

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8
с углублённым изучением математики
г. Старая Русса Новгородской области

РАССМОТРЕНО

Педагогический советом
МАОУСОШ №8
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
Голоснова Н.П.
Приказ № 185
от «29» августа 2024 г.



Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Ритмика и бальные танцы»
(5 Б класс)

2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Программы «Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы» Автор Е.И. Мошкова.

Нормативную правовую основу настоящей примерной программы по учебному предмету «Ритмика и бальные танцы» составляют следующие документы:

- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон об образовании);
- ✓ приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577);

Актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность проблем художественно-эстетической направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования (Мин. обр.РФ от 29.11.01). В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Проблема формирования у учащихся эстетического отношения к искусству является одной из приоритетных проблем современной теории и практики эстетического воспитания. Это обуславливает не только интерес к этой проблеме со стороны научно-педагогической общественности, но и необходимостью ее теоретического осмысления и верного практического решения.

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Особенностью программы является то, что, программа включает в себя изучение трех направлений танцевального искусства: бального, современного и национального, который, в свою очередь, воспитывает в учащихся уважение к национальным традициям.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Оригинальность данной программы – это развитие творческого мышления учащихся. Занятия танцами и ритмикой дают заряд положительными

эмоциями, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов танцевальный опыт учащихся.

Программа позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. В программу «Ритмика и бальные танцы» включены упражнения и движения классического, народного и бального танца, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Программа «Ритмика и бальные танцы» предназначена для обучающихся средней школы и рассчитана на 4 года обучения (5-8 классов) в режиме учебных занятий.

Уроки ритмики являются фундаментом обучения для всего комплекса хореографических дисциплин.

В процессе общеучебных занятий и статичного положения у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

Занятия ритмикой – хореографией решает задачу двигательного режима школьников и способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Цель: программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественно-творческих способностей средствами ритмики и танца с учетом их индивидуальных способностей создание условий для эстетического, духовного и физического развития обучающихся.

Задачи:

1. организация двигательного режима школьников, обеспечивающего активный отдых и удовлетворяющего естественную потребность в движении;
2. обучение основам хореографического искусства.
3. развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, координации, гибкости);
4. развитие коммуникативных качеств обучающихся;
5. воспитание у школьников эстетического, эмоционально-осознанного отношения к музыке, развитие музыкальности, чувства ритма, внутреннего слуха.

**Личностные, метапредметные и предметные
результаты освоения внеурочной деятельности**

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

В программу введены элементы детского игрового стейчинга и непосредственно элементы классической и современной хореографии. Искусство танца близко детям и любимо ими, и обычно дети, поступившие в различные творческие мастерские по хореографии в школах, систематически посещают занятия в течение достаточно длительного времени, проявляя настойчивость и усердие в приобретении танцевальных навыков и знаний. К каждому занятию предъявляются определенные требования, как с точки зрения его художественной ценности, так и в отношении сохранения здоровья детей, обучающихся хореографическому искусству. Это, прежде всего, касается величины физической нагрузки, ее соразмерности с возрастными показателями ребенка. Дети нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение статического положения тела для детей крайне утомительно. В то же время движения детей недостаточно координированы, запас целенаправленных двигательных навыков у них невелик, они нуждаются в его пополнении и усовершенствовании. Занятия должны проходить с учетом следующих требований:

1. Первая часть урока включает в себя простые порядковые и ритмичные упражнения, приучающие детей внимательно слушать музыку и ритмично двигаться. Дети учатся вовремя начинать и заканчивать движение, двигаться согласно содержанию, характеру, скорости, ритмическому строению музыки. Ритмические упражнения строятся на естественных движениях и позволяют отрабатывать основные двигательные навыки. Это вводная часть урока.
2. Второй этап – подготовительные упражнения. Эти упражнения даются в ограниченном числе и небольшой дозировке и исполняются на середине зала и у станка. Эти упражнения трудны для школьников из-за

требований, сохранить точную форму движения. Ребенок обучается: как правильно выдвигать ногу при исполнении танцевальных движений, как нужно держать спину при выдвигании ноги, при приседании, как нужно держать руку и т.д. Дети знакомятся с позициями рук, ног, привыкают сгибать колени и вытягивать их, учатся делать прыжки и мягко приземляться.

