

Управление образования города Ростова-на-Дону
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону
«Дом детского творчества»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДДТ
Протокол от «31» августа 2023г.
№ 1

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета
МБУ ДО ДДТ
Протокол от «31» августа 2023г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ
Н.Н. Андреева

Приказ от «31» августа 2023г.
№ 276

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
художественной направленности
Клуб спортивного бального танца
«Дэнс Стайл»

Уровень программы: углубленный
Вид программы: модифицированная
Форма реализации программы: модульная
Возраст обучающихся: от 5 до 17 лет
Срок реализации: 5 лет
Разработчик: педагог дополнительного образования Чекина Е.Д.

г. Ростов-на-Дону
2023

В соответствии со статьей 13 Федерального закона об образовании, часть 9 и Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» пункт 11 - «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, ежегодно обновляют дополнительные общеобразовательные программы с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы».

В дополнительную общеобразовательную программу клуб спортивного бального танца «Дэнс Стайл»

на **2023-2024** учебный год внесены следующие дополнения:

- внесены изменения в учебно-тематические планы

- внесены изменения в последовательность разделов программы, в соответствии с новыми методическими рекомендациями.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	11
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	15
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	45
V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	48
VI. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	50

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы: Одним из самых красивых и зрелищных видов спорта в настоящее время являются спортивные бальные танцы, которые, с одной стороны, несомненно, представляет собой хореографическое искусство, а с другой – результат своеобразного синтеза искусства и спорта. Своё начало они берут в далёком XV веке в двух европейских странах – Италии и Франции. С течением времени танцы изменялись и приобретали новые грани, а к концу XX века из всего многообразия бальных танцев было отдано предпочтение тем десяти, которые легли в основу конкурсной программы.

Современные спортивные бальные танцы сочетают в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Понимание значения бальных танцев, как формы искусства, обладающей спортивными аспектами, способствовало образованию танцевального спорта, ставшего устойчивой эстетической единицей сегодняшнего дня.

Бальные танцы разделяются на две дисциплины: европейскую и латиноамериканскую. В европейскую программу входят медленный вальс (slow or english waltz), танго (tango), венский вальс (viennesse waltz), медленный и быстрый фокстроты (slow foxtrot and quickstep), в латиноамериканскую -самба (samba), ча-ча-ча (cha-chacha), румба (rumba), пасодобль (paso doble) и джайв (jive). Все эти танцы развивались в разных странах. Каждый танец индивидуален, обладает своей техникой, характером и музыкальной окраской. На выступлениях спортсмену необходимо не только безукоризненно исполнить под музыку сложные танцевальные движения, характерные для каждого отдельного танца, но и продемонстрировать и эмоциональную составляющую, или артистическую сторону.

Мир бальных танцев - это мир идеальных движений, красивых девушек, платьев, элегантных мужчин и несравненной музыки, это гармония тела и души, единство музыки, движения, чувств. Он никого не оставит равнодушным, ведь в этом виде спорта нужно подчеркивать свою индивидуальность, непревзойденную технику, сильнейшие эмоции. Танец - это маленькая жизнь, которую ты проживаешь сию минуту. Через танец человек познает окружающий мир и учится взаимодействовать с ним. Он рождает внутри исполнителя совершенно особенные эмоции, наполняет чувством счастья. И в тоже время бальные танцы - спорт, требующий немалых затрат силы и энергии. Здесь ярко проявляются такие ценности, как достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Занятия спортивными бальными танцами способствуют формированию личности, учат выдержке и хладнокровию, воспитывают силу воли и веру в победу, развивают трудолюбие и терпение, дают человеку возможность оценить свое отношение к окружающей его среде и через эти отношения оценить свое место в обществе.

Поэтому разработка общеразвивающей программы по курсу «Спортивные бальные танцы» для танцевального клуба «Дэнс Стайл» при высокой популярности занятий бальными танцами и отсутствии Федеральных государственных образовательных стандартов дополнительного образования на сегодняшний день не теряет своей актуальности.

Отличительные особенности программы, новизна: Бальные танцы – группа парных танцев, имеющая народные истоки и исполняемая на вечерах, балах, соревнованиях, которые проводятся в помещениях, застеленных, как правило, паркетом, в специальной танцевальной обуви. Из огромного разнообразия как элитных, так и народных танцев в группу бальных попали танцы, характеризующиеся двумя признаками: все бальные танцы являются парными; пару составляют мужчина и женщина, танцующие с соблюдением физического контакта.

Слово «бал» пришло в русский язык из французского и происходит от латинского глагола ballare, который означает «танцевать». Исторический бальный танец – любая форма формального общественного танца, который исполнялся в обществе в разные эпохи ради развлечения. В эпоху барокко танец уже принимает на себя ту роль, которую впоследствии берет на себя спорт - поддерживать культуру тела наравне с культурой духа. Исполняя разнообразные по ритму и настроению танцы, танцор сознательно или неосознанно выражает в них свойства собственного характера и настроения. Используя неисчерпаемые возможности пластики человеческого тела, хореография на протяжении многих веков шлифовала и разрабатывала выразительные танцевальные движения. В результате этого сложного процесса возникла система собственно хореографических движений, особый художественный материал танцевальной образности и красоты движений тела. С введением современного понятия «танцевальный спорт» термин «бальные танцы» стал сводиться к достаточно узкому понятию «спортивный бальный танец».

Спортивный бальный танец - это ациклический, сложно-координированный вид танцевального спорта, требующий от танцоров лёгкости, пластики, музыкальности и высокой физической подготовленности, объединяющий два стиля спортивных танцев: стандартный и латиноамериканский стили, исполнение которых проходит в условиях конкурсных соревнований. Современный спортивный танец – крупнейшее явление, соприкасающееся с широким аспектом понятий, касающихся спорта, искусства и целого ряда наук, таких как педагогика, психология, эстетика, этика, социология, философия.

В европейской программе в течение всего танца сохраняется более плотный контакт между партнерами, который осуществляется за счет рук и правильной постановки тела. В латиноамериканской программе контакт более свободный, чаще всего осуществляется за счет соединенных рук и иногда может как вообще теряться, так и усиливаться за счет поддержек и других фигур. Танцоры выполняют все технические действия и движения на

максимальной амплитуде и скорости, задаваемой темпом музыкального произведения исполняемого танца и комбинацией фигур своей конкурсной вариации, а так же находятся в положении относительной устойчивости (центр тяжести тела выше точки опоры) и имеют изменяемую площадь опоры (подъёмы на полупальцы и опускание на всю стопу).

Изобразительно-выразительные средства танца, используемые на занятиях, характеризуются обобщенностью и условностью, раскрываясь в единстве с музыкой и драматургией. Огромное значение имеет точное и эффективное исполнение технических двигательных задач. Красота движений достигается во многом за счет легкости, геометрической точности, ритмичности, последовательности, гармоничности сочетания движений и музыки. Наряду с двигательными навыками, ловкостью, координацией движений большое значение имеет эстетическое впечатление, художественное содержание, воплощенное в танце исполнителем и передаваемое зрителю. Важно, чтобы обучение танцам начиналось с раннего детства, поскольку именно в эти годы жизни ребенка закладывается фундамент его здоровья, и важную роль при этом играет активный двигательный режим. Танцевальная подготовка является эффективным средством не только интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания, раскрытия творческого потенциала ребенка, но и его физического развития.

Направленность: Не смотря на то, что спортивные балльные танцы затрагивают все сферы жизни – музыкальную, спортивную, творческую и относятся к группе сложно - координационных видов деятельности, то данная программа имеет как физкультурно-спортивную, так и художественную направленность.

Реализация программы способствует, с одной стороны, развитию художественного вкуса, постижению личностью мира танцевального искусства, формированию стремления к воссозданию чувственного образа восприятия мира, а, с другой стороны, укреплению здоровья, формированию системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, морально-волевых качеств и спортивного мастерства. Обучающиеся получают методику воспитания личности и приобщения ее к общечеловеческим ценностям, формирования условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, стиля деятельности, идейных основ поведения, этических норм и навыков, интеграции личности в систему культуры и спорта.

Тип: общеразвивающая.

Вид: программа является модифицированной.

Уровень освоения: углубленный.

Целью программы является приобщение обучающихся к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры; формирование всесторонне развитой личности путем воспитания морально-волевых и нравственно-этических качеств, раскрытие индивидуальности каждого танцора, его способности к самовыражению;

повышение уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии со спецификой танцевального спорта.

Задачи программы подразделяются на следующие группы.

1. Обучающие:

познакомить обучающихся с историей бальных танцев;

сформировать музыкально-ритмические навыки;

обучить приемам выполнения танцевальных фигур в танцах европейской и латиноамериканской программ и навыкам танцевального мастерства;

обеспечить техническую подготовку, построенную на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий;

обеспечить хореографическую подготовку средствами бальной хореографии.

обучить навыкам основ актерского мастерства танцоров;

изучить основы структуры танца, построение композиций;

сформировать художественный вкус, развить способности к творческой импровизации в области спортивного танца;

сформировать умения и навыки выступления перед зрителями.

