция;
- занятие (учебное);
- занятие (открытое).

**Адресат программы.** Программа адресована детям дошкольного, младшего и среднего школьного возраста.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – формирование личности учащихся способных к творческому самовыражению через овладение бальной хореографией.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- обучение навыкам танцевального мастерства в бальных танцах;
- формирование системы знаний, умений, навыков исполнения хореографических бальных постановок.

### **Развивающие:**

- развитие координации, гибкости, общей физической выносливости;
- содействие формированию пластичности, выразительности и артистизм при исполнении танцевальных композиций;
- развитие собранности на соревнованиях.

### **Воспитательные:**

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитание чувства товарищества и чувство личной ответственности.

### **Условия реализации программы**

**Условия набора.** Программа предполагает групповые занятия с детьми дошкольного, младшего и среднего школьного возраста. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Условия формирования групп.** Группы комплектуются по возрастному принципу и уровню подготовленности детей

В группы 2 года обучения и последующих лет обучения принимаются учащиеся, успешно освоившие предыдущий курс обучения по данной программе, а также дополнительно зачисляются учащиеся с танцевальными навыками и высоким уровнем физической подготовленности по результатам педагогического тестирования.

### **Объем программы.**

Количество часов в год					Общий объем курса обучения
1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	
144	144	144	216	216	864
144	144	216	216	216	936

Вариативность выбора количества часов обусловлена возрастом и уровнем подготовленности учащихся.

**Срок реализации программы** – 5 лет.

**Наполняемость учебной группы:** 1 год обучения – 15 человек; 2 год обучения – 12 человек; 3-5 год обучения – 10 человек.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации деятельности детей на занятии:** групповая.

**Режим занятий:** 1-2 год обучения – 2 раза неделю по 2 акад. часа (144 часа в год); 3 год обучения – 2 раза неделю по 2 акад. часа (144 часа в год) или 3 раза в неделю по 2 акад. часа (216 часов в год); 4-5 год обучения – 3 раза в неделю по 2 акад. часа (216 часов в год).

Продолжительность академического часа – 45 минут; для учащихся дошкольного возраста – 30 минут.

### **Материальное обеспечение программы**

- зал с паркетным покрытием и системой вентиляции;
- музыкальные инструменты (музыкальный центр, акустические колонки), компакт-диски с музыкальным материалом;
- специальная тренировочная одежда.

### **Особенности организации образовательного процесса**

При условии перехода всего образовательного учреждения на дистанционное обучение реализация программы происходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## Планируемые результаты

### Личностные:

- приобретут устойчивый интерес к занятиям;
- сформируют целеустремленность, ответственность;
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях.

### Метапредметные:

- повысят уровень развития координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- разовьют творческие способности, чувство ритма, память, внимание.

### Предметные:

- получают представление о базовых шагах бальной хореографии;
- научатся правильно выполнять базовые элементы медленного вальса, ча-ча-ча и берлинской польки;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при танцевании базовых элементов.

## Учебный план 1 год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводная часть	2	2	-	
2.	Партерная гимнастика	26	4	22	
3.	Элементы пластики	26	4	22	
4.	Стандартная Европейская программа	32	6	26	
5.	Латиноамериканская программа	24	4	20	
6.	Ритмические танцы	24	8	16	
7.	Общая физическая подготовка	6	-	6	
8.	Промежуточная аттестация	4	-	4	зачет
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

## 2 год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводная часть	2	2	-	
2.	Партерная гимнастика	26	4	22	
3.	Элементы пластики	26	4	22	
4.	Стандартная Европейская программа	32	6	26	
5.	Латиноамериканская программа	24	4	20	
6.	Ритмические танцы	24	8	16	
7.	Общая физическая подготовка	6	-	6	
8.	Промежуточная аттестация	4	-	4	зачет
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

## 3 год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводная часть	2	2	-	
2.	Партерная гимнастика	26	4	22	
3.	Элементы пластики	26	4	22	
4.	Стандартная европейская программа	32	6	26	
5.	Латиноамериканская программа	24	4	20	
6.	Ритмика	24	8	16	
7.	Общая физическая подготовка	6	-	6	
8.	Промежуточная аттестация	4	4	-	зачет
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводная часть	3	3	-	
2.	Партерная гимнастика	42	6	36	
3.	Элементы пластики	42	6	36	
4.	Стандартная европейская программа	33	6	27	
5.	Латиноамериканская программа	36	6	30	
6.	Ритмика	42	9	33	
7.	Общая физическая подготовка	12	-	12	
8.	Промежуточная аттестация	6	6	-	зачет
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	

#### 4 год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводная часть	3	3	-	
2.	Партерная гимнастика	42	6	36	
3.	Элементы пластики	42	6	36	
4.	Стандартная европейская программа	33	6	27	
5.	Латиноамериканская программа	36	6	30	
6.	Ритмика	42	9	33	
7.	Общая физическая подготовка	12	-	12	
8.	Промежуточная аттестация	6	6	-	зачет
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	