3. Последняя часть урока отводится этюдам, танцам, играм. Каждый ритмический этюд имеет в своей основе какое-нибудь учебное задание – музыкальное, гимнастическое или организующее. Часть этюдов, игр – строится с введением танцевальных движений.

Специфика построения урока ритмики – хореографии:

1. Общеукрепляющие упражнения – 5 мин;
2. Тренаж на середине зала – 10 мин;
3. Allegro – 5 мин;
4. Повторение пройденного материала – 5 мин;
5. Разучивание нового материала – 10-15 мин;
6. Игротанцы. Игровой стрейчинг. – 5 мин.

Повторение и разучивание нового материала проходит на середине зала, в кроссе, по диагонали или по кругу в зависимости от танцевальных движений.

Игротанцы или игровой стрейчинг включается в каждый урок.

КИНЕЗОТЕРАПИЯ (в переводе с греческого кинезис) означает движение, т.е. лечение различными видами движений, в том числе и хореографией. Распространенной патологией у детей является нарушение осанки, поэтому применение метода кинезотерапии при этой патологии особенно важно. Осанка у детей может изменяться в процессе целенаправленного развития недоразвитых или ослабленных мышц. Коррекция нарушенной осанки методом хореографии основана на таких упражнениях, при выполнении которых на группах мышц с нарушенной функцией (сниженным тонусом, вялой, ослабленной) подается дополнительная физическая нагрузка. Формирование осанки начинается с исправления положения тела, исходя из естественных возможностей человека.

Кинезотерапия хореографией эффективна, экономична, а так же лояльна по отношению к ребенку в сравнении с другими методами лечения. Можно лечить искривление позвоночника на больничной койке, а можно в танце, когда ребенок и не догадывается, что при занятии любимым делом он проходит курс восстановительного лечения.

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки, является источником высокой исполнительской культуры. В этом – его главное воспитательное значение.

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ и музыка благодаря большой популяризации средствами массовой информации и всеобщей доступности, пользуются

наибольшим интересом у подрастающего поколения, поэтому уроки ритмики – хореографии в школе, базирующиеся на использовании современной музыки и хореографии, являются не только воспитывающим и обучающим звеном общей программы, но и приобретают значение одного из решающих факторов в формировании массовой культуры школьников.

БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ являются неотъемлемой частью современной хореографии, поэтому включены в программу «ритмика – хореография».

Прохождение программы опирается на следующие основные принципы: постепенность в развитии природных данных учеников, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами, систематичность и регулярность уроков, целенаправленность учебного процесса. Без соблюдения этих условий уроки ритмики-хореографии теряют смысл в дальнейшем достижении результатов.

Программа рассчитана на 4 года обучения и намечает тот максимальный объем материала, который может быть использован педагогом с учетом в каждом конкретном случае состава класса, физических возможностей обучающихся.

Основными задачами обучения являются:

- 1. Постановка корпуса, ног, рук,*
- 2. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.*
- 3. Изучение элементарных танцевальных движений и соединение их в комбинации;*
- 4. Умение исполнять танцы построенные на приставных шагах (Блюз, Меренга, Вару-вару, Давай станцуем)*

Общеукрепляющие упражнения. Элементарные движения современного танца на середине зала: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, прыжковые комбинации по I, II параллельным позициям. Исполнение танцевальных комбинаций из прорученных элементарных движений современного танца.

Элементарные движения современного танца на середине зала: «восьмерка», «змейка», поворот на шагах, разучивание основной комбинации танца «Блюз».

Разучивание тренажа по современной хореографии: preparation; releves; demis, grands plies; упражнения для развития подвижности позвоночника roll down, roll up, flat back; battements tendus; battements tendus jetes; adagio - battements releves lents. Элементарные движения современной хореографии: двойной приставной шаг с kick, «шассе».

Танец «Блюз» в парах. «Шассе» в сторону с правой, левой ноги. Разучивание латиноамериканского танца «Меренга» по квадрату. Изучение танцев, основой которых являются приставные шаги.