2. Развивающие:

развить такие физические качества детей как ловкость, быстрота, гибкость, координация движений, пластика, прыгучесть, выносливость, легкость прыжка, шага, а так же ритмическую координацию;

развить музыкальные и творческие танцевальные способности обучающихся, их моторико-двигательную и логическую память;

развить навыки сценической культуры, выразительности и артистизма;

развить личностные качества (работоспособность, настойчивость, уверенность в собственных силах, воля), высшие психические функции (память, внимание, мышление, воображение и представление), коммуникативные качества личности;

развить творческую активность обучающихся в процессе исполнения спортивных бальных танцев;

развить способности по дизайну и стилистике танцевальных костюмов, танцевальных причесок;

развить индивидуальность каждой танцевальной пары.

3. Воспитательные:

способствовать воспитанию гражданской позиции и патриотизма, дружбы и товарищества, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, трудолюбия;

обеспечить стойкий интерес к танцевальному спорту;

познакомить обучающихся с основами культуры, этики и эстетики;

привить навыки хорошего тона и культуры поведения;

приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела;

воспитать художественный вкус, чувства прекрасного, коллективизма и взаимопомощи, уважения к различным видам творчества;

сформировать потребности в самопознании, саморазвитии.

Прогнозируемые результаты освоения программы обучающимися:

Результатом реализации программы будут являться формирование устойчивого интереса к занятиям спортивными бальными танцами;

формирование у детей двигательных умений и навыков;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья обучающихся;

отбор перспективных детей для дальнейших занятий по виду спорта танцевальный спорт;

совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

Объем и срок освоения программы: 216 учебных часов, срок освоения программы — 5 лет.

Режим занятий: Занятия каждой из групп проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, т.е. 6 часов в неделю (216 часов в год).

После 40 минут занятия следует перерыв 10 мин.

Наполняемость группы: 15 человек.

Тип занятий: фронтальные, групповые занятия с использованием индивидуального подхода.

Форма обучения: Данная программа позволяет использовать как очную форму обучения, так и дистанционную. Дистанционная часть предполагает выполнение заданий на закрепление материала самостоятельно, просмотр образцов хореографии, обсуждение, самостоятельное сочинение фрагментов бальной хореографии с последующим показом (для старшего и среднего звена) **и может быть реализована посредством использования приложений WhatsApp, платформы для дистанционного обучения Zoom.**

Виды занятий: теоретический, практический, комбинированный, диагностический, контрольный.

Адресат программы: возраст обучающихся, участвующих в реализации программы - 5-17 лет.

Краткое описание возрастных психофизиологических особенностей детей, которым адресовано содержание программы:

В младшем школьном возрасте (5-7 лет) ведущей деятельностью является учебная, а также игровая. Мышление – наглядно-образное и конкретно-образное. В процессе учения формируется память, усваиваются знания о предметах и явлениях внешнего мира и человеческих отношениях. Происходит осознание и переживание себя в качестве существа социального. В этом возрасте происходит формирование общественно-направленной личности, развитие индивидуально-психологических качеств, формирование основных социально-нравственных качеств личности.

Особенности детей этого возраста: доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, внимательность, и в то же время наивно-игровое отношение ко многому из того, с чем они сталкиваются. Исполнительность, послушание, доверие учителю – важные предпосылки для

успешного обучения и воспитания. Источник успехов – их подражательность. Ребенок в этом возрасте весь во власти яркого факта и образа. Поэтому дети с готовностью овладевают новыми знаниями, умениями и навыками.

В младшем подростковом возрасте (8-11 лет) одна из главных потребностей – потребность в общении. Поэтому, ведущей деятельностью является общение в системе общественно-полезной деятельности (учебной, трудовой, досуговой и т.п.). Мышление – конкретно-образное и абстрактное. Появляется чувство взрослости, осознанное стремление к самостоятельности и самоутверждению. Общение – это сложный и многогранный процесс установления и развития контактов между людьми. Этот процесс порождает потребность в совместной деятельности и включает в себя как обмен информацией, так и понимание человека человеком. Подросток овладевает навыками общения в разных ситуациях. Это период формирования самооценки, критического отношения к людям, стремления к взрослости, умения подчиняться нормам коллективной жизни.

В 12-14 лет в психологическом развитии многих детей наступает переломный момент, известный под названием «подросткового кризиса». Подростковый возраст — это переход от детства к взрослости, где переплетаются противоречивые тенденции социального развития. Подростковый возраст интересен тем, что он находится на грани между эпохой детства и эпохой взрослости, зрелости. По сути, психологически это самая важная характеристика подростка: он одновременно еще ребенок, но уже и становящийся взрослый. Данный период отличается выходом подростка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его отношение к себе как к члену общества. Особенности мыслительной деятельности подростка:

- большая роль конкретно-образных компонентов мышления;
- сильное воздействие непосредственных чувственных впечатлений на мышление младшего подростка;
- предметом внимания, анализа и оценки подростка становятся его собственные интеллектуальные операции.

Важным моментом стимуляции мышления детей в подростковом возрасте является создание и укрепление мотивации.

Юношеский возраст (15-18 лет). Старшеклассник вступает в новую ситуацию социального развития сразу же при переходе из средней школы в старшие классы или новые учебные учреждения (гимназии, колледжи, училища).

Ведущая деятельность юношества – учебно-профессиональная. Учебная деятельность выступает как средство для профессионального самоопределения. Юношам и девушкам свойственно рассматривать выбор своего жизненного пути как вывод из анализа своих потребностей и возможностей. Познавательные интересы все больше связываются с определенными учебными предметами (гуманитарными или точными науками).

Ведущим психическим процессом, обеспечивающим развитие в этом возрасте является мышление. Важнейшим новообразованием интеллектуальной

сферы является теоретическое мышление – связано с решением теоретических задач, проявляется в знании законов, правил, теорий. Также продолжается развитие творческого и абстрактно-логического мышления.

Формы и средства контроля эффективности реализации программы:

Форма организации занятий групповая. Комплектование групп подготовки детей, а также планирование тренировочных занятий осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Оценка знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе обучения по программе, является основой при отслеживании результатов работы. Для этого используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение (осуществляется на каждом занятии);
- педагогический анализ (четыре раза в год проходит подведение итогов в форме открытых занятий для родителей, участие в концертах).
- педагогический мониторинг (оформление видео- и фото отчетов).

Данные методы контроля результативности используются как средство начальной, текущей, промежуточной и итоговой диагностики.

Формы подведения итогов: концерты, конкурсы.

Неотъемлемой частью образовательной программы является участие в мероприятиях, проводимых внутри учреждения, на муниципальном, краевом уровне и в концертной деятельности МБУ ДО ДДТ. Непосредственное участие во всех мероприятиях способствует развитию у учащихся чувства ответственности, воспитывает коллектив единомышленников, повышает мотивацию личности к познанию и творчеству, является одной из главных форм подведения итогов творческой деятельности учащихся.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

В конце 1 года обучения ребенок знает историю балльных танцев (начальные знания); требования к правильной осанке, основные позиции рук, ног, головы; правила поведения в танцевальном коллективе, на танцевальном паркете, во время аттестаций; умеет прохлопывать и протопывать различные танцевальные ритмы, используемые в танцах, выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП и хореографии для 1-го года обучения, показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями на концертах.

Первый год обучения

Таблица 1

№ п/п	Название темы	Количество часов		Всего
		теория	практика	
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Музыкальная грамотность	4	8	12
3.	Общая и спортивная этика	4		4
4.	ОФП и СФП	4	26	30
5.	Программа - Медленный вальс (Waltz), Квикстеп (Quickstep), Ча-ча-ча (Cha Cha Cha), Самба (Samba)	24	96	120
6.	Хореография	8	24	32
7.	Зачетные УТЗ	8	8	16
	Итого часов:	54	162	216

В конце 2 года обучения ребенок знает основные позиции корпуса, рук, ног, головы для танцевальной пары, различные танцевальные ритмы, умеет их прохлопывать и протопывать, правила по костюмам для своей возрастной категории, умеет выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП и хореографии для 2го года обучения.

Второй год обучения

Таблица 2

№ п/п	Название темы	Количество часов		Всего
		теория	практика	
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Музыкальная грамотность	4	8	12

3.	Общая и спортивная этика	4		4
4.	ОФП и СПФ	4	26	30
5	Программа спортивных бальных танцев - Медленный вальс (Waltz), Венский вальс (Viennese Waltz), (Квикстеп (Quickstep), Самба (Samba), Ча-ча-ча (Cha Cha Cha), Джайв (Jive)	24	96	120
6.	Хореография	8	24	32
7.	Зачетные УТЗ	8	8	16
	Итого часов:	54	162	216

В конце 3 года обучения ребенок знает музыкальные ритмы танцев программы E + D, основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы ФТС и АРР для танцоров класса E + D; правила исполнения программы на соревнованиях, правила проведения соревнований, правила по костюмам для своей возрастной категории, умеет выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП и хореографии для 3го года обучения, исполнять программу спортивных бальных танцев в объеме E + D, показывать свое исполнительское мастерство перед перед зрителями на концертах.

