

---

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города-курорта Кисловодска  
«Детская хореографическая школа»

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Азбука танца для взрослых»

**Программа**  
**по учебному предмету**  
**Эстрадно-балльный танец**

г-к. Кисловодск

2023 год

---

«Одобрено»

Методическим советом

МБУДО «ДХорШ»

Протокол № 12 от «17» апреля 2023г.

«Утверждено»

Директор МБУДО «ДХорШ»

Э.Б. Проказов

Приказ № 16 от «17» апреля 2023г.



Разработчик – Ермакова Анастасия Евгеньевна, преподаватель муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города-курорта Кисловодска «Детская хореографическая школа»

Рецензент – Тухужева Ирина Замаховна, заслуженный деятель искусств Республики Ингушетии

Рецензент – Проказов Эмиль Борисович, директор и преподаватель муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города-курорта Кисловодска «Детская хореографическая школа»

## **Пояснительная записка.**

Программа по учебному предмету «Эстрадно-балльный танец» является неотъемлемой частью дополнительной общеразвивающей программы «Азбука танца для взрослых».

Данная программа адаптирована под образовательное учреждение, его отличительные особенности и учитывает исторические и региональные традиции подготовки.

Танцевальная культура XXI века – эпоха многообразия танцевальных форм. Взаимосвязь историко-бытового, классического, эстрадного, дуэтного, народно-сценического танца с балльной хореографией. Историко-бытовой танец (танцевально-пластические стили и хореографический язык различных эпох). Народно-сценический танец, характерные особенности исполнения и народные традиции. Классический танец, развитие профессиональных данных у исполнителей балльных танцев. Эстрадный танец и его роль в балльной хореографии. Дуэтный танец. Программа учебного предмета «Эстрадно – балльный танец» разработана на основе общеразвивающей программы. Учебный предмет «Эстрадно – балльный танец» направлен на приобщение обучающихся к хореографическому искусству, на приобретение основ исполнения эстрадных и балльных танцев.

В современном эстрадном танце большую роль играет индивидуальность исполнителя. Это неудивительно, ведь эстрадный танец это не просто последовательность заученных движений, это небольшая танцевальная постановка. И исполнитель должен обладать не только танцевальным, но и актерским талантом.

Один из принципов, свойственных современному эстрадному танцу, является импровизация. Также как и в джаз-танце, исполнитель должен творчески подходить к танцу, просто механическое повторение определенных па, в данном случае неуместно. Исполнитель должен суметь выразить себя, свое состояние путем танца.

Овладение танцевальной техникой балльных танцев латиноамериканской, европейской программы, эстрадный танец.

Задачи программы:

- формирование знаний о стилистических особенностях танцев, их принципах и назначении в обучении;
- приобретение системы знаний, умений и навыков методики исполнения танцев;
- освоение разнообразных стилей, манеры и техники исполнения балльных и эстрадных танцев;
- развитие координации движения и актерской выразительности;
- изучение теоретических основ становления и развития новых форм современного балльного и эстрадного танца;
- воспитание хореографического мышления на основе стилистических и пластических особенностей танцев предлагаемых в программе.

Срок реализации учебного предмета «Эстрадно–бальный танец» для учащихся, составляет 3 года.

Требования к уровню освоения программы.

В результате изучения программы «Эстрадно – бальный танец» обучающиеся должны

**ЗНАТЬ:**

- историю возникновения и пути развития бального танца на современном этапе;
- теоретические основы методики исполнения движений бальных и эстрадных танцев;
- приемы формы и стили бальных, эстрадных танцев;
- стилистические особенности музыкальных произведений для танцев.

**ВЛАДЕТЬ:**

- техникой исполнения движений бальных, эстрадных танцев;
- навыками актерского мастерства;

**УМЕТЬ:**

- безошибочно определять и различать танцы;
- использовать знания техничного исполнения танцев;
- раскрыть смысловую образность, характер и музыкальность танцев;
- умело использовать танцевальный костюм и его детали, а также аксессуары.