**Поурочное планирование
(5 класс)**

| № п/п | Название темы | Всего часов | Дата |
|-------|---|-------------|------|
| 1 | Знакомство с дисциплиной ритмика-хореография. История хореографии. | 1 | |
| 2 | Поклон. Постановка корпуса. Позиции ног, рук в современной хореографии. Приставной шаг в сторону. Двойной приставной шаг. | 1 | |
| 3 | Разучивание разминки «Джазовая дорожка» | 1 | |
| 4 | Разминка «Джазовая дорожка» | 1 | |
| 5 | Двойной приставной шаг с хлопком. Комбинация прыжков. | 1 | |
| 6 | Приставной шаг вперед, назад. «Квадрат». | 1 | |
| 7 | Приставной шаг вперед, назад. «Квадрат», исполнение | 1 | |
| 8 | Танцевальные комбинации из приставных шагов. | 1 | |
| 9 | Контрольный урок «Разновидности приставных шагов, танцевальные комбинации» | 1 | |
| 10 | «Восьмерка» с правой, левой ноги. | 1 | |
| 11 | «Змейка» на 2 такта с правой, левой ноги. | 1 | |
| 12 | Точки плана класса. «Змейка» на 2 такта с поворотом по точкам плана класса. | 1 | |
| 13 | История танца «Блюз». Основная комбинация из танца «Блюз». | 1 | |
| 14 | Основная комбинация из танца «Блюз» с поворотом. | 1 | |
| 15 | Основная комбинация из танца «Блюз» по кругу. | 1 | |
| 16 | Контрольный урок «Элементарные движения. Основная комбинация танца «Блюз» | 1 | |
| 17 | Preparation. Roll down, roll up. | 1 | |
| 18 | Комбинация demis plies, grands plies. Releves. | 1 | |
| 19 | Комбинация demis plies, grands plies. Releves.Исполнение | 1 | |
| 20 | Комбинация battements tendus. | 1 | |
| 21 | Комбинация battements tendus jetes. | 1 | |
| 22 | Упражнения для развития подвижности позвоночника (flat back – плоская спина). | 1 | |
| 23 | Adagio. Battements releves lents. | 1 | +++ |
| 24 | Kick с правой, левой ноги. Двойной приставной шаг с kick. | 1 | |
| 25 | Повторение и закрепление тренажа по современной хореографии | 1 | |
| 26 | Контрольный урок «Тренаж по современной хореографии» | 1 | |
| 27 | «Шассе» в сторону с правой, левой ноги. | 1 | |
| 28 | Комбинация «шассе» с поворотом. | 1 | |
| 30 | Латиноамериканский танец «Меренга». | 1 | |
| 31 | Изучение танцев, основой которых являются приставные шаги. | 1 | |
| 32 | Репетиционно-постановочная работа | 1 | |
| 33 | Репетиционно-постановочная работа | 1 | |
| 34 | Контрольный урок «Танцевальный репертуар 1 года обучения» - практика; | 1 | |
| | | | |

| | | |
|--------------------------|-------------|--|
| Итого часов в год | 34 ч | |
|--------------------------|-------------|--|

Знания, умения, навыки в конце обучения:

1. *Знать постановку корпуса, позиции рук, ног;*
2. *Уметь согласовывать движения с музыкой;*
3. *Уметь исполнять элементарные движения и соединять их в комбинации;*
4. *Знать и уметь исполнять основные упражнения тренажа по современной хореографии;*
5. *Уметь исполнять танцы, построенные на приставных шагах.*

Второй год обучения.

(6 класс)

34 часа, 1 час в неделю

Основными задачами второго года обучения являются:

1. *Научить исполнять разминку и элементарные движения по точкам плана класса;*
2. *Развитие более сложной координации и ускорение темпа выполнение всех элементов урока;*
3. *Изучить особенности выполнения движений и комбинаций в кроссе;*
4. *Изучить тренаж второго года обучения;*
5. *Научить танцевать венский и фигурный вальс.*

Знакомство учащихся с точками плана класса. Разучивание разминки по точкам плана класса. Комбинации прыжков по точкам плана класса. Закрепление тренажа по современной хореографии. Кросс: танцевальный шаг, шаг - passe, шаг накрест по точкам плана класса, шаги по точкам плана класса, поворот на шагах по точкам плана класса. Комбинации из проученных элементов в кроссе.

Разучивание тренажа по современной хореографии второго года обучения.

История возникновения «Вальса». Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Поворот вальса вправо, влево на середине зала. Поворот вальса вправо, влево по квадрату. Поворот вальса в паре по кругу. «Венский вальс».