Третий год обучения

Таблица 3

№ п/п	Название темы	Количество часов		Всего
		теория	практика	
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Музыкальная грамотность	2	4	6
3.	Общая и спортивная этика	2		2
4.	ОФП и СПФ	6	24	30
5	Программа спортивных бальных танцев E + D МВ, ВВ, К, Танго (Tango), С , Ч, Д, Румба (Rumba)	26	94	120
6.	Хореография	4	16	20
7.	Ансамбль	4	16	20
8.	Зачетные УТЗ	8	8	16

	Итого часов:	54	162	216
--	---------------------	----	-----	-----

В конце 4 года обучения ребенок знает музыкальные ритмы танцев программы D + C, основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы ФТСиАРР для танцоров класса D + C; правила исполнения программы на соревнованиях, правила проведения соревнований, правила по костюмам для своей возрастной категории, умеет выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП и хореографии для 4го года обучения, исполнять программу спортивных бальных танцев в объеме D + C; показывать свое исполнительское мастерство перед перед зрителями на концертах и перед судьями на соревнованиях.

Четвертый год обучения

Таблица 4

№ п/п	Название темы	Количество часов		Всего
		теория	практика	
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Музыкальная грамотность	2	4	6
3.	Общая и спортивная этика	2		2
4.	ОФП и СФП	6	24	30
5	Программа спортивных бальных танцев D + C МВ, ВВ, К, Т, Медленный фокстрот (Foxtrot), С , Ч, Д, Румба, Пасодобль (Paso Doble)	26	94	120
6.	Хореография	4	16	20
7.	Ансамбль	4	16	20
8.	Зачетные УТЗ	8	8	16
	Итого часов:	54	162	216

В конце 5 года обучения ребенок знает музыкальные ритмы танцев программы С + В, основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы ФТСиАРР для танцоров класса С + В; правила исполнения программы на соревнованиях, правила проведения соревнований, правила по костюмам для своей возрастной категории, умеет выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП и хореографии для 5го года обучения, исполнять программу спортивных бальных танцев в объеме С + В; показывать свое исполнительское мастерство перед перед зрителями на концертах и перед судьями на соревнованиях.

Пятый год обучения

Таблица 5

№ п/п	Название темы	Количество часов		Всего
		теория	практика	
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Музыкальная грамотность		4	4
3.	Общая и спортивная этика	2		2
4.	ОФП и СПФ		30	30
5	Программа спортивных бальных танцев С+В МВ, ВВ, К, Т, Медленный фокстрот (Foxtrot), С , Ч, Д, Румба, Пасодобль (Paso Doble)	10	106	116
6.	Хореография	2	16	18
7.	Ансамбль	6	24	30
8.	Зачетные УТЗ	6	8	14
	Итого часов:	28	188	216

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения.

Вводное занятие. Знакомство с обучающимися, анкетирование, собеседование, тестирование, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.

Музыкальная грамотность. Знакомство с основными понятиями: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Рассматриваются примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием. Музыкальный размер: Медленный вальс - 3/4, Квикстеп - 4/4, Ча-ча-ча - 4/4, Самба - 2/4. Основные музыкальные ритмы: Медленный вальс - счет 1, 2, 3; Квикстеп - 1) Медленно, Медленно, 2) Быстро, Быстро, Медленно; Ча-ча-ча - счет 1, 2, 3, 4 и; Самба - Медленно и Медленно.

Общая и спортивная этика. Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе. Правила поведения на танцевальном паркете. Поведение во время аттестаций. Правила спортивного костюма для начинающих танцоров. Положение о массовом спорте.

Комплекс общеразвивающих физических и специальных танцевальных упражнений необходим для развития гибкости, статической выносливости, скоростно-силовых качеств, а так же координации, вестибулярной устойчивости, мышечно-суставной чувствительности. Упражнения из этого комплекса также составляют разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Упражнения ОПФ: «Волна», Скручивание, Подъем согнутых ног лежа на спине, Повороты таза лежа на спине, Подъем ног лежа на боку, Разгибание спины лежа на животе, Круги ногами, «Сотня», Перекаты на спине, Растяжка спины, Мостик на плечах, Растяжка одной ноги, «Пила», Повороты корпуса сидя, Махи ногами лежа на боку, «Удар пяткой», «Потягивающаяся кошка», Подъем ног из упора лежа, «Плавание», «Тюлень».

Упражнения СПФ: Шаги вперед, в сторону с приседанием и подъемом на опорной ноге; шаги вперед, назад с махом бедра; шаги вперед, назад с махом от колена; бегущие шаги по линии танца в паре в открытой позиции под музыку.

Программа спортивных бальных танцев в объеме Н4 включает в себя общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене), танцевальные позиции, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, открытая променадная позиция, открытая обратная променадная позиция), степень поворота (1/4, 4/4), а так же фигуры в европейских (Медленный вальс, Квикстеп) и латиноамериканских (Ча-ча-ча и Самба) танцах.

Перечень базовых фигур для начальной подготовки танцора в группе Н4 представлен в таблице 6.

Таблица 6

№ п/п	Английское название	Русское название
Перечень исполняемых фигур Н4		
Медленный вальс (Waltz)		
1.	RF Closed Change (Natural to Reverse) (Closed Change on RF)	Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый)
2.	LF Closed Change (Reverse to Natural) (Closed Change on LF)	Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый)
3.	Natural Turn	Правый поворот
4.	Reverse Turn	Левый поворот
5.	Natural Spin Turn	Правый спин поворот
Квикстеп (Quickstep)		
6.	Quarter Turn to Right	Четвертной поворот вправо
7.	Quarter Turn to Left (Heel Pivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
8.	Natural Turn at a corner (Natural Turn)	Правый поворот на углу зала (Правый поворот)
9.	Natural Turn	Правый поворот
10.	Natural Pivot Turn	Правый пивот поворот
11.	Natural Pivot	Правый пивот
12.	Natural Spin Turn	Правый спин поворот
13.	Natural Turn with Hesitation	Правый поворот с хэзитэйшн
14.	Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
15.	Progressive Chasse (Progressive Chasse to L)	Поступательное шассе (Поступательное шассе ВЛ)
16.	Forward Lock Step (Forward Lock)	Лок степ вперед (Лок вперед)
17.	Backward Lock Step (Back Lock)	Лок степ назад (Лок назад)
18.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
19.	Reverse Turn (Chasse Reverse)	Левый поворот (Левый шассе)

	Turn)	поворот)
20.	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
Ча-ча-ча (Cha Cha Cha)		
21.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: - Chasse to Right and to Left, - Compact Chasse, - Lock Forward and Backward, - Ronde Chasse	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: - Шассе вправо и влево - Компактное шассе, - Лок вперед и назад, - Ронд шассе
22.	Time Step	Тайм степ
23.	Close Basic (Closed Basic Movement)	Основное движение в закрытой позиции
24.	Spot Turn to Left or to Right	Поворот на месте влево / вправо

25.	Switch Turn to Left or to Right	Поворот-переключатель влево или вправо
26.	Underarm Turn to Left or to Right	Поворот под рукой влево и вправо
27.	Check from Open CPP and Open PP (New York)	Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)
28.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
29.	Hand to Hand	Рука к руке
30.	Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча

Самба (Samba)		
31.	Basic Movements: -Natural - Reverse - Progressive - Side	Основные движения: - с ПН - с ЛН - поступательное - в сторону
32.	Rhythm Bounce	Ритм баунс
33.	Samba Whisks to Left or to Right	Самба виски влево или вправо

	(Whisks)	(Виски)
34.	Promenade Samba Walks (Samba Walks in PP)	Променадный самба ход (Самба ход в ПП)
35.	Side Samba Walk	Самба ход в сторону
36.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
37.	Travelling Botafogos (Travelling Bota Fogos Forward)	Ботафого в продвижении вперед
38.	Travelling Bota Fogos Back	Бота фого в продвижении назад
39.	Shadow Botafogos (Criss Cross Bota Fogos)	Теневые ботафого (Крисс кросс бота фого)

Хореография. Занятия хореографией способствуют формированию правильной и красивой осанки, развитию координации движений, гибкости и пластики. Упражнения: demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, grand battement, battement relevent, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

Итоговое занятие. Аттестация и конкурс мастерства.

Второй год обучения.

Вводное занятие. Знакомство детей с программой занятий и программой выступлений, инструктаж по технике безопасности.

Музыкальная грамотность. Повторяются значения основных понятий: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Рассматриваются примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием. Музыкальный размер: Медленный вальс - 3/4, Венский вальс - 3/4, Квикстеп - 4/4, Самба - 2/4, Ча-ча-ча - 4/4, Джайв - 4/4. Основные музыкальные ритмы: Медленный вальс - счет 1, 2, 3; Венский вальс - 1, 2, 3; Квикстеп - 1) Медленно, Медленно, 2) Быстро, Быстро, Медленно; Ча-ча-ча - счет 1, 2, 3, 4 и; Самба - Медленно и Медленно; Джайв - Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. Выполняются музыкально-ритмические упражнения.

Общая и спортивная этика. Правила поведения в коллективе, в танцевальной паре, правила поведения во время аттестаций и соревнований, положение о классах танцевального мастерства, правила спортивного костюма.

Упражнения ОПФ: «Волна», Скручивание, Подъем согнутых ног лежа на спине, Повороты таза лежа на спине, Подъем ног лежа на боку, Разгибание спины лежа на животе, Круги ногами, «Сотня», Перекаты на спине, Растяжка спины, Мостик на плечах, Растяжка одной ноги, «Пила», Повороты корпуса сидя, Махи ногами лежа на боку, «Удар пяткой», «Потягивающаяся кошка», Подъем ног из упора лежа, «Плавание», «Тюлень».