#### 5 год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводная часть	3	3	-	
2.	Партерная гимнастика	42	6	36	
3.	Элементы пластики	42	6	36	
4.	Стандартная европейская программа	33	6	27	
5.	Латиноамериканская программа	36	6	30	
6.	Ритмика	42	9	33	
7.	Общая физическая подготовка	12	-	12	
8.	Промежуточная аттестация	6	6	-	зачет
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	

# Рабочая программа

## 1 год обучения

### Задачи

#### Обучающие:

- познакомить учащихся с базовыми шагами бальной хореографии;
- сформировать у учащихся представления об основах музыкальной грамоты;
- научить выполнять базовые элементы медленного вальса, ча-ча-ча и берлинской польки.

#### Развивающие:

- способствовать развитию у учащихся творческих способностей, чувства ритма, музыкальности, памяти, внимания;
- сформировать у учащихся правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- способствовать развитию у учащихся координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- развивать у учащихся способности к самовыражению.

#### Воспитательные:

- способствовать формированию художественного вкуса;
- воспитывать у учащихся ответственность и целеустремленность);
- прививать учащимся устойчивый интерес к занятиям;
- сформировать навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

### Содержание обучения

#### 1. Вводная часть.

**Теория:** Знакомство с детьми. Постановка целей и задач курса занятий. Техника безопасности: правила поведения на улице; правила дорожного движения; правила поведения в чрезвычайных ситуациях; правила поведения на занятиях; противопожарная безопасность.

**Практика:** Разучивание разминки.

#### 2. Партерная гимнастика.

**Теория:** Правильность выполнения поставленной задачи.

**Практика:** Отработка бального тренажа.

#### 3. Элементы пластики.

**Теория:** Особенности пластики движений.

**Практика:** Упражнения для развития пластики движений.

#### 4. Стандартная европейская программа (St).

**Теория:** История танца медленный вальс (W). Правильность выполнения основ шага W. Постановка корпуса в стандартных европейских танцах и постановка стопы.

**Практика:** отработка основного шага W и базовых шагов.

#### 5. Латиноамериканская программа (La).

**Теория:** История танца ча-ча-ча (Ch). Правильность исполнения основ шага. Постановка корпуса и постановка стопы.

**Практика:** Отработка основного шага танца и базовых шагов.

#### 6. Ритмика.

**Теория:** Знакомство с танцами полька (берлинская) и модный рок. Постановка корпуса, позиции ног, основные движения. Особенности исполнения элементов танцев.

**Практика:** Исполнение «ритмических рисунков». Упражнения для развития чувства ритма. Исполнение маршей. Разучивание танцев берлинская полька и модный рок. Отработка вариаций этих танцев.



## **7. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений.

**Практика:**

- ходьба, бег и прыжки;
- упражнения для укрепления мышц рук, ног и туловища;
- упражнения для развития гибкости (наклоны вперед и назад в различных исходных положениях).

## **8. Промежуточная аттестация.**

**Практика:** Промежуточная аттестация – в форме зачетного занятия.

### **Ожидаемые результаты**

**Личностные:**

- приобретут устойчивый интерес к занятиям;
- сформируют целеустремленность, ответственность;
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях.

**Метапредметные:**

- повысят уровень развития координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- разовьют творческие способности, чувство ритма, память, внимание.

**Предметные:**

- получают представление о базовых шагах бальной хореографии;
- научатся правильно выполнять базовые элементы медленного вальса, ча-ча-ча и берлинской польки;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при танцевании базовых элементов.

### **Рабочая программа 2 год обучения**

#### **Задачи**

**Обучающие:**

- познакомить учащихся с базовыми шагами бальной хореографии;
- сформировать у учащихся представления об основах музыкальной грамоты;
- научить выполнять базовые элементы медленного вальса, ча-ча-ча и берлинской польки.

**Развивающие:**

- способствовать развитию у учащихся творческих способностей, чувства ритма, музыкальности, памяти, внимания;
- сформировать у учащихся правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- способствовать развитию у учащихся координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- развивать у учащихся способности к самовыражению.

**Воспитательные:**

- способствовать формированию художественного вкуса;
- воспитывать у учащихся ответственность и целеустремленность);
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям;
- сформировать навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

## Содержание обучения

### 1. Вводная часть.

**Теория:** Знакомство с детьми. Постановка целей и задач курса занятий. Техника безопасности: правила поведения на улице; правила дорожного движения; правила поведения в чрезвычайных ситуациях; правила поведения на занятиях; противопожарная безопасность.