Балансе, комбинация балансе с поворотом вальса в сторону, комбинация балансе с поворотом вальса вперед на середине зала. Комбинация балансе с поворотом вальса в сторону в паре по кругу. Комбинация балансе с поворотом вальса вперед в паре. Променад, поворот под рукой. «Фигурный вальс».

**Тематический план на второй год обучения
(6 класс)**

| № п/п | Название темы | Всего часов | Дата |
|-------|---|-------------|------|
| | | | |
| 1. | Точки плана класса. «Джазовая дорожка» по точкам плана класса. | 2 | |
| 2. | Кросс. Танцевальный шаг. | 1 | |
| 3. | Кросс. Шаг, passé. | 1 | |
| 4. | Кросс. Шаг накрест по точкам плана класса. | 1 | |
| 5. | Кросс. Комбинация из проученных движений. | 1 | |
| 6. | Кросс. Шаги по точкам плана класса. | 1 | |
| 7. | Кросс. Поворот на шагах по точкам плана класса. | 1 | |
| | | 8 | |
| | | | |
| 1 | Контрольный урок «Танцевальные движения и комбинации в кроссе». | 1 | |
| 2 | Roll down, roll up. | 1 | |
| 3 | Комбинация demis, grands plies. | 1 | |
| 4 | Комбинация battements tendus с catch step. | 1 | |
| 5 | Комбинация battements tendus jetés. Упражнения для развития подвижности позвоночника flat back. | 1 | |
| 6 | Adagio. Battements releves lents. | 1 | |
| 7 | Триплет с kick. | 1 | |
| 8 | Контрольный урок «Тренаж по современной хореографии» | 1 | |
| | | 8 | |
| | | | |
| 1 | История возникновения «Вальса». Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. | 1 | |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| | Поворот вальса вправо, влево на середине зала | | |
| 2 | Поворот вальса вправо по квадрату. | 1 | |
| 3 | Поворот вальса влево по квадрату. | 1 | |
| 4 | Поворот вальса в паре по квадрату. | 2 | |
| 5 | Поворот вальса в паре по кругу. | 2 | |
| 6 | «Венский вальс». | 2 | |
| 7 | Контрольный урок «Венский вальс» | 1 | |
| | | 10 | |
| | | | |
| 1 | Балансе. Комбинация балансе с поворотом вальса в сторону на середине зала. | 1 | |
| 2 | Комбинация балансе с поворотом вальса вперед на середине зала. | 1 | |
| 3 | Комбинация балансе с поворотом вальса в сторону в паре по кругу | 1 | |
| 4 | Комбинация балансе с поворотом вальса вперед в паре. | 1 | |
| 5 | Променад, поворот под рукой. | 1 | |
| 6 | «Фигурный вальс». | 5 | |
| 7 | Контрольный урок «Фигурный вальс» - практика, | 1 | |
| | | 9 | |
| | Народный танец. История возникновения | 1 | |
| | Народный танец. Основные движения | 2 | |
| | Дробь | 2 | |
| | Народный танец. Репетиционно-постановочная работа | 6 | |
| | | | |
| | Участие в массовых концертах, фестивалях и конкурсах | | |

Знания, умения, навыки по второму году обучения:

1. Уметь исполнять разминку по точкам плана класса;
2. Знать и уметь исполнять тренаж по современной хореографии второго года обучения;
3. Уметь исполнять танцевальные движения и танцевальные комбинации в кроссе;
4. Уметь исполнять сложные танцевальные движения и комбинации в быстром темпе.
5. Уметь исполнять «Венский вальс», «Фигурный вальс».

**Третий год обучения.
(7 класс)**

Основными задачами третьего года обучения являются:

1. Разучивание разминки с более сложными элементами по точкам плана класса.
2. Разучивание тренажа третьего года обучения.

3. Разучивание «Вальса – бостона», «Танго».
4. Исполнение движений в более быстром темпе.
5. Разучивание комбинаций в стиле RNB

Разминка с более сложными танцевальными элементами и координацией по точкам плана класса. Разучивание тренажа по современной хореографии третьего года обучения.

«Вальс – бостон». Открытая перемена вперед, назад с правой, левой ноги. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги. Раскрытие. Открытая перемена вперед, назад с правой, левой ноги в паре по кругу. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги в паре по кругу. «Вальс - бостон» по кругу в паре.