Упражнения СПФ: Бегущие шаги по линии танца в паре в променадной позиции под музыку квикстепа; кики, флики, прыжки под музыку джайва в паре и отдельно; шаги вперед, в сторону с приседанием и подъемом на опорной ноге; шаги вперед, назад с махом бедра; шаги вперед, назад с махом от колена; Упражнение «Диамант» для закрепления навыков работы стопы; бегущие шаги по линии танца в паре в открытой позиции под музыку; Исполнение основных фигур в линиях по танцам.

Программа спортивных бальных танцев Н6 + Е включает в себя изучение следующих танцев: Медленный вальс (Waltz), Венский вальс (Viennese Waltz), Квикстеп (Quickstep), Самба (Samba), Ча-ча-ча (Cha Cha Cha), Джайв (Jive). Медленный вальс (Waltz), Квикстеп (Quickstep), Самба (Samba) и Ча-ча-ча (Cha Cha Cha) дополняются новыми базовыми фигурами. Перечень базовых фигур для танцев Венский вальс (Viennese Waltz) и Джайв (Jive) представлен в таблице 7.

Таблица 7

№ п/п	Английское название	Русское название
Перечень дополнительных фигур к Н4		
Медленный вальс (Waltz)		
1.	Whisk	Виск
2.	Chasse from PP	Шассе из ПП
3.	Natural Turn with Hesitation (Hesitation Change)	Правый поворот с хэзитэйшн (Перемена хэзитэйшн)
4.	Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
5.	Reverse Corte	Левое кортэ
6.	Back Whisk	Виск назад
7.	Outside Change	Наружная перемена
8.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
9.	Weave in Waltz Time (Basic Weave)	Плетение в ритме вальса (Основное плетение)
10.	Weave (Weave from PP)	Плетение (Плетение из ПП)
11.	Backward Lock Step (Back Lock) (Man and Lady)	Лок степ назад (Лок назад) (мужчина и дама)
12.	Forward Lock Step (Forward Lock) (Man and Lady)	Лок степ вперед (Лок вперед) (мужчина и дама)

Квикстеп (Quickstep)		
13.	Running Finish	Бегущее окончание
14.	Natural Turn Backward Lock Step Running Finish	Правый поворот, лок стэп назад, бегущее окончание
16.	Cross Chasse	Кросс шассе
17.	Tipple Chasse to Left	Типпл шассе влево
18.	Outside Change	Наружная перемена
19.	V6	Ви 6
Ча-ча-ча (Cha Cha Cha)		
20.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: CHip Twist Chasse (Twist Chasse), - Slip Close Chasse (Slip Chasse), - Split Cuban Break Chasse , - Forward or Backward Runs, - Running Chasse/Merengue Chasse	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: - Хип твист шассе (Твист шассе), - Слип клоус шассе (Слип шассе), - Сплит кьюбэн брэйк шассе, - Бегущие шаги вперед и назад, - Бегущее шассе/Меренга шассе
21.	Open Basic (Open Basic Movement)	Основное движение в открытой позиции
22.	Fan	Веер
23.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
24.	Side Steps (to Left or Right)	Шаги в сторону (влево или вправо)
25.	There And Back	Туда и обратно
26.	Natural Top	Правый волчок
27.	Natural Opening Out Movement	Раскрытие вправо
28.	Closed Hip Twist	Закрытый хип твист

29.	Alemana	Алемана
30.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
Самба (Samba)		
31.	Basic Movements: - Outside	Основные движения: - наружное
32.	Volta Spot Turn for Lady to Right or Left (Whisks with Lady's Underarm Turn)	Вольта поворот дамы на месте вправо или влево (Виски с поворотом дамы под рукой)
33.	Promenade Botafogo (Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position) (Promenade to Counter Promenade Botafogos)	Променадная ботафого (Бота фого в променад и контр променад)
34.	Simple Volta to Right or Left in Close Hold (Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold)	Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции (Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции)
35.	Travelling Voltas to Right or Left (Criss Cross Voltas)	Вольта в продвижении вправо и влево (Крисс кросс вольта)
36.	Solo Volta Spot Turn	Сольный вольта поворот на месте
37.	Continuous Solo Spot Volta Turning L or R	Непрерывный сольный вольта поворот на месте ВЛ или ВП
38.	Continuous Volta Spot Turn to Right or Left (Maypole)	Непрерывный вольта поворот на месте вправо / влево (Мэйпоул)
39.	Reverse Turn	Левый поворот

Перечень исполняемых фигур Н6 + Е

Венский вальс (Viennese Waltz)

1.	Natural Turn	Правый поворот
Джайв (Jive)		

2.	Alternative to Jive Chasse: - Forward Lock; - Backward Lock; - Single Step timed S; - Tap Step timed QQ; - Flick Close timed QQ	Альтернативные методы исполнения Шассе Джайва: - Лок вперед; - Лок назад; - Один шаг счет «М»; - Тэп-стэп (Удар-шаг) счет «ББ»; - Флик-приставка счет «ББ»
3.	Basic in Place	Основное движение на месте
4.	Basic in Fallaway (Fallaway Rock)	Основное движение из позиции фоллэвэй (Фоллэвэй рок)
5.	Change of Place Right to Left	Смена мест справа налево
6.	Change of Places Right to Left with Change of Hands	Смена мест справа налево со сменой рук
7.	Change of Place Left to Right	Смена мест слева направо
8.	Change of Places Left to Right with Change of Hands	Смена мест слева направо со сменой рук
9.	Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
10.	Link	Звено
11.	Double Link	Двойное звено
12.	Fallaway Throwaway	Фоллэвэй троуэвэй
13.	American Spin	Американский спин
14.	Stop and Go	Стоп энд гоу

15.	Whip	Хлыст
16.	Double Cross Whip (Double Whip)	Двойной кросс хлыст (Двойной хлыст)
17.	Throwaway Whip	Троуэвэй хлыст
18.	Double Whip Throwaway	Двойной хлыст троуэвэй
19.	Toe Hill Swivels	Тоу хил свивлз (Носок – каблук)

		свивлы)
20.	Promenade Walks (Slow and Quick) (Walks)	Променадный ход (медленный и быстрый) (Шаги)
21.	Hip Bump (Left Shoulder Shove)	Удар бедром (Толчок левым плечом)

Комплекс упражнений по хореографии: demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus Jeter, grand battement, grand battement Jeter, battement relevent, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

Итоговое занятие. Аттестация, выступление коллектива «Дэнс Стайл».

Третий год обучения.

Вводное занятие. Знакомство детей с программой занятий и программой выступлений, инструктаж по технике безопасности.

Музыкальная грамотность. Повторяются значения основных понятий: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Рассматриваются примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием. Музыкальный размер: Медленный вальс - 3/4, Венский вальс - 3/4, Квикстеп - 4/4, Танго – 2/4, Самба - 2/4, Ча-ча-ча - 4/4, Джайв – 4/4, румба – 4/4. Основные музыкальные ритмы: Медленный вальс - счет 1, 2, 3; Венский вальс – 1, 2, 3; Квикстеп - 1) Медленно, Медленно, 2) Быстро, Быстро, Медленно; Танго - Быстро, Быстро, Медленно; Ча-ча-ча - счет 1, 2, 3, 4 и; Самба - Медленно и Медленно; Джайв - Быстро, Быстро, Быстро и Быстро, Румба - 4 и 1 и 2 и 3 и. Выполняются музыкально-ритмические упражнения.

Общая и спортивная этика. Правила поведения в коллективе, в танцевальной паре, правила поведения во время аттестаций и соревнований, правила проведения соревнований, порядок получения спортивных разрядов, правила спортивного костюма, бальный этикет.

Упражнения ОПФ: «Волна», Скручивание, Подъем согнутых ног лежа на спине, Повороты таза лежа на спине, Подъем ног лежа на боку, Разгибание спины лежа на животе, Круги ногами, «Сотня», Перекаты на спине, Растяжка спины, Мостик на плечах, Растяжка ног, «Пила», Повороты корпуса сидя, Махи ногами лежа на боку, «Удар пяткой», «Потягивающаяся кошка», Подъем ног из упора лежа, «Плавание», «Тюлень», Мостик.

Упражнения СПФ: Бегущие шаги по линии танца в паре в променадной позиции под музыку квикстепа; кики, флики, прыжки под музыку джайва в паре и отдельно; шаги вперед, в сторону с приседанием и подъемом на опорной ноге; шаги вперед, назад с махом бедра; шаги вперед, назад с махом от колена; Упражнение «Диамант» для закрепления навыков работы стопы; бегущие шаги по линии танца в паре в открытой позиции под музыку; Исполнение основных фигур в линиях по танцам.

Программа спортивных бальных танцев E + D включает в себя изучение следующих танцев: Медленный вальс (Waltz), Венский вальс (Viennese Waltz), Квикстеп (Quickstep), Танго (Tango), Самба (Samba), Ча-ча-ча (Cha Cha Cha), Джайв (Jive), Румба (Rumba). Медленный вальс (Waltz), Квикстеп (Quickstep), Венский вальс (Viennese Waltz), Самба (Samba), Ча-ча-ча (Cha Cha Cha) и Джайв (Jive) дополняются новыми базовыми фигурами, которые представлены в таблице 8. Перечень базовых фигур для танцев Танго (Tango) и Румба (Rumba) представлен в таблице 9.