Учебный предмет «Эстрадно-бальный танец» вводится в учебный процесс при реализации трехлетней дополнительной общеразвивающей программы «Азбука танца для взрослых» с первого года обучения.

Специфика обучения хореографии связана с систематической и большой физической нагрузкой. При этом физический труд должен сочетаться с трудом умственным.

Основная цель данной программы – приобщение обучающихся к искусству, развитие их творческих способностей и приобретение ими начальных профессиональных навыков. Основными задачами учебного предмета являются формирование грамотных, заинтересованных в общении с искусством людей.

Программа учебного предмета «Эстрадно-бальный танец» реализуется в форме групповых занятий. Видом аудиторных учебных занятий является урок продолжительностью 40 минут.

Срок обучения по данной программе составляет 3 года.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом МБУДО «ДХорШ» на реализацию программы учебного предмета при реализации программы со сроком обучения 3 года составляет 126 часов аудиторной нагрузки.

Срок реализации учебного предмета  
«Основы классического танца» 3 года.

Классы/количество часов	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
	Количество часов	Количество часов	Количество часов
Недельная аудиторная нагрузка	1	1	1

Объем выдачи учебных часов по учебному предмету соответствует учебному плану учреждения.

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Для проведения занятий необходимо иметь балетные залы площадью не менее 40 кв.м. (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трёх стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене.

**Содержание учебного предмета**  
**при нормативном сроке обучения 3 года.**

1. Бальный танец: латиноамериканская программа, европейская программа.
2. Эстрадный танец.
3. Методика изучения элементов бальных танцев.
4. Методика изучения элементов эстрадного танца.

Содержание учебного предмета, происхождение и отличительные особенности эстрадно - бальных танцев:

1. Латиноамериканской программы;

- «Самба»
- «Ча-ча-ча»
- «Румба»

2. Европейская программа:

- «Медленный Вальс»
- «Танго»

- «Квикстеп»

3. Эстрадный танец:

- «Джаз-танец»
- «Модерн»
- «Ragga-танец»

## 1 год обучения

Аудиторные занятия 1 час в неделю

Изучение основных элементов, движений и методика исполнения танца «Ча-ча-ча». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

### Практические занятия.

1. «Тайм степ».
2. «Закрытое основное движение»;
3. «Нью-Йорк»;
4. «Рука к руке».
5. «Спот поворот влево, вправо»;
6. «Поворот под рукой вправо, влево»;
7. «Основное движение на месте»;
8. «Основное фоллэвей движение»;
9. «Фоллэвей раскрытие»;
10. «Линкрок»;
11. «Перемена мест слева направо»;
12. «Перемена мест, справа налево»;
13. Растяжки.

Изучение основных элементов, движений и методика исполнения танца «Медленный вальс». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

### Практические занятия:

1. Постановка корпуса;
2. основной шаг вальса;
3. «Закрытые перемены с ПН и ЛН»;
4. «Правый поворот»;
5. «Левый поворот»;
6. «Правый спин поворот»;
7. «Виск»;
8. «Шассе из ПП»;
9. «Правый поворот с хезитейшн»;
10. «Поступательное шассе»;
11. «Наружная перемена»;
12. «Поступательное шассе вправо»;
13. «Лок-степ вперед»;
14. «Лок назад»;

15. «Левое корте»;
16. «Плетение»;
17. Pas balance;
18. chaînés на plie, на полной стопе.

Изучение основных элементов, движений и методика исполнения танца «Джаз-танец». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

#### Практические занятия:

1. Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V положения.
2. Техника изоляции;
3. Поза коллапса;
4. «Swing»;
5. Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям;
6. Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям;
7. «Flat back» вперед: на прямых ногах, на plie;
8. Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад;
9. Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад;
10. Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции;
11. «Deep body bend»;
12. «Arch» по I, II параллельным и out позициям;
13. «Stretch»;
14. «Lay out»;
15. «Roll down», «Roll up»;
16. «Contraction», «release»;
17. Кросс:
  - pas de bourre;
  - pas chasse;
  - grand battements вперед на 90°;
  - pas de bourre en tournant.
18. Прыжки:
  - jump по I, II параллельным и out позициям;
  - hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции;
  - трамплинные прыжки;
  - «leap» с трамплинным зависанием в воздухе.
19. Вращения:
  - поворот на трех шагах;
  - chaînés на plie, на полной стопе;
  - пируэт en dehors, en dedans.