**Практика:** Разучивание разминки. Разучивание приветствий

### 2. Партерная гимнастика.

**Теория:** Правильность выполнения поставленной задачи.

**Практика:** Отработка бального тренажа.

### 3. Элементы пластики.

**Теория:** Особенности пластики движений.

**Практика:** Упражнения для развития пластики движений.

### 4. Стандартная европейская программа (St).

**Теория:** История танца медленный вальс (W). Правильность выполнения основ шага W. Постановка корпуса в стандартных европейских танцах и постановка стопы. История танца быстрый фокстрот (Q). Правильность выполнения основ шага Q. Техника выполнения фигур W: правый поворот, левый поворот, перемены, шоссе.

**Практика:** Отработка основного шага и базовых вариаций (W), основных шагов (Q), работы стопы и корпуса и взаимодействия в парах.

### 5. Латиноамериканская программа (La).

**Теория:** История танца самба (Sm). Правильность исполнения основного шага, постановки стопы и работы корпуса в этом танце. Основные шаги и базовые фигуры в танце ча-ча-ча (боковое шоссе, нью-йорк).

**Практика:** Отработка основного шага танца и базовых шагов.

- Sm: отработка баунса, постановка стопы, ритмизация основного шага, основной ход (вперед-назад), виск (вправо-влево);

- Ch: основной шаг, нью-йорки, спот-повороты.

### 6. Ритмика.

**Теория:** Знакомство с танцами полька (берлинская) и модный рок. Постановка корпуса, позиции ног, основные движения. Особенности исполнения элементов танцев. Исполнения фигур танцев: усложненные вариации модный рок и берлинская полька; добавляются галопа в паре. Правила техники безопасности на занятиях. Положительное влияние занятий на организм человека. Значение физических упражнений и других средств физического воспитания. Название частей тела. Направление движений (вверх, вниз, вправо, влево, вперед, назад, кругом).

**Практика:** Исполнение «ритмических рисунков». Упражнения для развития чувства ритма. Исполнение маршей. Разучивание танцев берлинская полька и модный рок. Отработка вариаций этих танцев. «Ритмические рисунки» в парах. Отработка галопа в паре. Отработка усложненной вариации танцев модный рок и берлинская полька.

### 7. Общая физическая подготовка.

**Теория:** Техника выполнения упражнений.

**Практика:** Основные движения (ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки, упражнения в равновесии). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения в парах). Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, гимнастический «мост», стойка на лопатках, перевороты, стойки). Упражнения для развития основных физических качеств (упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, силы, координации движений).

### 8. Промежуточная аттестация.

**Практика:** Промежуточная аттестация – в форме зачетного занятия.

## Ожидаемые результаты

### Личностные:

- приобретут устойчивый интерес к занятиям;
- сформируют целеустремленность, ответственность;
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях.

### Метапредметные:

- повысят уровень развития координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- разовьют творческие способности, чувство ритма, память, внимание.

### Предметные:

- получают представление о базовых шагах бальной хореографии;
- научатся правильно выполнять базовые элементы медленного вальса, ча-ча-ча, быстрого фокстрота и самбы;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при танцевании базовых элементов.

## Рабочая программа

### 3 год обучения

### Задачи

#### Обучающие:

- познакомить учащихся с базовыми шагами бальной хореографии;
- сформировать у учащихся представления об основах музыкальной грамоты;
- научить выполнять базовые элементы медленного вальса, ча-ча-ча и берлинской польки.

#### Развивающие:

- способствовать развитию у учащихся творческих способностей, чувства ритма, музыкальности, памяти, внимания;
- сформировать у учащихся правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- способствовать развитию у учащихся координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- развивать у учащихся способности к самовыражению.

#### Воспитательные:

- способствовать формированию художественного вкуса;
- воспитывать у учащихся ответственность и целеустремленность);
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям;
- сформировать навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

### Содержание обучения

#### 1. Вводная часть.

**Теория:** Знакомство с детьми. Постановка целей и задач курса занятий. Техника безопасности: правила поведения на улице; правила дорожного движения; правила поведения в чрезвычайных ситуациях; правила поведения на занятиях; противопожарная безопасность.

**Практика:** Разучивание разминки. Отработка выхода на площадку на выступлениях и соревнованиях.

#### 2. Партерная гимнастика.

**Теория:** Правильность выполнения поставленной задачи. Объяснение и показ пластических движений, стрейчинга, растяжек и связок усложненной бальной хореографии. Физические данные. Упражнения для развития тела. Правила исполнения

заданного движения. Гибкость, подвижность суставов. Укрепление мышц туловища. Сила. Координация движений.

**Практика:** Отработка бального тренажа. Отработка движений и соединений джазовых связок, стрейчинга, растяжек. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения для исправления осанки. Упражнение для мышц спины – «кораблик». Упражнения для выворотности ног, танцевального шага – «бабочка», «лягушка». Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения для развития голоностопного, коленного, тазобедренного суставов – «складка» в положении сидя, лежа на спине.

### **3. Элементы пластики.**

**Теория:** Особенности пластики движений. Приемы пластического движения. Музыкально-пластический образ.

**Практика:** Упражнения для развития пластики движений. Упражнения на вращение суставов. Упражнение для разогрева позвоночника – «ролик». Упражнение «волна» в положении сидя, стоя. Упражнение «волна руками».