Комплекс упражнений по хореографии: demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus Jeter, grand battement, grand battement Jeter, battement relevent, п battement sur le cou-de-pied, battement

Таблица 8

№ п/п	Английское название	Русское название
Перечень дополнительных фигур к Н6 + E		
Медленный вальс (Waltz)		
1.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый телемарк (Тэлемарк)
2.	Open Telemark (Telemark to PP)	Открытый телемарк, (Тэлемарк в ПП)
3.	Closed Impetus Turn (Impetus)	Закрытый импетус поворот (Импетус)
4.	Open Impetus Turn (Impetus to PP)	Открытый импетус поворот (Импетус в ПП)
5.	Cross Hesitation (Cross Hesitation from PP)	Кросс хэзитэйшн (Кросс хэзитэйшн из ПП)
6.	Wing (Wing from PP)	Крыло (Крыло из ПП)
7.	Closed Wing (Wing)	Закрытое крыло (Крыло)
8.	Double Reverse Spin	Двойной левый спин
9.	Outside Spin	Наружный спин
10.	Turning Lock to Left (Turning Lock) (Reverse Turning Lock)	Поворотный лок влево (Поворотный лок)
11.	Turning Lock to Right (Natural Turning Lock)	Поворотный лок вправо
12.	Reverse Pivot	Левый пивот

13.	Drag Hesitation	Дрэг хэзитэйшн
Квикстеп (Quickstep)		
14.	Closed Impetus Turn (Impetus)	Закрытый импетус поворот (Импетус)
15.	Reverse Pivot	Левый пивот
16.	Double Reverse Spin	Двойной левый спин

17.	Quick Open Reverse Turn (Open Reverse Turn)	Быстрый открытый левый поворот (Открытый левый поворот)
18.	Running Right Turn (Running Natural Turn)	Бегущий правый поворот
19.	Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих
20.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
21.	Zig-Zag Backward Lock Step Running Finish	Зигзаг, лок степ назад, бегущее окончание
22.	Zig Zag	Зигзаг
23.	Whisk	Виск
24.	Back Whisk	Виск назад
25.	Weave from PP	Плетение из ПП
26.	Wing	Крыло
27.	Wing from PP	Крыло из ПП

Венский вальс (Viennese Waltz)

28.	Reverse Turn	Левый поворот
-----	--------------	---------------

Ча-ча-ча (Cha Cha Cha)

33.	Cross Basic	Кросс бэйсик
34.	Reverse Top	Левый волчок
35.	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из левого волчка
36.	Curl	Локон

37.	Spiral	Спираль
38.	Rope Spinning	Роуп спиннинг
39.	Aida	Аида
40.	Cuban Break - Cuban Break in Open Position, - Cuban Break in Open CPP	Кубинский брэйк - Кубинский брэйк в открытой позиции, - Куб. брэйк в открыт. контр ПП

41.	Split Cuban Break - Split Cuban Break in Open CPP, - Split Cuban Break From Open CPP and Open PP	Дробный кубинский брэйк - Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП, - Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП
42.	Chase	Чейс
43.	Opening Out to Right	Усложнённое раскрытие вправо
44.	Advanced Hip Twist	Усложнённый хип твист
45.	Turkish Towel	Турецкое полотенце

Самба (Samba)

46.	Corta Jaca	Корта Джака
47.	Close Rocks on Right Foot and Left Foot (Closed Rocks)	Закрытые роки на ПН и ЛН (Закрытые роки)
48.	Open Rocks to Right and Left (Open Rocks)	Открытые роки вправо и влево (Открытые роки)
49.	Backward Rocks on RF and LF (Back Rocks)	Роки назад на ПН и ЛН (Закрытые роки)
50.	Plait	Коса
51.	Rolling off the Arm	Раскручивание
52.	Argentine Crosses	Аргентинские кроссы
53.	Three Step Turn for Lady (Double	Спиральный поворот дамы на

	Spiral Turn)	трёх шагах (Двойной спиральный поворот)
54.	Samba Locks in Open CPP or in Open PP (Samba Locks Lady on Left Side or on Right Side)	Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП (Самба локи, дама с левой стороны или с правой стороны)

55.	Samba Side Chasses	Самба шассе в сторону
56.	Dropped Volta	Дропнт вольта
Джайв (Jive)		
57.	Alternative to Jive Chasse - Jive Ronde Chasse, - Running Chasse	Альтернативные методы исполнения Шассе Джайва: - Джайв ронд шассе, - Бегущее шассе
58.	Flick Ball Change	Флик болл чеиндж
59.	Side Rock	Сайд рок
60.	Jive Breaks	Брэйки в Джайве
61.	Overturned Fallaway Throwaway	Перекрученный фоллэвэй троуэвэй
62.	Overturned Change of Place Left to Right	Перекрученная смена мест слева направо
63.	Simple Spin	Простой спин
64.	Rock to Simple Spin	Рок в простой спин
65.	Mooch	Муч
66.	Curly Whip	Кёли вип
67.	Reverse Whip	Левый хлыст
68.	Windmill	Ветряная мельница
69.	Chicken Walks	Шаги цыпленка
70.	Rolling off the Arm	Рачкручивание
71.	Spanish Arms	Испанские руки

72.	Miami Special	Майами спецшл
73.	Flicks into Break	Флики в брэйк
74.	Stalking Walks, Flicks and Break	Крадущиеся шаги, флики и брэйк

Таблица 9

№ п/п	Английское название	Русское название
Перечень исполняемых фигур E + D		
Танго (Tango)		
1.	Walk (Tango Walk)	Ход (Ход танго)
2.	Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг
3.	Progressive Link	Поступательное звено
4.	Alternative Methods of Preceding any Promenade Figure (Tap – Alternative Entries to PP)	Альтернативные методы выхода в ПП (Тэп – Альтернативный выход в ПП)
5.	Closed Promenade	Закрытый променад
6.	Open Finish	Открытое окончание
7.	Open Promenade	Открытый променад
8.	Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed Finish or Open Finish)	Открытый левый поворот, дама – сбоку (с закрытым или с открытым окончанием)
9.	Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish)	Открытый левый поворот, дама – в линию (с закрытым или с открытым окончанием)
10.	Basic Reverse Turn	Основной левый поворот
11.	Quick Reverse Turn	Быстрый левый поворот
12.	Progressive Side Step Reverse Turn	Левый поворот на поступательном боковом шаге
13.	Natural Rock Turn (Rock Turn)	Правый рок поворот (Рок поворот)

14.	Back Corte	Кортэ назад
15.	Rock on RF (Rock Back on RF)	Рок на ПН (Рок назад на ПН)
16.	Rock on LF (Rock Back on LF)	Рок на ЛН (Рок назад на ЛН)

17.	Natural Twist Turn (Natural Twist Turn from PP)	Правый твист поворот (Правый твист поворот из ПП)
18.	Natural Twist Turn (from Closed Position)	Правый твист поворот из закрытой позиции
19.	Natural Promenade Turn (Natural Turn from PP)	Правый променадный поворот (Правый поворот из ПП)
20.	Promenade Link, including Reverse Promenade Link (Promenade Link Turned to Right, Promenade Link Turned to Left)	Променадное звено, включая вариант Променадное звено с поворотом влево (Променадное звено с поворотом ВП, Променадное звено с поворотом ВЛ)
21.	Four Step	Фо стэп
22.	Brush Tap	Браш тэп
23.	Outside Swivel - Outside Swivel to Right, - Outside Swivel to Left, - Reverse Outside Swivel	Наружный свивл - Наружный свивл вправо, - Наружный свивл влево, - Наружный свивл в повороте влево
24.	Fallaway Promenade	Фоллэвэй променад
25.	Four Step Change	Фо стэп перемена
26.	Back Open Promenade	Открытый променад назад
27.	Five Step (Mini Five Step)	Файв стэп (Мини файв стэп)
28.	Reverse Five Step	Файв стэп в повороте влево
29.	Whisk	Виск

30.	Back Whisk	Виск назад
31.	Fallaway Four Step	Фоллэвэй фо стэп

Румба (Rumba)		
32.	Basic Movement (Closed Basic Movement)	Основное движение (Основное движение в закрытой позиции)
33.	Open Basic Movement	Основное движение в открытой позиции
34.	Alternative Basic Movements	Альтернативные основные движения
35.	Progressive Walks Forward or Back	Поступательные шаги вперед или назад
36.	Progressive Walks Forward in Right Side Position or in Left Side Position	Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции или в левой боковой позиции
37.	Side Steps to Left or Right	Шаги в сторону влево и вправо
38.	Cucarachas	Кукарача
39.	Side Steps and Cucarachas	Шаги в сторону и кукарача
40.	Fan	Веер
41.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
42.	Sport Turn to Left or Right	Поворот на месте влево или вправо
43.	Switch Turn to Left or Right	Поворот-переключатель влево или вправо
44.	Underarm Turn to Right or Left	Поворот под рукой вправо или влево
45.	Check from Open CPP and Open PP (New York)	Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)
46.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
47.	Hand to Hand	Рука к руке

48.	Natural Top	Правый волчок
49.	Natural Opening Out to Right	Раскрытие вправо
50.	Natural Opening Out Movement	Раскрытие вправо
51.	Opening Out to Right and Left	Раскрытие вправо и влево
52.	Close Hip Twist	Закрытый хип твист
53.	Alemaná	Алемана
54.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
55.	Advanced Opening Out Movement	Усложнённое раскрытие
56.	Advanced Hip Twist	Усложнённый хип твист
57.	Reverse Top	Левый волчок
58.	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из левого волчка
59.	Fallaway (Aida)	Фоллэвэй (Аида)
60.	Cuban Rocks	Кубинские роки
61.	Spiral	Спираль
62.	Curl	Локон
63.	Rope Spin (Rope Spinning)	Роуп спин (Роуп спиннинг)
64.	Fencing (Fencing to Spin)	Фэнсинг (Фенсинг со спин-окончанием)
65.	Sliding Doors	Скользящие дверцы
66.	Advanced Sliding Doors	Усложненные скользящие дверцы

developpes, passe, reverence, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

Ансамбль. Подготовка танцевальных номеров членами танцевального клуба с учетом полученного материала. Ориентирование на сценической площадке. Показ танцевальных номеров.