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- основные позиции рук и ног танца;
- положения рук, головы, корпуса в процессе исполнения элементов танца;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- знать движения в различных ракурсах и рисунке;
- первоначальные навыки при исполнении вращений и подготовки;
- понимать характер и манеру исполнения танца.

## **2 год обучения.**

Аудиторные занятия 1 час в неделю

Изучение основных элементов, движений и методика исполнения танца «Самба». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъём и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

### Практические занятия:

1. Основное движение»;
2. «Поступательное основное движение»;
3. «Виски влево и вправо»;
4. «Самба ход на месте»;
5. «Самба ход в ПП»;
6. «Боковой самба ход»;
7. «Левый поворот»;
8. «Ботафого с продвижением»;
9. «Вольта с продвижением влево и вправо»;
10. «Вольтовый поворот на месте для дамы влево и вправо»;
11. «Сольная вольта на месте влево и вправо»;
12. «Ботафого в теневой позиции»;
13. «Ботафого в ПП и ОПП»;
14. «Крисс кросс».

Изучение основных элементов, движений и методика исполнения танца «Танго». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъём и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, корпуса, головы в паре.

### Практические занятия:

1. «Поступательный боковой шаг»;
2. «Ход»;
3. «Рок-поворот»;
4. «Корте назад»;



5. «Поступательное звено»;
6. «Закрытый променад»;
7. «Основной левый поворот»;
8. «Открытый променад»;
9. «Форстеп»;
10. «Рок с ЛН, с ПН»;
11. «Променадное звено»;
12. «Променадное окончание»;
13. «Правый твист поворот»;
14. «Мини файвстеп»;
15. «Файвстеп»;
16. «Левый поворот на поступательном боковом шаге»;
17. «Браш-теп»;
18. «Наружный свивл»;
19. «Форстеп перемена».
20. «Правый променадный поворот»;
21. «Открытый променад назад»;
22. «Виск».

Изучение основных элементов, движений и методика исполнения танца «Модерн». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

#### Практические занятия:

1. «Touch»;
2. «Step touch»;
3. Шаг с passe;
4. Раскручивание корпуса;
5. Круговые и вертикальные смещения плеч;
6. Работа рук («круты», хлопки, вращения);
7. Скользящий шаг с оттяжкой;
8. Упражнения свингового характера;
9. Упражнения для расслабления позвоночника;
10. Проработка движений: «drop u swing roll down u roll up»;
11. «Twist» торса;
12. Скручивание в б позицию;
13. «Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно;
14. Grand batman с двумя шагами по диагонали;
15. Соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации.

По окончанию второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- грамотно исполнять программные движения на середине зала;
- ориентироваться на сценической площадке;

- работать в паре и танцевальными группами;
- технику исполнения вращений.

### **3 год обучения.**

Аудиторные занятия 1 час в неделю

Изучение основных элементов, движений и методика исполнения танца «Румба». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

#### Практические занятия:

1. «Основное движение»;
2. «Поступательный ход вперёд и назад»;
3. «Поворот на месте влево и вправо»;
4. «Поворот под рукой влево и вправо»;
5. «Нью-Йорк»;
6. «Рука к руке»;
7. «Алемана»;
8. «Веер»;
9. «Клюшка»;
10. «Правый волчок»;
11. «Раскрытие вправо»;
12. «Хил твист (открытый, закрытый)»;
13. «Кукарача»;
14. «Спираль»;
15. «Боковой шаг»;
16. «Аида»;
17. «Кубинские роки»;
18. «Альтернативное основное движение»;
19. Броски типа kick и flick.