### **4. Стандартная европейская программа (St).**

**Теория:** История танца медленный вальс (W). Правильность выполнения основного шага W. Постановка корпуса в стандартных европейских танцах и постановка стопы. История танца венский вальс (V). Правильность выполнения основного шага, постановки корпуса, стопы и взаимодействия в паре.

- W: фигуры спин-поворот, виск, шоссе из променадной позиции;
- Q: четверной поворот, локстеп, тильп шоссе.

**Практика:** Отработка основного шага W и базовых шагов.

### **5. Латиноамериканская программа (La).**

**Теория:** История танца ча-ча-ча (Ch). Правильность исполнения основного шага, постановка корпуса и постановка стопы. История танца американский джайв (Jv). Правильность исполнения основного шага этого танца, постановки стопы и работы корпуса, стойки в паре. История танца самба (Sm).

- Ch: хип-твиста, алеманы, веера;
- Sm: ботафого, вольта, раскручивание от руки.

**Практика:** Отработка основного шага танца и базовых шагов.

### **6. Ритмика.**

**Теория:** Знакомство с танцами полька (берлинская) и модный рок. Постановка корпуса, позиции ног, основные движения. Особенности исполнения элементов танцев.

**Практика:** Исполнение «ритмических рисунков». Упражнения для развития чувства ритма. Исполнение маршей. Разучивание танцев берлинская полька и модный рок. Отработка вариаций этих танцев.

### **7. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений. Правила техники безопасности на занятиях. Положительное влияние занятий на организм человека. Значение физических упражнений и других средств физического воспитания.

**Практика:** Основные движения (ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии) Общеразвивающие упражнения (упражнения для мышц рук, плечевого пояса, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног). Акробатические упражнения (перекаты, группировки, кувьрки, перевороты, стойки). Упражнения для развития основных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, силы, развития координации).

### **8. Промежуточная аттестация.**

**Практика:** Промежуточная аттестация – в форме зачетного занятия.

## Ожидаемые результаты

### Личностные:

- приобретут устойчивый интерес к занятиям;
- сформируют целеустремленность, ответственность;
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях.

### Метапредметные:

- повысят уровень развития координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- разовьют творческие способности, чувство ритма, память, внимание.

### Предметные:

- получают представление о базовых шагах бальной хореографии;
- научатся правильно выполнять базовые элементы венского вальса, ча-ча-ча, джайва;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при танцевании базовых элементов.

## Рабочая программа 4 год обучения

### Задачи

#### Обучающие:

- познакомить учащихся с базовыми шагами бальной хореографии;
- сформировать у учащихся представления об основах музыкальной грамоты;
- научить выполнять базовые элементы медленного вальса, ча-ча-ча и берлинской польки.

#### Развивающие:

- способствовать развитию у учащихся творческих способностей, чувства ритма, музыкальности, памяти, внимания;
- сформировать у учащихся правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- способствовать развитию у учащихся координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- развивать у учащихся способности к самовыражению.

#### Воспитательные:

- способствовать формированию художественного вкуса;
- воспитывать у учащихся ответственность и целеустремленность);
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям;
- сформировать навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

### Содержание обучения

#### 1. Вводная часть.

**Теория:** Знакомство с детьми. Постановка целей и задач курса занятий. Техника безопасности: правила поведения на улице; правила дорожного движения; правила поведения в чрезвычайных ситуациях; правила поведения на занятиях; противопожарная безопасность.

**Практика:** Разучивание разминки. Отработка выхода на площадку на выступлениях и соревнованиях.

#### 2. Партерная гимнастика.

**Теория:** Правильность выполнения поставленной задачи. Объяснение и показ пластических движений, стрейчинга, растяжек и связок усложненной бальной хореографии. Физические данные. Упражнения для развития тела. Правила исполнения

заданного движения. Гибкость, подвижность суставов. Укрепление мышц туловища. Сила. Координация движений.

**Практика:** Отработка бального тренажа. Отработка движений и соединений джазовых связок, стрейчинга, растяжек. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения для исправления осанки. Упражнение для мышц спины – «кораблик». Упражнения для выворотности ног, танцевального шага – «бабочка», «лягушка». Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения для развития голоностопного, коленного, тазобедренного суставов – «складка» в положении сидя, лежа на спине.

### **3. Элементы пластики.**

**Теория:** Особенности пластики движений. Приемы пластического движения. Музыкально-пластический образ.

**Практика:** Упражнения для развития пластики движений. Упражнения на вращение суставов. Упражнение для разогрева позвоночника – «ролик». Упражнение «волна» в положении сидя, стоя. Упражнение «волна руками».

### **4. Стандартная европейская программа (St).**

**Теория:** История танца медленный вальс (W). Правильность выполнения основного шага W. Постановка корпуса в стандартных европейских танцах и постановка стопы. История танца венский вальс (V). История танца танго (Tg). Основной шаг, постановка корпуса и стопы в танго. Правильность выполнения основного шага, постановки корпуса, стопы и взаимодействия в паре.