Итоговое занятие. Аттестация, выступление коллектива «Дэнс Стайл».

Четвертый год обучения.

Вводное занятие. Знакомство детей с программой занятий и программой выступлений, инструктаж по технике безопасности.

Музыкальная грамотность. Повторяются значения основных понятий: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Музыкальный размер: Медленный вальс - 3/4, Венский вальс - 3/4, Квикстеп - 4/4, Танго - 2/4, Медленный фокстрот (Foxtrot) - 4/4, Самба - 2/4, Ча-ча-ча - 4/4, Джайв - 4/4, румба - 4/4, Пасодобль (Paso Doble) - 2/4. Основные музыкальные ритмы: Медленный вальс - счет 1, 2, 3; 1, 2, и 3; 1 и 2, 3; Венский вальс - 1, 2, 3; Квикстеп - 1) Медленно, Медленно, 2) Быстро, Быстро, Медленно; Танго - Быстро, Быстро, Медленно; . 2) Быстро, Быстро. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 4) Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно; Медленный фокстрот (Foxtrot) - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8; Ча-ча-ча - счет 1, 2, 3, 4 и; Самба - Медленно и Медленно; Джайв - Быстро, Быстро, Быстро и Быстро, Румба - 4 и 1 и 2 и 3 и; Пасодобль (Paso Doble) - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 . Выполняются музыкально-ритмические упражнения.

Общая и спортивная этика. Правила поведения в коллективе, в танцевальной паре, правила поведения во время аттестаций и соревнований, правила проведения соревнований, правила спортивного костюма, нормативные документы ФТСиАТР, бальный этикет.

Упражнения ОПФ: «Волна», Скручивание, Подъем согнутых ног лежа на спине, Повороты таза лежа на спине, Подъем ног лежа на боку, Разгибание спины лежа на животе, Круги ногами, «Сотня», Перекаты на спине, Растяжка спины, Мостик на плечах, Растяжка ног, «Пила», Повороты корпуса сидя, Махи ногами лежа на боку, «Удар пяткой», «Потягивающаяся кошка», Подъем ног из упора лежа, «Плавание», «Тюлень», Мостик.

Упражнения СПФ: Бегущие шаги по линии танца в паре в променадной позиции под музыку квикстепа; кики, флики, прыжки под музыку джайва в паре и отдельно; шаги вперед, в сторону с приседанием и подъемом на опорной ноге; шаги вперед, назад с махом бедра; шаги вперед, назад с махом от колена; Упражнение «Диамант» для закрепления навыков работы стопы; бегущие шаги по линии танца в паре в открытой позиции под музыку; Исполнение основных фигур в линиях по танцам.

Программа спортивных бальных танцев D + C включает в себя изучение следующих танцев: Медленный вальс (Waltz), Венский вальс (Viennese Waltz), Квикстеп (Quickstep), Танго (Tango), Медленный фокстрот (Foxtrot), Самба (Samba), Ча-ча-ча (Cha Cha Cha), Джайв (Jive), Румба (Rumba), Пасодобль (Paso Doble). Медленный вальс (Waltz), Квикстеп (Quickstep), Венский вальс (Viennese Waltz), Танго (Tango), Самба (Samba), Ча-ча-ча (Cha Cha Cha), Джайв (Jive) и Румба (Rumba) дополняются новыми базовыми фигурами, которые представлены в таблице 21. Перечень базовых фигур для танцев Медленный фокстрот (Foxtrot) и Пасодобль (Paso Doble) представлен в таблице 22.

Комплекс упражнений по хореографии: demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus Jeter, grand battement, grand battement Jeter, battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpes, passe,

reverence, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

Ансамбль. Подготовка танцевальных номеров членами танцевального клуба с учетом полученного материала. Права и обязанности партнеров в ансамбле. Отработка движений, синхронности исполнения танца, ориентирование на сценической площадке. Показ танцевальных номеров.

Итоговое занятие. Аттестация, выступление коллектива «Дэнс Стайл».

Пятый год обучения.

Вводное занятие. Знакомство детей с программой занятий и программой выступлений, инструктаж по технике безопасности.

Музыкальная грамотность. Повторяются значения основных понятий: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм.

Таблица 10

№ п/п	Английское название	Русское название
Перечень дополнительных фигур к E + D		
Медленный вальс (Waltz)		
1.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот
2.	Hover Corte	Ховер кортэ
3.	Fallaway Whisk	Фоллэвэй виск
4.	Fallaway Natural Turn	Фоллэвэй правый поворот
5.	Running Spin Turn	Бегущий спин поворот
6.	Quick Natural Spin Turn	Быстрый правый спин поворот
7.	Passing Natural Turn	Проходящий правый поворот из ПП
8.	Open Natural Turn	Открытый правый поворот
9.	Running Finish	Бегущее окончание
10.	Running Cross Chasse	Бегущее кросс шассе
11.	Curved Feather	Изогнутое перо
12.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
13.	Curved Feather to Back Feather	Изогнутое перо в Перо назад
14.	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
15.	Running Weave from PP	Бегущее плетение из ПП
16.	Overturned Running Spin Turn	Перекрыченный бегущий спин

		поворот
17.	Outside Swivel	Наружный свивл
18.	Progressive Chasse to L	Поступательное шассе ВЛ
19.	Bounce Fallaway Weave Ending	Баунс фоллэвэй с плетениеокончанием
20.	Quick Open Reverse	Быстрый открытый левый
Квикстеп (Quickstep)		
21.	Change of Direction	Смена направления

22.	Drag Hesitation	Дрег хэзитэйшн
23.	Cross Swivel	Кросс свивл
24.	Fishtail	Фиштэйл
25.	Six Quick Run	Шесть быстрых бегущих
26.	Hover Corte	Ховер кортэ
27.	Tipsy to Right	Типси вправо
28.	Tipsy to Left	Типси влево
29.	Rumba Cross	Румба кросс
30.	Running Cross Chasse	Бегущее кросс шассе
31.	Open Impetus Turn (Impetus to PP)	Открытый импетус поворот (Импетус в ПП)
32.	Open Telemark (Telemark to PP)	Открытый тэлемарк (Тэлемарк в ПП)
33.	Outside Spin	Наружный спин
34.	Passing Natural Turn	Проходящий правый поворот из ПП
35.	Open Natural Turn	Открытый правый поворот
36.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот
37.	Turning Lock to Right	Поворотный лок вправо
38.	Natural Turning Lock	Поворотный лок вправо

39.	Curved Feather	Изогнутое перо
40.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
41.	Natural Fallaway Turn	Правый фоллэвэй поворот
42.	Running Spin Turn	Бегущий спин поворот
Венский вальс (Viennese Waltz)		
43.	RF Forward Change Step – Natural to Reverse	Перемена вперед с ПН – из правого поворота в левый
44.	LF Forward Change Step – Reverse to Natural	Перемена вперед с ЛН – из левого поворота в правый
45.	LF Backward Change Step – Natural to Reverse	Перемена назад с ЛН – из правого поворота в левый
46.	RF Backward Change Step – Reverse to Natural	Перемена назад с ПН – из левого поворота в правый
Танго (Tango)		
47.	Chase	Чейс
48.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот
49.	Closed Telemark	Закрытый телемарк
50.	Open Telemark (Telemark to PP)	Открытый тэлемарк (Тэлемарк в ПП)
51.	Outside Spin	Наружный спин
52.	Passing Natural Turn (Open Natural Turn)	Проходящий правый поворот из ПП (Открытый правый поворот из ПП)
53.	Reverse Pivot	Левый пивот
54.	In – Out	Ин - Аут
Ча-ча-ча (Cha Cha Cha)		
55.	Guapacha Timing (“whappacha”)	Ритм «гуапача»
56.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives:	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:

	- Runaway Chasse, - Time Step Chasse, - Whisk Chasse	–Ранэвэй шассе (Бегущее шассе), – Тайм стэп шассе, – Виск шассе
57.	Close Hip Twist Spiral (Hip Twist Spiral)	Закрытый хип твист со спиральным окончанием (Хип твист со спиральным окончанием)

58.	Open Hip Twist Spiral (Development of Hip Twist Spiral)	Открытый хип твист со спиральным окончанием (Развитие фигуры Хип твист со спиральным окончанием)
59.	Sweetheart	Возлюбленная
60.	Follow My Leader	Следуй за мной
61.	Syncopated Open Hip Twist	Синкопированный открытый хип твист
62.	Continuous Circular Hip Twist	Непрерывный хип твист по кругу
63.	Overtured Lock Ending	Окончание – перекрученный лок
64.	Continuous Overtured Lock	Непрерывный перекрученный лок
65.	Swivel from Overtured Lock	Свивл из перекрученного лока
66.	Swivel Hip Twist	Свивл хип твист
67.	Swivels	Свивлы
68.	Walks and Whisks	Шаги и виски
69.	Methods of Changing Feet (Foot Changes)	Методы смены ног (Смены ног)
70.	Methods of Changing Feet: Simple Foot Change,	Методы смены ног: - Простая смена ног,