Изучение основных элементов, движений и методика исполнения танца «Квикстеп». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

#### Практические занятия:

1. «Четвертной поворот направо»;
2. «Правый поворот»;
3. «Прогрессивное шассе»;
4. «Лок вперед»;
5. «Правый поворот с хезитейшн»;

6. «Правый спин-поворот»;
7. «Четвертной поворот влево»;
8. «Поступательное шассе»;
9. «Правый поворот»;
10. «Лок назад»;
11. «Локк степ вперед»;
12. «Правый поворот с хезитейшн»;
13. «Правый пивот поворот»;
14. «Правый спин-поворот»;
15. «Левый шассе поворот»;
16. «Типпл шассе вправо»;
17. «Кросс шассе»;
18. «Зигзаг»;
19. «Поступательное шассе вправо»;
20. Позировки;
21. Прыжки.

Изучение основных элементов, движений и методика исполнения танца «Ragga-танец». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

Практические занятия:

1. «Bogle»;
2. «Sesame street»;
3. «I swear»;
4. «Blazey»;
5. «Willie Bounce»;
6. «Just relax»;
7. «Foot a talk»;
8. «Calm step»;
9. «Sick inna mi head».

По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- исполнять технические усложненные движения на середине зала;
- продолжать добиваться выразительности и точности исполнения движений;
- передавать национальный характер танцев;
- исполнять технически сложные движения;
- правильно распределять силы во время исполнения композиций, воспитывать выносливость.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

На каждом году обучения, обучающиеся должны продемонстрировать определенный объем знаний и умений в пределах программы учебного предмета для данного года обучения.

Результаты освоения программы учебного предмета:

- знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами;
- знание балетной терминологии;
- знание элементов и основных комбинаций танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- знание средств создания образа в хореографии;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- умение исполнять произведения учебного хореографического репертуара;
- умение исполнять элементы и основные комбинации танца;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже и разучивании хореографического произведения;
- навыки музыкально-пластического интонирования.

## **Методические рекомендации.**

Необходимо начинать урок эстрадного танца с небольшой разминки на середине зала (не более 10 минут), что позволит сосредоточить внимание учащихся на предмет и подготовить (разогреть) мышцы.

Следует постепенно увеличивать нагрузку от простых упражнений к более сложным, расчлняя каждое упражнение на элементы, постепенно их, разучивая, углубляя и закрепляя.

Чередовать упражнения с различной нагрузкой для отдельных мышечных групп.

Темп движения должен быть сначала медленный с последующим ускорением.

При обучении детей танцам в младших классах необходимо узнать к какому типу высшей нервной деятельности относится психика ребенка. Наиболее подходящими для занятий танцами из четырех типов темпераментов принято считать сангвиников и холериков, а флегматики требуют индивидуального подхода.

Следует все новые движения показывать в «полную ногу», чтобы учащиеся могли точно уловить манеру и технику исполнения движения.

Предлагаю следующий тематический план, рассчитанный на 42 учебные недели в учебном году при нормативном сроке обучения 3 года.