- W: фигуры спин-поворот, виск, шоссе из променадной позиции;
- Q: четверной поворот, локстеп, типль шоссе, спин поворот, правый открытый поворот, бегущее окончание;
- Tg.: файв степ, закрытое окончание, левый поворот.

**Практика:** Отработка основного шага W, Q, Tg и базовых шагов.

### **5. Латиноамериканская программа (La).**

**Теория:** История танца ча-ча-ча (Ch). Правильность исполнения основного шага, постановка корпуса и постановка стопы. История танца американский джайв (Jv). Правильность исполнения основного шага этого танца, постановки стопы и работы корпуса, стойки в паре. История танца румба (Rb). Правильность исполнения основ шага, постановка корпуса и постановка стопы.

- Ch: хип-твиста, алеманы, веера, нью-йорк, поворот на 3 шагах, кубинские брейки;
- Sm: ботафого, вольта, раскручивание от руки, роки назад, мейпл, дропт вольта;
- Rb: кукарача, скользящие дверцы, веер, алемана.

**Практика:** Отработка основного шага танца и базовых шагов.

### **6. Ритмика.**

**Теория:** Знакомство с танцами полька (берлинская), модный рок, ритмический фокстрот. Постановка корпуса, позиции ног, основные движения. Особенности исполнения элементов танцев.

**Практика:** Исполнение «ритмических рисунков». Упражнения для развития чувства ритма. Исполнение маршей. Разучивание танцев берлинская полька, модный рок, ритмический фокстрот. Отработка вариаций этих танцев.

### **7. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений. Правила техники безопасности на занятиях. Положительное влияние занятий на организм человека. Значение физических упражнений и других средств физического воспитания.

**Практика:** Основные движения (ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии) Общеразвивающие упражнения (упражнения для мышц рук, плечевого пояса, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног). Акробатические упражнения (перекаты, группировки, кувырки, перевороты, стойки). Упражнения для развития основных

физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, силы, развития координации).

#### **8. Промежуточная аттестация.**

**Практика:** Промежуточная аттестация – в форме зачетного занятия.

#### **Ожидаемые результаты**

##### **Личностные:**

- приобретут устойчивый интерес к занятиям;
- сформируют целеустремленность, ответственность;
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях.

##### **Метапредметные:**

- повысят уровень развития координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- разовьют творческие способности, чувство ритма, память, внимание.

##### **Предметные:**

- получают представление о базовых шагах бальной хореографии;
- научатся правильно выполнять базовые элементы венского вальса, ча-ча-ча, джайва, танго, румба;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при танцевании базовых элементов.

#### **Рабочая программа 5 год обучения**

##### **Задачи**

##### **Обучающие:**

- познакомить учащихся с базовыми шагами бальной хореографии;
- сформировать у учащихся представления об основах музыкальной грамоты;
- научить выполнять базовые элементы медленного вальса, ча-ча-ча и берлинской польки.

##### **Развивающие:**

- способствовать развитию у учащихся творческих способностей, чувства ритма, музыкальности, памяти, внимания;
- сформировать у учащихся правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- способствовать развитию у учащихся координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- развивать у учащихся способности к самовыражению.

##### **Воспитательные:**

- способствовать формированию художественного вкуса;
- воспитывать у учащихся ответственность и целеустремленность);
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям;
- сформировать навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

## Содержание обучения

### 1. Вводная часть.

**Теория:** Знакомство с детьми. Постановка целей и задач курса занятий. Техника безопасности: правила поведения на улице; правила дорожного движения; правила поведения в чрезвычайных ситуациях; правила поведения на занятиях; противопожарная безопасность.

**Практика:** Разучивание разминки. Отработка выхода на площадку на выступлениях и соревнованиях.

### 2. Партерная гимнастика.

**Теория:** Правильность выполнения поставленной задачи. Объяснение и показ пластических движений, стрейчинга, растяжек и связок усложненной бальной хореографии. Физические данные. Упражнения для развития тела. Правила исполнения заданного движения. Гибкость, подвижность суставов. Укрепление мышц туловища. Сила. Координация движений.

**Практика:** Отработка бального тренажа. Отработка движений и соединений джазовых связок, стрейчинга, растяжек. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения для исправления осанки. Упражнение для мышц спины – «кораблик». Упражнения для выворотности ног, танцевального шага – «бабочка», «лягушка». Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения для развития голоноstopного, коленного, тазобедренного суставов – «складка» в положении сидя, лежа на спине.

### 3. Элементы пластики.

**Теория:** Особенности пластики движений. Приемы пластического движения. Музыкально-пластический образ.

**Практика:** Упражнения для развития пластики движений. Упражнения на вращение суставов. Упражнение для разогрева позвоночника – «ролик». Упражнение «волна» в положении сидя, стоя. Упражнение «волна руками».