RNB. Шаги и танцевальные комбинации в стиле RNB.

«Танго». Основной шаг. Поступательный боковой шаг. Корте. Правый поворот. Левый поворот с выходом в положение променада. Закрытый променад. Танцевальная композиция.

Тематический план на третий год обучения (7 класс)

| № п/п | Название темы | Всего часов | Дата |
|-------|--|-------------|------|
| | | | |
| 1. | Разминка с более сложными танцевальными элементами и координацией по точкам плана класса | 2 | |
| 2. | Roll down, roll up. Комбинация demis, grands plies | 2 | |
| 3. | Комбинация battements tendus с prans. | 2 | |
| 4. | Комбинация battements tendus jetes. | 2 | |
| 5. | Упражнения для развития подвижности позвоночника. | 2 | |
| 6. | Положение ноги на sou – de – pied. Комбинация battements fondues. | 2 | |
| 7. | Battements releves lents, разбитый крест. | 2 | |
| 8 | Комбинация grands battements | 2 | |
| | | 16 | |
| | | | |
| 1 | Урок«Тренаж по современной хореографии» | 2 | |
| 2 | Вальс - бостон. Открытая перемена вперед, назад с правой, левой ноги. | 2 | |
| 3 | Вальс – бостон. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги | 2 | |
| 4 | Вальс – бостон. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги. Раскрытие. | 2 | |
| 5 | Вальс - бостон. Открытая перемена вперед, назад с правой, левой ноги в паре по кругу. | 2 | |
| 6 | Вальс – бостон. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги в паре по кругу. | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| 7 | «Вальс - бостон» по кругу в паре. | 2 | |
| 8 | Контрольный урок «Вальс бостон» | 2 | |
| | | 16 | |
| | | | |
| 1 | RNB. Шаги и танцевальные комбинации в стиле RNB. | 8 | |
| 2 | Контрольный урок «RNB – dance» | 1 | |
| | | 9 | |
| | | | |
| 1 | Танго. Основной шаг. | 1 | |
| 2 | Танго. Поступательный боковой шаг. | 1 | |
| 3 | Танго. КORTE. | 1 | |
| 4 | Танго. Правый поворот. | 1 | |
| 5 | Танго. Левый поворот с выходом в положение променада. | 1 | |
| 6 | Танго. Закрытый променад. | 1 | |
| 7 | Танго. Танцевальная композиция. | 2 | |
| 8 | Контрольный урок «Танго», «Вальс-бостон», RNB - практика | 1 | |
| | | 9 | |
| | Итого часов в год | 34 | |

Знания, умения, навыки по третьему году обучения:

- 1. Знать и уметь исполнять тренаж третьего года обучения.*
- 2. Уметь исполнять разминку в более быстром темпе и сложными элементами по точкам плана класса.*
- 3. Уметь исполнять танцевальные комбинации в стиле R.N.B - dance.*
- 4. Уметь исполнять «Вальс – бостон», «Танго».*

Четвертый год обучения.

(8 класс)

68 часов, 2 часа в неделю

Основными задачами четвертого года обучения являются:

- 1. Знать построение тренажа по современной хореографии и уметь исполнять его.*
- 2. Уметь исполнять латиноамериканские танцы «Ча-ча-ча», «Самбу», «Мамбу», «Кубинскую румбу».*
- 3. Закрепить полученные знания за четыре года обучения.*

Разучивание тренажа по современной хореографии четвертого года обучения: roll down, roll up; demis, grands plies; battements tendus; комбинация battements tendus jetes – tombes;

упражнение для развития подвижности позвоночника; ronds de jambes par terres; комбинация battements fondues; adagio - battements developpes; комбинация grands battements.

«Ча – ча – ча». Основной ход. Раскрытие. Поворот. Раскрытие назад. Веер. Тайм степ. Комбинация из проченных движений в паре

«Самба». Основной ход крестом. Самбоход в продвижении. Поворот в паре. Комбинация из проченных движений.

«Мамба». Основной ход. Поворот в паре. Шаги в сторону. Танцевальная комбинация.

«Кубинская румба». Основной ход. Раскрытие. Поворот. Раскрытие назад. Веер. Повторение танцевального репертуара за все года обучения.