Недели	Темы	Кол-во часов в неделю
<b>1 год обучения</b>		
1.	«Ча-ча-ча»: «Тайм степ»;	1 час
2.	«Закрытое основное движение»;	1 час
3.	«Нью-Йорк»;	1 час
4.	«Рука к руке»;	1 час
5.	«Спот поворот влево, вправо»;	1 час
6.	«Поворот под рукой вправо, влево»;	1 час
7.	«Основное движение на месте»;	1 час
8.	«Основное фоллэвей движение»;	1 час
9.	«Фоллэвей раскрытие»;	1 час
10.	«Линкрок»;	1 час
11.	«Перемена мест слева направо»;	1 час
12.	«Перемена мест, справа налево»;	1 час
13.	Растяжки.	1 час
14.	«Медленный вальс»: Постановка корпуса;	1 час
15.	основной шаг вальса; «Правый поворот с хезитейшн»;	1 час
16.	«Закрытые перемены с ПН и ЛН»;	1 час
17.	«Правый поворот»; «Виск»;	1 час
18.	«Левый поворот»; «Шассе из ПП»;	1 час
19.	«Правый спин поворот»; «Поступательное шассе вправо»;	1 час
20.	«Поступательное шассе»; Pas balance;	1 час
21.	«Наружная перемена»; «Левое корте»;	1 час
22.	«Лок-степ вперед»; «Плетение»;	1 час
23.	«Лок назад»; chaînés на plie, на полной стопе.	1 час
24.	«Джаз-танец»: Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V положения.	1 час
25.	Техника изоляции; Поза коллапса; «Contraction», «release»;	1 час
26.	«Swing»; «Flat back» вперед: на прямых ногах, на plie;	1 час
27.	Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям; «Roll down», «Roll up»;	1 час
28.	Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям; «Stretch»;	1 час
29.	«Deep body bend»;	1 час
30.	Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции;	1 час
31.	Battement tendu по I out и параллельной позиции в	1 час

	сторону, вперед и назад;	
32.	Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад;	1 час
33.	pas de bourre; jump по I, II параллельным и out позициям;	1 час
34.	pas chasse; hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции;	1 час
35.	grand battements вперед на 90%;	1 час
36.	поворот на трех шагах;	1 час
37.	chaînés на plie, на полной стопе;	1 час
38.	пируэт en dehors, en dedans.	1 час
39.	«leap» с трамплинным зависанием в воздухе.	1 час
40.	трамплинные прыжки;	1 час
41.	«Lay out»;	1 час
42.	«Arch» по I, II параллельным и out позициям;	1 час
<b>2 год обучения.</b>		
1.	«Самба» Основное движение»;	1 час
2.	«Поступательное основное движение»;	1 час
3.	«Виски влево и вправо»; «Крисс кросс».	1 час
4.	«Самба ход на месте»; «Ботафого в ПП и ОПП»;	1 час
5.	«Самба ход в ПП»; «Ботафого в теневой позиции»;	1 час
6.	«Боковой самба ход»; «Сольная вольта на месте влево и вправо»;	1 час
7.	«Левый поворот»; «Вольтовый поворот на месте для дамы влево и вправо»;	1 час
8.	«Ботафого с продвижением»; «Вольта с продвижением влево и вправо»;	1 час
9.	«Танго»: «Поступательный боковой шаг»;	1 час
10.	«Ход»;	1 час
11.	«Рок-поворот»;	1 час
12.	«Корте назад»;	1 час
13.	«Поступательное звено»;	1 час
14.	«Закрытый променад»;	1 час
15.	«Основной левый поворот»;	1 час
16.	«Открытый променад»;	1 час
17.	«Форстеп»;	1 час
18.	«Рок с ЛН, с ПН»; «Наружный свивл»;	1 час
19.	«Променадное звено»;	1 час
20.	12. «Променадное окончание»; «Форстеп перемена».	1 час
21.	13. «Правый твист поворот»;	1 час
22.	14. «Мини файвстеп»; «Правый променадный поворот»;	1 час
23.	15. «Файвстеп»;	1 час