### 4. Стандартная европейская программа (St).

**Теория:** История танца медленный вальс (W). Правильность выполнения основного шага W. Постановка корпуса в стандартных европейских танцах и постановка стопы. История танца венский вальс (V). История танца танго (Tg). Основной шаг, постановка корпуса и стопы. История танца медленный фокстрот (F). Основной шаг, постановка корпуса и стопы. Правильность выполнения основного шага, постановки корпуса, стопы и взаимодействия в паре.

- W: фигуры «спин-поворот, виск, шоссе» из променадной позиции;
- Q: четверной поворот, локстеп, тильп шоссе, спин поворот, правый открытый поворот, бегущее окончание;
- Tg.: файв степ, закрытое окончание, левый поворот;
- F: шаг перо, тройной шаг, фоловей, изогнутое перо.

**Практика:** Отработка основного шага W, Q, Tg и базовых шагов.

### 5. Латиноамериканская программа (La).

**Теория:** История танца ча-ча-ча (Ch). Правильность исполнения основного шага, постановка корпуса и постановка стопы. История танца американский джайв (Jv). Правильность исполнения основного шага этого танца, постановки стопы и работы корпуса, стойки в паре. История танца румба (Rb). Правильность исполнения основ шага, постановка корпуса и постановка стопы. История танца пасодобль (Pd). Основной шаг, постановка корпуса и стопы.

- Ch: хип-твиста, алеманы, веера, нью-йорк, поворот на 3 шагах, кубинские брейки;
- Sm: ботафого, вольта, раскручивание от руки, роки назад, мейпл, дропт вольта;
- Rb: кукарача, скользящие дверцы, веер, алемана;
- Pd: плащ шоссе, твист поворот, атака, ку де пик.



**Практика:** Отработка основного шага танца и базовых шагов.

#### **6. Ритмика.**

**Теория:** Знакомство с танцами полька (берлинская), модный рок, ритмический фокстрот. Постановка корпуса, позиции ног, основные движения. Особенности исполнения элементов танцев.

**Практика:** Исполнение «ритмических рисунков». Упражнения для развития чувства ритма. Исполнение маршей. Разучивание танцев берлинская полька, модный рок, ритмический фокстрот. Отработка вариаций этих танцев.

#### **7. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений. Правила техники безопасности на занятиях. Положительное влияние занятий на организм человека. Значение физических упражнений и других средств физического воспитания.

**Практика:** Основные движения (ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии) Общеразвивающие упражнения (упражнения для мышц рук, плечевого пояса, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног). Акробатические упражнения (перекаты, группировки, кувырки, перевороты, стойки). Упражнения для развития основных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, силы, развития координации).

#### **8. Промежуточная аттестация.**

**Практика:** Промежуточная аттестация – в форме зачетного занятия.

### **Ожидаемые результаты**

#### **Личностные:**

- приобретут устойчивый интерес к занятиям;
- сформируют целеустремленность, ответственность;
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях.

#### **Метапредметные:**

- повысят уровень развития координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- разовьют творческие способности, чувство ритма, память, внимание.

#### **Предметные:**

- получают представление о базовых шагах бальной хореографии;
- научатся правильно выполнять базовые элементы венского вальса, ча-ча-ча, джайва, танго, румбы, фокстрота, пасодобля;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при танцевании базовых элементов.

## Оценочные и методические материалы

### Методические материалы

Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Партерная гимнастика	Практическое занятие, игра, зачет	<b>Словесный:</b> устное изложение. <b>Наглядный:</b> показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов. <b>Практический:</b> упражнения, тренинг. <b>Методы:</b> фронтальный, групповой, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	<b>Техническое оснащение:</b> музыкальный центр, акустические колонки. <b>Дидактический материал:</b> скакалки; коврики.	зачет
Элементы пластики	Практическое занятие, игра, зачет	<b>Словесный:</b> устное изложение. <b>Наглядный:</b> показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов. <b>Практический:</b> упражнения, тренинг. <b>Методы:</b> фронтальный, групповой, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	<b>Техническое оснащение:</b> музыкальный центр, акустические колонки. <b>Дидактический материал:</b> скакалки; коврики.	зачет
Стандартная европейская программа (St).	Практическое занятие, игра, зачет, соревнование	<b>Словесный:</b> устное изложение. <b>Наглядный:</b> показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов. <b>Практический:</b> упражнения, тренинг. <b>Методы:</b> фронтальный, групповой, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	<b>Техническое оснащение:</b> музыкальный центр, акустические колонки. <b>Дидактический материал:</b> скакалки; коврики.	зачет, соревнование
Латиноамериканская программа (La)	Практическое занятие, игра, зачет, соревнование	<b>Словесный:</b> устное изложение. <b>Наглядный:</b> показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов. <b>Практический:</b> упражнения, тренинг. <b>Методы:</b> фронтальный, групповой, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	<b>Техническое оснащение:</b> музыкальный центр, акустические колонки. <b>Дидактический материал:</b> скакалки; коврики.	зачет, соревнование

Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Общая физическая подготовка	Практическое занятие, игра, зачет, соревнование	<b>Словесный:</b> устное изложение. <b>Наглядный:</b> показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов. <b>Практический:</b> упражнения, тренинг. <b>Методы:</b> фронтальный, групповой, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	<b>Техническое оснащение:</b> музыкальный центр, акустические колонки. <b>Дидактический материал:</b> скакалки; коврики.	зачет

### Информационные источники

#### для педагога:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М., «Физкультура и спорт», 1991.
2. Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. Методические рекомендации. – М., 1982.
3. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика – М., 1991.
4. Боттомер П. Учимся танцевать: как научиться танцевать вальс, квикстеп, фокстрот, танго, самбу, джайв и другие танцы – просто и с удовольствием. – М.: Эксмо-пресс, 2002.
5. Воронина И. Историко-бытовой танец. – М., 1980.
6. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: «Физкультура и спорт», 1982.
7. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. – М. «Физкультура и спорт», 1971.
8. Захаров Р. Беседы о танце. – М.: «Профиздат». 1963.
9. Классификация фигур // Итоги, МФТС – 1996-2000.
10. Копорова Е.В. Методическое пособие по ритмике – М., 1972.
11. Лэрд У. Техника исполнения латиноамериканских танцев в 2-х частях. – М., Эксмо-пресс, 2002.
12. Роттерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание. – М.: «Просвещение», 1989.
13. Сборник нормативных документов ФТССР. II часть. – М., 2004.
14. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии – М., 1976.
15. Сюжетно-ролевые игры: приложение к методике игрового стрейтчинга. – СПб., 1994.
16. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся – М., 1994.
17. Ховард Г. Вопросы и ответы по техническому исполнению стандартных танцев. – М., 2005.
18. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьез. – М, 1975.

#### для учащихся:

1. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика – М., 1991.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 2001.
3. Боттомер П. Уроки танца. – М., 2003.
4. Лэрд У. Техника исполнения латиноамериканских танцев в 2-х частях. – М., Эксмо-пресс, 2002.
5. Стриганов В. М., Уральская В.И. Современный бальный танец. – М., 1978.
6. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся – М., 1994.

7. Ховард Г. Вопросы и ответы по техническому исполнению стандартных танцев. – М., 2005.
8. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьез. – М, 1975.

**Интернет-ресурсы:**

- [www.ftsspb.ru](http://www.ftsspb.ru) (Федерация танцевального спорта Санкт-Петербурга).
- [www.dancesport.ru](http://www.dancesport.ru) (Обучающие видео, новости с последних турниров).
- [www.dance-ok.ru](http://www.dance-ok.ru)(Обучающие видео, презентации).
- [www.rdsu.org](http://www.rdsu.org) (Нормативные документы, лекции, конгресс).

**Фонотека (музыкальные сборники):**

- стандартных европейских танцев (15 шт.);
- латиноамериканских танцев (20 шт.);
- отечественной программы (3 шт.);
- детской музыки (5 шт.).

**Видеотека:**

- Галке. Методика преподавания латиноамериканских танцев;
- Чеботарев П., Никовский В. Школа чемпионов;
- Блекпул-2005 (6 шт.), Блекпул-2006 (5 шт.), Блекпул-2007 (5 шт.).

**Оценочные материалы**  
 Формы фиксации образовательных результатов  
 I полугодие

№	Фамилия, Имя	Ритмичность (1-2 балла)	Техничность (1-2 балла)	Координация (1-2 балла)	Основные принципы движения (1-2 балла)	Лидерские качества (1-2 балла)	Общая сумма баллов
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

II полугодие

№	Фамилия, Имя	Ритмичность (1-2 балла)	Техничность (1-2 балла)	Основные принципы движения (1-2 балла)	Лидерские качества (1-2 балла)	Использование танцевальных схем (1-2 бала)	Общая сумма баллов
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

## **Критерии для определения результатов и качества образовательного процесса**

### **1. Ритмичность.**

Ритм – это базовый счет в музыке и первый шаг на пути к музыкальности. Ритм – это основа, и в него просто необходимо уметь попадать в танце. Детям дается задание прохлопать музыкальное произведение на 2/4 и 3/4, затем просчитать вслух и станцевать Польку и квадрат «Медленного вальса». Если задание выполнено правильно: прохлопан ритм произведения, просчитан и станцован танец – ставим 2 балла. Если присутствуют ошибки в 1 задании и во втором задании счет не совпадает с тем, что делают дети – 1 балл.

### **2. Техничность.**

Дается задание исполнения шагов вперед, назад, и в сторону в танце «Ча-ча-ча». Если шаги выполнены с правильной осанкой, вытянутыми руками и стопами – ставим 2 балла. Если же спина сутулая, руки висят, стопы не работают, то ставим 1 балл.