Method1 –Chasse to R side Link Method 2 – Lock to R Side Link Method 3–Link to Open OPP Pos Method 4 – Link to Fan L Angle Method5 – Syncopated R Side Link	- Метод1 - Шассев П боков. поз. - Метод 2 – Лок в П боков. поз. - Метод 3 – Звено в лицев. поз. - Метод 4– Звено в веерную поз - Метод 5 – Синкопированное звено в П боковую позицию
---	--

Самба (Samba)		
71.	Methods of Changing Feet (Foot Changes)	Методы смены ног (Смены ног)
72.	Botafogos in Shadow Position	Ботафого в теневой позиции
73.	Travelling Voltas in Shadow Position	Вольта в продвижении в теневой позиции
74.	Dropped Volta in Shadow Position	Дропнт вольта в теневой позиции
75.	Shadow Circular Volta	Вольта по кругу в теневой позиции
76.	Corta Jaca in Shadow Position	Корта джака в теневой позиции
77.	Same Position Corta Jaca	Корта джака с одноименных ног
78.	Additional Figures and Actions that may be used in Right Side Same or Right Diagonal Same Position: - Stationary Samba Walks - Promenade Samba Walks - Carioca Runs - Side Samba Chasse - Samba Whisk to R and L - Rhythm Bounce	Дополнительные фигуры и движения, которые могут быть исполнены в правой теневой позиции: - Самба ход на месте - Променадный самба ход - Кариока ранс - Самба шассе в сторону - Самба виск ВП и ВЛ - Ритм баунс
79.	Contra Botafogos (Same Foot	Контра бота фого (Ботафого с

	Botafogos)	одноименных ног)
80.	Circular Voltas to Right or Left (Roundabout)	Вольта по кругу вправо или влево (Карусель)
81.	Solo Circular Voltas Turning R/ L	Сольная вольта по кругу
82.	Natural Roll	Правый ролл

83.	Reverse Roll	Левый ролл
84.	Promenade to Counter Promenade Runs	Бег в променад и контр променад
84.	Drag	Дрэг
86.	Cruzados Walks in Shadow Position	Крузадо шаги в теневой позиции
87.	Cruzados Locks in Shadow Position	Крузадо локи в теневой позиции
88.	Continuous Cruzado Locks	Непрерывные крузадо локи
89.	Carioca Runs	Кариока ранс

Джайв (Jive)

90.	Change of Place Right to Left with Double Spin	Смена мест справа налево с двойным поворотом
91.	Shoulder Spin	Шоулдер спин
92.	Chugging	Чэггин
93.	Catapult	Катапульта
94.	The Laird Break	Брэйк Лайерда
95.	Sugar Push	Шугэ пуш

Румба (Rumba)

96.	Habanera Rhithm	Хабанера-ритм
97.	Progressive Walks Forward In Shadow Position (Kiki Walks)	Поступательные шаги вперед в теневой позиции (Кики вокс)
98.	Syncopated Cuban Rocks	Синкопированные кубинские роки

99.	Three Threes	Три тройки
100.	Three Alemanas	Три алеманы
101.	Continuous Hip Twist	Непрерывный хип твист
102.	Continuous Circular Hip Twist (Circular Hip Twist)	Непрерывный хип твист по кругу (Хип твист по кругу)
103.	Runaway Alemana	Ранэвей алемана (Бегущая алемана)
104.	Syncopated Open Hip Twist	Синкопированный открытый хип твист
105.	Swivels	Свивлы
106.	Overturned Basic	Перекрученное основное движение

Таблица 11

№ п/п	Английское название	Русское название
Перечень исполняемых фигур D + C		
Медленный фокстрот (Foxtrot)		
1.	Feather Step	Перо (Перо шаг)
2.	Reverse Turn	Левый поворот
3.	Three Step	Тройной шаг
4.	Natural Turn	Правый поворот
5.	Heel Pull Finish	Окончание каблучный пулл
6.	Closed Impetus Turn (Impetus)	Закрытый импетус поворот (Импетус)
7.	Feather Ending	Перо из ПП
8.	Reverse Wave	Левая волна
9.	Weave (Basic Weave)	Плетение (Основное плетение)
10.	Basic Weave, Extended Basic Weave	Основное плетение, включая вариант гродолженное основное

		плетение
11.	Change of Direction	Смена направления
12.	Natural Weave	Правое плетение
13.	Closed Telemark	Закрытый тэлемарк
14.	Open Telemark (Telemark to PP)	Открытый тэлемарк (Тэлемарк в ПП)
12.	Passing Natural Turn from PP (Open Natural Turn from PP)	Проходящий правый поворот из ПП (Открытый правый поворот из ПП)
13.	Open Natural Turn	Открытый правый поворот
14.	Open Impetus Turn (Impetus to PP)	Открытый импетус поворот (Импетус в ПП)
15.	Weave from PP	Плетение из ПП
16.	Top Spin	Топ спин
17.	Natural Telemark	Правый тэлемарк
18.	Hover Feather	Ховер перо
19.	Hover Telemark	Ховер тэлемарк
20.	Quick Natural Weave from PP (Running Weave from PP)	Быстрое правое плетение из ПП (Бегущее плетение из ПП)
21.	Natural Twist Turn	Правый твист поворот
22.	Quick Open Reverse Turn	Быстрый открытый левый поворот
23.	Reverse Pivot	Левый пивот
24.	Hover Cross	Ховер кросс
25.	Curved Feather	Изогнутое перо
26.	Back Feather	Перо назад
27.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
28.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот

29.	Lilting Fallaway with Weave Ending	Баунс фоллэвэй с плетениеокончанием
30.	Natural Zig-Zag from PP	Правый зигзаг из ПП
31.	Extended Reverse Wave	Продолженная левая волна
32.	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
33.	Double Reverse Spin	Двойной левый спин
34.	Natural Hover Telemark	Правый ховер тэлемарк
35.	Outside Spin	Наружный спин
36.	Outside Change	Наружная перемена
37.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
38.	Running Finish	Бегущее окончание
39.	Hover Corte	Ховер кортэ
40.	Whisk	Виск
41.	Back Whisk	Виск назад
Пасодобль (Paso Doble)		
42.	Appel	Аппель
43.	Syncopated Appel	Синкопированный аппель
44.	Sur Place	На месте
45.	Basic Movement	Основное движение
46.	March	Марш
47.	Chasse to Right	Шассе вправо
48.	Chasse to Left	Шассе влево
49.	Chasse to Left ended to PP	Шассе влево, законченное в ПП
50.	Elevations to Left and Right	Шассе вправо и влево с подъемом и без подъема
51.	Attack	Атака
52.	Displacement (also Attack and Slip Attack)	Перемещение (включая Атаку и Слип атаку)

53.	Drag	Дрэг
54.	Promenade Close (Closed Promenade)	Променадная приставка (Закрытый променад)
55.	Promenade Link	Променадное звено
56.	Promenade	Променад
57.	Fallaway Whisk (Ecart)	Фоллэвэй виск (Экар)
58.	Eight	Восемь
59.	Separation	Разъединение
60.	Separation to Fallaway Whisk	Разъединение в фоллэвэй виск
61.	Separation with Lady's Caping Walks	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»)
62.	Fallaway Ending to Separation	Фоллэвей-окончание к разъединению
63.	Sixteen	Шестнадцать
64.	Twist Turn (Natural Twist Turn)	Твист поворот (Правый твист поворот)
65.	Promenade to Counter Promenade	Променад в контр-променад
66.	Grand Circle	Большой круг
67.	Open Telemark	Открытый телемарк
68.	La Passe	Ла пасс
69.	Banderillas	Бандерильи
70.	Syncopated Separation	Синкопированное разъединение
71.	Fallaway Reverse	Левый фоллэвэй
72.	Spanish Line	Испанская линия
73.	Flamenco Taps	Фламенко тэпс

74.	Twists	Твисты
75.	Chasse Cape	Шассе плащ
76.	Travelling Spins from PP	Вращения в продвижении из ПП
77.	Travelling Spins from CPP	Вращения в продвижении из контр ПП
78.	Farol	Фарол
79.	Farol including Fregolina (Fregolina)	Фарол, включая Фрэголину (Фрэголина)
80.	Coup de Pique	Удар пикой
81.	Left Foot Variation	Вариация с левой ноги
82.	Methods of Changing Feet	Методы смены ног
83.	Alternative Entries to PP	Альтернативные методы выхода в ПП

Музыкальный размер: Медленный вальс - 3/4, Венский вальс - 3/4, Квикстеп - 4/4, Танго – 2/4, Медленный фокстрот (Foxtrot) - 4/4, Самба - 2/4, Ча-ча-ча - 4/4, Джайв – 4/4, румба – 4/4, Пасодобль (Paso Doble) – 2/4. Основные музыкальные ритмы: Медленный вальс - счет 1, 2, 3; 1, 2, и 3; 1 и 2, 3; Венский вальс – 1, 2, 3; Квикстеп - 1) Медленно, Медленно, 2) Быстро, Быстро, Медленно; Танго - Быстро, Быстро, Медленно; . 2) Быстро, Быстро. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 4) Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно; Медленный фокстрот (Foxtrot) – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8; Ча-ча-ча - счет 1, 2, 3, 4 и; Самба - 1) Медленно и Медленно; 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно; 3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро; 4) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно; 5) Медленно, Быстро, Быстро; 6) Быстро, Быстро, Медленно; 7) Медленно, Медленно; Джайв – 1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро; 2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро; Румба - 4 и 1 и 2 и 3 и; Пасодобль (Paso Doble) – 1) 1,2; 2) 1,2,3,4; 3) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Выполняются музыкально-ритмические упражнения.