24.	16. «Левый поворот на поступательном боковом шаге»;	1 час
25.	17. «Браш-теп»;	1 час
26.	«Открытый променад назад»;	1 час
27.	«Виск».	1 час
28.	«Модерн»: «Touch»;	1 час
29.	«Step touch»;	1 час
30.	Шаг с passe;	1 час
31.	Раскручивание корпуса;	1 час
32.	Круговые и вертикальные смещения плеч;	1 час
33.	Работа рук («круты», хлопки, вращения);	1 час
34.	Скользящий шаг с оттяжкой;	1 час
35.	Упражнения свингового характера;	1 час
36.	Упражнения для расслабления позвоночника;	1 час
37.	Проработка движений: «drop u swing roll down u roll up»;	1 час
38.	«Twist» торса;	1 час
39.	Скручивание в б позицию;	1 час
40.	«Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно;	1 час
41.	Grand batman с двумя шагами по диагонали;	1 час
42.	Соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации.	1 час
<b>3 год обучения.</b>		
1.	«Румба»: «Основное движение»;	1 час
2.	«Поступательный ход вперед и назад»;	1 час
3.	«Поворот на месте влево и вправо»;	1 час
4.	«Поворот под рукой влево и вправо»;	1 час
5.	«Нью-Йорк»; «Боковой шаг»;	1 час
6.	«Рука к руке»;	1 час
7.	«Алемана»; «Аида»;	1 час
8.	«Веер»;	1 час
9.	«Клюшка»; Броски типа kick и flick.	1 час
10.	«Правый волчок»; «Альтернативное основное движение»;	1 час
11.	«Раскрытие вправо»; «Кубинские роки»;	1 час
12.	«Хил твист (открытый, закрытый);	1 час
13.	«Кукарача»;	1 час
14.	«Спираль»;	1 час
15.	«Квикстеп»: «Четвертной поворот направо»;	1 час
16.	«Правый поворот»;	1 час
17.	«Прогрессивное шассе»;	1 час
18.	«Лок вперед»;	1 час
19.	«Правый поворот с хезитейшн»;	1 час

20.	«Правый спин-поворот»;	1 час
21.	«Четвертной поворот влево»;	1 час
22.	«Поступательное шассе»;	1 час
23.	«Правый поворот»;	1 час
24.	«Лок назад»; «Зигзаг»;	1 час
25.	«Локк степ вперед»; «Поступательное шассе вправо»;	1 час
26.	«Правый поворот с хезитейшн»;	1 час
27.	«Правый пивот поворот»;	1 час
28.	«Правый спин-поворот»;	1 час
29.	«Левый шассе поворот»;	1 час
30.	«Типпл шассе вправо»;	1 час
31.	«Кросс шассе»;	1 час
32.	Позировки;	1 час
33.	Прыжки.	1 час
34.	«Ragga-танец»: «Bogle»;	1 час
35.	«Sesame street»;	1 час
36.	«I swear»;	1 час
37.	«Blazey»;	1 час
38.	«Willie Bounce»;	1 час
39.	«Just relax»;	1 час
40.	«Foot a talk»;	1 час
41.	«Calm step»;	1 час
42.	«Sick inna mi head».	1 час



### Список использованной литературы.

1. Беликова А. Н. Бальные танцы. – М., «Советская Россия», 1976.
2. Беликова А. Н. Бальные танцы. – М., 1977.
3. Блок Р. Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца – М., 1972.
4. Машков А.В., А.М. Машкова и др. Спортивные танцы. – М., 2003.–186 с.
5. Пин Ю. С. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Самба. – Лондон – СПб., 1996. – 68 с.
6. Пин Ю. С. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Ча-ча-ча. – Лондон – СПб., 1996. – 69 с.
7. Пин Ю. С. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Румба. – Лондон – СПб., 1996. – 66 с.
8. Стриганова В. М., Уральская В. И. Современный бальный танец. – М: Просвещение, 1978. – 422 с.
10. «Молодежная эстрада. Танцуем, играем и поем» – 2000. – № 1,
11. «Спортивные танцы». М.: –1999. – февраль-март
12. «Танец» 1997. – № 2.
13. «Танцклуб». – М., – 1997.
14. Г. Дени, Л. Дассвиль «Все танцы», Киев, 1987 г.
15. М. Гваттерини «Азбука балета», М., 2001 г.
16. В. Стриганов, В. Уральская «Современный бальный танец», М., 1978 г.
17. Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная «Учите детей танцевать», М., 2004г.
18. С.С. Полятков «Основы современного танца», Ростов-на Дону, 2005г.
19. Е.В. Диниц «Джазовые танцы», М., 2004г.
20. О.В. Володина «Самоучитель клубных танцев», М., 2005г.
21. Е.В. Диниц, Д.А. Ермаков «Азбука танцев», М., 2005г.