### **3. Координация.**

Детям дается задание. Учится простой детский танец «Петушки», основанный на прыжках в 6 позиции, в котором присутствуют смены направлений в зале. Добавляем работу рук. Если задание выполнено правильно – ставим 2 балла. Если направление в танце неправильные, руки не координированы с шагами – ставим 1 балл.

### **4. Лидерские качества.**

Педагог в процессе обучения внимательно наблюдает за детьми. Если ребенок не боится выйти вперед и первым показать правильность исполнения движения, вступает в дискуссии с педагогом по теме занятия, сам вызывается в начале занятия провести разминку – ставим 2 балла. Если ребенок замкнут, стесняется выйти вперед и показать то или иное движение, либо упражнение – 1 балл.

### **5. Основные принципы движения.**

Дается задание на базовых шагах танца «Медленный вальс» (шаги вперед и назад). Оценивается правильная осанка, сгибание и разгибание коленного сустава, работа стопы (перекат с пятки на носок и с носка на пятку). Если задание выполнено правильно – 2 балла. Если осанка плохая, ноги механически выполняют неправильные движения, стопы делают не те действия – 1 балл.

### **6. Использование танцевальных схем.**

Этот критерий используется во II полугодии, когда дети уже овладели базовыми шагами. Дается задание, в котором базовые шаги усложняются поворотами, сменами направления и более сложными ритмами. Например, в танце «Ча-ча-ча». Если ритмически все сделано точно, с хорошей позицией, направления исполнены правильно – 2 балла, если нет – 1 балл.

## Формы оценки качества знаний и мастерства исполнения:

- открытые занятия;
- учебные концерты, отчетный концерт;
- участие в соревнованиях.

### Контрольные нормативы и испытания

#### 1-й год обучения (10-бальная система оценки)

##### 1. Общая физическая подготовка (ОФП):

- прыжки в быстром темпе (5 мин.) – зачет;
- прыжки со скакалкой – зачет;
- шпагаты с обеих ног – зачет;

##### 2. Знание основных шагов:

- медленный вальс – 5 баллов;
- ча-ча-ча – 5 баллов.

#### 2-й год обучения (20-бальная система оценки)

##### 1. Общая физическая подготовка:

- прыжки в быстром темпе (7 мин.) – зачет;
- прыжки со скакалкой – зачет;
- шпагаты с обеих ног и мостик – зачет;

##### 2. Знание основных шагов:

- медленный вальс – 5 баллов;
- быстрый фокстрот (квикстеп) – 5 баллов;
- ча-ча-ча – 5 баллов;
- самба – 5 баллов

#### 3-й год обучения (30-бальная система оценки)

##### 1. Общая физическая подготовка:

- бег /легкий/ (20 мин.) – зачет;
- прыжки со скакалкой – зачет;
- шпагаты с обеих ног, мостики, колесо – зачет;

##### 2. Знание основных шагов:

- медленный вальс – 5 баллов;
- быстрый фокстрот (квикстеп) – 5 баллов;
- венский вальс – 5 баллов;
- ча-ча-ча – 5 баллов;
- самба – 5 баллов;
- американский джайв – 5 баллов.

#### 4-й год обучения (40-бальная система оценки)

##### 3. Общая физическая подготовка:

- бег /легкий/ (20 мин.) – зачет;
- прыжки со скакалкой – зачет;
- шпагаты с обеих ног, мостики, колесо – зачет;

##### 4. Знание основных шагов:

- медленный вальс – 5 баллов;
- быстрый фокстрот (квикстеп) – 5 баллов;
- венский вальс – 5 баллов;
- ча-ча-ча – 5 баллов;
- самба – 5 баллов;
- американский джайв – 5 баллов;
- танго – 5 баллов;

- румба – 5 баллов.

**5-й год обучения (50-бальная система оценки)**

**5. Общая физическая подготовка:**

- бег /легкий/ (20 мин.) – зачет;
- прыжки со скакалкой – зачет;
- шпагаты с обеих ног, мостики, колесо – зачет;

**6. Знание основных шагов:**

- медленный вальс – 5 баллов;
- быстрый фокстрот (квикстеп) – 5 баллов;
- венский вальс – 5 баллов;
- ча-ча-ча – 5 баллов;
- самба – 5 баллов;
- американский джайв – 5 баллов;
- танго – 5 баллов;
- румба – 5 баллов;
- медленный фокстрот – 5 баллов;
- пасодобль – 5 баллов.

**Используемые сокращения**

<b>St – стандартная европейская программа</b>	<b>La – латиноамериканская программа</b>
W – медленный вальс	Ch – ча-ча-ча
Q – быстрый фокстрот (квикстеп)	Sm – самба
V – венский вальс	Jv – американский джайв
Tg – танго	Rm – румба
F – медленный фокстрот (слоу)	Pb – пасодобль