Общая и спортивная этика. Правила поведения в коллективе, в танцевальной паре, взаимоотношения танцоров в паре и с соперниками, правила проведения соревнований, правила спортивного костюма, нормативные документы ФТСиАРР, бальный этикет.

Упражнения ОПФ: «Волна», Скручивание, Подъем согнутых ног лежа на спине, Повороты таза лежа на спине, Подъем ног лежа на боку, Разгибание

спины лежа на животе, Круги ногами, «Сотня», Перекаты на спине, Растяжка спины, Мостик на плечах, Растяжка ног, «Пила», Повороты корпуса сидя, Махи ногами лежа на боку, «Удар пяткой», «Потягивающаяся кошка», Подъем ног из упора лежа, «Плавание», «Тюлень», Мостик.

Упражнения СПФ: Бегущие шаги по линии танца в паре в променадной позиции под музыку квикстепа; кики, флики, прыжки под музыку джайва в паре и отдельно; шаги вперед, в сторону с приседанием и подъемом на опорной ноге; шаги вперед, назад с махом бедра; шаги вперед, назад с махом от колена; Упражнение «Диамант» для закрепления навыков работы стопы; бегущие шаги по линии танца в паре в открытой позиции под музыку; Исполнение основных фигур в линиях по танцам.

Программа спортивных бальных танцев С + В включает в себя изучение следующих танцев: Медленный вальс (Waltz), Венский вальс (Viennese Waltz), Квикстеп (Quickstep), Танго (Tango), Медленный фокстрот (Foxtrot), Самба (Samba), Ча-ча-ча (Cha Cha Cha), Джайв (Jive), Румба (Rumba), Пасодобль (Paso Doble). Фигуры E, D, C классов используются при составлении композиций и связок всех вышестоящих классов танцевания. На пятом году обучения заканчивается тренировочный этап и обучающие могут продолжить свои занятия уже на качественно новом этапе совершенствования спортивного мастерства.

Комплекс упражнений по хореографии: demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus Jeter, grand battement, grand battement Jeter, battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpes, passe, reverence, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

Ансамбль. Подготовка танцевальных номеров членами танцевального клуба у итогового занятию. Показ танцевальных номеров.

Итоговое занятие. Подведение итогов за год и за период обучение, награждение, заключительное показательное выступление коллектива «Дэнс Стайл».

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, отвечающий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н. и квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

Материально-техническое оснащение:

Обозначенное федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», утвержденном приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 961, **материально-техническое оснащение:**

Таблица 12

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	6
4.	Жилет с отягощением	штук	14
5.	Зеркало 12х2 м	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	14
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
9.	Обруч гимнастический	штук	14
10.	Палка гимнастическая	штук	14
11.	Пояс утяжелительный	штук	14
12.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
13.	Скакалка гимнастическая	штук	14
14.	Станок хореографический 12 м	комплект	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	7
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
17.	Утяжелители для ног	комплект	14
18.	Утяжелители для рук	комплект	14
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Брусья гимнастические	штук	1
21.	Паркет (паркетная доска) (от 162 м ²)	комплект	1

Структура и содержание программы построены на общеметодических и специфических принципах системы подготовки спортсменов.

Общеметодические принципы:

- сознательности и активности;
- наглядности;

- доступности и индивидуализации;
- систематичности.

Специфические принципы:

- единства общей и специальной подготовки спортсмена;
- единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- неординарной волнообразность динамики нагрузок;
- соревновательно-соотнесенной цикличности тренировочного процесса.

Методам обучения, применяемым в ходе реализации программы, соответствуют определенные приемы и способы их осуществления. Допускается их комбинирование в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы клуба спортивного бального танца «Дэнс Стайл».

Таблица №13

Методы обучения	Приемы обучения
Словесный	Описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба.
Наглядной демонстрации	Показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, использование внешних ориентиров, ограничителей движений, кино- и видеофильмов, наблюдения и др.
Упражнения	Целостный и расчлененный.

С помощью **словесного метода** и его приемов воздействие оказывается преимущественно на вторую сигнальную систему. Постепенное овладение двигательными действиями способствует развитию активной мыслительной деятельности обучающегося.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения. В данном случае преимущественное воздействие на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор. У детей создается зрительный образ танцевального движения, и чем точнее этот образ соответствует технике идеально показанного движения, тем быстрее и правильнее они выполняют данное движение.

Метод упражнения позволяет воздействовать на двигательную сферу обучающегося. При этом формируется образ движения, двигательное умение, а затем и навык. Здесь чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяется с рациональной деятельностью, с практикой, что, в конечном итоге, приводит к технически правильному исполнению изучаемого двигательного действия.

Метод упражнения применяется в виде **целостного и расчлененного выполнения упражнения**.

При **целостном методе** упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих упражнений. Этот метод имеет следующие разновидности:

- самостоятельное выполнение изучаемого движения;
- выполнение упражнения с направляющей помощью;
- замедленная или быстрая проводка.

С помощью **расчлененного метода** изучаются технически сложные танцевальные движения. Они предварительно делятся на относительно самостоятельные составные части, и каждая из них изучается отдельно. Принято выделять две основные разновидности метода расчленения движения:

- собственно расчлененный метод с использованием относительно крупных двигательных заданий, охватывающих одну часть или несколько фаз изучаемого движения;

- метод решения узких двигательных задач, применяемых для уточнения представлений о фазах движения, осанке, величине суставных углов, моменте количества движения, о способах исправления ошибки в движениях.

При использовании того или иного метода необходимо учитывать индивидуальные особенности, способности и подготовленность обучающегося, наличие соответствующих условий и средств обучения.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
2. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред.17.02.2023);
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р;
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р);
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30.11.2016г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред.27.09.2017);
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. На заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г, пр. 3);
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. От 02.02.2021г.);
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
13. Закон Ростовской области от 14.11.2013 №26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;

14. Локальные акты МБУ ДО ДДТ: Устав, Учебный план, Положения о структурных подразделениях, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Литература

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – 4-е изд. Изд. – М.: Спорт, 2019. – 200 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – 4-е изд., испр. и доп. изд. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
3. Путинцева, Е.В. Типичные ошибки в информативных показателях координационной дуэтной подготовленности детей 7-8 лет в танцевальном спорте / Е.В.Путинцева // Глобальный научный потенциал, 2019. – №7. – С. 40-43.
4. Попова Н.В., Мананников С.В., Князева Ю.А. Воспитание нравственных качеств у спортсменов // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2021. - №1. – С. 147-150.
5. Родичкин, А.П. Методика базовой подготовки детей 8-12 лет в спортивных бальных танцах: дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. – Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург, 2021. – 183 с.
6. Сингина, Н.Ф. Спортивные танцы как средство воспитания учащихся младшего школьного возраста / Н.Ф.Сингина, С.А.Чеканов // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции, 2017. – С. 87-92.
7. Шолих М. Круговая тренировка. – М.: Спорт, 2021. – 216 с.

VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Мониторинг образовательного уровня обучающихся

Подготовительный уровень	Начальный Уровень	Уровень усвоения	Уровень совершенствования
Знаниевый уровень (знания, умения, навыки) <i>метод - тестирование</i>			
Знакомство с образовательной областью	Владение основами знаний	Овладение специальными ЗУНами	Допрофессиональная подготовка
Мотивационный уровень (мотивация к знаниям) <i>метод - анкетирование</i>			
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотивация случайная, кратковременная	Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса.	Интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущий мотив: добиться высоких результатов	Чётко выраженные потребности. Стремление изучить предмет глубоко как будущую профессию
Творческий уровень <i>метод - наблюдение</i>			
Интереса к творчеству и инициативу не проявляет; отказывается от поручений и заданий. Производит операции по данному плану. Нет навыков самостоятельного решения проблем	Социализация в коллективе. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний. Добросовестно выполняет поручения и задания. Проблемы решает, но при помощи педагога	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может выдвинуть интересные идеи, но час-то не может оценить их и выполнить	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко и быстро увлекается творческим делом. Оригинальное мышление, богатое воображение. Способен к рождению новых идей
Уровень достижений (результативность работы) <i>метод – портфолио</i>			
Пассивное участие в делах творческого объединения	Пассивное участие в делах творческого объединения, учреждения	Результаты на уровне района, города.	Значительные результаты на уровне города, области, России

**Результаты мониторинга
образовательного уровня обучающегося**

Фамилия, имя _____

Образовательное объединение _____

Педагог дообразования _____

сроки	1-й показатель (знаниевый)	2-й показатель (мотивационный)	3-й показатель (творческий)	4-й показатель (достижений)
декабрь 2022 г				
май 2023 г				

Общий вывод _____
